

DEFENSE

D2

Vitesse en technique  
d'Action-Réaction spécifique.

- Vitesse d'enchaînement  
- Ajustement technique.

**MISE EN PLACE -  
DEROULEMENT**

Mise en place

Effectif minimum: 2J

Rôles:

Travail par groupes de 2

Maxi 6 groupes par terrain

soit 12J

- A fixe avec 2 ballons

- D travaille

Déroulement

1 - A: Attaque piquée sur D  
(1er lancer)

2 - D: Défense  
Très vite

3 - A: Balle haute fond de terrain  
(2ème lancer)

4 - D: Recul rapide et relance à 2  
mains

**Fin de séquence**

- Rythme de plus en plus rapide  
- Lancers variables

