

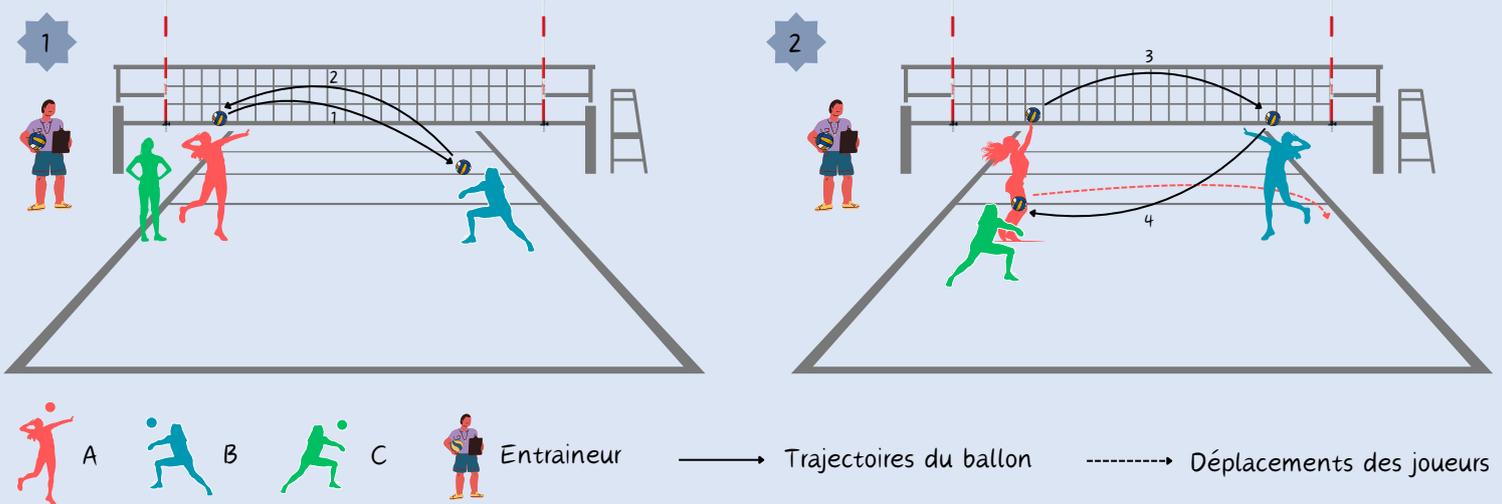


MANIPULATION ATTAQUE/DÉFENSE À 3

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- Ballons
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain

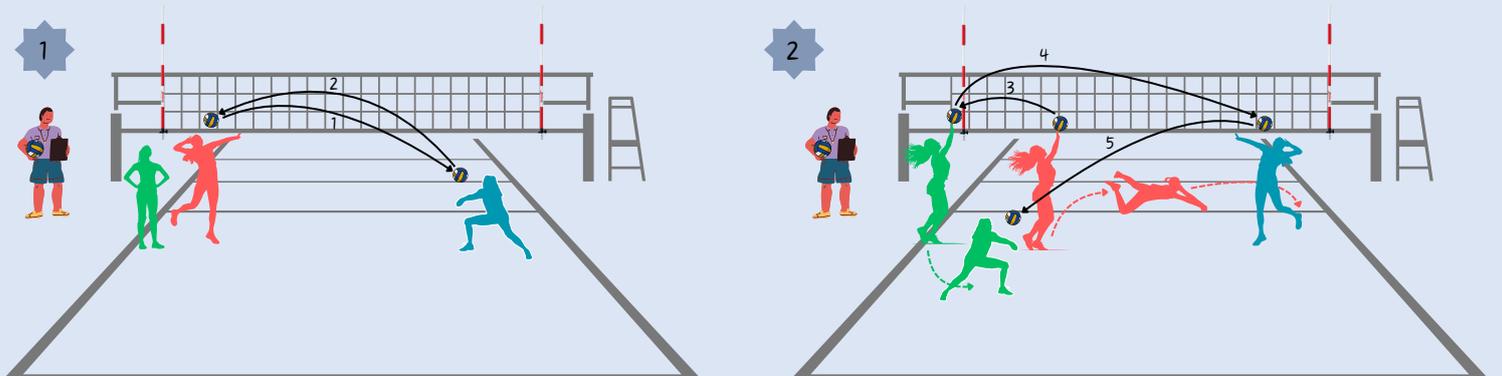
Exercice 1



- A attaque pieds au sol sur B qui défend sur lui.
- A effectue une passe sur B puis va se placer en attente derrière ce dernier.
- B attaque sur C qui était en attente derrière A et l'exercice recommence : C réalise une défense pour renvoyer le ballon à B. B fait une passe sur C, va se placer en attente derrière ce dernier puis C attaque sur A.

⚠ Le joueur qui attaque doit faire une passe par la suite (souvent le joueur oublie d'effectuer ces 2 tâches successives).

Exercice 2

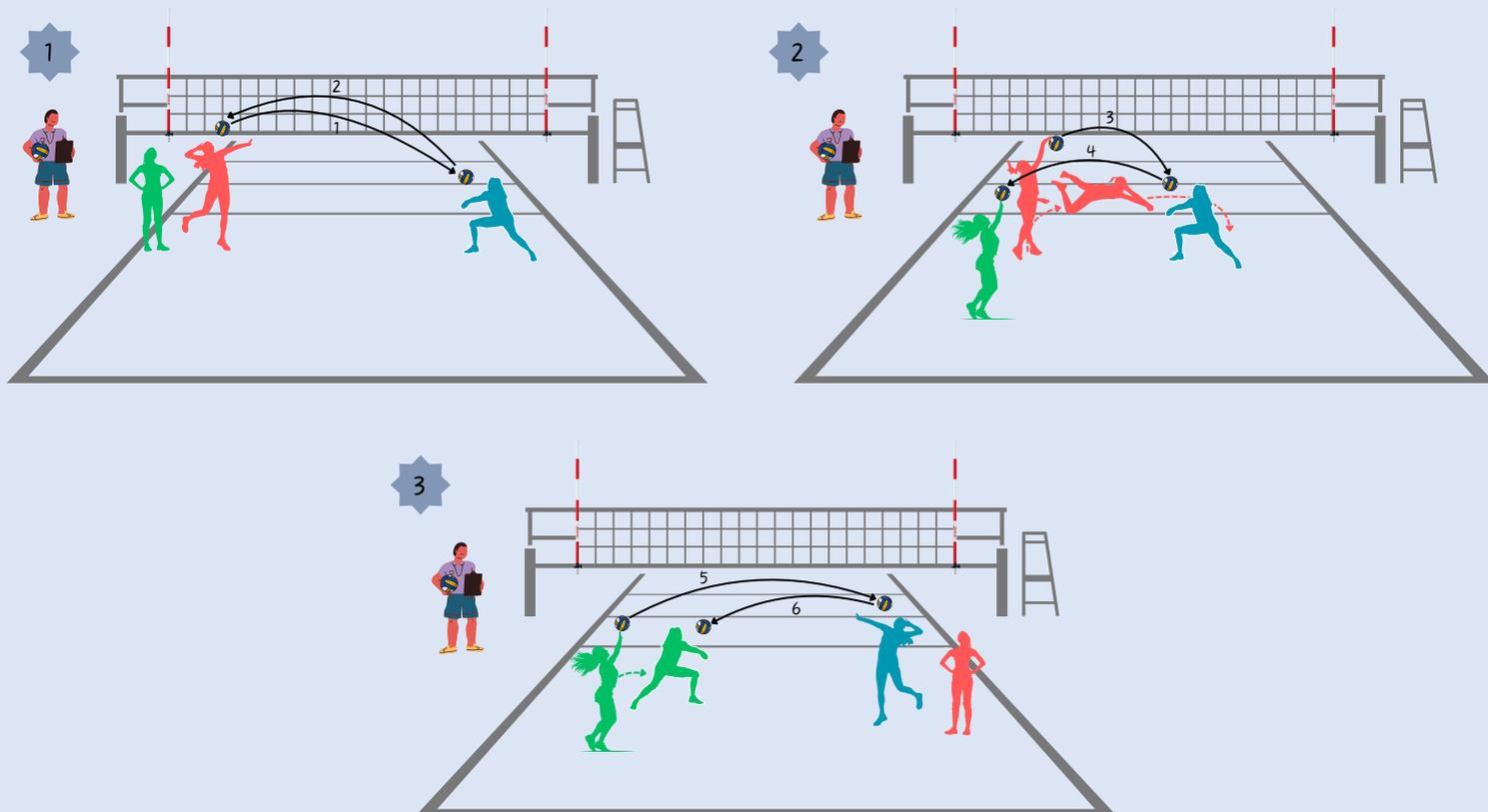


- A attaque pieds au sol sur B qui défend sur lui.
- A effectue une passe au dessus de sa tête ou arrière sur C puis effectue un plongeon au sol avant d'aller se placer en attente derrière B.
- C fait une passe pour B qui le fait défendre puis l'exercice recommence : C réalise une défense pour renvoyer le ballon à B. B fait une passe au dessus de sa tête ou arrière pour A qui fait une passe pour C.



MANIPULATION ATTAQUE/DÉFENSE À 3

Exercice 3



- A attaque pieds au sol sur B qui défend sur lui.
- A effectue une petite feinte sur B puis effectue un plongeon pour se placer en attente derrière ce dernier.
- Sur la feinte, B défend sur C qui lui fait la passe puis B attaque pieds au sol sur C et l'exercice recommence : C défend sur B qui lui fait une feinte avant d'effectuer son plongeon. C renvoie le ballon à A qui fait une passe sur C afin que celui-ci le fasse défendre.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/vtu06BWiACg>