



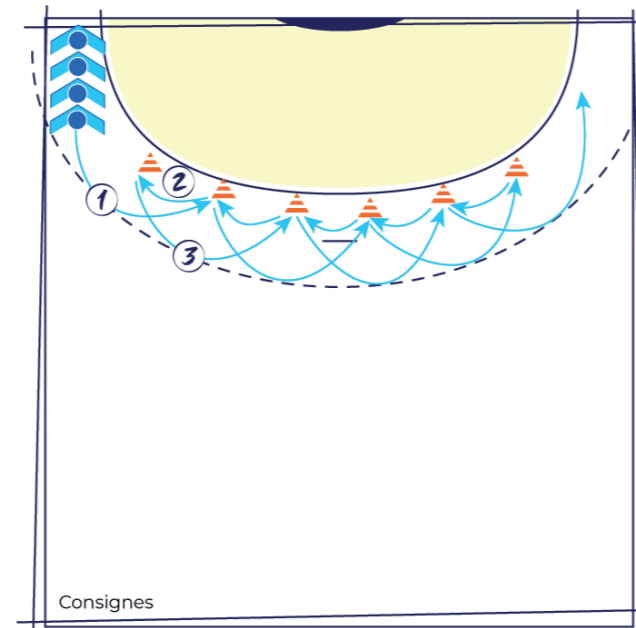
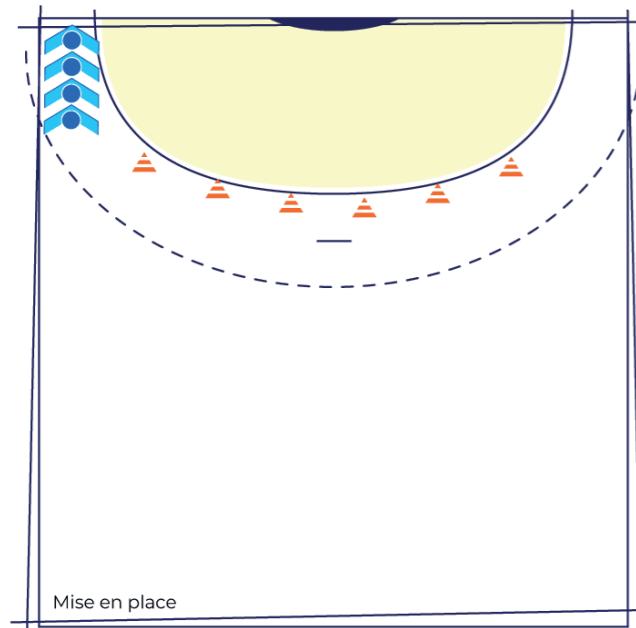
DÉFENSE

Savoir Faire Défensif Individuel

# DÉPLACEMENT - ÊTRE PRÊT À AGIR



Exercice 31



**L'objectif est de permettre aux joueurs de se déplacer rapidement tout en gardant la possibilité d'agir défensivement**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne de défenseurs à l'un des coins de la zone
- 6 plots le long de la zone

## CONSIGNES

Le défenseur travaille en pas chassés suivant les indications fléchées (1), (2) et (3).

Il repartira de l'autre aile lorsque ce sera son tour afin de modifier le sens de déplacement.

## RÉGULATIONS

- Augmenter le nombre de passages selon le niveau de vos joueurs

## CONSEILS

- Bien veiller aux aspects de motricité, d'orientation et d'équilibre



### GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



### POSTES

Tous



### CATÉGORIES

De -14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

6 plots



### PARTICIPANTS

Au moins 6 joueurs



### TEMPS

10 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)

