



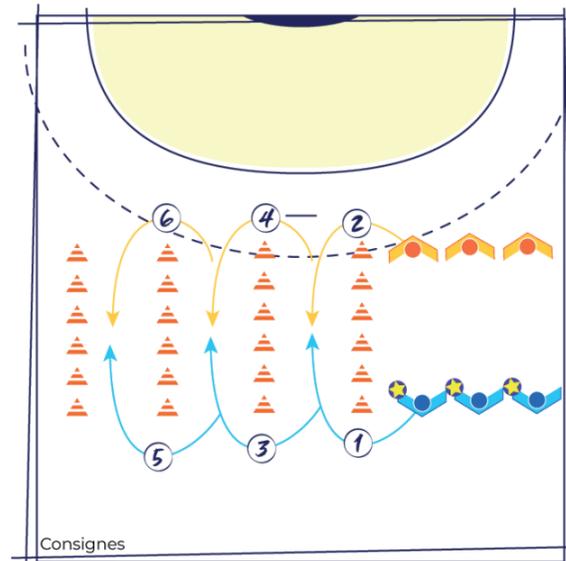
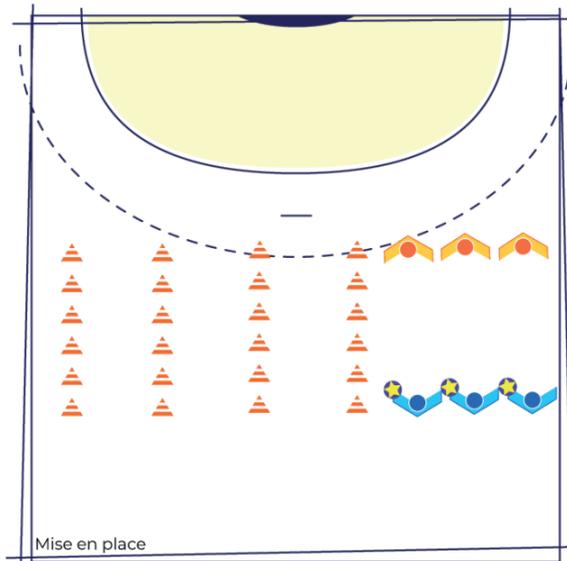
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

# ENCHAINEMENT DE DÉFENSE EN 1 CONTRE 1 01



Exercice 76



**L'objectif de cet exercice est de réussir un enchaînement de tâches défensives et les répéter plusieurs fois sans perdre en qualité**

### MISE EN PLACE

Matérialiser trois couloirs d'un mètre de large et de profondeur soit avec des plots, coupelles, boudins ou autre élément à disposition non dangereux pour les joueurs.

Les joueurs se mettent par 2 avec 1 ballon

### CONSIGNES

Les joueurs vont passer par les 3 couloirs en enchaînant les tâches :

Couloir 1 : Engagement de l'attaquant (1) (porteur du ballon) et du défenseur l'un vers l'autre en se prenant la taille avec un seul bras pour exercer une pression commune une fois à droite, une fois à gauche (2). L'attaquant changeant son ballon de main rapidement

Couloir 2 : l'attaquant engage un tir en suspension (3) et le défenseur saute au contre en touchant le ballon (4)

Couloir 3 : l'attaquant se retourne (5) et le défenseur le pousse dans le dos avec une seule pression (6)

L'enchaînement de ces 3 tâches se fait sans interruption. 5 répétitions consécutives

### RÉGULATIONS

- Ralentissez les passages, éventuellement les faire en marchant pour que vos joueuses et joueurs prennent bien conscience des gestes à réaliser

### CONSEILS

- Il est important de veiller au respect des bonnes attitudes défensives, la répétition des tâches ne doit pas amener une perte de concentration et par conséquent d'efficacité



### GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur motricité sur le bord du terrain à l'aide de mini-haies par exemple



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

24 plots  
1 ballon pour 2 attaquants



### PARTICIPANTS

au moins 8 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 **handXP**rience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

