



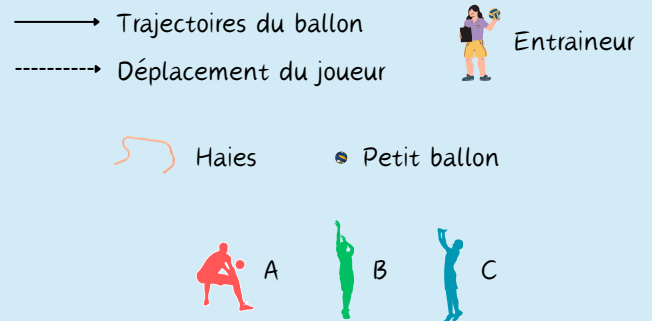
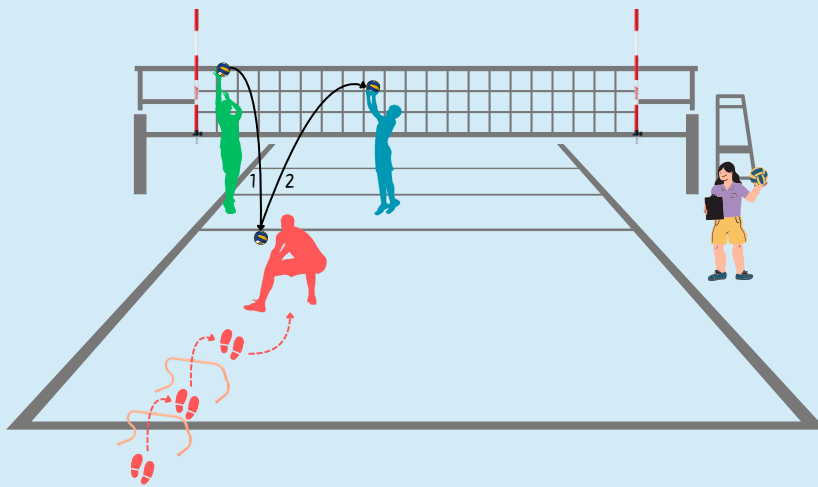
ATELIERS DE DÉFENSE M13

(ADAPTABLE À TOUTES LES CATÉGORIES)

Organisation / matériel

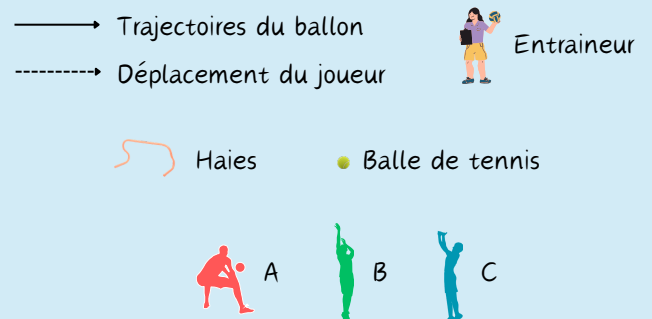
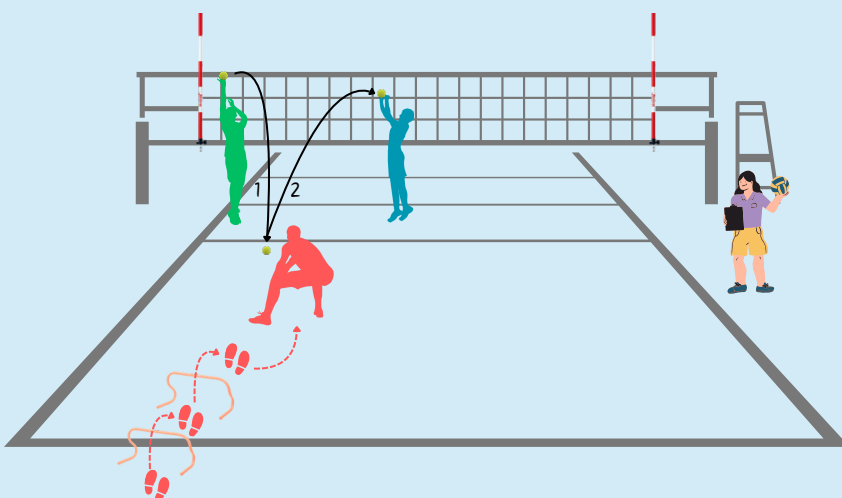
- 3 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Travail sur ¼ terrain
- Petites haies
- 2 chaises
- Ballons de volley
- Balles de tennis
- Petits ballons de volley

Atelier 1



- Le **joueur A** enchaîne 2 sauts de haies à pieds joints.
- Au même moment le **joueur B** effectue une feinte avec un petit ballon pour **A** qui défend sur **C**.
- Les joueurs tournent : **B** → **A**, **A** → **C** et **C** → **B**.

Atelier 2



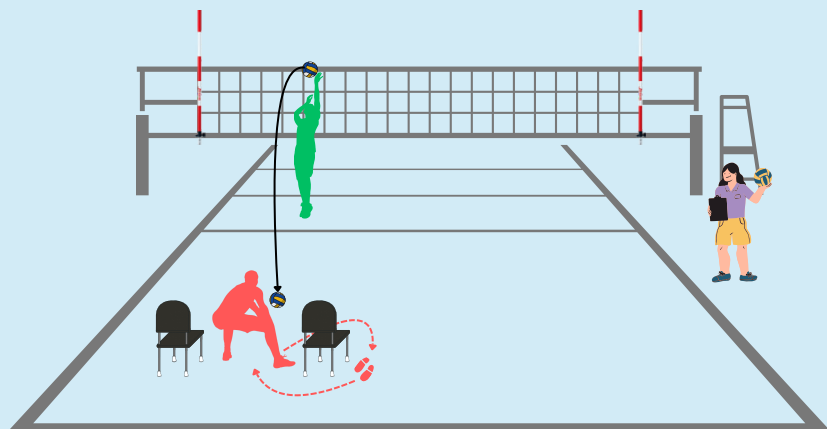
- Les joueurs effectuent le même exercice que l'atelier 1 mais avec une balle de tennis.



ATELIERS DE DÉFENSE M13

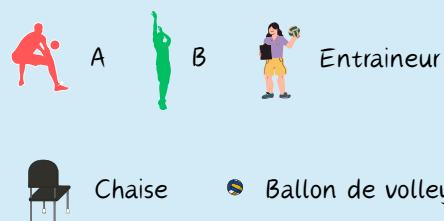
(ADAPTABLE À TOUTES LES CATÉGORIES)

Atelier 3



→ Trajectoire du ballon

--- Déplacements du joueur



- Le **joueur A** défend le ballon attaqué par **B**.
- Après sa défense le **joueur A** effectue un déplacement autour de la chaise droite puis se replace au centre des 2 chaises. Il faut que le joueur soit à la même hauteur que les chaises afin d'adopter une bonne attitude de défense.
- **A** enchaîne ensuite une deuxième défense sur le ballon envoyé par **B** puis effectue un déplacement autour de la chaise gauche.
- L'exercice se poursuit de la même manière.
- Les joueurs tournent après avoir effectué 6 défenses.

LA VIDÉO 

<https://youtu.be/73jNbwRFbVE>