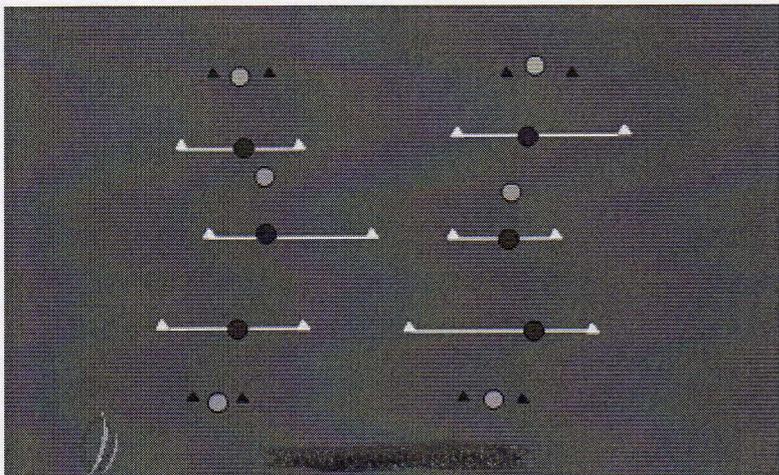


Echauffement 1 contre 1 à distance

EDR



Objectif : Amélioration du 1 contre 1 avant contact pour l'évitement

Attaquant :

Traverser le terrain sans se faire toucher par les défenseurs.

S'adapter aux défenseurs en utilisant tous les moyens pour franchir

- Changement de rythme
- Changement de direction, crochet, double appui
- raffût

Défenseurs :

Toucher l'attaquant avec les deux mains au niveau du bassin

Consignes :

Attaquant :

Faire la traversée le plus rapidement possible

Défenseurs :

Rester sur sa ligne défensive

Espace :

longueur du parcours : 25 m. Largeur des lignes de défenses : de 3 à 6 m

Le comptage des points : Confié à chaque joueur. Pour le défenseur, 1 point à chaque touché ; pour l'attaquant, 1 point à chaque défenseur débordé.

Variables :

Longueur du terrain, largeur de la ligne défensive. Possibilité de mettre des pinces à linge sur les shorts des attaquants !