

 **OBJECTIFS**

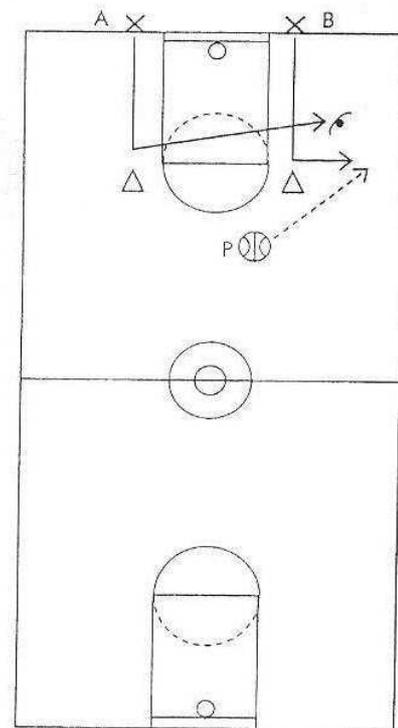
DÉFENSE
Défense sur ailier

ATTAQUE
Travail offensif de l'ailier

1 CONTRE 1

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 2 plots ;
- A et B attaquants ;
- P : passeur fixe ;
- celui de A ou de B qui touche le plot le premier devient attaquant ;
- l'autre devient défenseur ;
- l'attaquant se place dans son aile et à la réception du ballon joue le 1 contre 1.



 **OBJECTIFS**

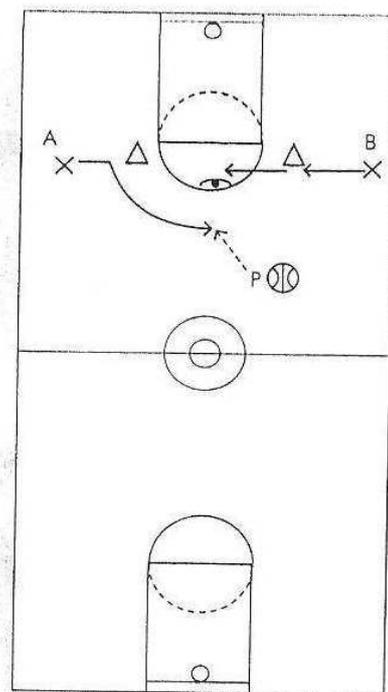
DÉFENSE
Défense sur extérieur meneur-arrière

ATTAQUE
Travail offensif meneur-arrière

1 CONTRE 1

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- P : passeur fixe ;
- A et B sont attaquants ;
- 2 plots ;
- celui de A ou de B, qui touche le plot le premier devient attaquant. L'autre devient défenseur. L'attaquant se positionne à la réception comme meneur ou arrière et joue le 1 contre 1.





OBJECTIFS

DÉFENSE

Défense sur joueurs extérieurs
Défense sur écran
Défense sur non-porteur du ballon

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- P1, P2 : passeurs fixes ;
- A : attaquant ailier ;
- DA : défenseur ;
- B, C : écrans fixes ;
- A, détenteur initial du ballon, passe à P1 qui passe à P2. A aiguille et coupe la zone réservée basse. DA sursaute côté passe et conteste toutes passes de P1 ou P2 à A lorsque ce dernier coupe dans la zone réservée. P2 tente de passer à A lorsque ce dernier arrive dans l'aile opposée (fig. 1). Si DA ne peut contester, il se positionne défensivement face à A, porteur de balle. Alors A renvoie à P2 (fig. 2) et l'exercice repart en sens opposé. Durée totale de l'exercice : 30 secondes.

