

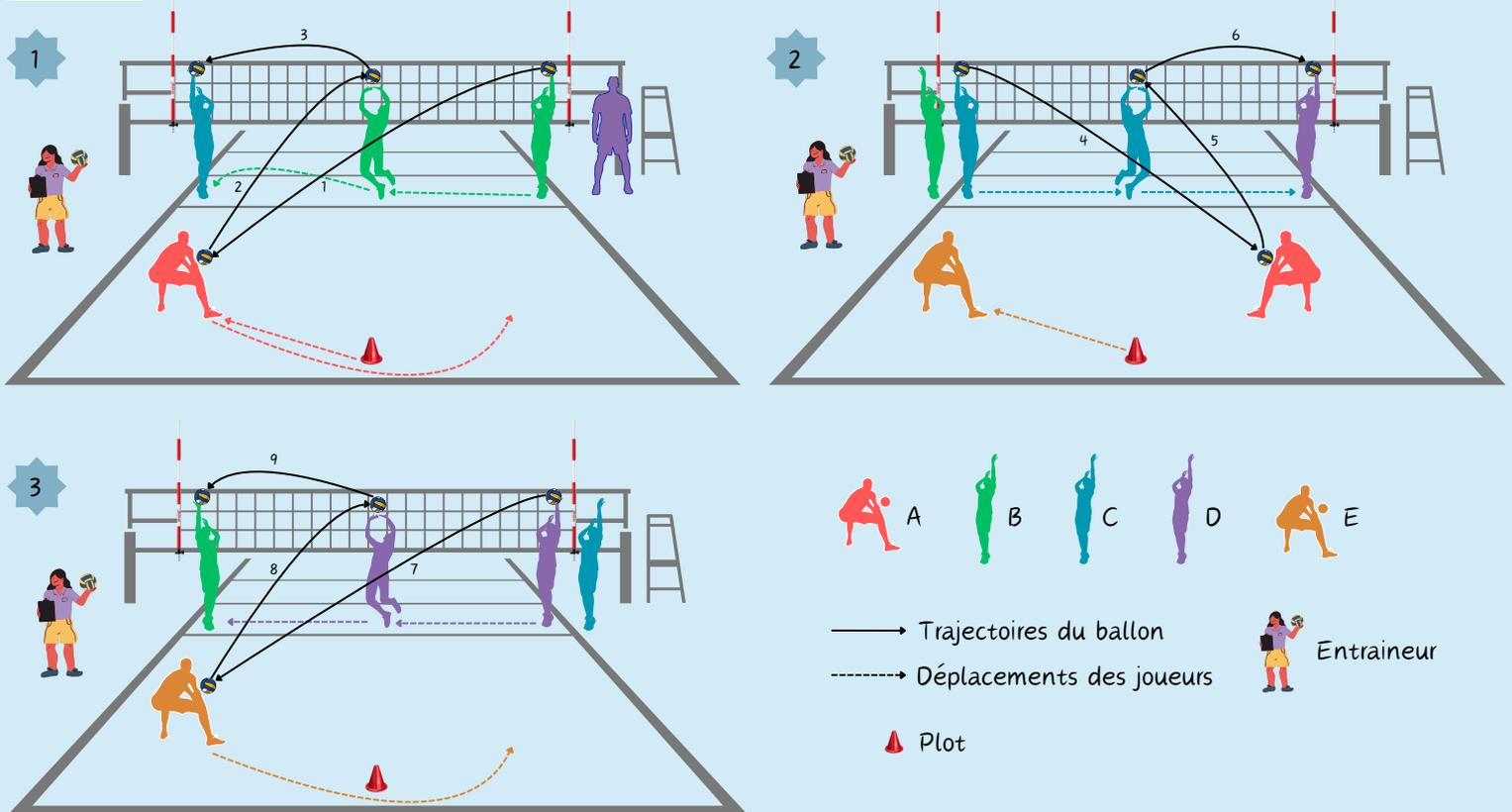


ENCHAINEMENT DE DÉFENSES GRANDE DIAGONALE

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- B fait défendre le joueur A en grande diagonale en P5.
- A défend sur B qui se sera déplacé dans sa zone de passe pour faire la passe en P4 à C. Après sa défense, A se déplace latéralement en P1 en contournant le plot rouge.
- C fait défendre le joueur A en grande diagonale en P1.
- A défend sur C qui se sera déplacé dans sa zone de passe afin de faire la passe en P2 à D.
- D fait défendre le joueur E en grande diagonale en P5 et l'exercice se poursuit de la même manière.
- Les joueurs B, C et D tournent ensemble pendant tout l'exercice tout comme les joueurs A et E.
- Au bout de 5 passages arrières pour A et E, tous les joueurs tournent.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/iCjnC4flwfA>