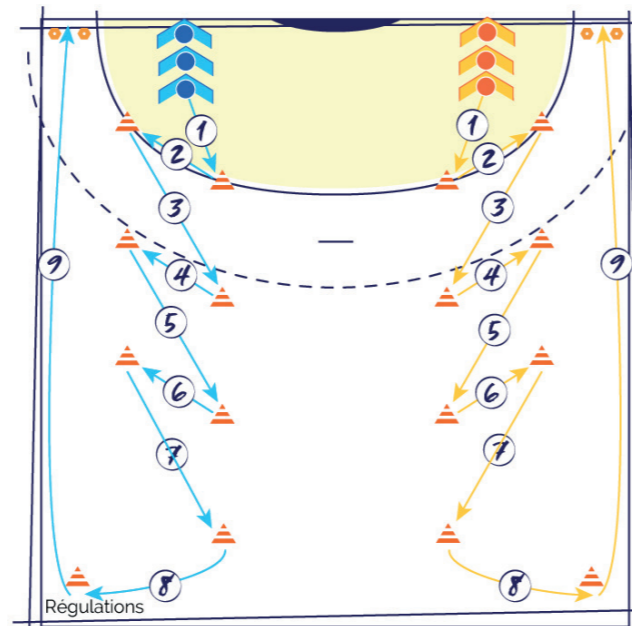
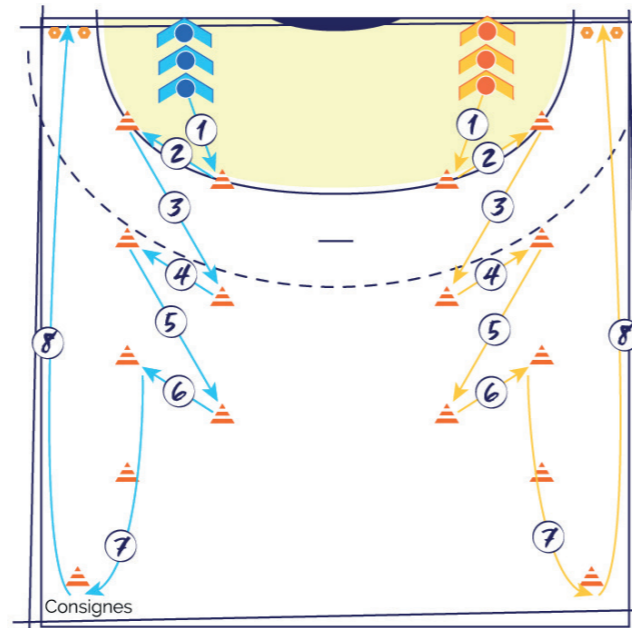
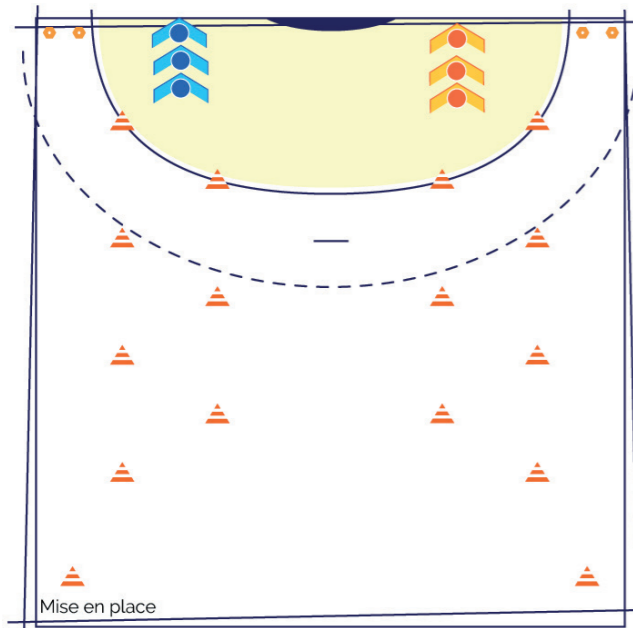




# Savoir Faire Défensif Individuel SE DÉPLACER RAPIDEMENT



**L'objectif est de travailler le déplacement rapide en avant, en arrière et latéralement**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes de joueurs qui forment ainsi 2 équipes
- 16 plots
- 4 disques

### CONSIGNES

Sous forme de relais 2 équipes s'affrontent en travaillant le déplacement en avant et en arrière. Au signal de l'entraîneur le premier joueur de chaque équipe s'engage dans le parcours suivant les indications fléchées (1 à 7) en touchant à chaque fois le sommet des plots.

Après avoir contourné le dernier plot, le joueur s'engage dans une accélération (8) pour atteindre une ligne que vous aurez identifiée et qui sera pour le deuxième relayeur le signe du départ

### RÉGULATIONS

- En avant puis latéralement (1 à 8) toujours en touchant le sommet des plots puis après avoir contourné le dernier plot, le joueur s'engage dans un replis défensif (9) pour atteindre une ligne que vous aurez identifiée et qui sera pour le deuxième relayeur le signe du départ

### 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 l'école de hand à Séniors



#### MATÉRIEL

16 plots  
4 disques



#### PARTICIPANTS

Au moins 6 joueurs



#### TEMPS

20 min

