



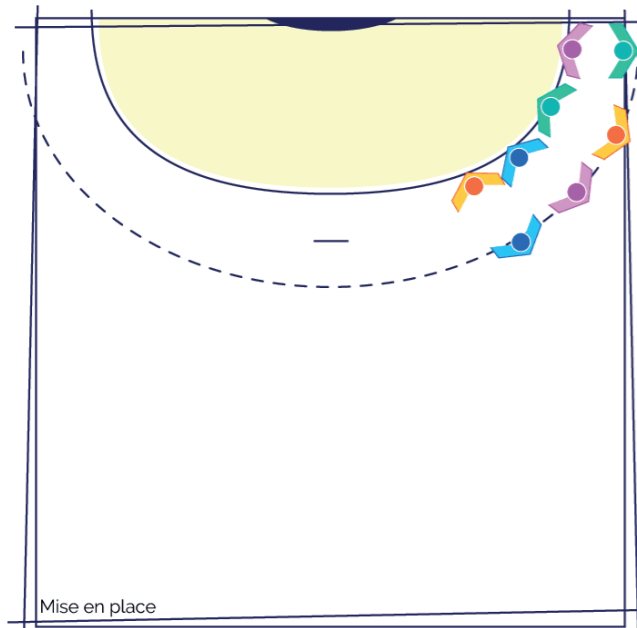
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

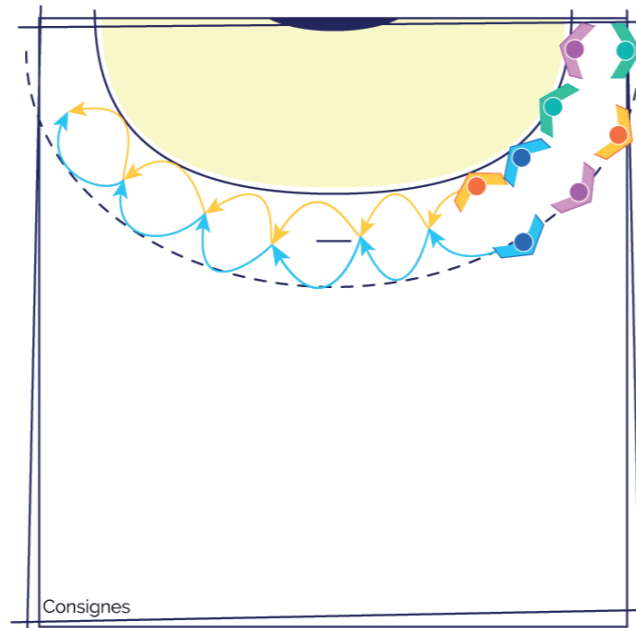
SE POSITIONNER FACE À SON ADVERSAIRE, LA DÉFENSE EN MIROIR



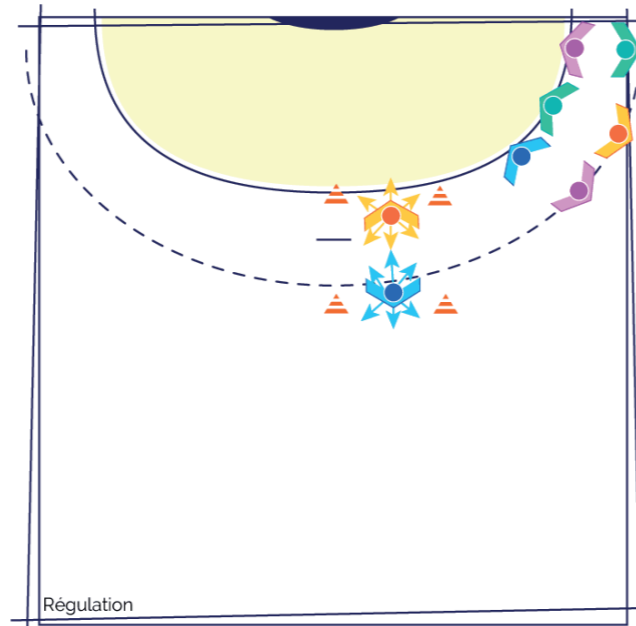
Exercice 16



Mise en place



Consignes



Régulation

Cet exercice a pour but de faire travailler la position de vos joueurs face à un adversaire. Le but est de leur montrer qu'il faut toujours tenter d'être entre l'attaquant et le but

MISE EN PLACE

Les joueurs se positionnent par 2, face à face, dans un angle du terrain.

- Le premier positionné à 6 m aura le rôle de défenseur
- L'autre à 9 m sera l'attaquant.

CONSIGNES

Le joueur en position d'attaquant donne le tempo et l'orientation du déplacement en pas chassés

Le défenseur étant lui dans l'obligation de le suivre tout en maintenant l'espace entre eux

Les joueurs effectuent ce travail tout au long de la zone et les rôles sont inversés au retour

RÉGULATIONS

- Les 2 joueurs reprennent la mise en place initiale mais ne travaille plus que sur une surface de 4 m x 4 m délimité par des plots
- C'est le joueur en position d'attaquant qui donne le tempo et le sens du déplacement avant, arrière, diagonale, gauche, droit. Le défenseur étant lui dans l'obligation de le suivre tout en maintenant l'espace entre eux.
- On change les rôles au signal de l'entraîneur

CONSEILS

- Gérer le temps de travail suivant la charge d'ensemble de votre séance d'entraînement.
- Observer bien les appuis et l'équilibre des joueurs
- Si votre groupe est nombreux, utilisez l'autre zone pour lancer l'exercice de part et d'autre du terrain



GARDIENS

Vous pouvez faire travailler ses déplacements latéraux à votre Gardien de But dans le temps de cet exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots



PARTICIPANTS

au moins 2 joueurs



TEMPS

10 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

