

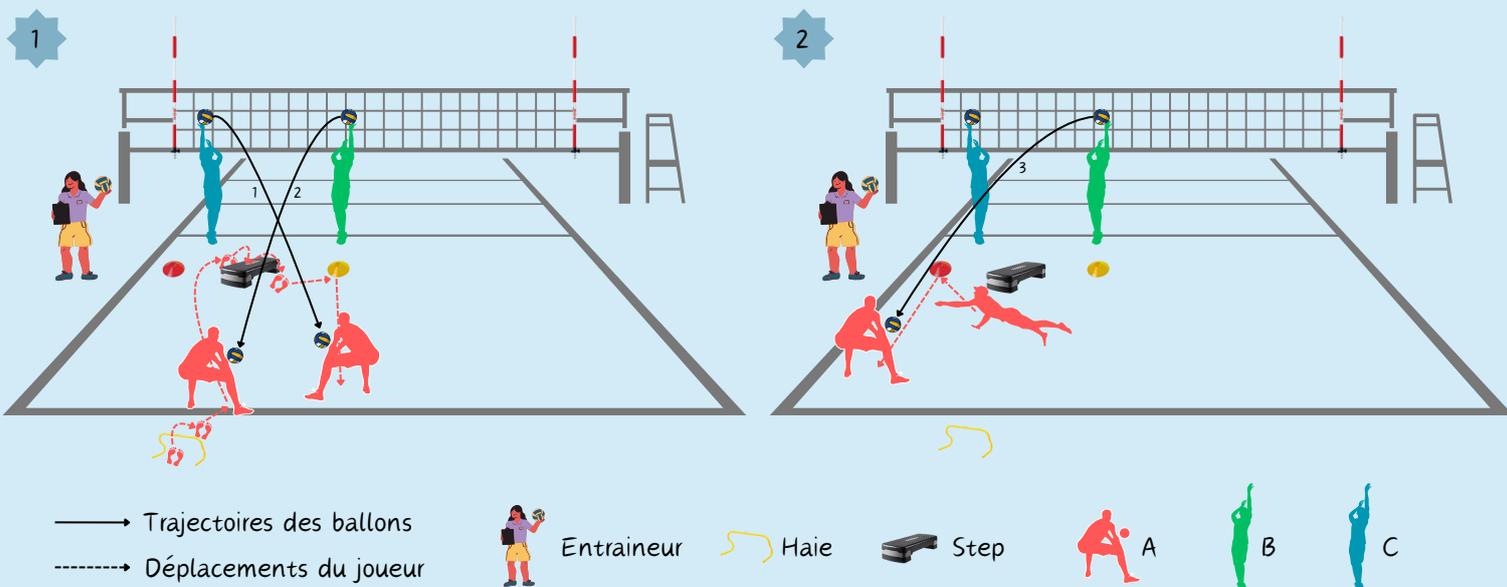


DÉFENSE À 3 AVEC SAUT DE HAIE ET PASSAGE SUR STEP

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- Des ballons
- 1 entraîneur
- Travail sur 1/2 terrain
- Haie
- Step

Situation



Explication

- Le **joueur A** effectue un saut de haie à pieds joints puis se place en position pour défendre l'attaque du **joueur B**.
- Après sa défense, **A** effectue un passage rapide sur le step, se place au niveau du plot jaune puis recule pour venir défendre l'attaque du **joueur C**.
- **A** effectue ensuite un plongeon au sol en direction du plot rouge puis recule pour défendre une seconde attaque de la part du **joueur B**.
- Les joueurs tournent : **A** -> **B**, **B** -> **C** et **C** -> **A**.

Evolution

- Les joueurs effectuent le même exercice que précédemment mais cette fois, les joueurs qui attaquent mettent plus de force. Sur la première défense, le **joueur A** ne recule pas et défend une balle très forte sur lui puis plonge en direction du fond de terrain pour défendre un autre ballon.

LA VIDÉO

https://youtu.be/s03RW_ugZp0