

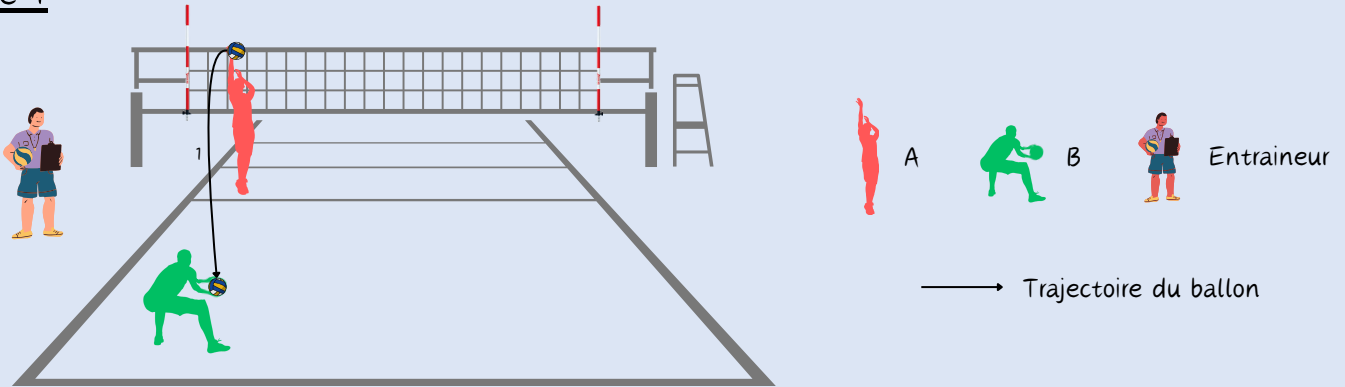


# ÉCHAUFFEMENT DE DÉFENSE À 2 EN 4 PHASES - M13

## Organisation / matériel

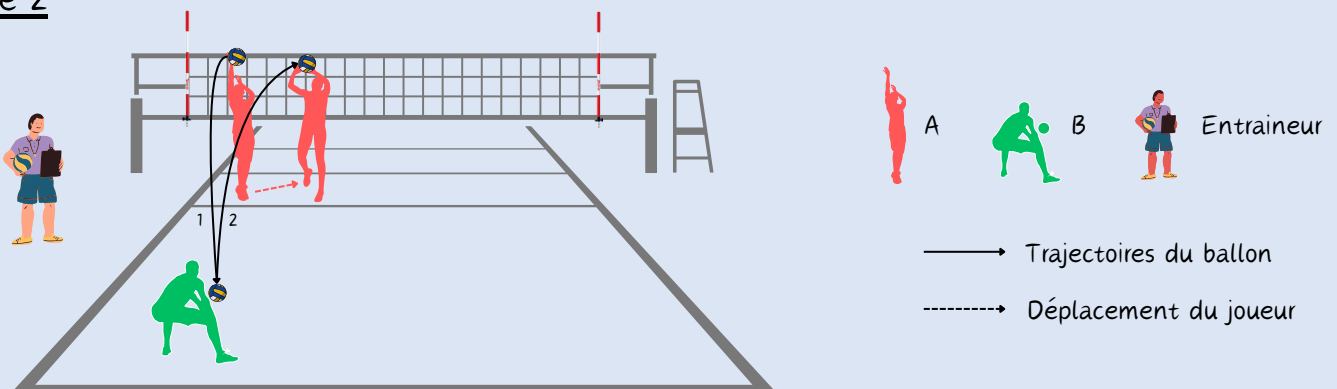
- 2 joueurs
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur ¼ terrain

### Phase 1



- Le **joueur A** attaque sur le **joueur B** qui bloque le ballon.
- Le **joueur B** se place en attitude de défense pour simuler une défense au moment du blocage du ballon. Le ballon ne doit pas tomber par terre.
- **B** attaque ensuite sur **A** et ainsi de suite.

### Phase 2

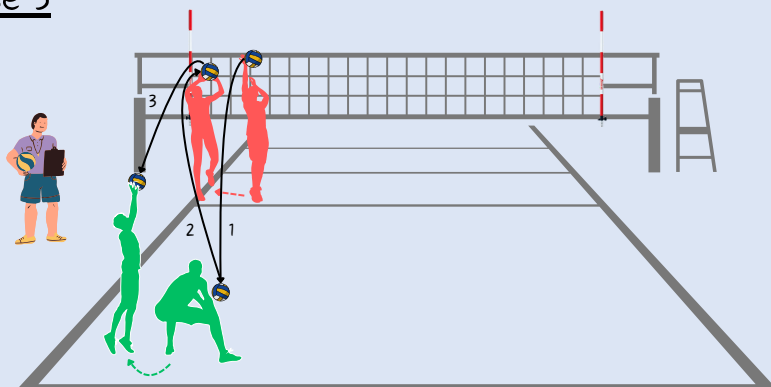


- Désormais, le **joueur A** fait défendre le **joueur B**.
- **Celui-ci** ne bloque plus le ballon mais défend sur **A**.
- **A** bloque le ballon en simulant un contact de passe (donc prise de balle très haute).
- Il donne ensuite le ballon à **B** afin que **celui-ci** le fasse défendre à son tour.



# ÉCHAUFFEMENT DE DÉFENSE À 2 EN 4 PHASES - M13

## Phase 3



→ Trajectoires du ballon

-----> Déplacements des joueurs

- Le **joueur A** fait défendre le **joueur B**.
- **B** défend sur **A**.
- **A** renvoie le ballon en passe à **B** qui bloque le ballon.
- **B** fait défendre à son tour le **joueur A**.

## Phase 4

- Les joueurs ne bloquent plus le ballon mais font des échanges jusqu'à perte de balle.
- Ils peuvent se faire défendre à tour de rôle.
- Attention : sur cette phase, il est important d'attaquer quand le ballon est assez haut.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/GduMP3dcj9M>