

# LA DÉFENSE

## Travail de la montée en ligne

### POSTES

Les avants  
Les arrières

### NIVEAUX

Débutant  
Intermédiaire  
Confirmé

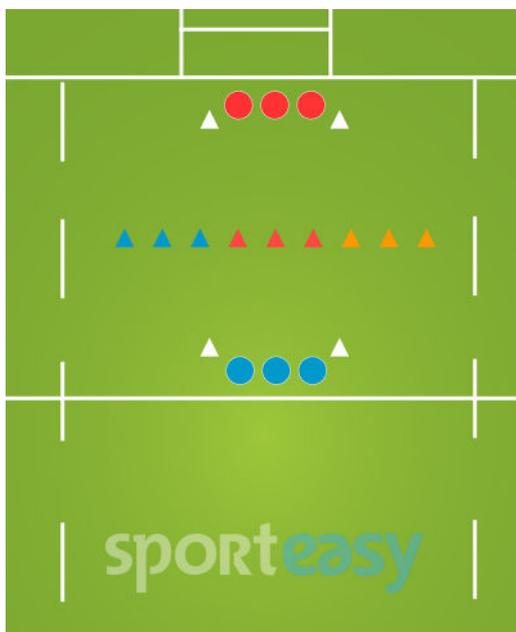
### CATEGORIES

Séniors  
Jeunes

### MATERIELS

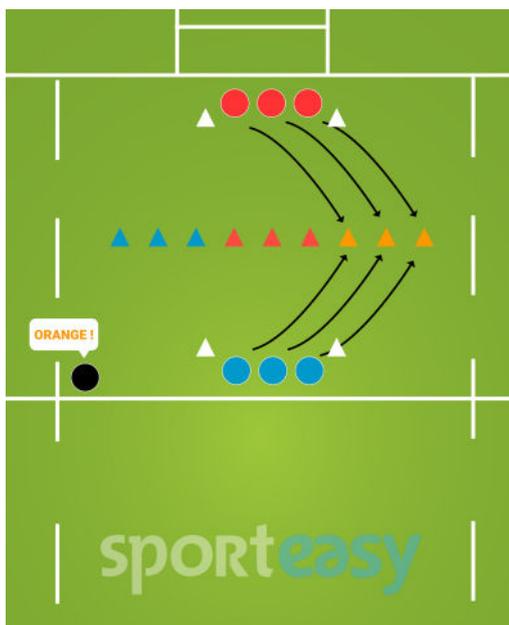
3 boucliers  
Plots

## EXERCICES



### Explications :

- Une équipe en défense (bleu) et une équipe en attaque (rouge) se font face
- 3 fois 3 plots de couleurs sont alignés entre les 2 équipes
- Pour débiter l'équipe en défense ne prend pas les boucliers. Au top, les 2 équipes montent vers les plots de couleurs.
- L'entraîneur annonce une couleur de plot, les joueurs doivent organiser leur course pour rester aligner et arriver en même temps sur les plots
- Les joueurs en défense doivent toucher l'épaule du vis à vis avec la main correspondant à la bonne épaule pour plaquer



- Une fois les montées acquises, passer rapidement avec des attaquants avec boucliers pour « enclencher » le plaquage (attention ne pas finir les plaquages)

### Evolutions :

- Avec ou sans bouclier
- L'entraîneur annonce la couleur de plot uniquement à l'équipe attaquante (la défense doit s'organiser)
- C'est l'équipe en attaque qui décide de la couleur de plot
- Varier les distances et le nombre de joueurs