



POINTS CLEFS ET UNIFORMISATION DU VOCABULAIRE

CLOSE OUT

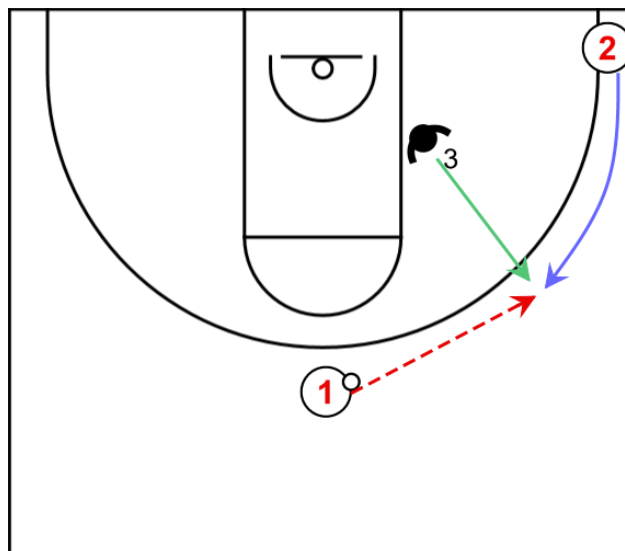
PRISE D'INFORMATION

- Lecture des intentions du porteur de balle et de mon vis-à-vis

FLÉCHI - POSITION STABLE ET RÉACTIVE - PRENDRE DU VOLUME

LA BALLE BOUGE → JE BOUGE

2/3 DE LA DISTANCE SPRINT – 1/3 DE LA DISTANCE EN MULTIPLICATION D'APPUIS



Expressions :

« Soyez comme un sprinteur »

Une fois que mon attaquant a la balle : SE RÉFÉRER A LA FICHE **DÉFENSE PORTEUR**

INTENSITÉ