

LA DÉFENSE

Travail de la montée en ligne

POSTES

Les avants
Les arrières

NIVEAUX

Débutant
Intermédiaire
Confirmé

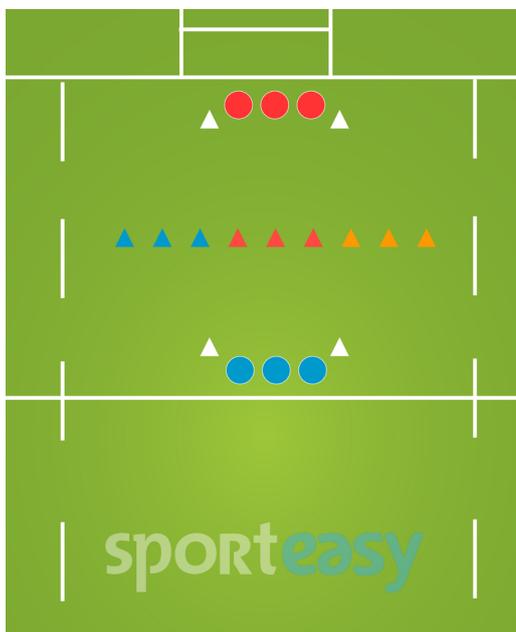
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

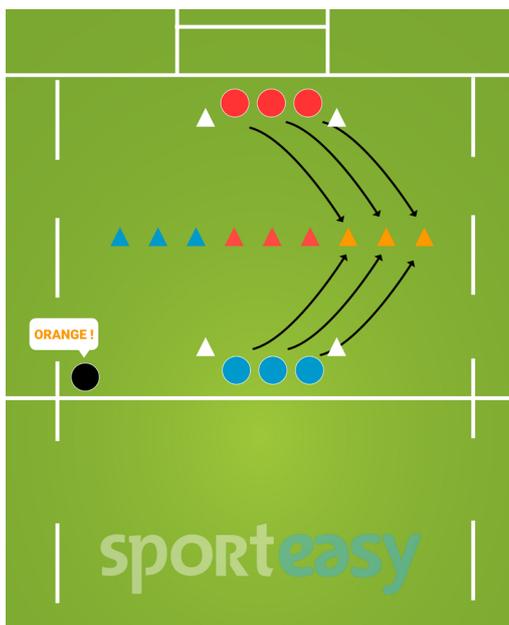
3 boucliers
Plots

EXERCICES



Explications :

- Une équipe en défense (bleu) et une équipe en attaque (rouge) se font face
- 3 fois 3 plots de couleurs sont alignés entre les 2 équipes
- Pour débiter l'équipe en défense ne prend pas les boucliers. Au top, les 2 équipes montent vers les plots de couleurs.
- L'entraîneur annonce une couleur de plot, les joueurs doivent organiser leur course pour rester aligner et arriver en même temps sur les plots
- Les joueurs en défense doivent toucher l'épaule du vis à vis avec la main correspondant à la bonne épaule pour plaquer



Evolutions :

- Avec ou sans bouclier
- L'entraîneur annonce la couleur de plot uniquement à l'équipe attaquante (la défense doit s'organiser)
- C'est l'équipe en attaque qui décide de la couleur de plot
- Varier les distances et le nombre de joueurs