

DEFENSE

D6

Vitesse en technique  
d'Action-Réaction spécifique.

- Vitesse d'enchaînement  
- Technique. adaptée

**MISE EN PLACE -  
DEROULEMENT**

Mise en place

Effectif minimum: 3J

Rôles:

2 groupes par terrain

(6 à 12 joueurs)

Terrain I: 2 lanceurs (A-L)

Terrain II: D-D'-D"-D"'...

Déroulement

1 - A: Attaque sur D

(1er lancer)

2 - D: Défense

3 - L: très vite feinte

(2ème lancer)

4 - D: Plongeon avant reprise basse

**Fin de séquence**

D' remplace D....

etc...

