

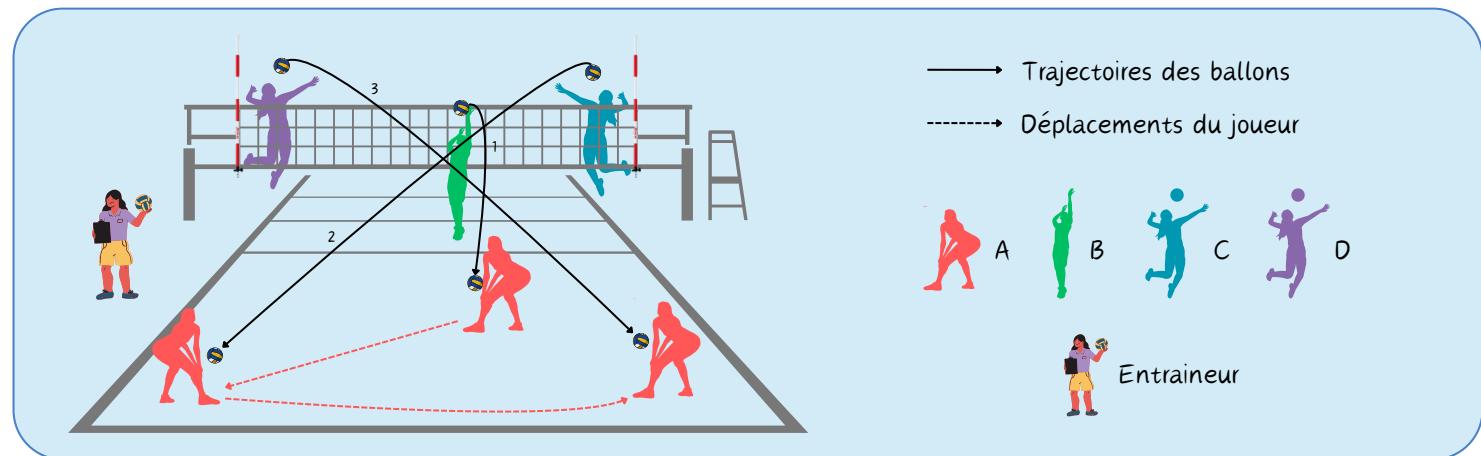


DÉFENSES PAR POSTES P6-P5-P1 (TEMPS 1/TEMPS 2)

Organisation / matériel

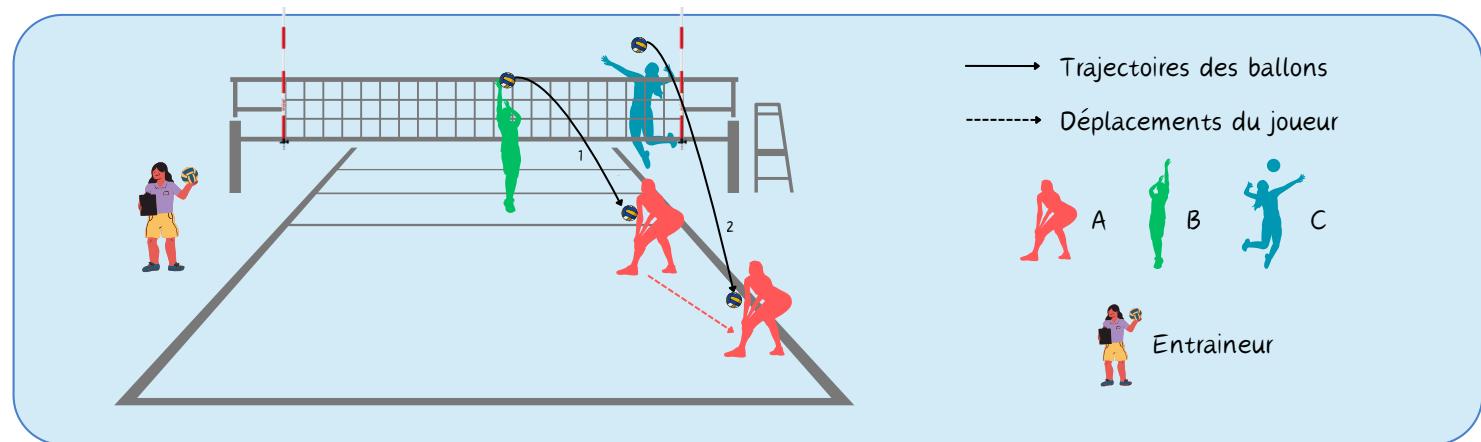
- 3 ou 4 joueurs minimum
- Des ballons
- 1 entraîneur
- Travail sur terrain entier ou sur ½ terrain

Défense en P6



- 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

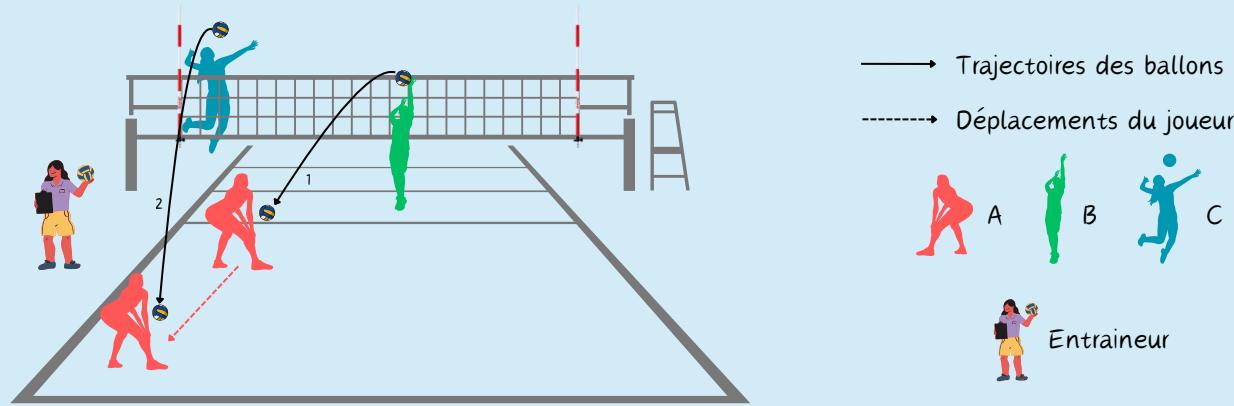


- Le joueur A situé en P1 enchaîne 2 défenses consécutives :
 - une première en temps 1 sur l'attaque (simulation temps rapide) du joueur B situé en P3
 - une seconde en temps 2 sur la self attaque ligne du joueur C situé en P4 adverse. Il est possible de faire l'exercice avec la self en P2 adverse.
- 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/r0a9qtxqrd8>