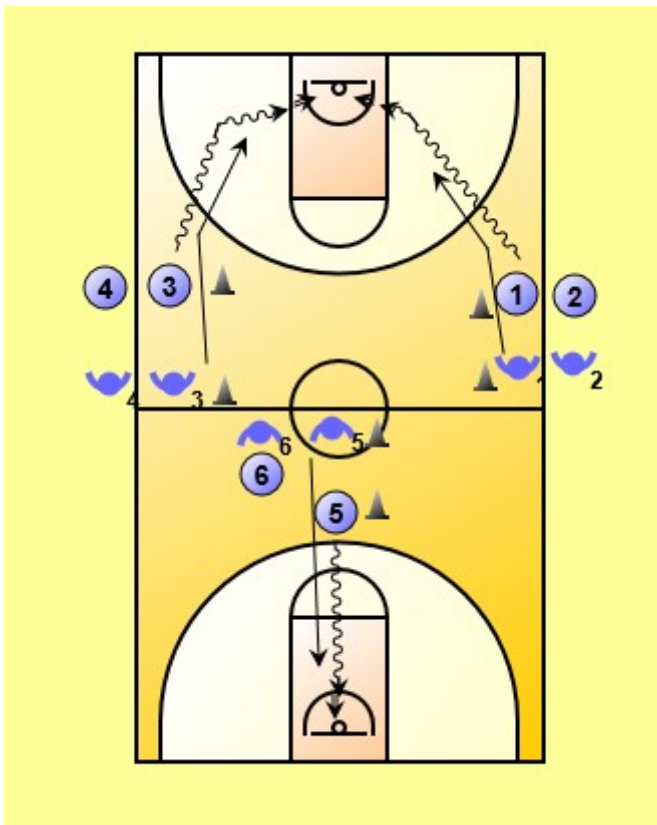


8-1 DEFENSE MOINS RETARDEE



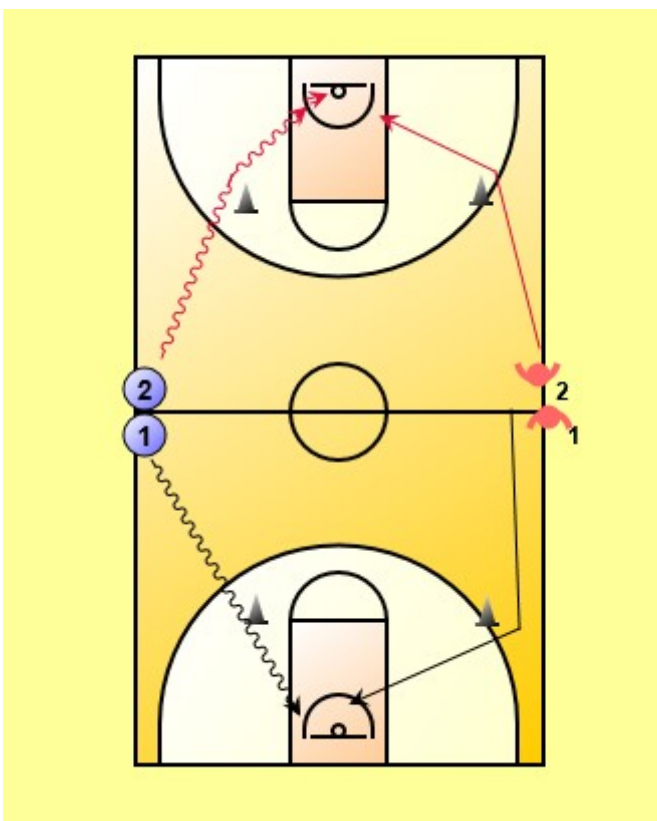
-Déroulement identique sauf que le défenseur n'a pas à contourner un plot avant d'intervenir

-VARIANTE : travail moteur

Les joueurs débutent assis, main sur les genoux

Les joueurs débutent allonger sur le ventre

9- 1C1 DEFENSE RETARDEE (DEBUTANT)



-1 colonne d'attaquant au milieu de terrain ligne de touche / 1 colonne de défenseur en face

-l'attaquant donne le départ et dribble (de contre-attaque) pour effectuer un tir en course

-le défenseur contourne le plot et arrive plus ou moins de face, **il n'a pas le droit de contrer le tir**

-Inverser les rôles à chaque passage