



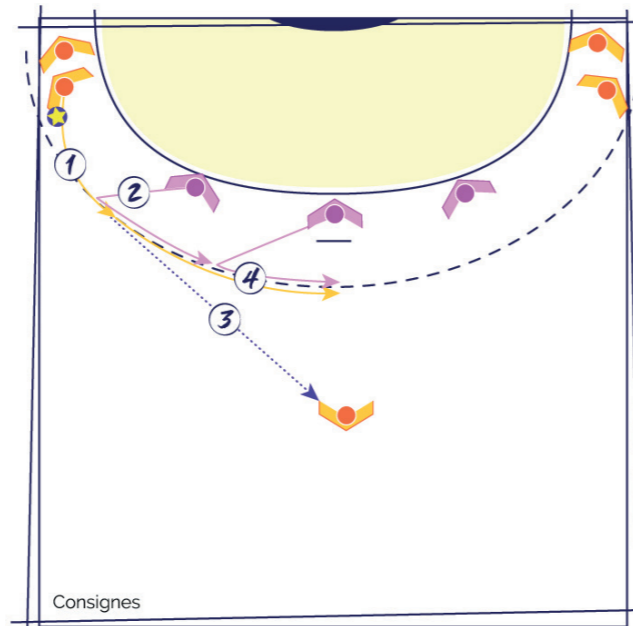
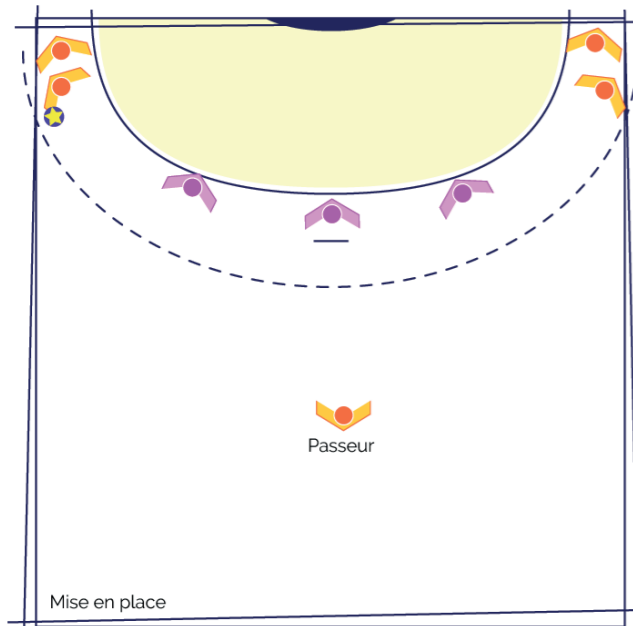
DEFENSE

Savoir Faire Collectif en défense

# LES BASES DE LA RÉPARTITION DEFENSIVE 3



Exercice 107



**Cet exercice a pour objectif de présenter à vos équipes les bases de la répartition défensive à 3 joueurs avec des entrées de joueurs avec ou sans ballon**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 défenseurs à 6 mètres
- Les attaquants sont répartis en 2 groupes : 2 colonnes sont positionnées à chaque aile et on ajoute un Demi-Centre passeur

## CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, l'Ailier qui a le ballon part en dribble le long des 9 mètres pour traverser le terrain (1)

Le premier défenseur monte et prend en charge l'attaquant (2) et l'accompagne jusqu'à son partenaire

Lorsque le défenseur est monté, l'Ailier fait la passe (3) au Demi-Centre et poursuit sa course (4) pendant que les défenseurs se répartissent leur joueurs respectifs (4)

Lorsque le Demi-Centre reçoit le ballon, l'Ailier à l'opposé, démarre sa course sans ballon le long des 9 mètres (5) alors que son défenseur en vis à vis monte pour l'empêcher de rentrer dans les 9 mètres (5)

Le défenseur qui a transmis son joueur à son partenaire redescend se positionner à 6 mètres (5)

Le Demi-Centre redonne alors le ballon à l'Ailier qui lui a passé la balle (6) qui enchaîne directement une autre passe à son ailier partenaire (7)

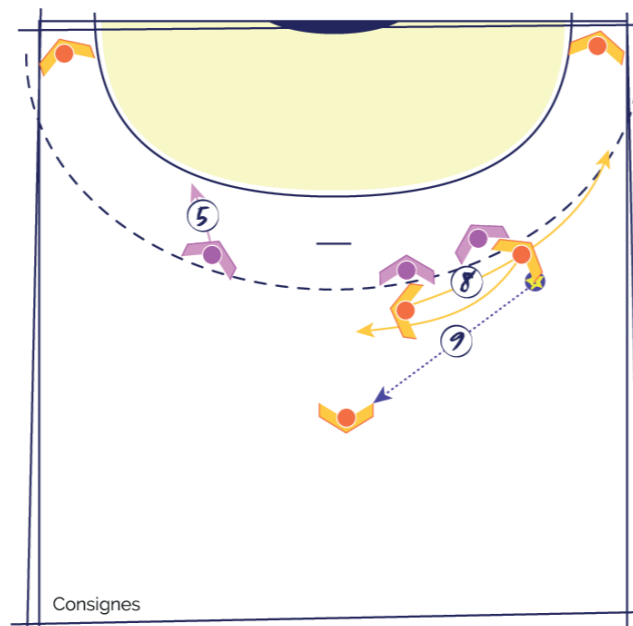
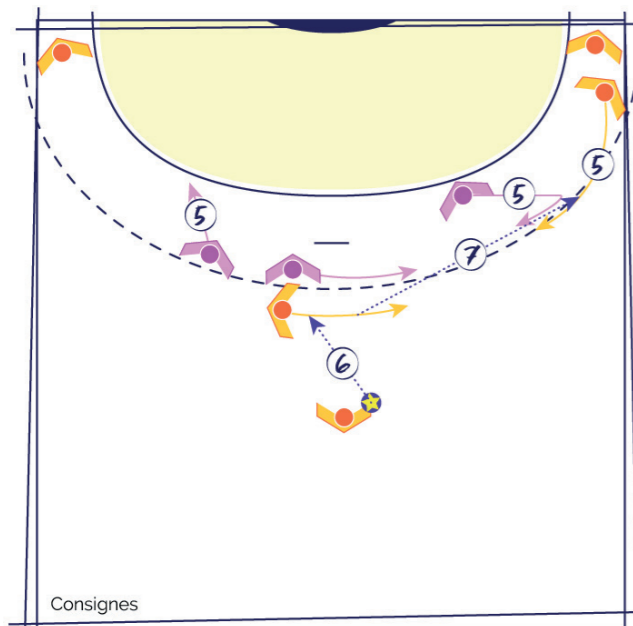
Enfin, l'Ailier qui a débuté l'exercice poursuit sa course pour aller se replacer au fond de la colonne (8), pendant que l'Ailier qui a le ballon fait la passe au Demi-Centre (9), et poursuit l'exercice comme il a démarré de l'autre côté

## RÉGULATION

- Changer les défenseurs après 5 attaques pour conserver le maximum de rythme et d'engagement à vos défenseurs
- Demander à votre Demi-Centre passeur de s'engager vers l'avant et perturber ainsi les défenseurs

## CONSEILS

- Vérifiez que les défenseurs restent orientés vers le but adverse dans leur déplacement... Ils doivent toujours avoir leurs appuis face à l'attaque
- Demandez à vos défenseurs de véritablement tenter de repousser les attaquants en dehors des 9 mètres tout le long de leur prise en charge



### GARDIENS

Les gardiens peuvent travailler leur déplacement latéral en se positionnant dans le but et en suivant le trajet d'un joueur



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à séniors



### MATÉRIEL

1 ballon



### PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



### TEMPS

15 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)

