



Ateliers défensifs

6 ateliers (2 par atelier) pour travailler les fondamentaux défensifs :

pas glissés : <https://youtu.be/tJdB0a-xJ8A?t=37>

pas croisés : <https://youtu.be/Co8NwxwNZb0?t=41>

close out : <https://youtu.be/tJdB0a-xJ8A?t=130>

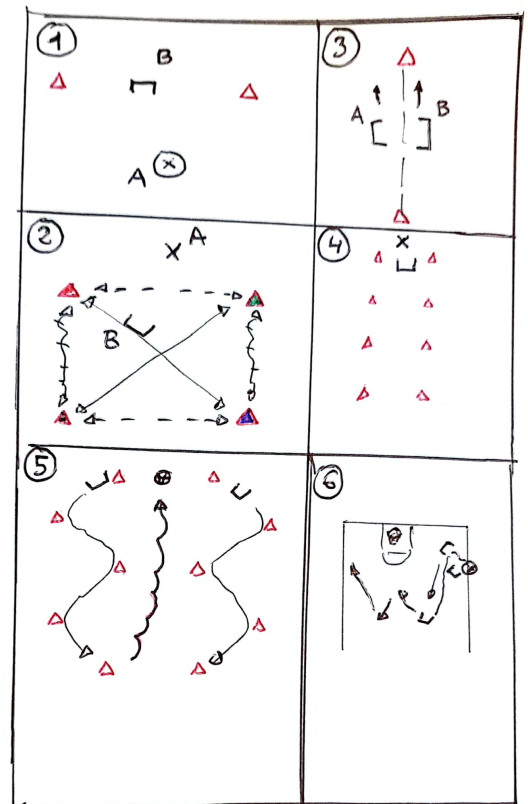
Rotation : 20 sec de travail, 10 sec de repos

1 : Le joueur A dit "droite", "gauche" ou fait une feinte de shoot. Le joueur B se déplace avec des pas glissés et fait un close out lorsque A fait une feinte.

2 : le jeu du miroir. A mène et B doit réagir.
Déplacement latéral en pas glissés.

3 : A annonce une couleur. B se déplace en pas croisés (diagonale ou en arrière), pas glissés (latéral), sprint avant, ou arrière. Il regarde TOUJOURS le joueur A et reste ACTIF avec les bras.

4 : 1c1 sans ballon. L'attaquant doit passer le défenseur de vitesse. Le défenseur est proche, et met sa poitrine pour stopper l'attaquant. Il déplace son pied droit en premier lorsque l'attaquant par à droite pour toujours ENCADRER les appuis.



5 : slalom défensif + close out vers le ballon + slalom défensif. Alternier pas glissés à gauche, pas croisés à droite, puis pas glissé pas croisé sur la même longueur.

6 : slalom 1c1 sans plot. C'est le DEFENSEUR qui oriente l'attaquant et change de direction avec un saut pour insister sur la pression défensive.