

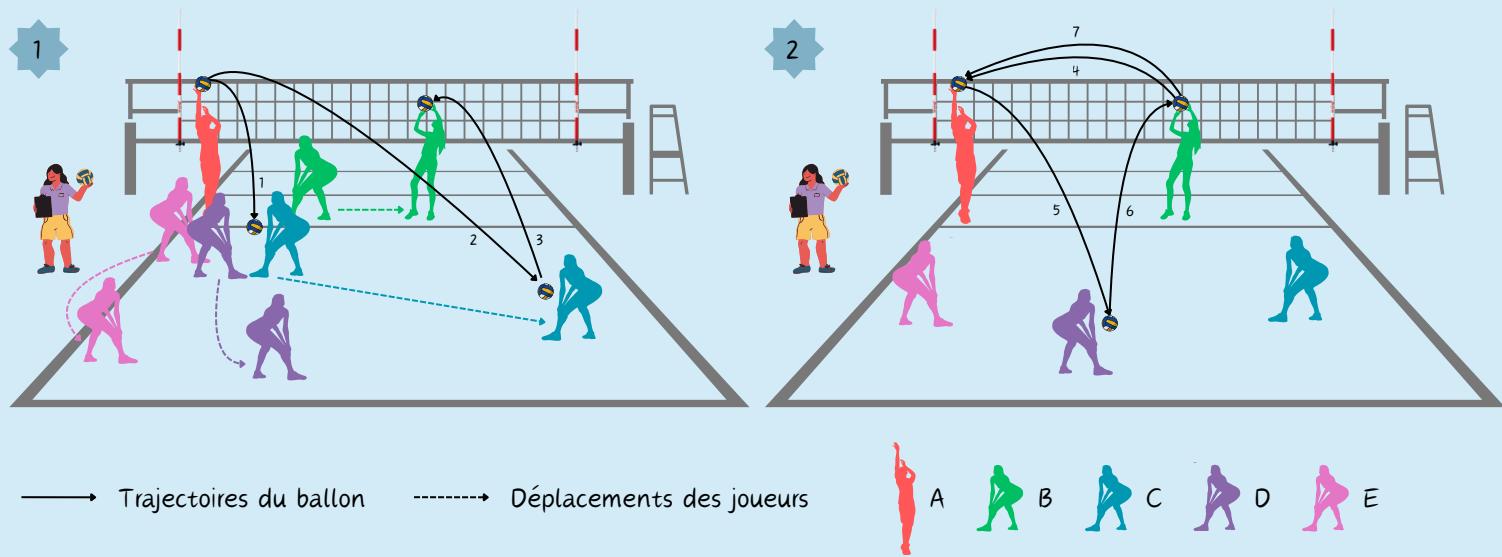


TRAVAIL DE DÉFENSE COLLECTIVE

Organisation / matériel

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

Situation



Explication

- Avant de commencer l'exercice, les joueurs B, C, D et E choisissent un poste : passeur, défenseur P1, défenseur P6 ou défenseur P5.
- Le joueur A enchaîne plusieurs feintes pour les joueurs B, C, D et E (qui tournent après chaque feinte). Ces joueurs doivent être en attitude de défense et très bas sur leurs appuis.
- Au top du joueur A, les joueurs B, C, D et E reculent au fond de terrain sur leurs postes respectifs. A leur envoie une balle afin que C, D et E enchainent un travail de défense collective sur le passeur B.
- Après chaque défense, B effectue une passe en P4 pour A qui fait de nouveau défendre les joueurs C, D et E (attaque forte).
- Le joueur A choisit le rythme de l'exercice : à son top, les 4 joueurs reviennent à leur position de départ et l'exercice recommence de la même manière que précédemment.
- Au bout d'un moment, les joueurs changent de poste.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/h-gUw-zMfvo>