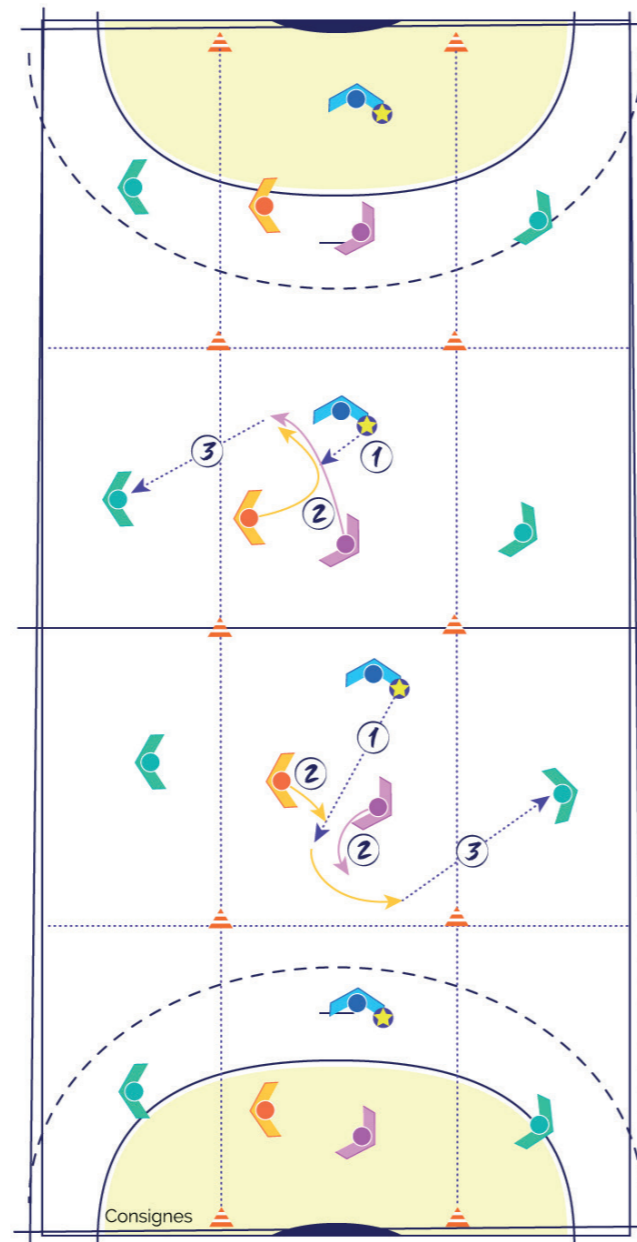
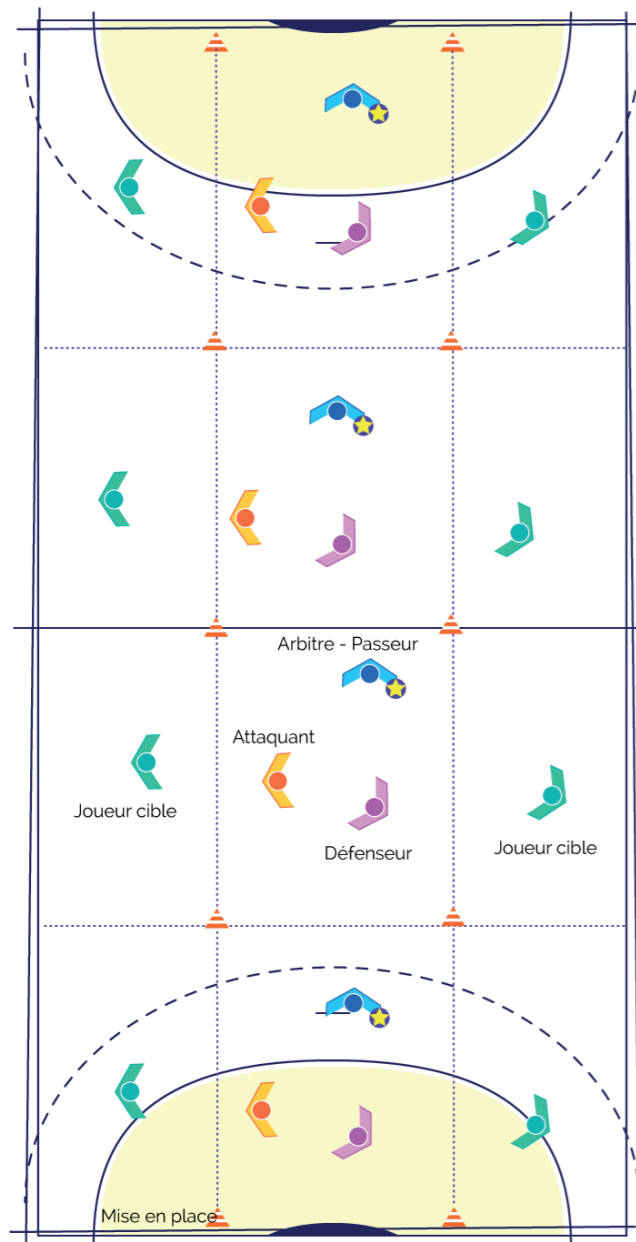




# La défense individuelle PERTURBER L'ATTAQUANT



**L'objectif de cet exercice est d'apprendre aux défenseurs à s'emparer ou récupérer le ballon sans neutraliser le défenseur**

### MISE EN PLACE

On délimite 4 mini-terrains dans le sens de la largeur à l'aide de 10 plots

On positionne dans chaque petit terrain :

- 2 joueurs «cibles» positionnés dans une zone de 3 mètres
- 1 attaquant et 1 défenseur dans le mini-terrain
- 1 passeur - arbitre

### CONSIGNES

L'exercice est organisé sous forme de match entre 1 attaquant et 1 défenseur. Il s'agit pour les joueurs de marquer le plus de points en 5 duels.

Le passeur arbitre lance le ballon au milieu du terrain (1).

Le joueur qui s'en empare devient attaquant. Il doit alors se dégager de l'action du défenseur (2) pour passer la balle à un joueur cible (3) et ainsi marquer des points :  
1 point si il fait la passe au joueur cible le plus proche  
2 points si il fait la passe au joueur cible le plus éloigné

Le défenseur marque des points :

1 point si il fait perdre le ballon à l'attaquant : pied, marché, ballon tenu plus de 3 secondes, reprise de dribble...

2 points si il subtilise le ballon pendant le dribble ou si il intercepte la passe

### RÉGULATION

- Organiser les rotations pour que chaque joueur passe à chaque rôle : attaquant, défenseur, joueur «cible», arbitre
- Modifier la valorisation des points pour favoriser les comportements défensifs
- Modifier le nombre de duels selon l'activité, les capacités, le nombre de vos joueuses et joueurs... Passer par exemple à 10 duels

### CONSEILS

- Bien faire identifier par les défenseurs les possibilités de mettre en difficulté l'attaquant (prendre le ballon pendant le dribble, subtiliser la passe, harcèlement...)
- Soyez attentifs à l'activité défensive des joueuses et joueurs et valorisez les bonnes intentions : harcèlement, dissuasion...

Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube [https://youtu.be/\\_K9enVt4mZs](https://youtu.be/_K9enVt4mZs)



#### GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



#### POSTES

Tous les postes



#### CATÉGORIES

De l'Ecole de hand à -12 ans



#### MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 5 joueur(se)s  
10 plots



#### PARTICIPANTS

Au moins 10 joueur(se)s



#### TEMPS

20 min

