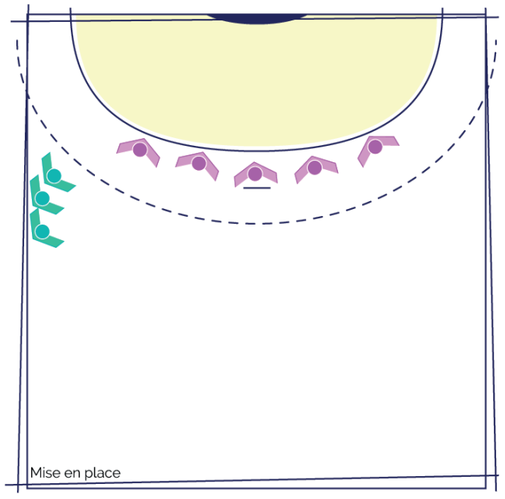
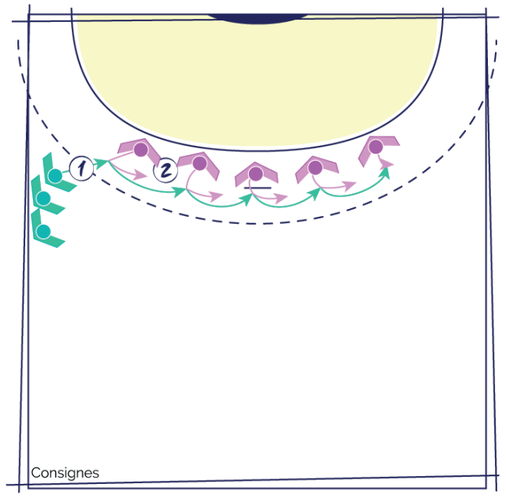
DEFENSE

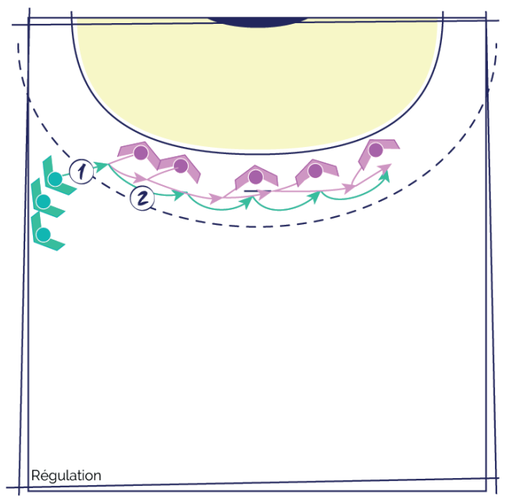
Savoir Faire Collectif en défense

LA PRISE EN CHARGE COLLECTIVE

Exercice 96







L'objectif de l'exercice est de faire travailler la communication, la répartition défensive entre les joueurs

MISE EN PLACE

5 joueurs sont positionnés en défense à 6 mètres.

1 colonne d'attaquant sans ballon est positionné à l'une des extrémité du terrain

CONSIGNES

L'attaquant va faire constamment pression sur la défense (1).
Les défenseurs neutralisent le joueur et obligent l'attaquant à s'engager sur le défenseur suivant (2).

Lorsque toute la colonne d'attaquant est passée, faites repartir les attaquants dans l'autre sens (ici de droite à gauche)

RÉGULATION

- Les défenseurs défendent à 2 sur l'attaquant
- Augementez la vitesse de passage des attaquants pour faire monter l'intensité défensive.
- Changez les défenseurs dès que tous les attaquants sont passés de gauche à droite puis de droite à gauche

CONSEILS

- Vérifiez que les joueurs soient bien tous solidaires et communiquent entre eux pour le changement

GARDIENS
Les Gardiens de But peuvent travailler leur motricité pendant l'exercice

POSTES
Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot

CATÉGORIES
de moins de 14 ans à séniors

MATÉRIEL
aucun

PARTICIPANTS
au moins 6 joueurs

TEMPS
10 minutes

Découvrez handXPrience par entrainement-handball.fr

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