

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : PRESSION DÉFENSIVE

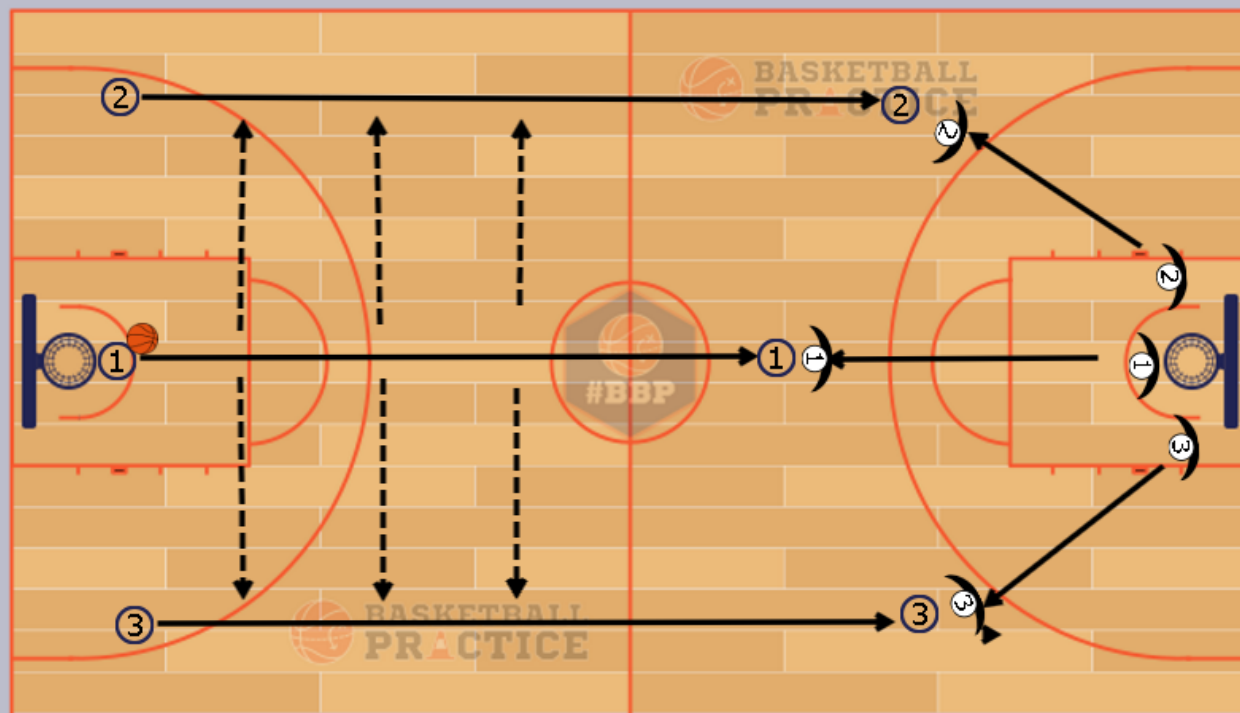
OBJECTIF : METTRE UNE PRESSION DÉFENSIVE ET VOIR CE QUE FAIT L'ATTAQUE PAR RAPPORT A CETTE DÉFENSE.

Date : 10/11/2020

Type : Défense

Equipe :

Durée : 20 min



Déroulement :

3 joueurs partent d'un côté du terrain en passe-passe jusqu'au milieu de terrain ensuite les 3 joueurs de l'autre côté du terrain qui attendent dans la raquette surgissent et vont mettre une grosse pression sur les attaquants et les forces à faire une perte de balle

Consignes et Evolutions :

- Défense homme à homme pas de zone
- Les défenseurs passe attaquant et font la même choses en partant de l'autre côté ou 3 défenseur les attendront pareil.