



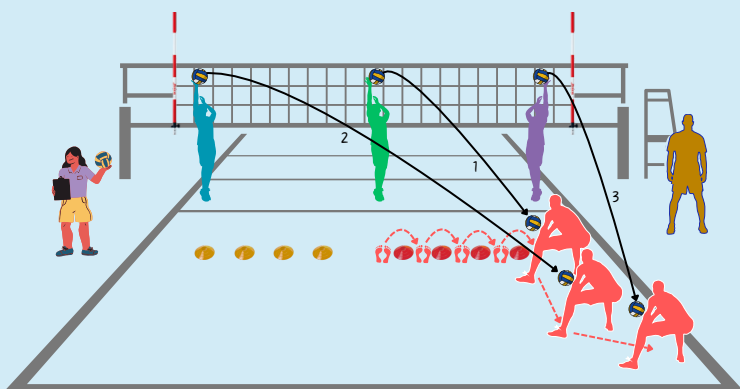
ENCHAINEMENT DE DÉFENSES P5 OU P1 AVEC DÉPLACEMENTS LATÉRAUX

Organisation / matériel

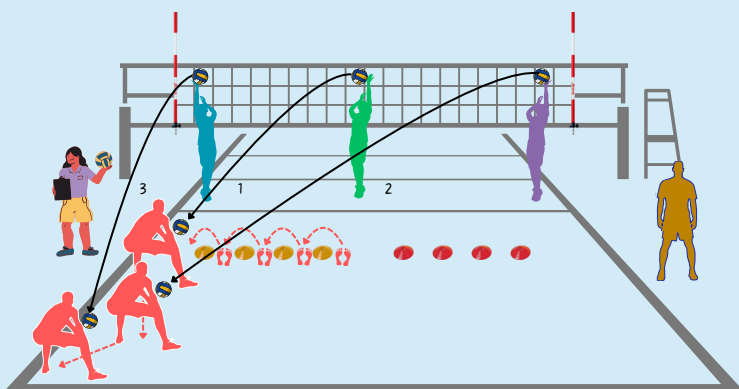
- 5 joueurs minimum
- Des ballons
- 1 entraîneur
- Travail sur 1 / 2 terrain
- Plots

Situation

Défense en P1



Défense en P5



- Trajectoires des ballons
-----→ Déplacements du joueur



Entraîneur



A



B



C



D



E

plots

Explication

- Le **joueur A** effectue des montées de genoux entre les plots puis se place en position de défense en P1 ou en P5.
- Le **joueur A** enchaîne ensuite 3 défenses consécutives :
 - une première défense de la part du **joueur B** en temps 1 (attaque rapide du joueur adverse)
 - une deuxième défense de la part du **joueur C** situé en P4 si le joueur défend en P1 (simulation attaque P2 adverse) ou de la part du **joueur B** situé en P2 si le joueur défend en P5 (simulation attaque P4 adverse)
 - une troisième défense de la part du **joueur B** situé en P2 si le joueur défend en P1 (simulation attaque P4 adverse) ou de la part du **joueur C** situé en P4 si le joueur défend en P5 (simulation attaque P2 adverse)
- Après ses 3 défenses, le **joueur A** va se placer en attente derrière le **joueur E** qui prend sa place.
- Il est possible de rajouter des joueurs en attente derrière **A** et **E**.
- Au bout d'un moment les joueurs tournent : les défenseurs prennent la place des attaquants et inversement.

LA VIDÉO

https://youtu.be/EHi_55q9UG4