

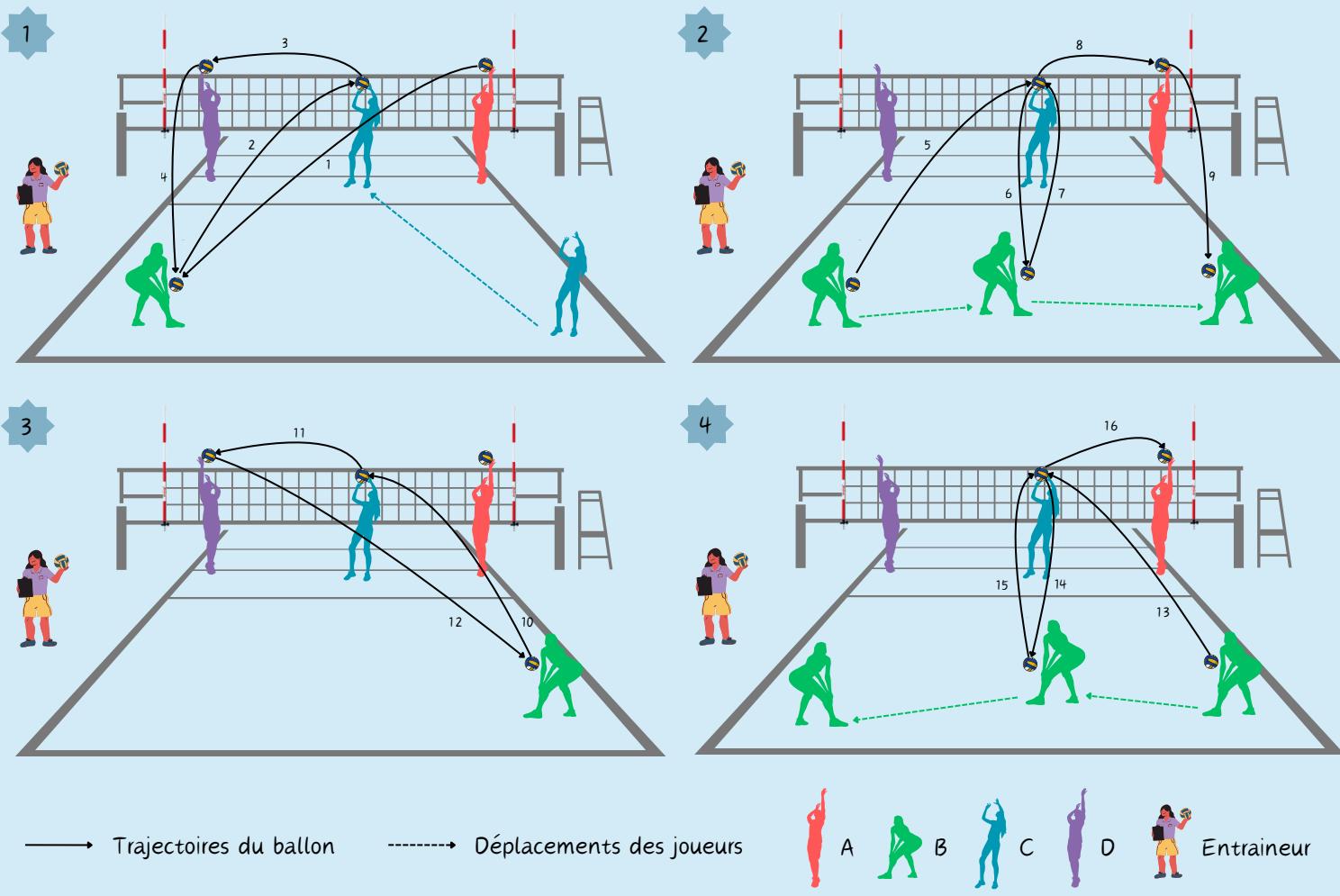


GAMMES DE DÉFENSES PAR POSTE

Organisation / matériel

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

Gamme de défenses individuelles en P5 / P1



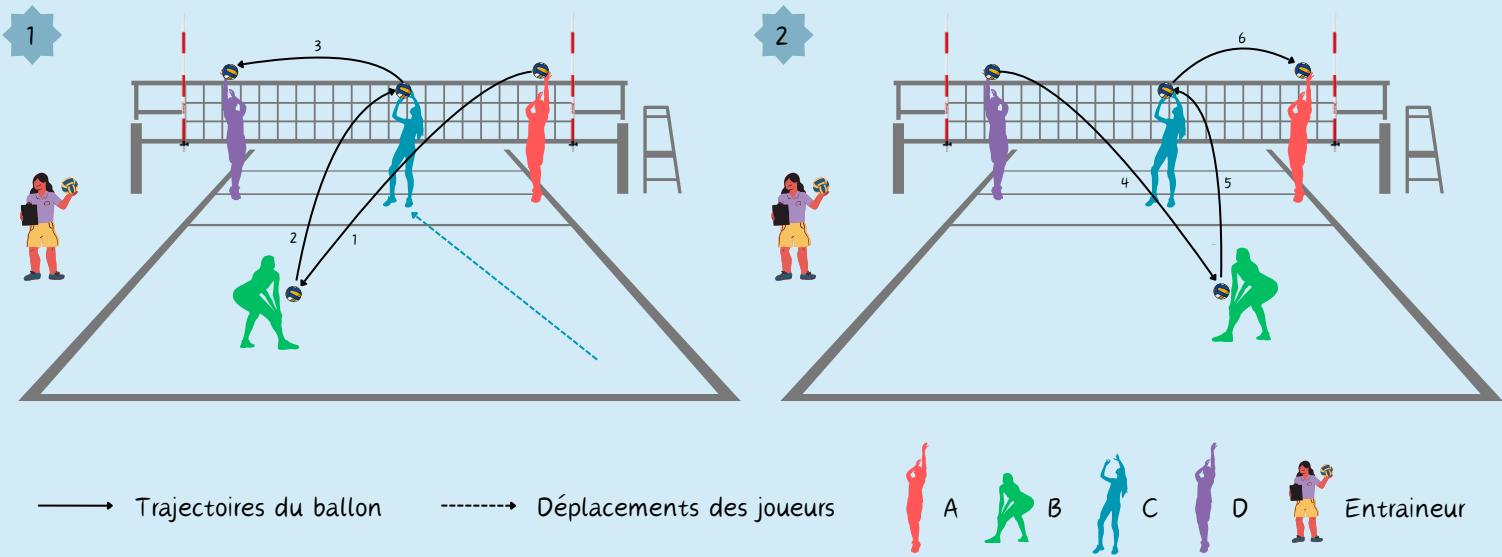
Explication

- 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/v9u4qzzZ0VeY>