

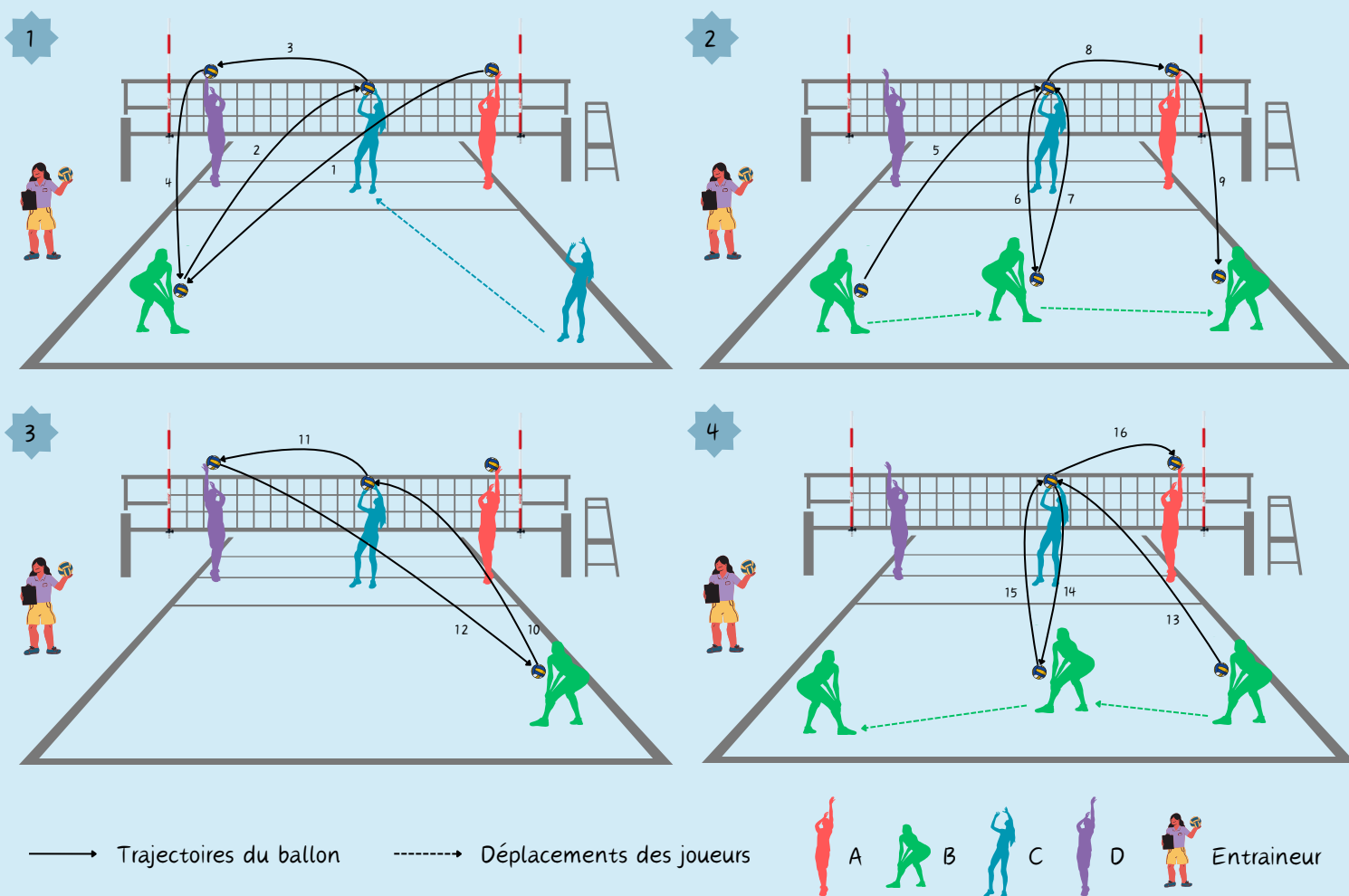


GAMMES DE DÉFENSES PAR POSTE

Organisation / matériel

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

Gamme de défenses individuelles en P5 / P1



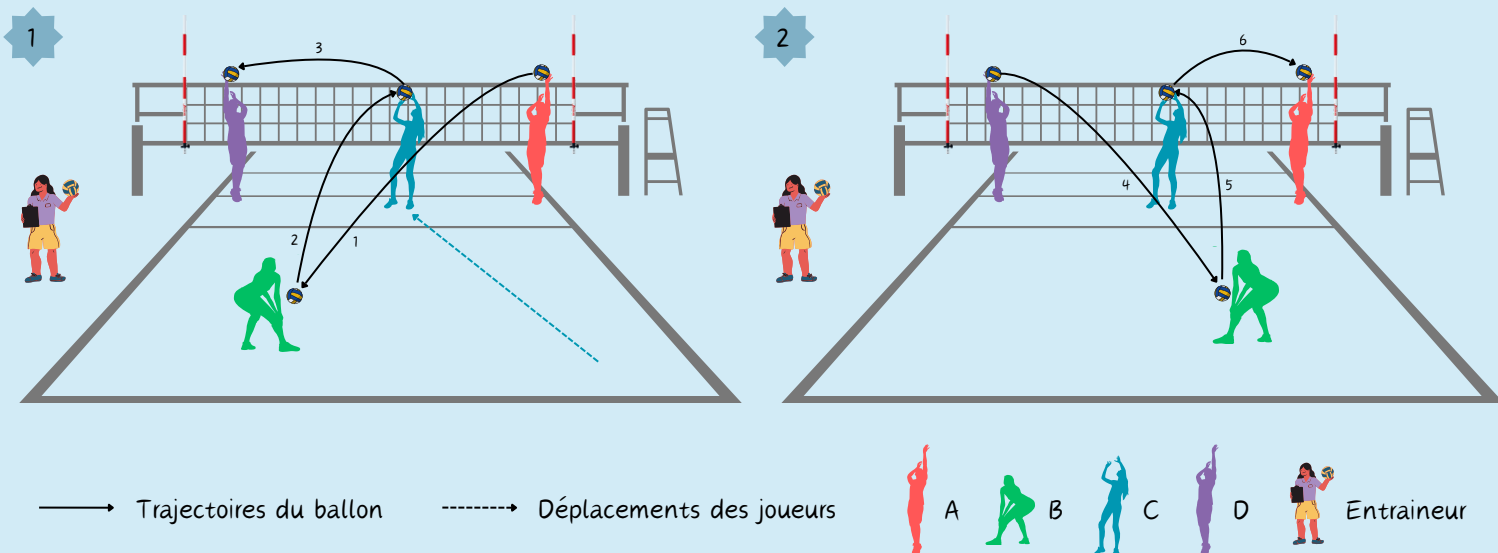
Explication

- Le **joueur A** situé en P2 fait défendre le **joueur B** en P5 (défense diagonale).
- **B** défend sur **C** qui aura pénétré dans sa zone de passe.
- **C** fait la passe au **joueur D** situé en P4 afin que celui-ci fasse défendre le **joueur B** (défense ligne).
- **B** défend sur **C** puis **C** lui envoie une balle de relance en P6 pour réduire le rythme de l'exercice et avoir plus d'ajustements techniques.
- **B** relance sur **C** qui effectue une passe arrière pour **A** en P2.
- **A** fait défendre **B** qui se sera déplacé en P1 (défense ligne).
- **B** défend de nouveau sur **C** qui fait une passe en P4 pour **D** qui fait défendre **B** (défense diagonale).
- **B** défend sur **C** qui lui envoie une balle de relance en P6.
- L'exercice se poursuit de la même manière avec l'attaque diagonale du **joueur A**.
- A chaque perte de balle, les joueurs se déplacent d'un cran.



GAMMES DE DÉFENSES PAR POSTE

Gamme de défenses individuelles en P6



Explication

- Le **joueur A** situé en P2 fait défendre le **joueur B** en P6 (défense diagonale).
- **B** défend sur **C** qui aura pénétré dans sa zone de passe.
- **C** fait une passe pour le **joueur D** en P4.
- **D** fait défendre à son tour le **joueur B** en P6 (défense diagonale).
- De la même façon que précédemment, **B** défend sur **C** qui fait une passe arrière pour **A** en P2.
- L'exercice se poursuit de la même manière jusqu'à perte de balle.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/v9u4qzZDVeY>