

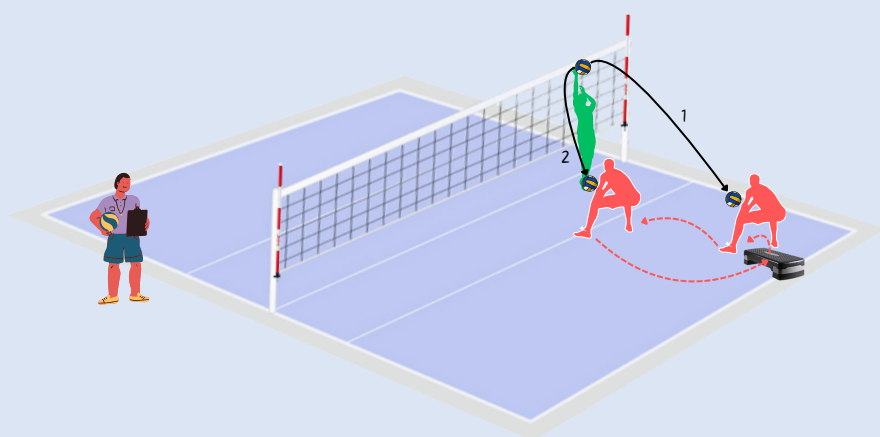


# MANIPULATION : TRAVAIL DE DÉFENSE M13

## Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur ¼ terrain

## Exercice



-----> Déplacements du joueur

—> Trajectoires des ballons



Joueur A



Joueur B



Step



Entraîneur

## Explication

- Le **joueur A** se positionne initialement sur le step. Au moment du lancer de ballon du **joueur B**, **A** saute du step et se place en position de défense.
- **B** attaque sur **A** avec un premier ballon, puis enchaîne une feinte avec un second ballon pour **A** qui se sera déplacé en avant du terrain.
- **A** retourne ensuite se placer très vite sur le step.
- Au bout d'un certain nombre de défenses, les joueurs tournent : **A** prend la place de **B** et inversement.
- Il est aussi possible de placer des joueurs en attente derrière **A**.

LA VIDÉO



<https://youtu.be/posSVz3uJ7w>