

DEFENSE

D8

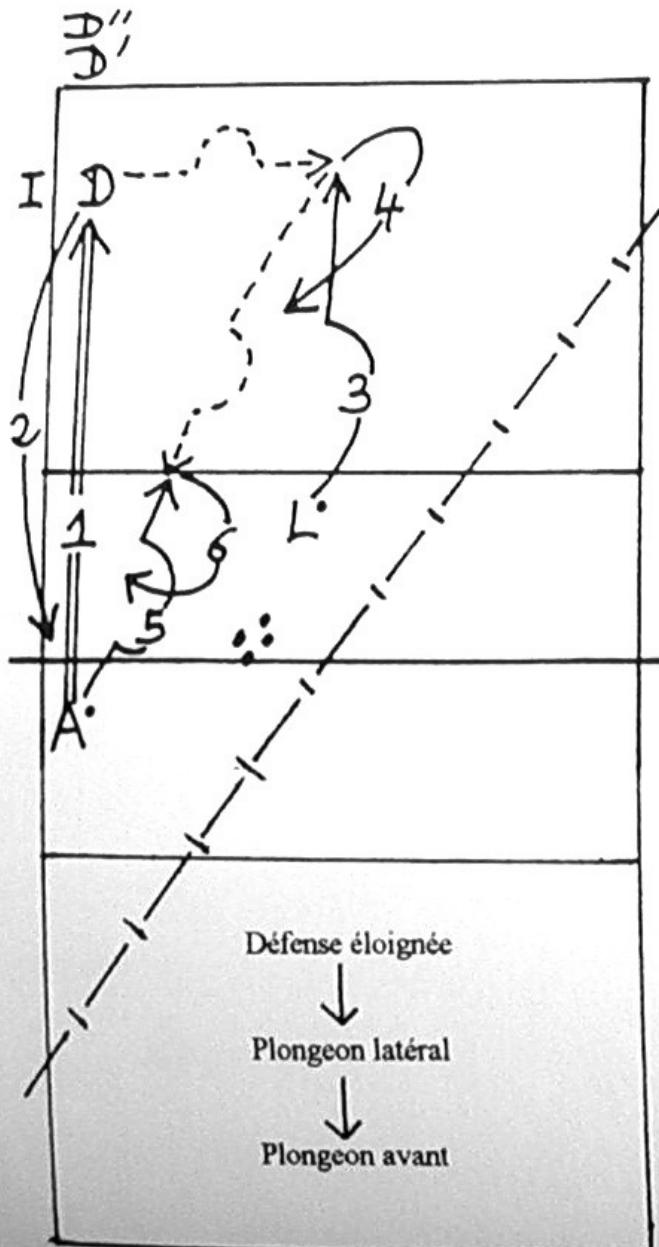
Vitesse en enchaînement de tâches spécifiques.

- Contacts multiples au sol

**MISE EN PLACE -
DEROULEMENT**

REMARQUES

EVOLUTION



Mise en place

Effectif minimum: 3J

Rôles:

Terrain I: 1L + 1D

Terrain II: 1A

2 groupes par terrain (6 à 12 j.)

Déroulement

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

2 - D: Défense

3 - L: Feinte vers 6 (2ème lancer)

4 - D: Reprise de feinte en plongeon latéral

5 - A: Feinte dans 3m (3ème lancer)

6 - D: Reprise de feinte en plongeon avant

Fin de séquence

D' entre en jeu