

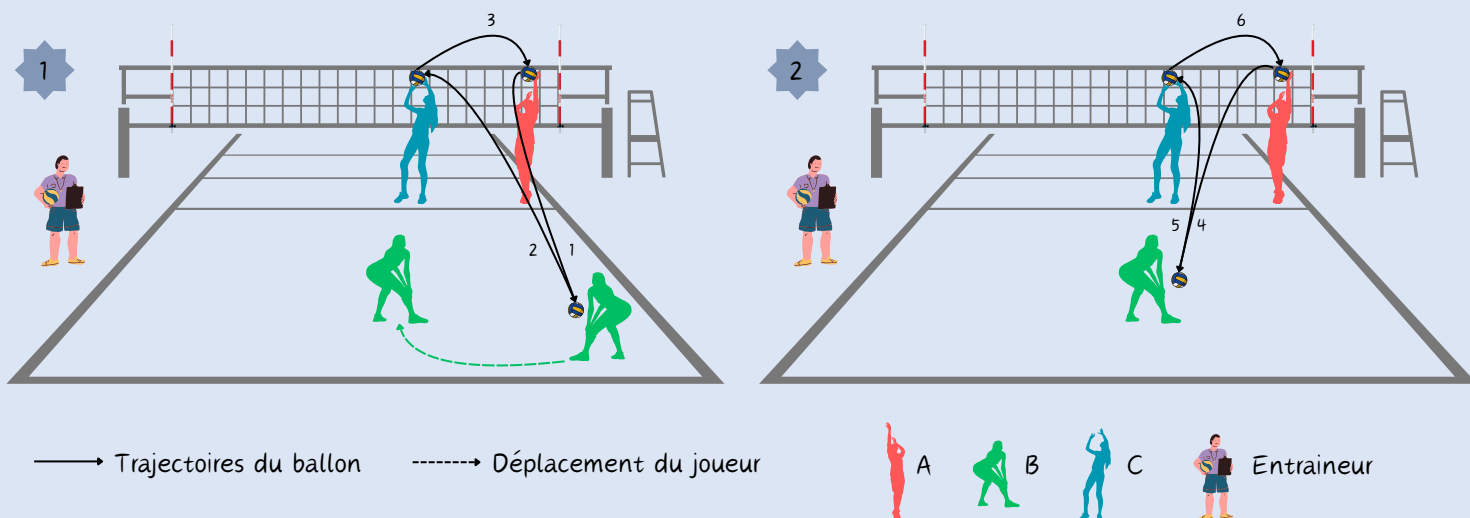


MANIPULATION DÉFENSE ET SOUTIEN À 3

Organisation / matériel

- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur ¼ terrain

Situation

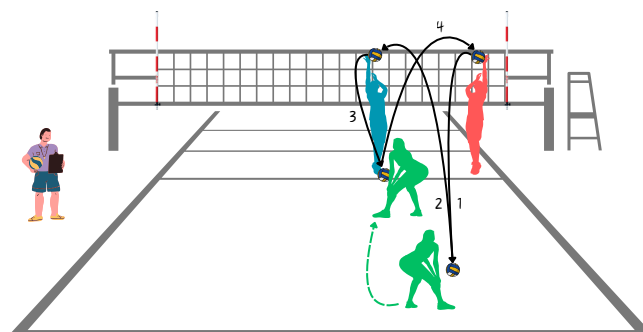


Explication

- Le **joueur A** fait défendre le **joueur B** en ligne.
- Le **joueur B** défend sur **C** qui effectue une passe avant ou arrière pour **A**.
- Le **joueur A** fait ensuite défendre le **joueur B** en diagonale.
- De la même façon que précédemment, **B** défend sur **C** qui effectue une passe avant ou arrière pour **A**.
- L'exercice se poursuit de la même manière jusqu'à perte de balle.
- Au bout d'un moment les joueurs tournent.

Evolution

- Désormais le **joueur C** ne fait plus de passe pour le **joueur A** mais effectue une feinte pour que le **joueur B** aille au soutien.
- **B** soutient sur **A** puis l'exercice recommence jusqu'à perte de balle.



LA VIDÉO

<https://youtu.be/Z79zcqjaJ68>