

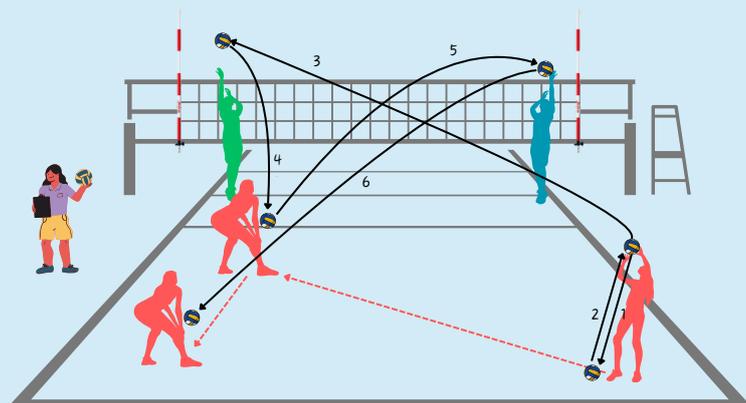


DÉFENSES INDIVIDUELLES P5-P1

Organisation / matériel

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

Défense individuelle en P5



—→ Trajectoires du ballon
- - - - -→ Déplacements du joueur



Explication

- Le **joueur A**, situé initialement en P1, effectue un rebond au sol avec le ballon puis fait une passe en direction de P4 pour le **joueur B**.
- **B** effectue une feinte pour **A**.
- **A** défend sur **B** qui fait une passe pour le **joueur C** situé en P2.
- **C** effectue une attaque diagonale en P5 pour le **joueur A** qui recule pour défendre (le **joueur B** peut également se placer en position de défense pour défendre le ballon).
- Les joueurs tournent : **A** → **B**, **B** → **C** et **C** → **A**. Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière **A**.

Défense individuelle en P1

- Même exercice mais le **joueur A** démarre en P5 pour aller en direction de P2. Le **joueur A** effectuera donc sa défense en P1.

Evolutions

- Défense P5 : Après la défense de **A** sur l'attaque de **C**, **B** effectue une passe arrière en P2 afin que **C** attaque.
- Défense P1 : Après la défense de **A** sur l'attaque de **C**, **B** effectue une passe avant en P4 afin que **C** attaque.

LA VIDÉO

https://youtu.be/vDsq_Zo2o64