

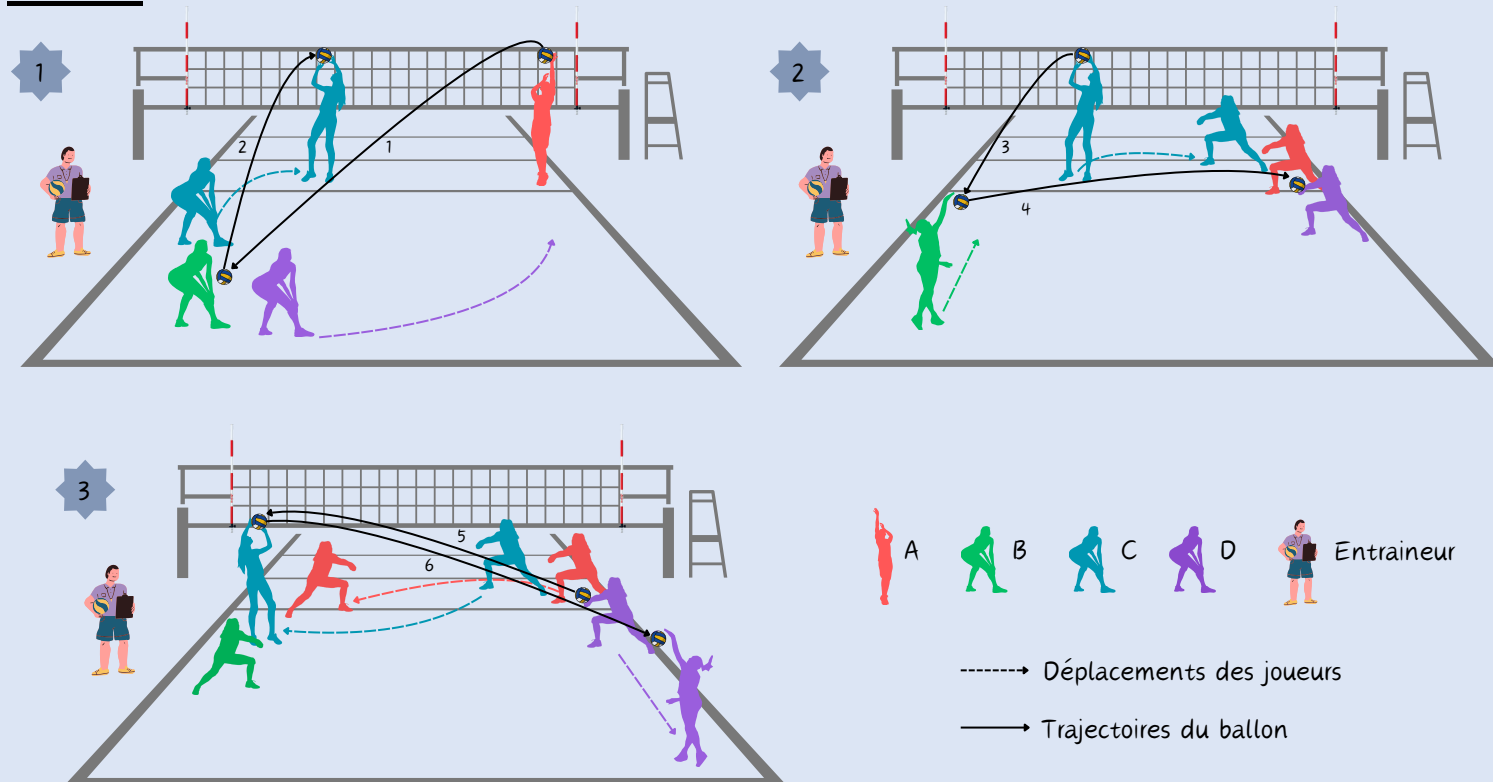


# MANIPULATION DE DÉFENSE À 4 JOUEURS

## Organisation / matériel

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

## Situation



## Explication

- Le **joueur A** fait défendre les joueurs **B**, **C** et **D** en diagonale.
- Le joueur qui touche le ballon (**B** ici) défend sur l'un des 2 autres joueurs (**C** ici) qui lui renvoie le ballon en passe.
- **C** et **D** se déplacent rapidement à côté du **joueur A**.
- **B** fait défendre à son tour les joueurs **A**, **C** et **D**.
- De la même façon que précédemment, le joueur qui touche le ballon défend sur l'un des 2 autres joueurs.
- C'est toujours le joueur qui touche le ballon en défense qui fait défendre à son tour les autres joueurs ensuite.
  - Si c'est le joueur au centre qui défend, celui-ci reste sur place pour faire défendre les autres joueurs dans la diagonale.
  - Si ce sont les 2 autres joueurs, ceux-ci se déplacent à droite ou à gauche pour attaquer (voir vidéo).
- L'exercice se poursuit donc de la même manière jusqu'à perte de balle.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/7ENIDyXuOQw>