

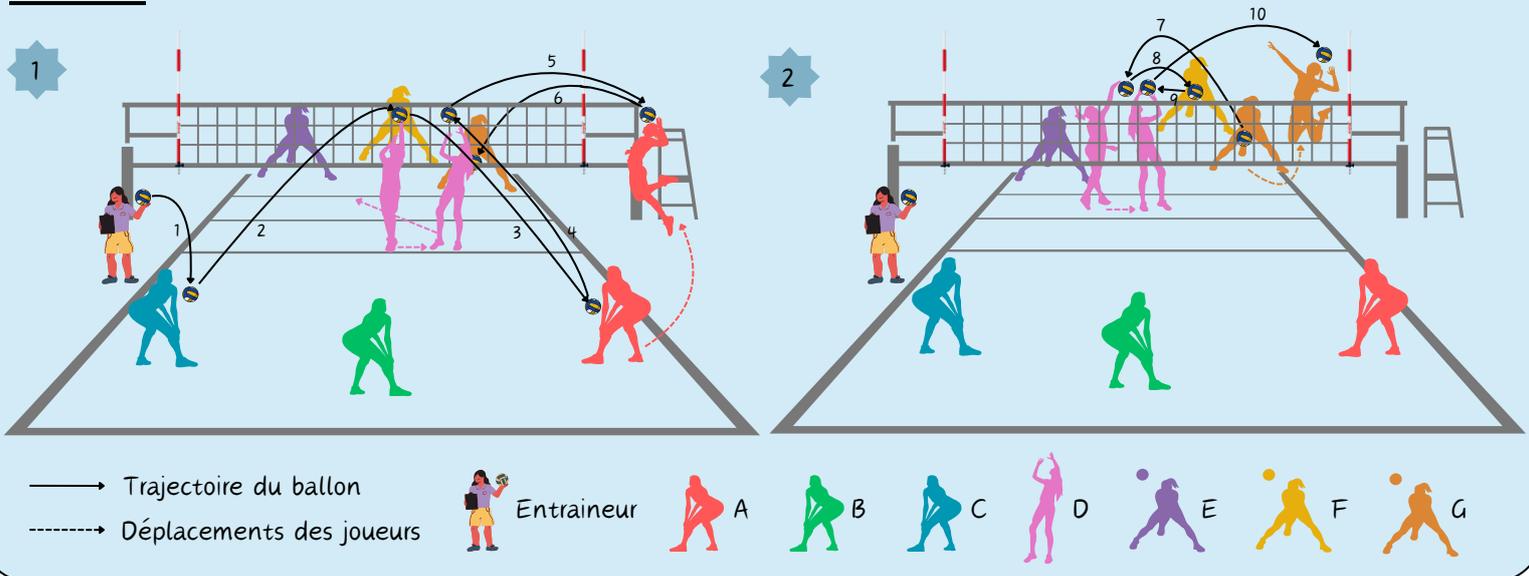


DÉFENSE SUR ATTAQUE AU 3M

Organisation / matériel

- 7 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur terrain entier

Situation



Explication

- L'entraîneur envoie le ballon à l'un des 3 joueurs arrières (P5, P6, P1) qui relance sur le **passer** D. Avant de faire une passe au 3m, le **passer** fait défendre l'un des joueurs A, B et C puis fait ensuite la passe au 3m pour que l'un des joueurs attaque.
- Après sa passe, le **joueur D** passe sous le filet pour aller de l'autre côté du terrain.
- Les joueurs E, F et G défendent l'attaque du joueur adverse sur D.
- D les fait défendre à nouveau puis fait une passe à l'un des 3 joueurs (E, F ou G) au 3m afin qu'il attaque.
- Le point est joué jusqu'à perte de balle.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/-verXtFIBZI>