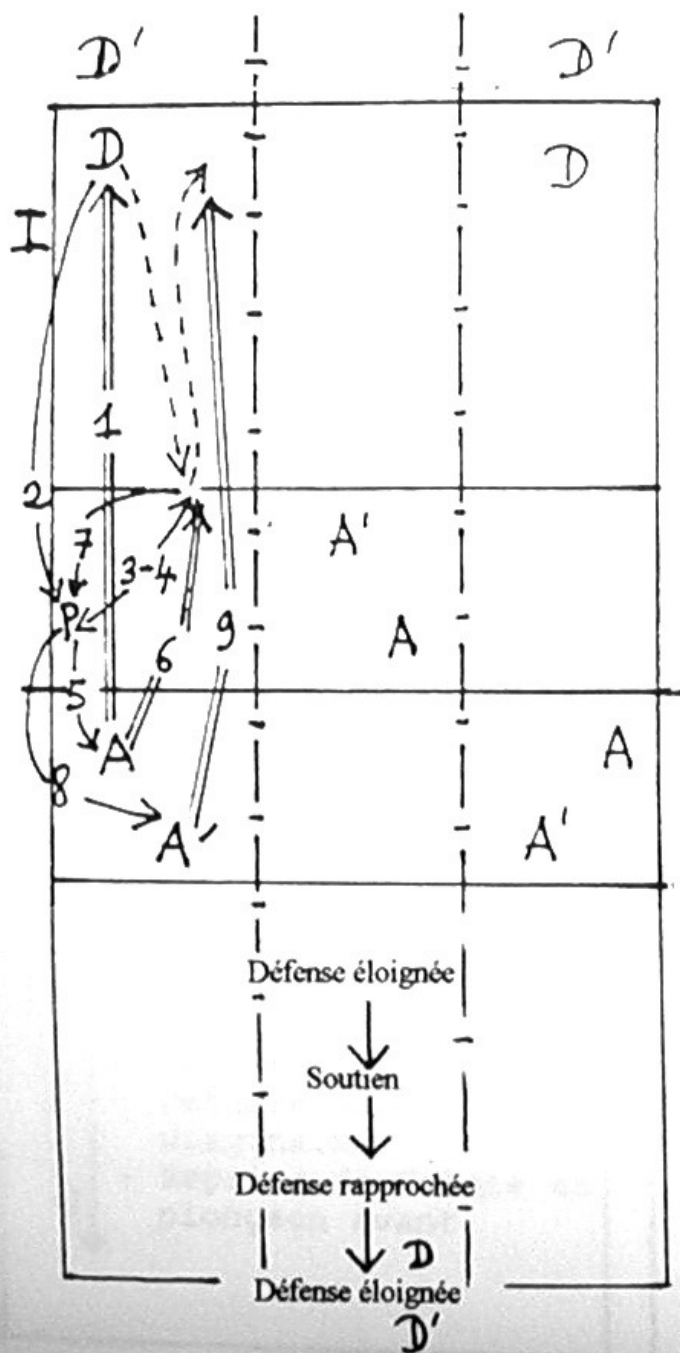


DEFENSE

D10



Vitesse en enchaînement de tâches spécifiques.

MISE EN PLACE -
DEROULEMENT

Mise en place

Effectif minimum: 3J

Rôles:

Terrain I: 1D

Terrain II: 2A

3 groupes par terrain (de 9 à 12 j.)

Déroulement

- 1 - A: Attaque longue sur D
(1er lancer)
- 2 - D: Défense sur P
- 3 - P: Balle type soutien pour D avancé
- 4 - D: Renvoi sur P
- 5 - P: Transmission en face pour A
- 6 - A: Attaque piquée sur D
(2ème lancer)
- 7 - D: Défense sur P
- 8 - P: Transmission en face vers A' aux 2m
- 9 - A': Attaque longue sur D revenu en fond de terrain

Fin de séquence

D' remplace D...

etc...

- Grands déplacements
avant-arrière sous contrainte
Temps
Espace

REMARQUES

EVOLUTION