



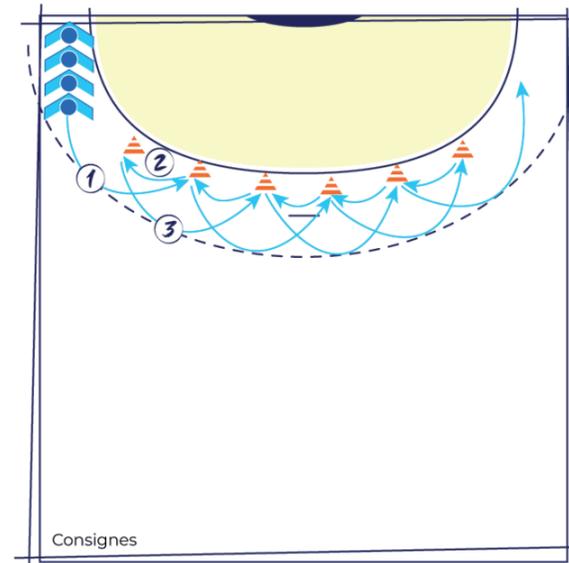
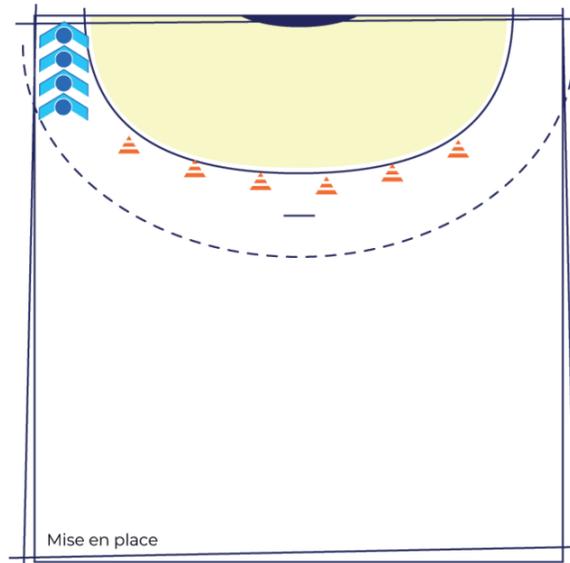
DÉFENSE

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
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

