

DEFENSE

D1

THEME

PROBLEMATIQUE

Vitesse en technique  
d'Action-Réaction spécifique.

- Vitesse d'enchaînement
- Précision technique.

MISE EN PLACE -  
DEROULEMENT

REMARQUES

EVOLUTION

Mise en place

Effectif minimum: 2J

Rôles:

Hors terrain

- A fixe avec 2 ballons
- D travaille

Déroulement

1 - A: Lancer long vers D  
(1er lancer)

2 - D: Renvoi à 2 mains

3 - A: Lancer tendu court  
(2ème lancer)

4 - D: Déplacement avant et reprise  
en plongeon

**Fin de séquence**

