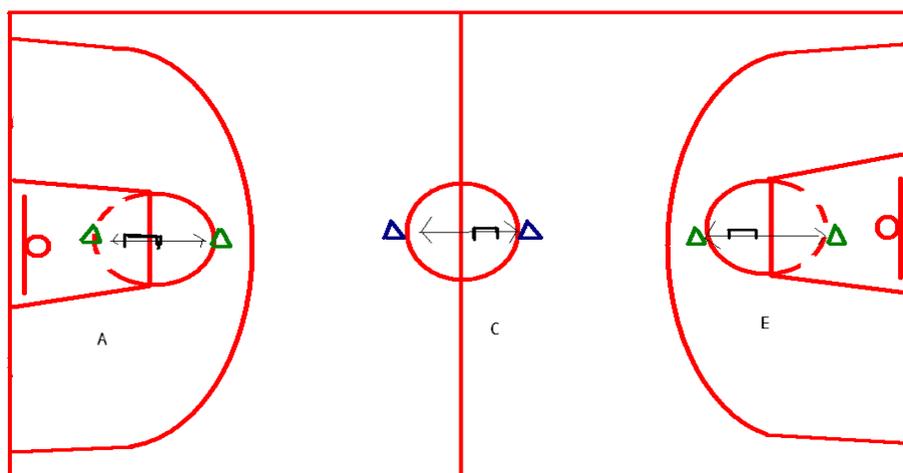


Objectifs : Etre capable d'évaluer la maîtrise et l'aisance des déplacements défensifs sur une séquence de temps chronométrée

Matériel : Utiliser le grand terrain et les 3 cercles.
Les joueurs constituent des groupes de 2.

Schéma :



Temps : Effectuer 1 seule série de ... secondes (suivant les catégories, voir ci-dessous)

Déroulement :

Le joueur « A » compte le nombre de touche de plot pendant que son partenaire travaille face à lui.
Idem dans les autres cercles avec les 4 autres joueurs.
L'entraîneur donne le signal de départ, les joueurs commenceront au centre du cercle.
Ils effectuent des séquences défensives de droite à gauche pendant le temps imparti.
L'entraîneur donnera le signal de fin en fonction des temps ci-dessous.

Consignes :

On veillera à la posture : regard vers son partenaire, bras mobiles, position fléchie, dos droit.

On insistera sur les appuis :

- Toujours garder un écartement largeur d'épaules (les appuis ne se touchent donc pas)
- Essayer de garder les appuis parallèles (pas d'appuis type « canard »)
- Jeter le premier appui loin devant et ramener le second en glissé sur le sol (pas de pas chassés type « pantin ») : les appuis sont le plus souvent possible en contact avec le sol).

Variantes :

Poussins =	8 secondes
Benjamins =	12 secondes
Minimes et cadets =	15 secondes