

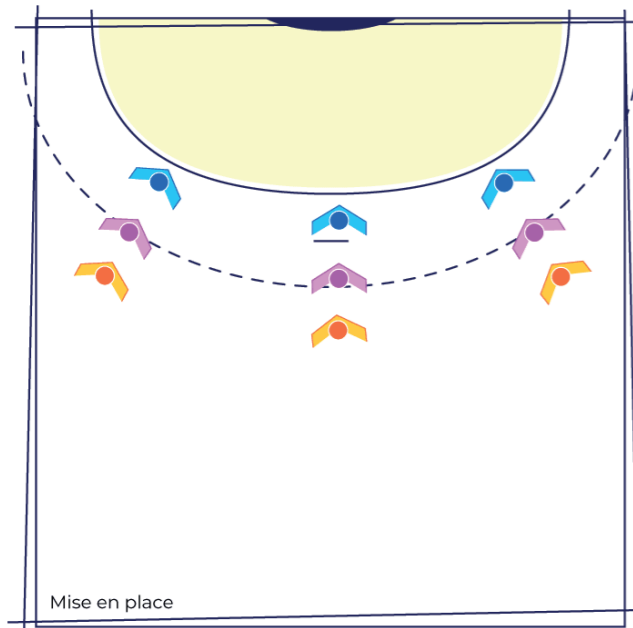


DEFENSE

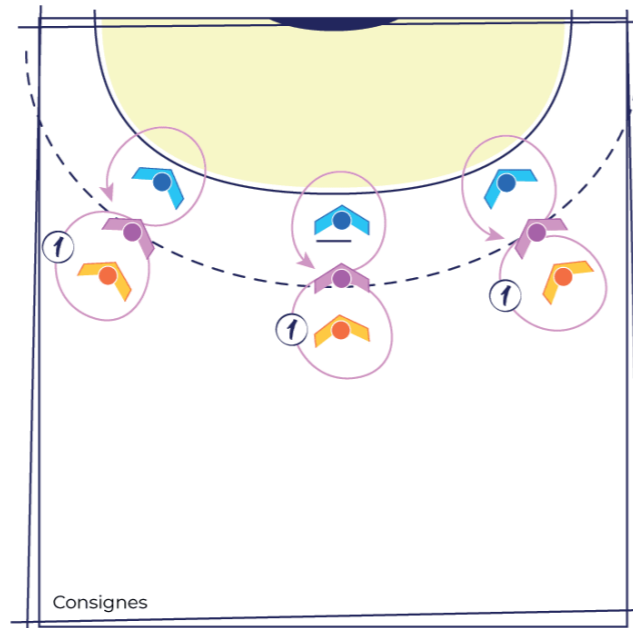
# Savoir Faire Individuel en défense DÉPLACEMENT / REPÈRES



Exercice 22



Mise en place



Consignes

**L'objectif est de travailler le déplacement défensif en s'adaptant aux repères que sont les partenaires et les adversaires**

## MISE EN PLACE

On dispose :

- 2 joueur(se)s fixes espacés de 5 m et 1 défenseur entre les 2

## CONSIGNES

Les 3 joueurs sont orientés dans le même sens (dos au but) et sont sans ballon.

Le joueur défenseur se déplace en pas chassés et attitude défensive autour des joueurs fixes en formant un 8 (1)

Tous les joueurs passent à tour de rôle dans le rôle du défenseur plusieurs fois

## RÉGULATIONS

- Demander au joueur(se)s de neutraliser l'attaquant devant lui
- Demander au défenseur de prendre un ballon dans les mains et de toucher les attaquants pendant son déplacement

## CONSEILS

- Veillez à l'équilibre lors des déplacements et des montées et la prise en compte des repères
- Il est important de mettre de l'intensité dans ces exercices



### GARDIENS

Les gardiens peuvent faire l'exercice «Dans le Mille» sur le côté du terrain



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à moins de 14 ans



### MATÉRIEL

1 ballon pour 3



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



### TEMPS

5 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

