

Vitesse en technique
d'Action-Réaction spécifique.

- Vitesse d'enchaînement
- Ajustement technique.

MISE EN PLACE - DEROULEMENT

REMARQUES

EVOLUTION

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 courte sur D
(1er lancer)
- 2 - D: Défense sur A
- 3 - A: Très vite lancer long et rapide
(2ème lancer)
- 4 - D: Réaction arrière et
intervention plongeon

Fin de séquence

