

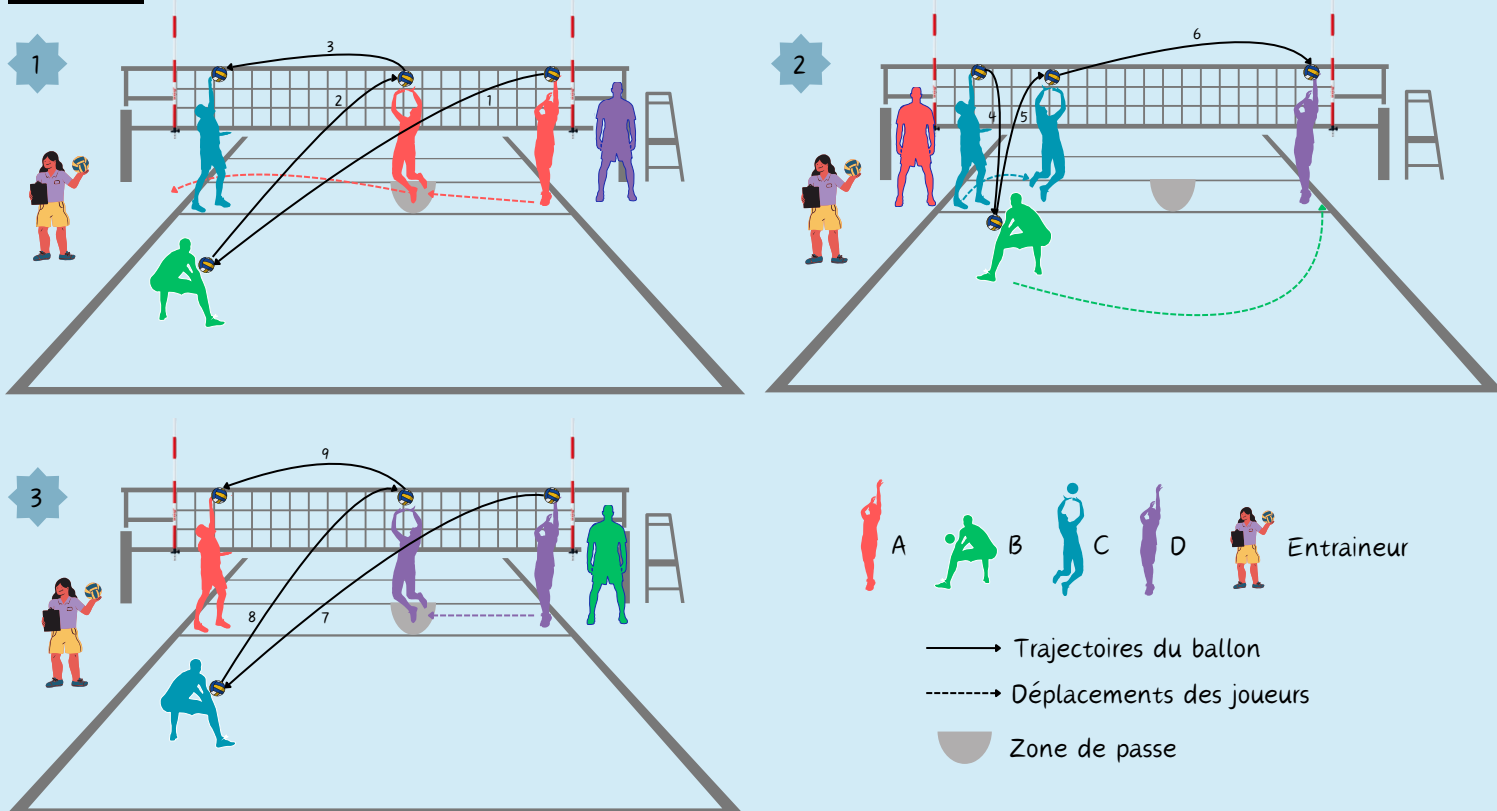


DÉFENSE P5 ET SOUTIEN EN CONTINUITÉ

Organisation / matériel

- 4 joueurs minimum
- Des ballons
- 1 entraîneur
- Travail sur 1 / 2 terrain

Situation



Explication

- A fait défendre le **joueur B** en P5.
- B défend sur A qui se sera déplacé dans sa zone de passe puis A fait la passe à C en P4.
- C simule une attaque et effectue une feinte derrière lui pour le **joueur B** qui va au soutien.
- B soutien devant lui pour C qui fait la passe en P2 pour le **joueur D**. Après son soutien, B se déplace rapidement en P2 derrière D. Après sa passe, C se déplace très rapidement dans sa zone de défense en P5.
- L'exercice recommence de la même manière avec le **joueur D** qui fait défendre C en P5 puis avec le **joueur A** qui se place en P4.
- Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière D.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/wHw5JYz43Ro>