



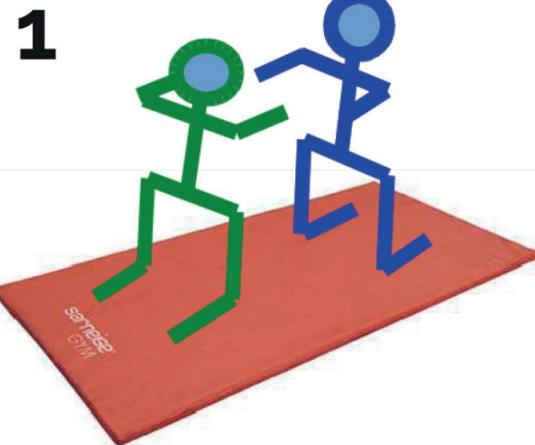
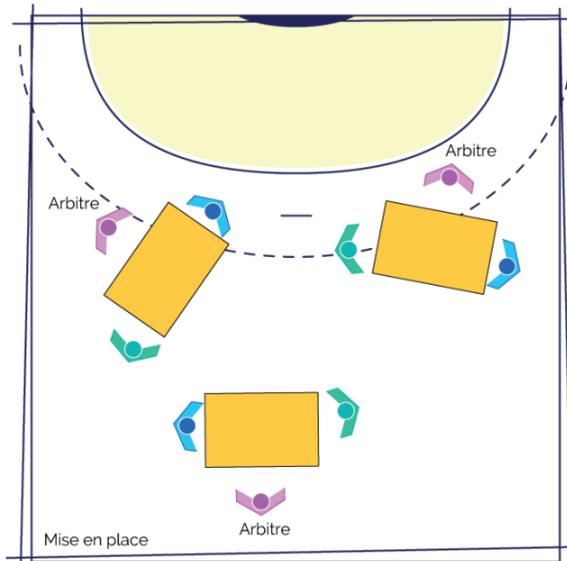
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

DUELS AU SOL



Exercice 114



L'objectif de l'exercice est d'amener les joueur(se)s vers une meilleur appréhension du contact avec l'adversaire

MISE EN PLACE

On regroupe les joueurs par 3 : 2 combattants et 1 arbitre

Demandez à vos joueuses et joueurs d'enlever leurs chaussures

CONSIGNES

1 / les partenaires sont à genou face à face sur le tapis

L'objectif en restant à genou (ne pas se mettre debout ou se lever), réussir à renverser le partenaire au sol. Utiliser ses bras pour pousser, repousser, agripper, bousculer, déstabiliser,...

Le gagnant est celui qui reste debout.

2 / L'un des partenaires est allongé sur le ventre sur le tapis l'autre est accroupi à côté de lui

L'objectif du joueur à genou est de réussir à retourner le joueur allongé sur le dos.

Le gagnant est celui qui a retourné l'autre ou celui qui est resté allongé sur le ventre

3 / L'un des partenaires est en quadrupédie (pied/main) sur le tapis, l'autre est debout face à lui.

L'objectif du joueur debout est de monter à cheval sur son partenaire (ne pas s'asseoir sur le dos) Le joueur à quatre patte peut se déplacer mais uniquement en gardant les mains à l'intérieur du tapis.

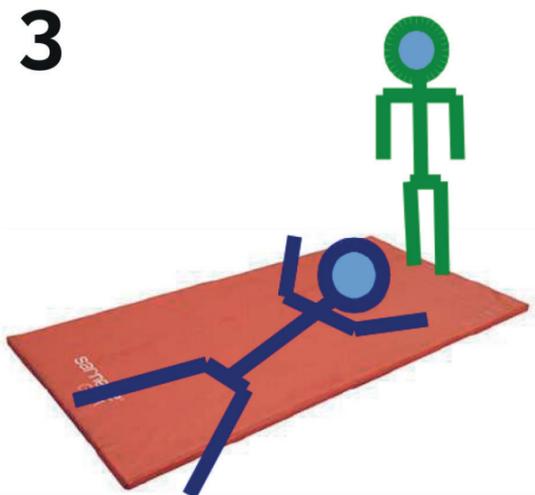
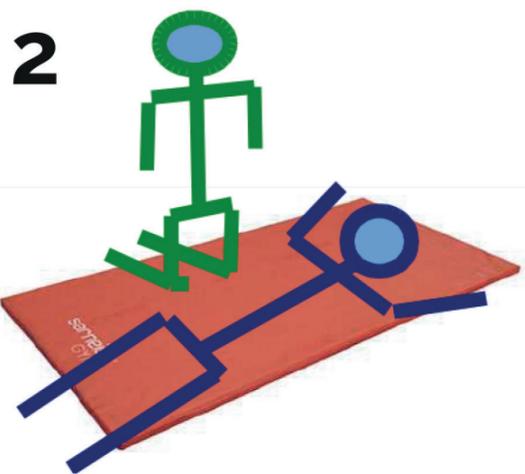
Le gagnant est celui qui a grimpé sur le dos ou celui qui ne s'est pas fait grimpé sur le dos

La durée du combat n'excède pas 30".

Chaque manche gagnée rapporte 1 point, le joueur perdant obtient un gage de la part du perdant (pompes, abdos, ...) à la fin de la séance

CONSEILS

- Interdire toute torsion articulaire ou étranglement !!!
- Responsabiliser les arbitres sur le fait que personne ne doit se faire mal
- Egaliser les rapports de force dans la constitution des trinômes



GARDIENS

Les gardiens de but peuvent participer à l'exercice (travail du mental) ou atelier de jonglage avec des balles de tennis, seul ou à 2.



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à séniors



MATÉRIEL

1 tapis de gym par trinômes
1 sifflet
1 Chronomètre



PARTICIPANTS

au moins 9 joueurs



TEMPS

15 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

