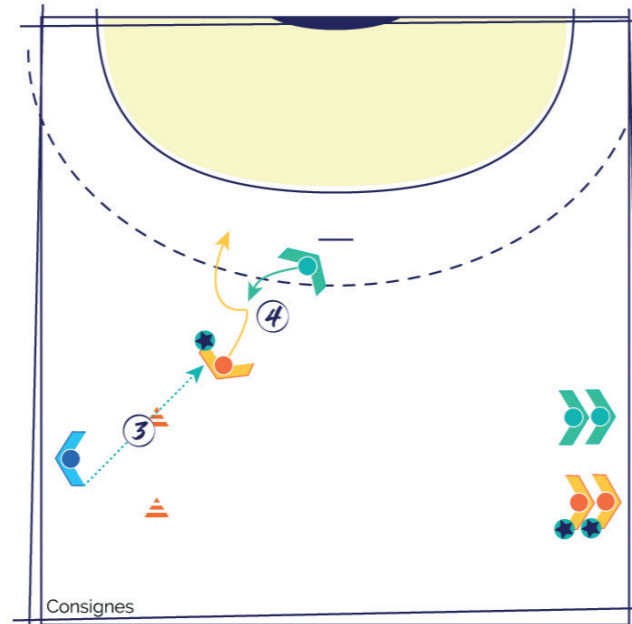
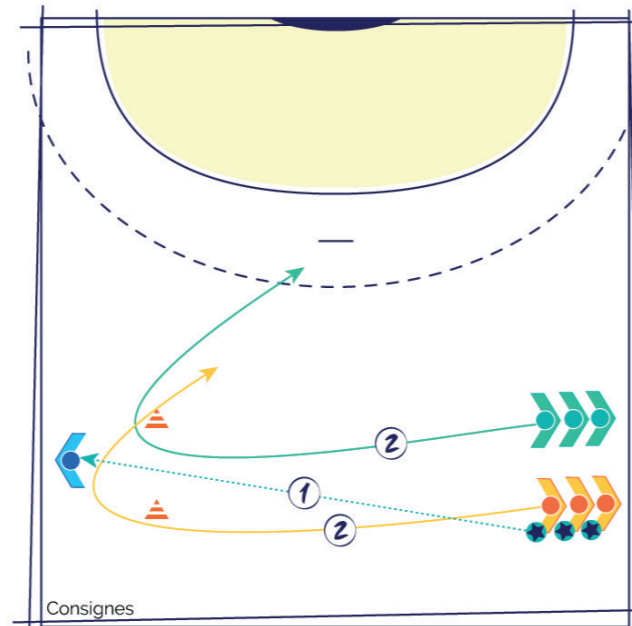
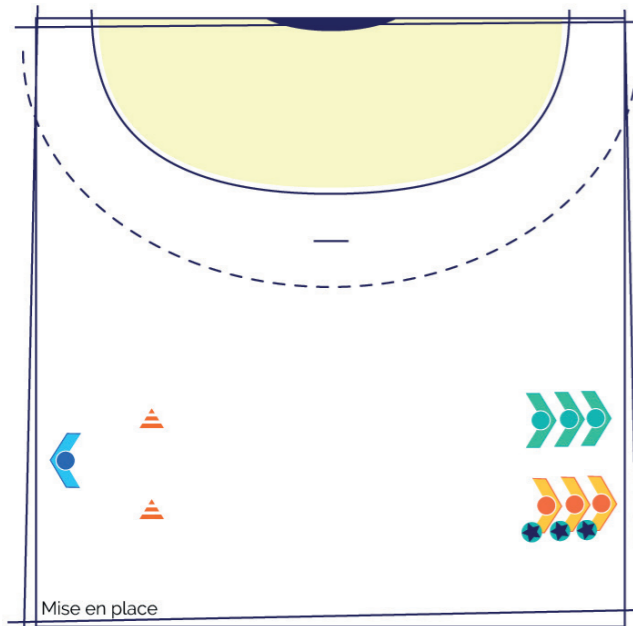




DÉFENSE

Savoir Faire Défensif Individuel

LE DEPLACEMENT POUR LE 1 CONTRE 1



A partir d'un déplacement en course le défenseur doit tout faire pour rester entre le but et l'attaquant en s'adaptant à son déplacement

MISE EN PLACE

On place :

- 1 colonne de défenseurs
- 1 colonne d'attaquants
- 1 passeur en face des colonnes d'attaquants et de défenseurs
- 2 plots face aux colonnes

CONSIGNES

L'attaquant transmet le ballon au passeur (1).

Le défenseur et l'attaquant partent en sprint court (2) vers le plot situé face à leur colonne respective

Le passeur redonne le ballon à l'attaquant après le passage derrière le plot (3)

L'attaquant s'engage vers le but en travaillant le 1/1 (4) face au défenseur qui doit l'empêcher de passer en le contrôlant du mieux possible

RÉGULATION

- Si l'attaquant réussit à marquer : pas de changement de rôle
- Autoriser ou non le dribble

CONSEILS

- Veillez à l'équilibre lors des déplacements et du positionnement face à l'attaquant
- Il est important de mettre de l'intensité dans ces exercices.
- Veillez bien aux gestes défensifs (ne pas autoriser les gestes répréhensibles par un 2' comme les poussées latérales, tirage de maillot et le ceinturage notamment)



GARDIENS

Les gardiens peuvent faire un exercice avec un ou deux ballons de baudruche qu'ils doivent empêcher de toucher le sol à sa droite et à sa gauche



POSTES

Alliers
Arrières
Demi-centre
Pivots



CATÉGORIES

De - 12 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon par attaquant(e)
2 plots



PARTICIPANTS

Au moins 5 joueurs



TEMPS

10 min



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

Exercice 30

