



## Echauffement et défense

### ■ **Thème :**

Défense et déplacement.

### ■ **Objectif :**

Positionnement de base en défense avec petits déplacements rapides + vision du jeu.

### ■ **Procédures :**

Suivi des gestes de l'entraîneur.

### ■ **Consignes générales :**

Savoir se déplacer au plus vite, par petits pas latéraux, en avant ou arrière tout en gardant une position de défense.

### ■ **Consignes techniques :**

L'entraîneur se place en vis-à-vis du groupe. Il peut se mettre lui-même en position de défense (genoux pliés, penché en avant, légèrement sur la pointe des pieds, les bras en position manchette), et il se déplace de manière aléatoire et saccadée à droite, à gauche, en avant ou en arrière. Les apprenants doivent suivre les mouvements respectifs (à droite si gauche, avant si arrière, etc...) tout en conservant la posture. La " lecture " du déplacement est aussi importante que le maintien de la position.

Une variante est possible en positionnant les mains au-dessus de la tête, prêtes pour une passe. Attention, l'exercice sera d'autant plus épuisant: pas plus de 3 mn sans une pause...

Autre variante pour transformer l'exercice en jeu: après 3 premières erreurs acceptées (sur l'ensemble) chaque erreur de direction élimine la personne.

Remarque : cet exercice peut être appliqué aussi bien pour l'échauffement que pour la technique.

