



Défense porteur + retard défensif

Déplacement défensif + retour défensif

A dribble et B se déplace en pas glissés en orientant.

Arrivé au 5ème plot, A fait la passe à un attaquant de la file de gauche. B tente d'empêcher le tir en passant devant et en levant les bras.

Evolution : jouer le rebond avec box out de B.

Consignes techniques :

1. stresser le porteur avec une main sur le ballon, volume avec les bras , déplacement sur la pointe des pieds
2. intensité dans le retour, passer devant, ne pas sauter, communiquer « Tir »

