

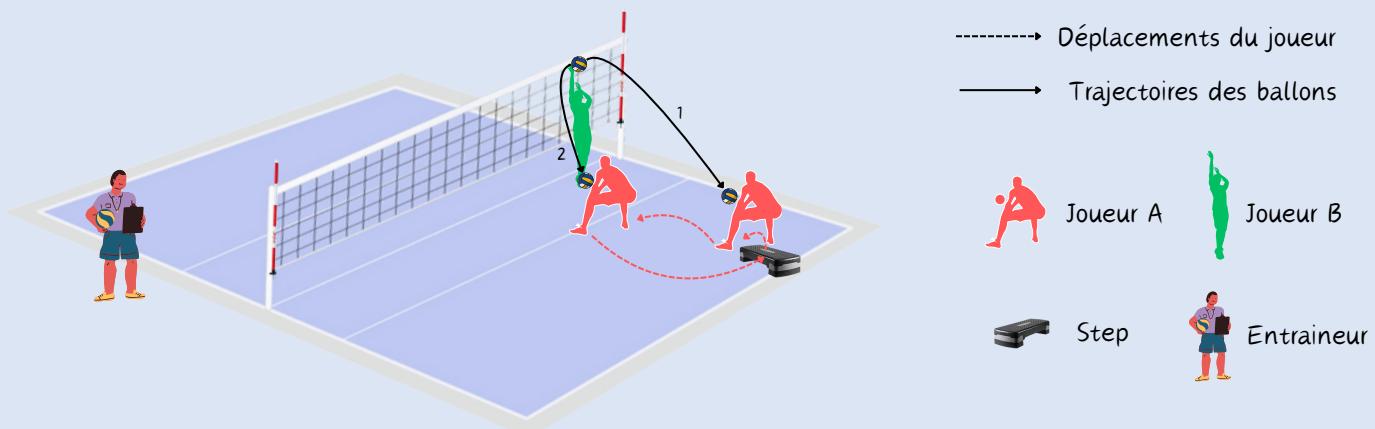


MANIPULATION : TRAVAIL DE DÉFENSE M13

Organisation / matériel

- 2 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur $\frac{1}{4}$ terrain

Exercice



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>