



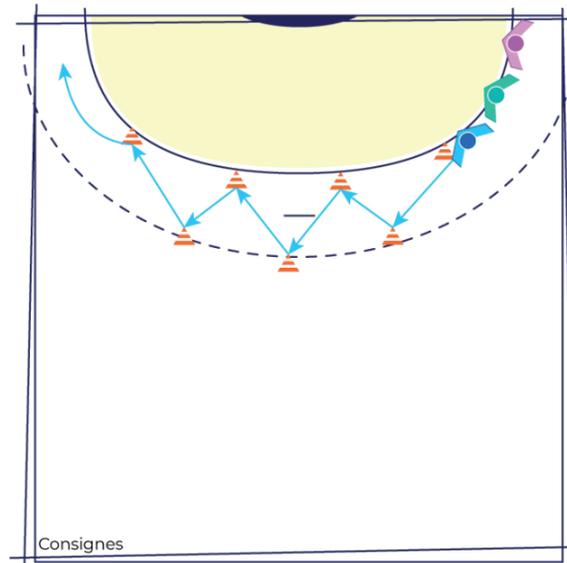
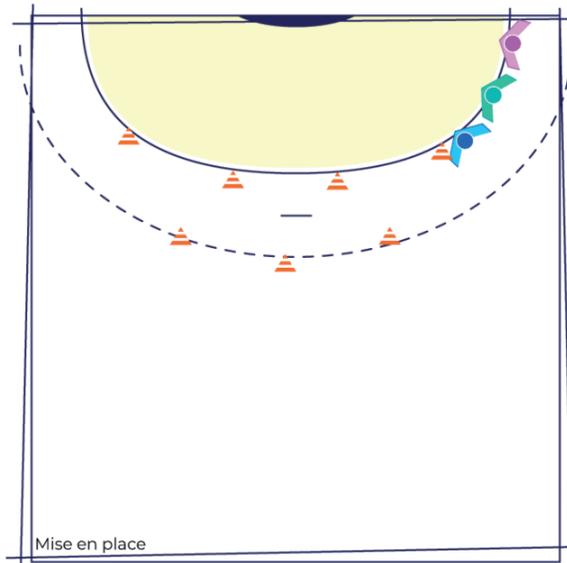
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

LE DÉPLACEMENT ET LES ORIENTATIONS



Exercice 17



Il s'agit dans cet exercice est de travailler le déplacement défensif et les appuis

MISE EN PLACE

On dispose :

- 7 plots disposés en alternance sur les 6 m et 9 m.
- 1 colonne de joueurs au point de corner

CONSIGNES

Déplacements en pas chassés avec attitude du défenseur d'un point A à un point B avec montée agressive sur les plots situés à 9 m

A répéter plusieurs fois

Le défenseur fait l'effort pour lever les bras et se positionner sur ses appuis

Le «retour» aux 6 mètres se fait en reculant et stabilisé (tronc droit et épaules vers l'attaquant)

RÉGULATIONS

- Augmentez de l'intensité, le nombre de répétitions et/ou le nombre de plots

CONSEILS

- Surveiller l'équilibre et l'orientation des épaules toujours vers l'attaquant.
- Vous pouvez agrémenter l'exercice par une augmentation de l'intensité, du nombre de répétitions ou du nombre de plots



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



MATÉRIEL

7 plots



PARTICIPANTS

au moins 2 joueurs



TEMPS

5 minutes



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

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

