

DEFENSE

D4

Vitesse en technique
d'Action-Réaction spécifique.

- Vitesse d'enchaînement
- Technique. adaptée

**MISE EN PLACE -
DEROULEMENT**

Mise en place

Effectif minimum: 2J

Rôles:

- 6 groupes maximum par terrain soit 12J
- A fixe avec 2 ballons
- D mobile travaille

Déroulement

- 1 - A: Attaque longue sur D
(1er lancer)
- 2 - D: Défense sur A
- 3 - A: Très vite lancer feinté
(2ème lancer)
- 4 - D: Déplacement avant
et
intervention plongeon

Fin de séquence

