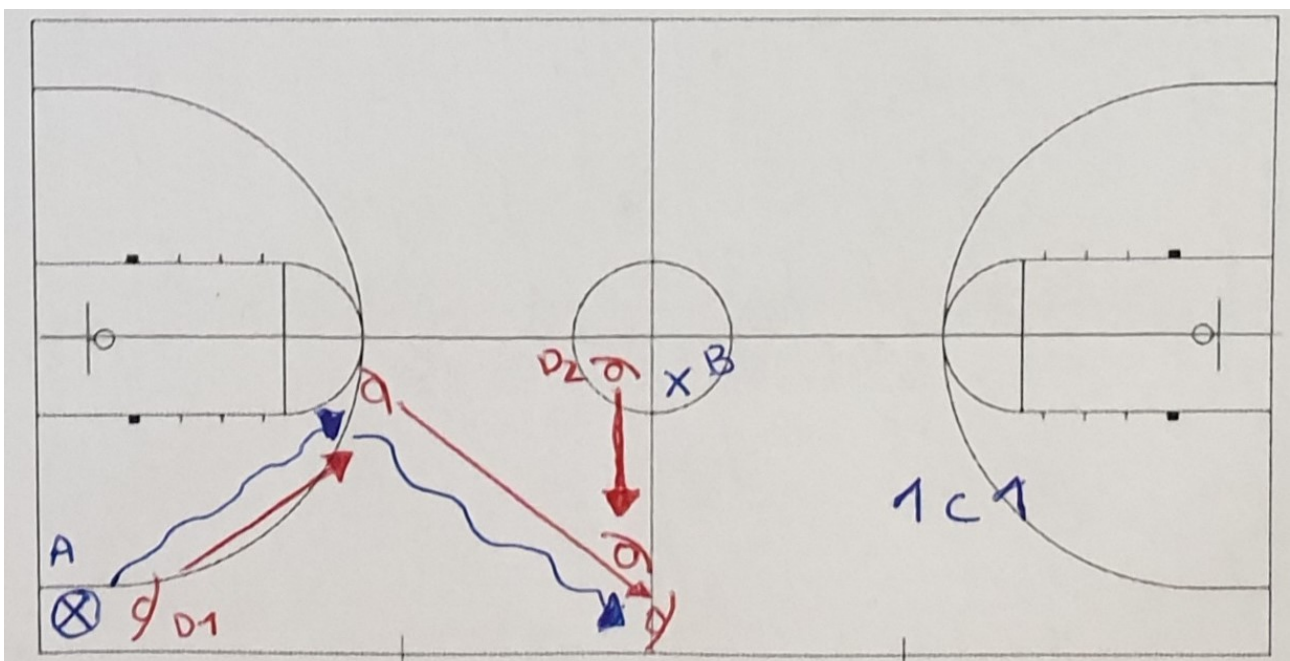




Exercice 9 : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B.

- D1 cherche à emmener A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2. Si D1 maîtrise les déplacements de A en l'orientant vers la ligne de touche, D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement).
- Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque le coach en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A joue alors le 1 contre 1 sans ballon face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2.



#U18 #Senior #Dribble #Contrôle #Protection #Conduitedeballe #1C1 #Trappe