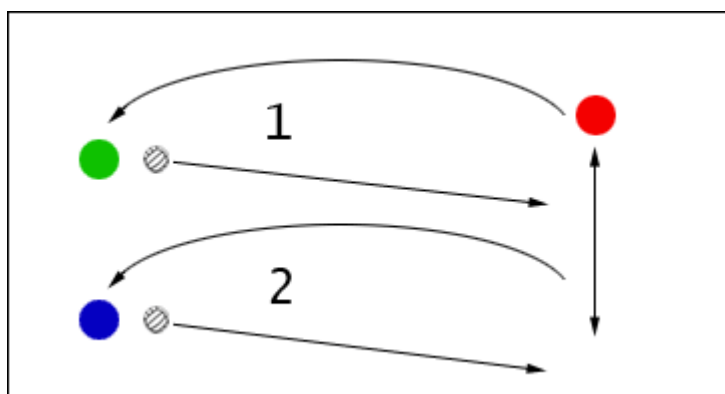




Défense rapide



■ Exercice :

Vert fait une passe tendue sur rouge.

Rouge réception manchette sur Vert puis fait un déplacement latéral face à Bleu.

Bleu fait une passe tendue sur rouge.

Rouge réceptionne manchette sur bleu puis déplacement latéral face à vert, etc.

■ Conseil technique :

Attention au jeu de jambes. Face à vert, jambe droite devant. Face à bleu, jambe gauche devant.

Déplacement obligatoirement en pas chassés latéraux.

Rouge doit toujours toucher la balle avant qu'elle ne touche le sol, même si la passe tendue est mauvaise et passer de suite à l'autre aile. Ne pas se disperser dans la récupération de la balle.

Bleu et Vert ont tendance à viser Rouge ! Non, ils doivent lancer droit devant et Rouge se déplace.

■ Evolution :

Avec des joueurs plus aguerris, bleu et vert smashent.

Rouge peut faire une roulade de gauche à droite et revenir en pas chassé, donc bleu smash plus rapidement que vert.

Toujours obligation de toucher la balle avant qu'elle ne touche le sol.

■ Remarque :

C'est un exercice très fatigant, il faut penser à changer rouge assez vite.