

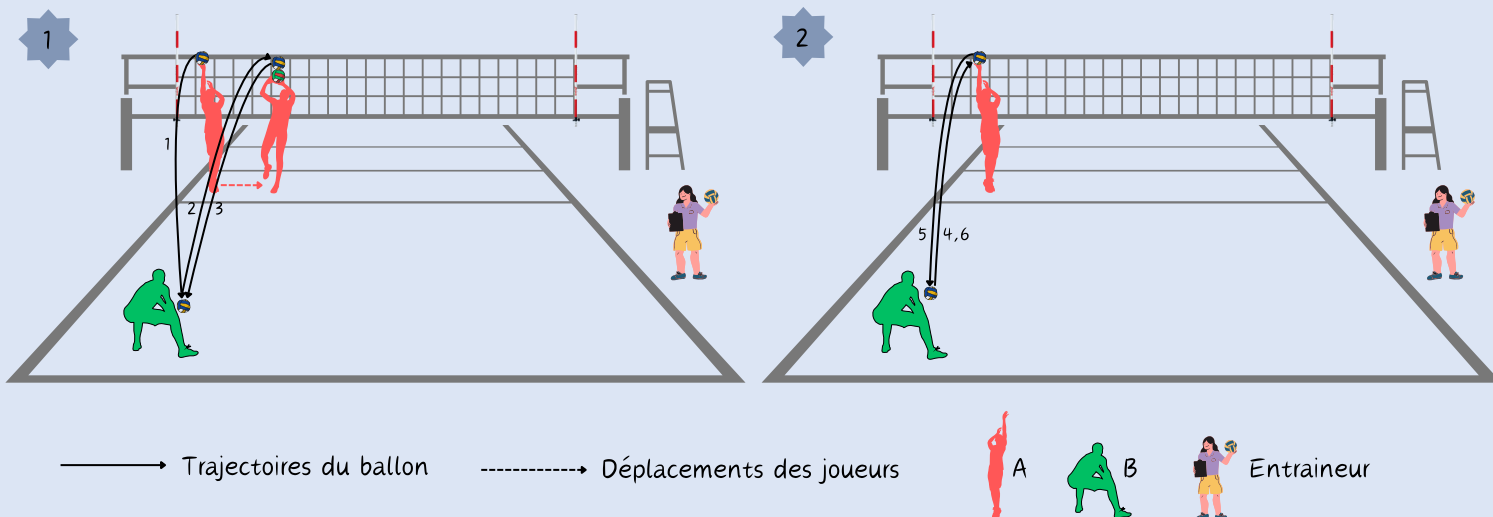


MANIPULATION RELANCE/ DÉFENSE À 2 AVEC 2 BALLONS

Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- 1 ballon
- Travail sur 1 / 4 terrain

Situation



Explication

- Le **joueur A** fait défendre le **joueur B**.
- **B** défend sur **A** qui renvoie le ballon sur **B** en effectuant sa touche avec un autre ballon qu'il tient en main.
- **B** relance sur **A** puis **A** fait de nouveau défendre le **joueur B**.
- **A** bloque le ballon puis au bout d'un certain nombre de passages, les joueurs tournent.

Evolution

- Même exercice que précédemment sauf qu'on rajoute une action après la première défense de **B**. **A** relance sur lui-même à l'aide du ballon qu'il tient en main puis sur cette relance, il fait défendre le **joueur B**. L'exercice se poursuit ensuite de la même manière jusqu'au blocage de balle par **A**.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/5BmvH1HJtxc>