



Placement défensif - Echauffement

Description ici : <https://youtu.be/tfzcTT99PHw?t=66>

Objectif : se déplacer en fonction de la position du ballon :

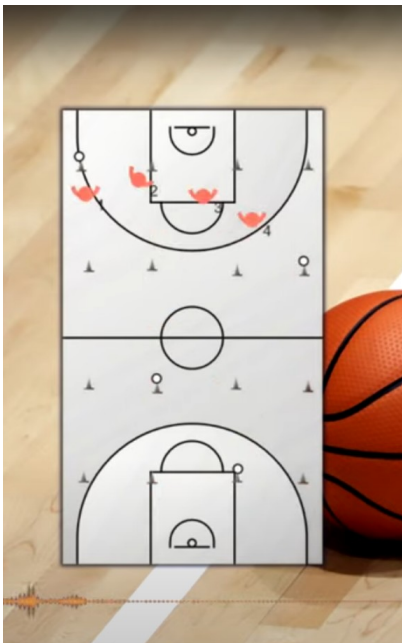
- ballon sur mon plot : défense porteur en pression
- ballon sur le plot d'à côté : je suis sur la ligne de passe (ouvert ou fermé au ballon)
- ballon à deux ou trois plots : je flotte

Installation : 4 lignes de 4 coupelles avec un ballon par ligne sur une coupelle (image ci-dessous).

Début : 4 joueurs démarrent ligne de fond en position de tipping (5 secondes au moins)

Au signal, il recule jusqu'à la première ligne et se place en fonction du ballon.

Première ligne



...

Troisième ligne

