

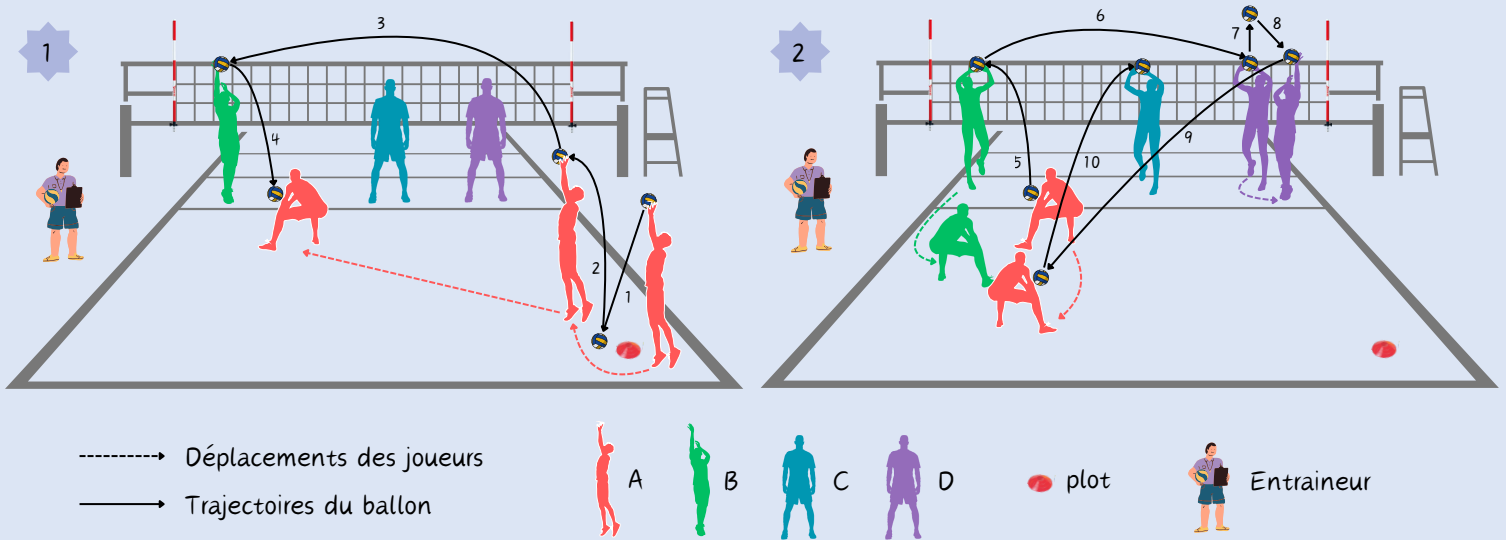


MANIPULATION : SOUTIEN + DÉFENSE M13

Organisation / matériel

- 3-4 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur ½ terrain
- Un plot

Exercice



Explication

- Le **joueur A**, situé en P1, effectue un rebond au sol avec le ballon puis se place sous le ballon après rebond pour faire une passe au **joueur B** en P4.
- Le **joueur B** effectue une feinte pour **A** qui va au soutien afin de lui renvoyer le ballon.
- **B** envoie ensuite le ballon en passe à l'entraîneur (ou au **joueur D**) en P2 qui fait un contrôle sur tête puis fait défendre les joueurs **A** et **B**.
- Les joueurs défendent sur le **joueur C** qui bloque le ballon.
- Les joueurs tournent. Il est possible de mettre des joueurs en attente derrière **A** et **B**.

Evolution

- Les joueurs effectuent le même exercice mais avec départ du **joueur A** en P5 et le **joueur B** situé en P2.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/KHx3yB4XP0k>