

DEFENSE

D3

THEME

PROBLEMATIQUE

Vitesse en technique
d'Action-Réaction spécifique.

- Vitesse d'enchaînement
- Technique spécifique

MISE EN PLACE -
DEROULEMENT

REMARQUES

EVOLUTION

Mise en place

Effectif minimum: 2J

Rôles:

6 groupes maximum par
terrain (12J)

- A fixe avec 2 ballons
- D mobile travaille

Déroulement

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

2 - D: Défense

3 - A: Très vite lancer latéral
(2ème lancer)

4 - D: Défense en plongeon ou
latéral

Fin de séquence

