



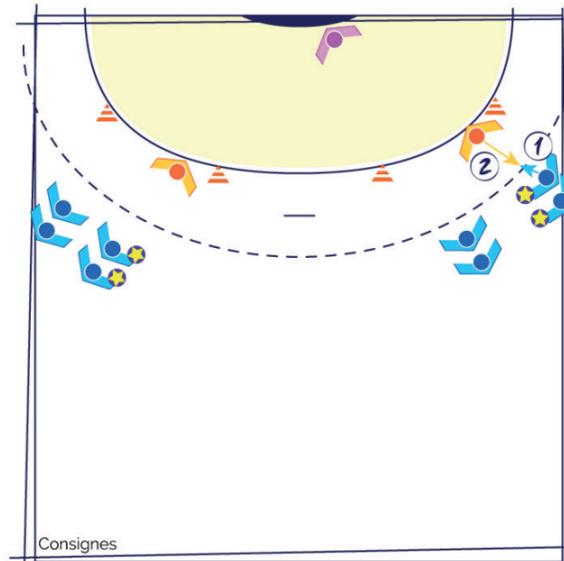
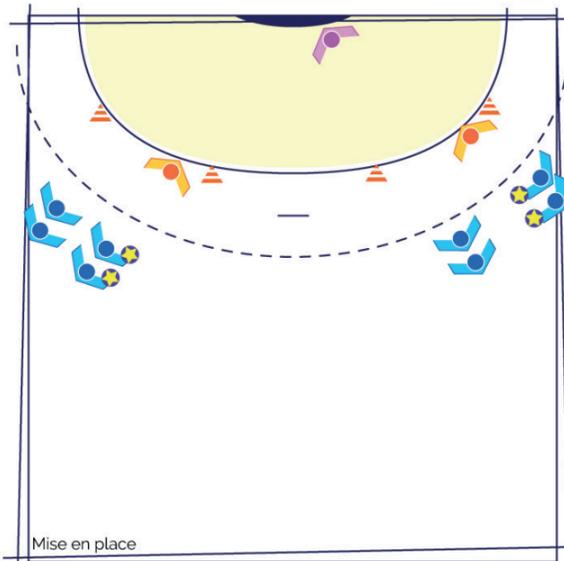
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

LE TRIANGLE DÉFENSIF



Exercice 94



L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueurs à avoir une activité défensive intense

MISE EN PLACE

On forme des groupes de 3 joueurs : 1 défenseur et 2 attaquants.

On positionne 2 plots en face de la position des attaquants sur les 6 mètres et 1 gardien de but.

Formez autant de « trinômes » que nécessaire et répartissez les sur les 2 zones du terrain

CONSIGNES

Le joueur qui a le ballon s'engage vers le but (1) avec la volonté de vouloir aller tirer.

Le défenseur monte sur l'attaquant (2) pour le neutraliser (au minimum le toucher).

L'attaquant fait alors la passe à son partenaire (3)

Le défenseur redescend en diagonale pour toucher le 2e plot (3) pendant le temps de la passe.

Il enchaîne ensuite une action défensive sur le nouvel attaquant qui a le ballon qui va chercher alors à faire un 1 contre 1 (4) pour aller marquer (5).

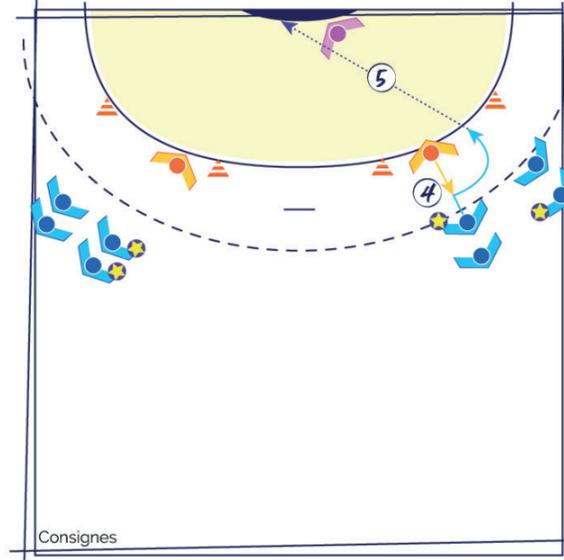
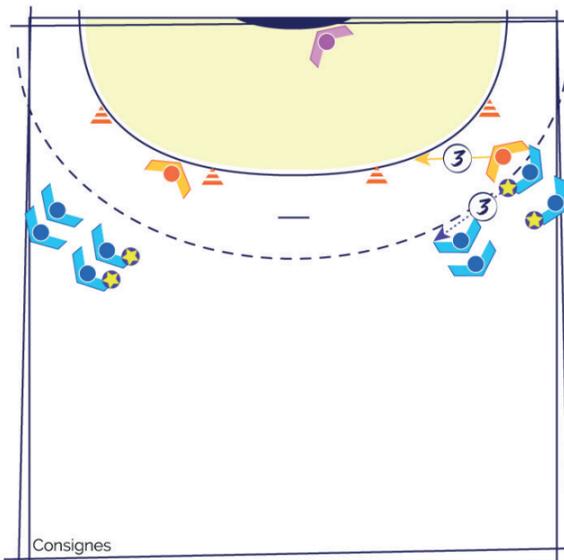
Le défenseur enchaîne ainsi cette activité intense par séquence d'une minute et change ensuite de place avec ses partenaires

RÉGULATION

- Varier l'écartement des plots.
- Demander aux attaquants de varier les formes de tirs : en appui, à la hanche, en suspension afin que le défenseur adapte son intention défensive en fonction du choix de l'attaquant

CONSEILS

- Les joueurs doivent être orientés : il faut toujours qu'ils soient face aux attaquants
- Veillez également à ce qu'ils aient les appuis décalés lorsqu'ils touchent l'attaquant



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 attaquants
2 plots par trinômes



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

20 minutes



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

Découvrez **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

