

EXERCICE REORGANISATION DEFENSIVE

ZONE 1

Enchaîner ENSEMBLE 2 poussées sur bouclier avec fréquence d'appuis épaule droite et gauche en se replaçant en marche arrière.

ZONE 2,3 et 4 Se replacer défensivement en ligne (pas chassés) et monter ensemble sur attaquants. réaliser placage sur porteur de balle deux mains dos droit.

Jeu bloqué, ballon tombé, fin du jeu, rentrer dans la zone suivante par les plots et se replacer. Décaler les joueurs d'une zone, veiller à ce que tout le monde passe.

L'Educateur veillera à lancer le jeu uniquement lorsque les défenseurs seront replacés.

