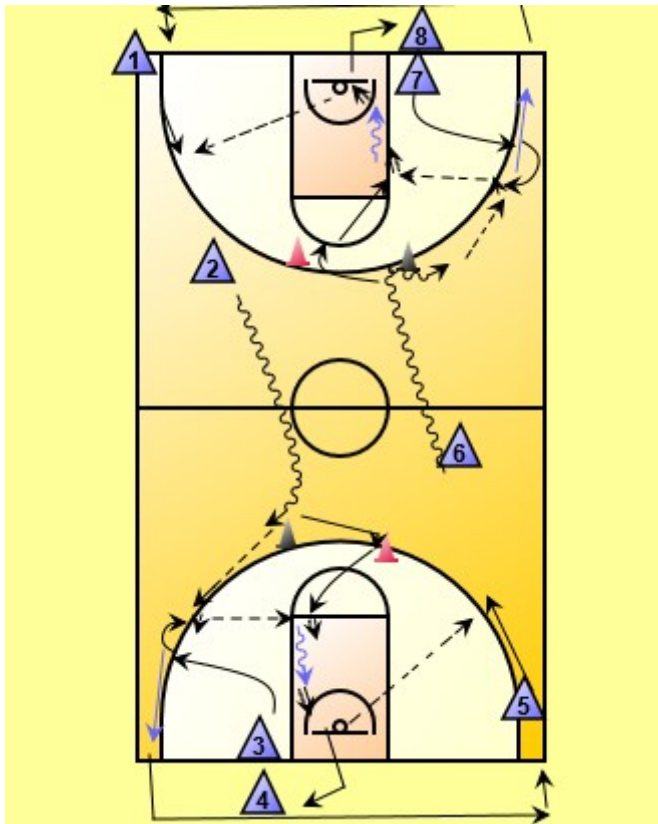


28-2 JEU SANS BALLON DU MENEUR APRES SA PASSE SI AILIER NE PEUT JOUER LE 1C1



Placer un plot rouge qui remplace le 2ème arrière (par la suite les 2 joueurs croiseront)

2 et 6 au plot rouge change de direction de rythme et reçoit le ballon en tête de raquette de 3 et 7

Au choix réception tir ou réception dribble double pas

3 et 7 jeu sans ballon après leur passe (corner)

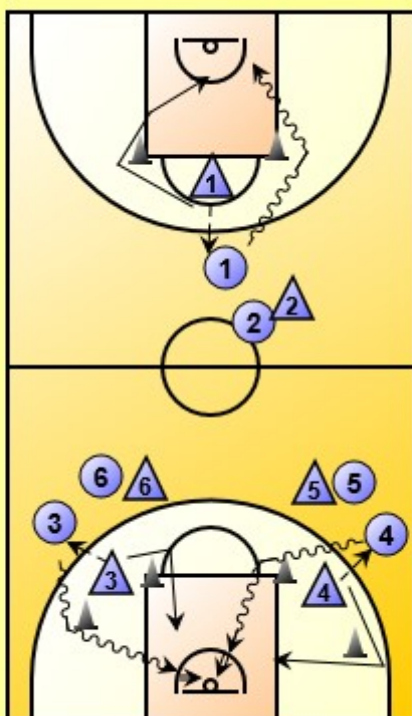
Rotation :

2 et 6 après leur tir enchainent une sortie de balle sur 1 et 5

2 va avec 4 / 6 avec 8

3 et 7 remplacent 5 et 1

29- PAR 2 1C1 RETARD DEFENSIF / PLUSIEURS ANGLES DE TRAVAIL (AXE / CÔTES)



-Les défenseurs donnent le ballon aux attaquants et se place à un bras du ballon, fléchi, dos droit (distance à inculquer)

-Le départ est donné par l'attaquant / le défenseur ne part pas avant et contourne le plot opposé à celui choisi par l'attaquant

-Possibilité de travailler les départs croisés et directs

-Le défenseur ne peut pas contrer mais ne peut que toucher son vis à vis

-Possibilité de concours x points pour l'attaquant s'il marque sans se faire toucher ou / et point pour le défenseur si l'attaquant ne marque pas ou points partagés si marque et que le défenseur le touche avant le déclenchement du tir

Corrections : Fléchi, tenue du ballon à 2 mains, pour un départ croisé cheminement du ballon de gauche à droite faire passer le ballon sous les genoux, en engageant l'épaule gauche, le