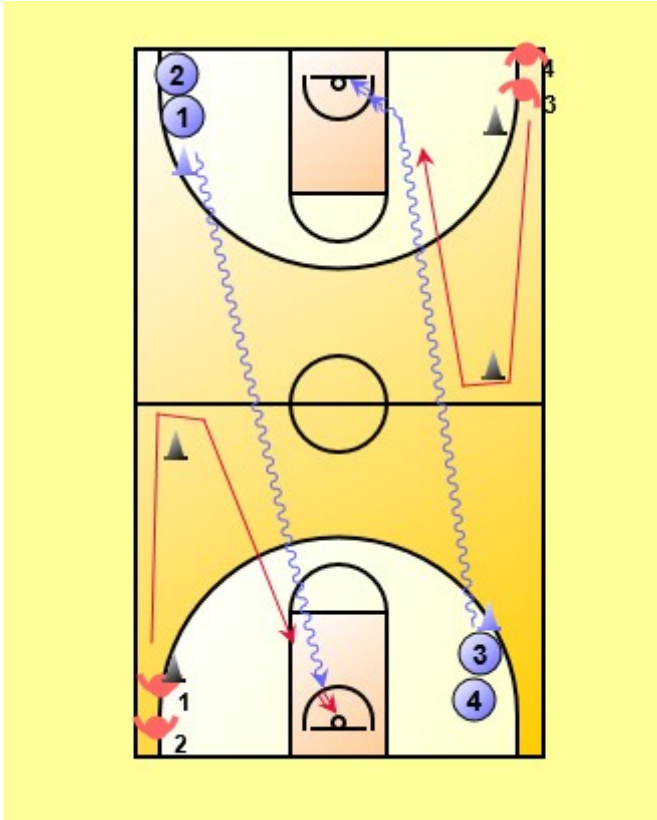


## 10- 1C1 DEFENSE RETARDEE



- Par 2, 1 attaquant / 1 défenseur en face

-Départ donné par l'attaquant

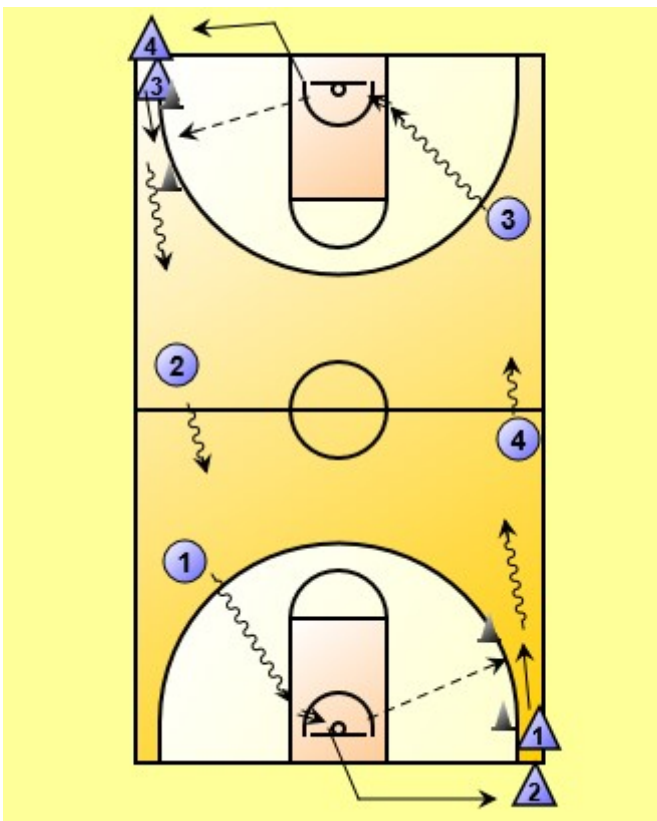
Qualité de départ, utilisation du dribble de contre-attaque, quelle finition en fonction de l'avancée du défenseur : tir en course main droite, main gauche,

-le défenseur court pour contourner le plot et essaye de rattraper l'attaquant

Variante avec la possibilité d'avancer le plot que doit contourner le défenseur, ce qui peut induire l'attaquant à rester devant le défenseur en lui coupant sa trajectoire de course et effectuer plus facilement son tir en course  
Inverser les rôles à la fin du passage

Le défenseur récupère le ballon et revient en passant par l'extérieur du terrain pour rejoindre la colonne des attaquants (**SECURITE**)

## 11- DRIBBLE DE CONTRE ATTAQUE AVEC SORTIE DE BALLE



-Les joueurs 1, 3 partent en premier effectuer un tir en course

-2, 4 enchaînent à ce moment là

-1 et 3 récupèrent leur ballon en se positionnant pour exécuter une passe aux 2 joueurs en attente qui entament leur course au moment de la récupération du ballon

-Corriger la qualité, la puissance de la passe (possibilité d'avancer les plots plus à l'intérieur du terrain) le timing entre les joueurs concernés (la passe doit être faite entre les 2 plots)

La qualité de la prise de balle et l'enchaînement réception engagement du dribble dans la foulée sans faire de marcher

-Après leur passe les joueurs rejoignent la colonne sans ballon