

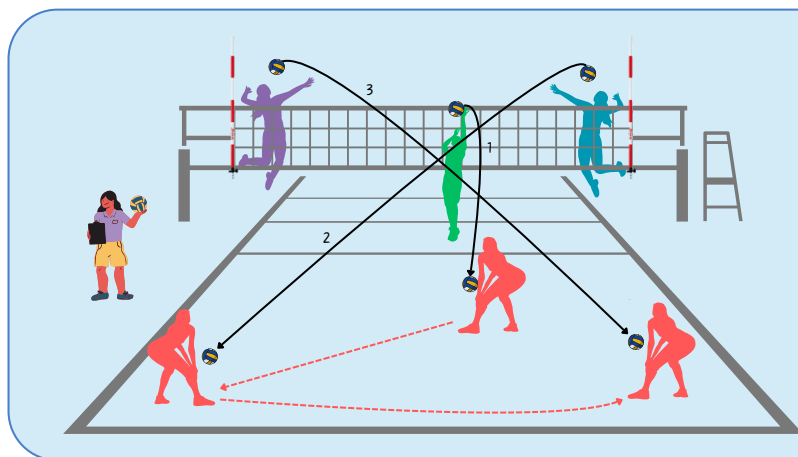


DÉFENSES PAR POSTES P6-P5-P1 (TEMPS 1/TEMPS 2)

Organisation / matériel

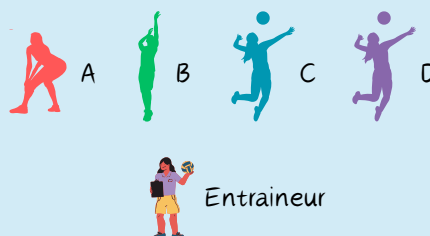
- 3 ou 4 joueurs minimum
- Des ballons
- 1 entraîneur
- Travail sur terrain entier ou sur ½ terrain

Défense en P6



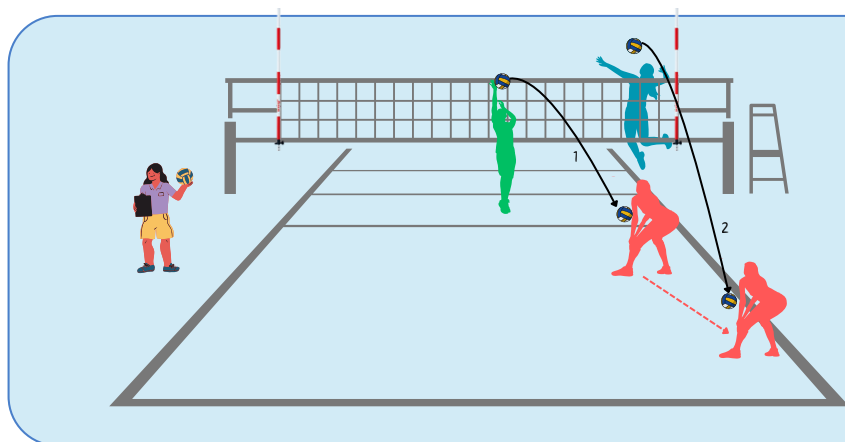
→ Trajectoires des ballons

-----> Déplacements du joueur



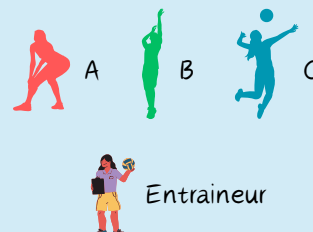
- Le **joueur A** enchaîne 3 défenses consécutives :
 - une première en P6 sur l'attaque du **joueur B** situé en P3 au filet (simulation attaque rapide donc défense en temps 1)
 - une deuxième en P5 sur la self attaque diagonale du **joueur C** situé en P4 adverse (défense en temps 2 diagonale)
 - une troisième en P1 sur la self attaque diagonale du **joueur D** situé en P2 adverse (défense en temps 2 diagonale)
- Il est possible de mettre des défenseurs en attente derrière le **joueur A**. Dans ces cas là, les défenseurs tournent entre eux, puis au bout d'un moment les défenseurs prennent la place des attaquants et inversement.

Défense en P1



→ Trajectoires des ballons

-----> Déplacements du joueur

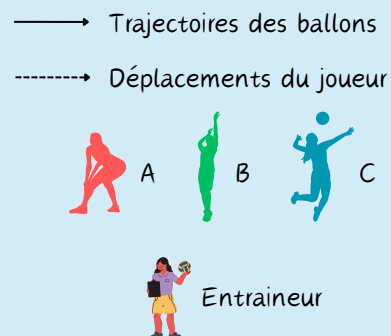
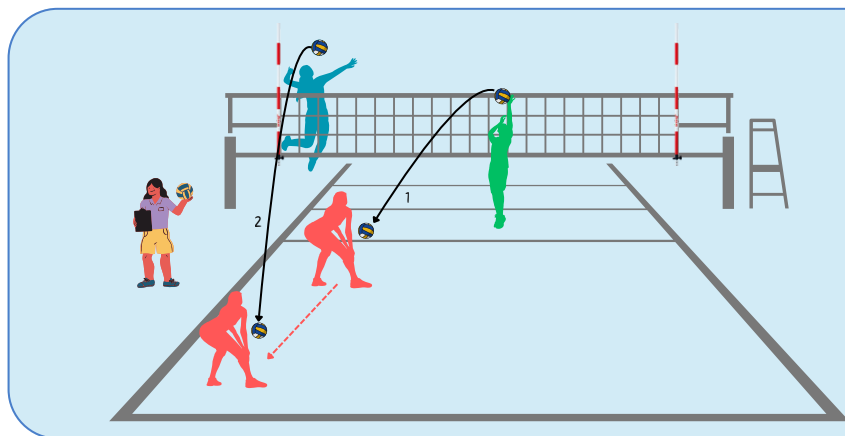


- Le **joueur A** situé en P1 enchaîne 2 défenses consécutives :
 - une première en temps 1 sur l'attaque (simulation temps rapide) du **joueur B** situé en P3
 - une seconde en temps 2 sur la self attaque ligne du **joueur C** situé en P4 adverse. Il est possible de faire l'exercice avec la self en P2 adverse.
- Les joueurs tournent : A → C, C → B et B → A.
- Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière le **joueur C**.



DÉFENSES PAR POSTES P6-P5-P1 (TEMPS 1/TEMPS 2)

Défense en P5



- Le **joueur A** situé en P5 enchaîne 2 défenses consécutives :
 - une première en temps 1 sur l'attaque (simulation temps rapide) du **joueur B** situé en P3
 - une seconde en temps 2 sur la self attaque ligne du **joueur C** situé en P2 adverse. Il est possible de faire l'exercice avec la self en P4 adverse.
- Les joueurs tournent : **A** → **C**, **C** → **B** et **B** → **A**.
- Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière le **joueur C**.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/UlYN4XNNC-U>