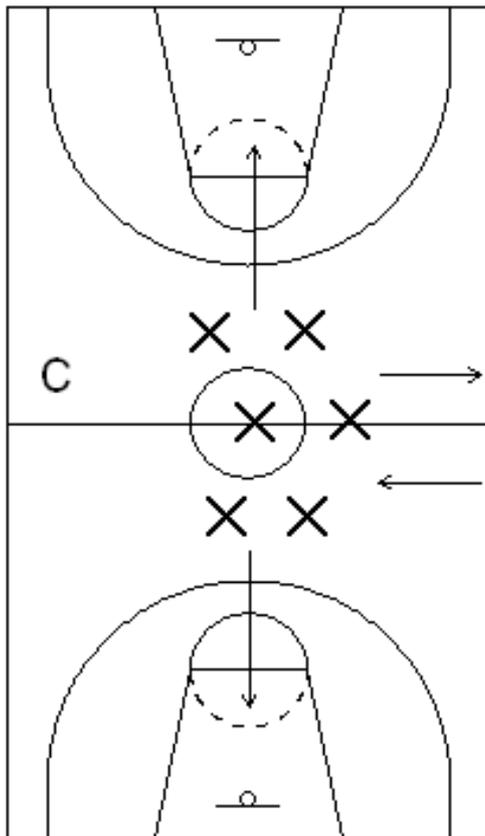


## Thème : Appuis

### Objectifs :

Apprentissage des appuis défensifs



### Consignes pédagogiques :

- Joueur face à l'entraîneur
- Joueur en position de défense
- l'entraîneur fait différents signaux pour indiquer les déplacements

### Consignes techniques :

#### Position de défense :

- appuis largeur d'épaules
- fléchir, le poids du corps légèrement sur l'avant
- le centre de gravité bas
- dos droit, fesses en arrière

au signal de l'entraîneur, le joueur enchaîne déplacements ;

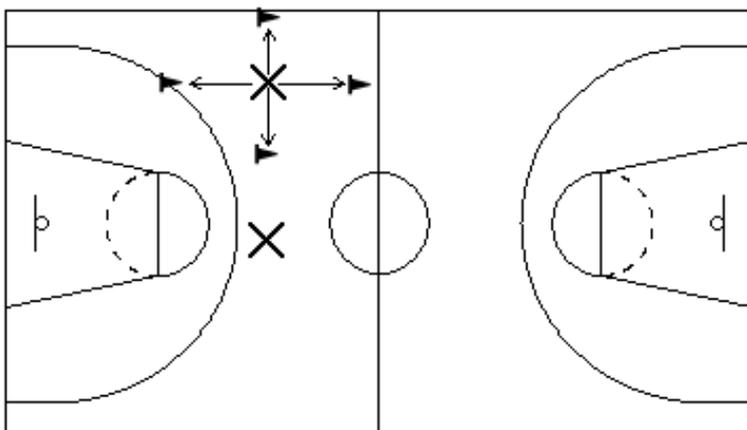
- pas chassés
- course défensive

### Evolutions :

Même forme, même consigne technique

4 pôles en carré, par 2, 1 joueur travaille, l'autre dirige

Travail sur une durée et rotation



### Consignes :

#### Position défensive

- bras actifs, flexion au niveau des genoux

Déplacements latéraux, de recul, de cadrage des appuis vers l'avant

- ➔ toucher le plot, notion de bras actifs