

Mobilité défensive

Travailler la mobilité défensive à la fois individuellement et collectivement

Pour des équipes à partir des -13 ans

proposée par Philippe du site Entraînement-Handball.fr



Durée

60 min



Joueurs nécessaires

10



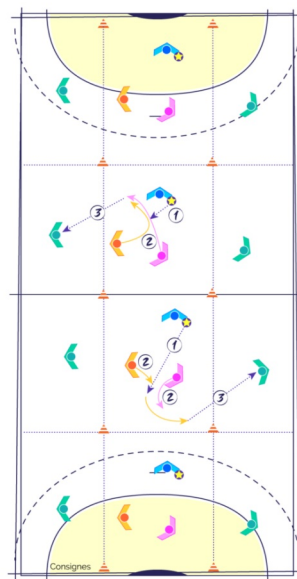
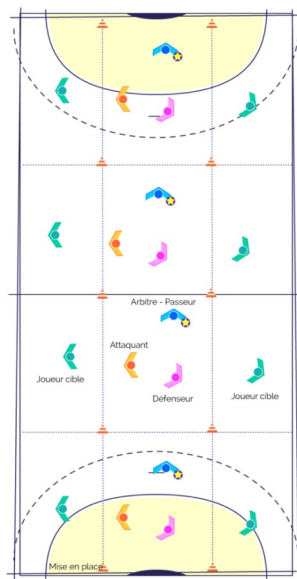
Gardiens nécessaires

1

Prise de note :

Composée de 6 exercices, cette séance est organisée autour de 2 axes :

- un travail individuel de déplacement et de changements de directions, d'abord à partir d'un travail sur les intentions de récupérations de la balle (incitation à la lecture, compréhension du jeu) puis sur la mobilité pour "monter" sur le joueur dangereux (celui qui a le ballon) pour apprendre ensuite à venir se replacer rapidement pour défendre sur un pivot
- un travail de mobilité et d'organisation collective : d'abord de manière ludique avec une situation de déplacement collectif de synchronisation puis à partir de 2 situations de jeu à 3 défenseurs afin de terminer sur une situation de travail de la notion la plus essentielle liée à la mobilité défensive : réussir à **conserver l'alignement défensif** ;-)



Objectif

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 dribbl...

Régulations

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...



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De Ecole de hand à -12 ans



Matériels

10 plots 1 ballon par groupes de 5 joueurs



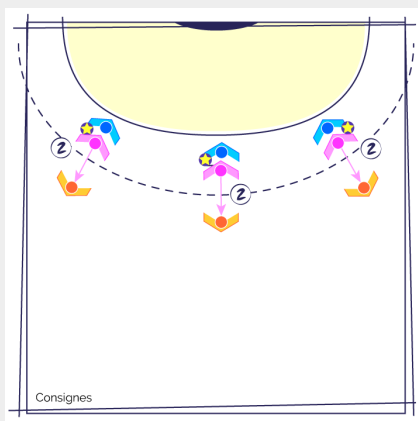
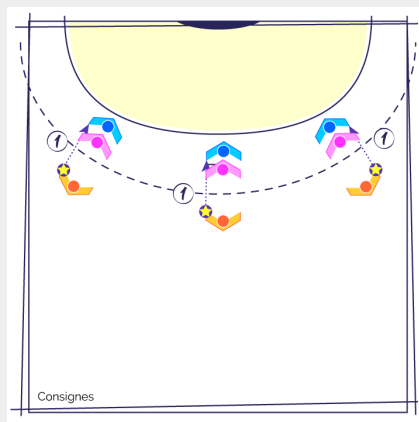
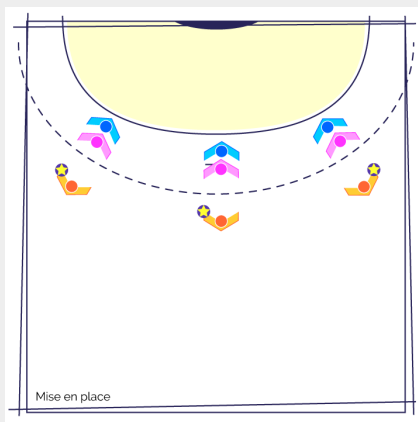
Participants

10



Temps

20 minutes



Objectif

L'objectif est de travailler le déplacement défensif en s'adaptant aux repères que sont les partenaires et les adversaires

Mise en place

On dispose : 1 Pivot à 6 m 1 Arrière à 9 m avec 1 ballon 1 défenseur entre les 2

Consignes :

Les 2 attaquants se font des passes (1) Le défenseur qui effectue des montées toniques (2) sur l'arrière puis recule en contrôle sur le pivot Tous les joueurs passent à tour de rôle dans le rôle du défenseur plusieurs fois

Régulations

Dans un premier temps ne demander aux défenseurs que de toucher les 2 attaquants, puis leurs demander de chercher à récupérer le ballon (alterner 5 montées-decentes, puis 5 récupérations par exemple)

Conseils

Veillez à l'équilibre lors des déplacements et des montées et la prise en compte des repères Il est important de mettre de l'intensité dans ces exercices Les attaquants doivent s'appliquer pour faire bien circuler le ballon entre eux



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -12 ans à -14 ans



Matériels

1 ballon pour 3 joueurs



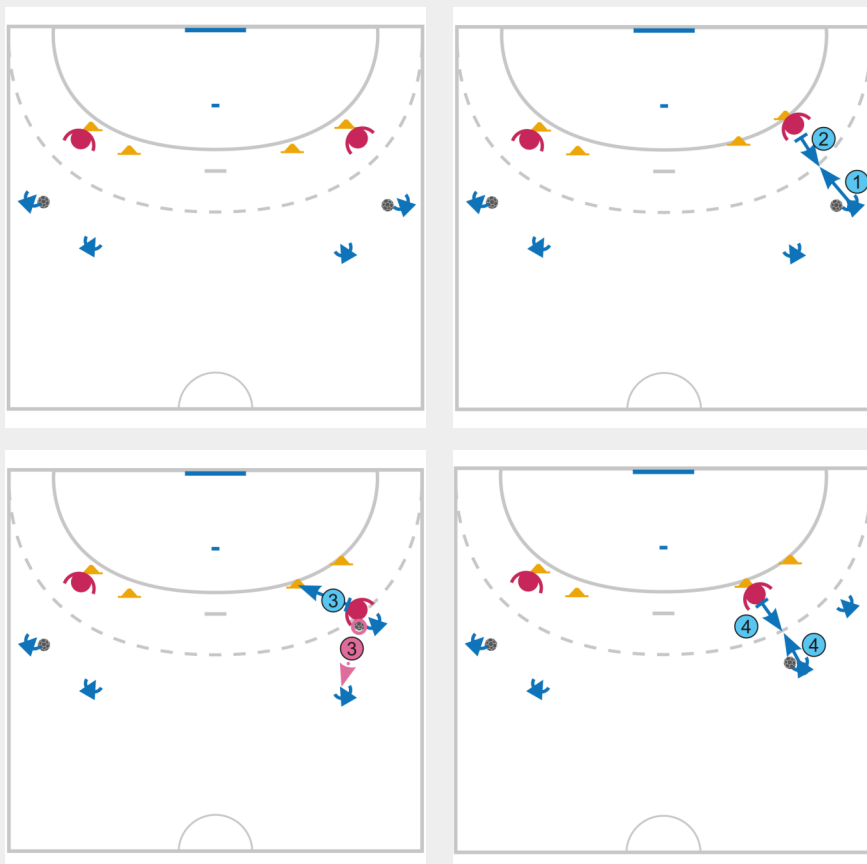
Participants

6



Temps

5 minutes



Objectif

L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueur(se)s 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. 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 (4) Le défenseur enchaîne ainsi cette activité intense par séquence d'une minutes et change ensuite de place avec ses partenaires

Régulations

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. Vous pouvez introduire un gardien de but en demandant aux attaquants d'aller au tir au bout de 5 passes par exemples. Dans ce cas également vous pourrez demander à l'attaquant tireur de varier ses choix : tirs à 9 mètres, 1 contre 1....

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

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -14 ans à Senior



Matériels

1 ballon par joueur 2 plots par trinômes



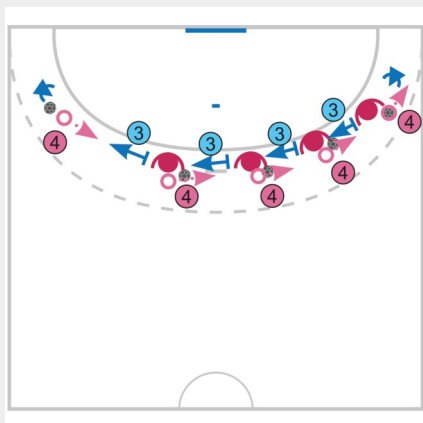
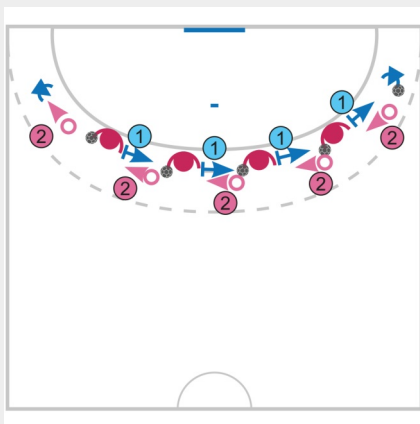
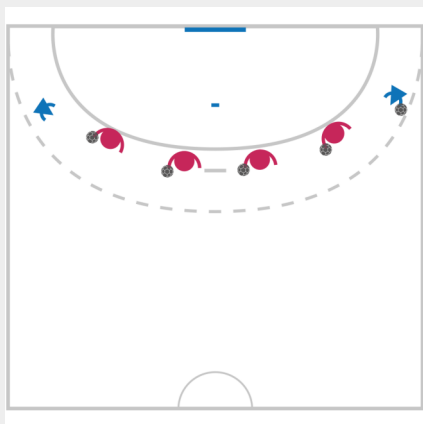
Participants

6



Temps

10 minutes



Objectif

Cet exercice a pour but de faire travailler le déplacement latéral et coordonné entre les défenseurs afin de former un véritable bloc défensif.

Mise en place

Les joueurs se positionnent par 4 avec chacun un ballon, côte à côte, sur les 6 mètres et sont répartis de manière à ce qu'il y ait le même espace entre chaque joueur. On positionne également 2 joueurs passeurs, de part et d'autres de chaque groupe de 4 joueurs. L'un avec un ballon, l'autre sans.

Consignes :

Les joueurs vont se déplacer simultanément en pas chassés d'un côté (1) Au moment, où il débute leur déplacement, chaque joueur lance en l'air sa balle (à l'emplacement où il se trouvait au démarrage de l'exercice) et fait donc une passe à son voisin immédiat qui devra réceptionner la balle (2). Le joueur qui se trouve du côté du passeur avec le ballon, reçoit alors la balle de ce dernier Une fois que chaque joueur a effectué son déplacement et reçu la balle de son voisin, on redémarre le mouvement dans le sens inverse. Les joueurs se déplacement latéralement (3) et font la passe à leur voisin (4).

Régulations

Conseils

Veillez à ce que les joueurs conservent leurs appuis orientés vers le but adverse (vers l'attaque) et que si possible leurs épaules restent également orientées vers l'attaque. Si votre équipe maîtrise bien cet exercice, vous pouvez tenter de le rendre plus difficile en ajoutant des déplacements vers l'avant.



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -12 ans à Senior



Matériels

1 ballon par joueur



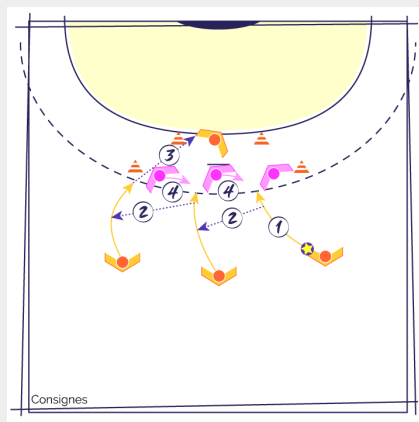
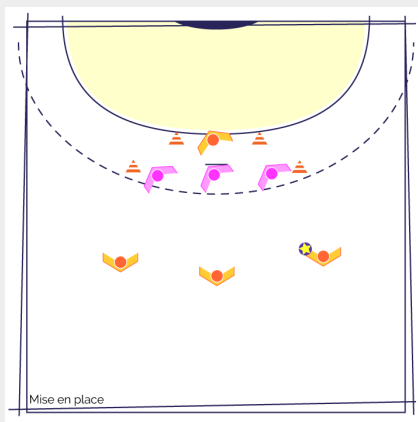
Participants

6



Temps

10 minutes



Objectif

L'objectif est de mettre les défenseurs en situation, par leur déplacement collectif, d'empêcher la passe au Pivot.

Mise en place

On positionne : 2 plots pour délimiter l'espace du pivot (2m) 2 plots pour délimiter la distance de déplacement (6/8m) des 3 défenseurs 3 Attaquants avec 1 ballon

Consignes :

Après avoir marqué un engagement vers le but (1), les 3 attaquants se font des passes (2) et cherchent l'ouverture pour adresser une passe directe ou à rebond au pivot (3) qui ne doit pas aller au delà de l'espace qui lui est défini Les défenseurs A, B et C flottent ensemble (4) de façon à rendre la passe vers le pivot impossible

Régulations

La régulation se fait par le niveau d'intensité demandé et le nombre de répétitions On peut élargir l'espace d'intervention du pivot

Conseils

Bien veiller au respect de l'entraide dans la première partie de l'exercice et à la répartition des rôles dans l'évolution de l'exercice. Surveiller les attitudes des défenseurs et leur mode déplacement.



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -12 ans à Senior



Matériels

4 plots 1 ballon par groupe d'attaquants



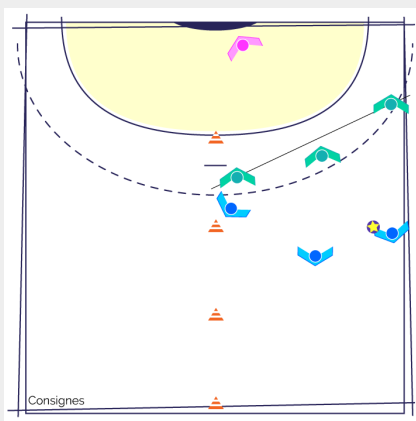
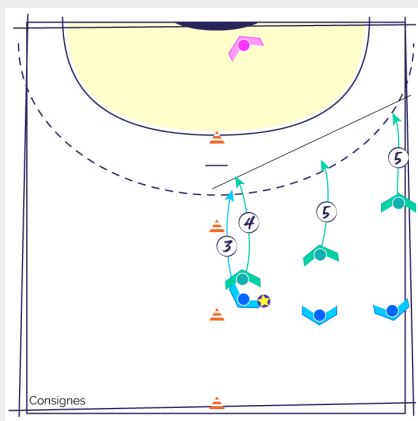
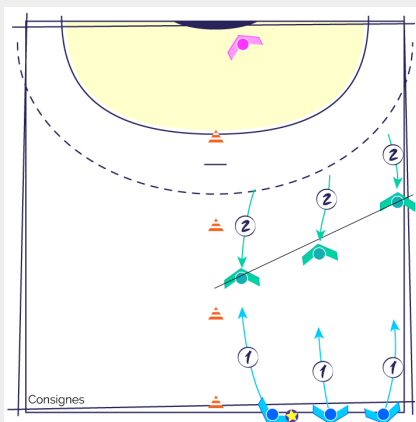
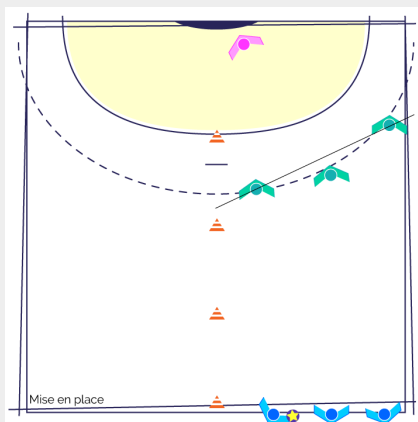
Participants

8



Temps

15 minutes



Objectif

L'objectif de cet exercice est de faire travailler l'alignement défensif à 3 sur une demi-terrain. Il s'agit de faire prendre conscience aux joueurs de la position de ses partenaires et de s'y adapter.

Mise en place

Positionner 4 plots afin de limiter l'espace à un demi-terrain 3 défenseurs (les n°1, n°2 et n°3) au niveau des 9 mètres et un gardien de but. Des groupes d'attaquants par 3 au delà de la ligne médiane du terrain.

Consignes :

Au top de l'entraîneur, les attaquants passent la ligne médiane (1), leur objectif est d'aller marquer le but. Dans ce premier temps d'exercice, les attaquants ne doivent ni dribbler, ni changer de secteur (ils restent dans leur «couloir»). Les défenseurs doivent «attaquer» l'attaque et monter le plus haut possible tout en veillant à conserver leur alignement défensif (2). Si l'un des attaquants prend de vitesse (3) un défenseur qui doit alors reculer (4), l'ensemble du bloc défensif doit se positionner pour conserver l'alignement défensif (5). Les défenseurs doivent gérer leurs mouvement en fonction de la position de la balle et des défenseur...

Régulations

autoriser le dribble des attaquants, les changements de secteurs, introduire un pivot, ect... Les possibilités sont vastes.

Conseils

Même si votre défense en match est une 0-6, cet exercice sur la profondeur est intéressant car il fera comprendre à vos joueurs la notion de repère par rapport à ses partenaires. Pour aider vos joueurs à rester alignés avec leurs partenaires, donnez leur le repère : «vous devez toujours voir vos partenaires dans votre champs de vision latéral»



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier



Catégories

De -12 ans à Senior



Matériels

4 plots 1 ballon pour 3 Chasubles



Participants



Temps

minutes



Vos séances d'entraînement à la carte



Recevez **chaque semaine dans votre boîte mail :**

- **2 séances d'entraînements clés en main selon vos objectifs du mois**, soit 8 par mois
- **1 document PDF** d'aide au suivi de vos objectifs (évaluations, grilles d'objectifs), soit 4 par mois

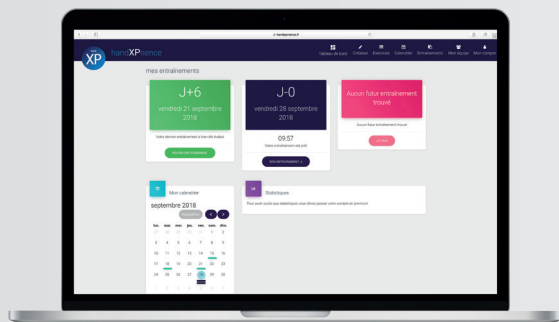
Toutes les informations ici : <http://bit.ly/seancealacarte>



HANDXPRIENCE

Vous allez adorer préparer vos entraînements

- Créez vos exercices, préparez vos entraînements
- Visualisez vos séances en ligne et hors ligne ou exportez les au format PDF



Un tableau de bord pour votre ou vos équipes :

permet de visualiser rapidement :

- les entraînements à préparer,
- les entraînements déjà prêts,
- les entraînements passés pour les évaluer

mais également d'accéder :

- au calendrier de visualisation des entraînements,
- à la bibliothèque d'exercices d'Entrainement-Handball.fr riches de plus de 200 exercices de tous niveaux et qui continue de s'agrandir....

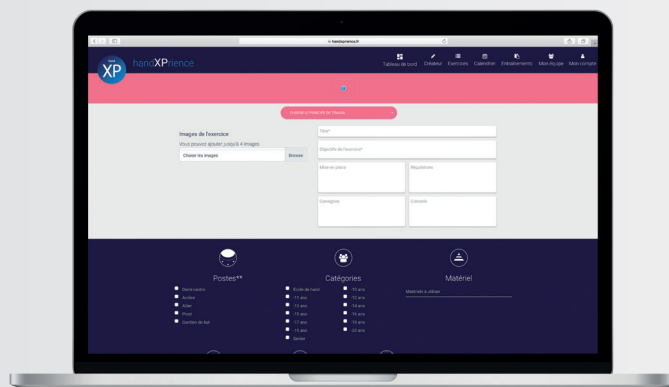
jusqu'à
3
intervenants
par équipe

Un créateur d'exercices

Créer un exercice devient simple et facile !

Nous vous faisons bénéficier du canevas entraînement-handball.fr sur lequel nous travaillons depuis deux ans.

Nombre de joueurs nécessaires, matériel, temps, terrain, demi-terrain, tout est prêt pour **réaliser un exercice en moins de dix minutes**



Un créateur d'entraînements

Avec votre bibliothèque d'exercices qui grandit de jour en jour, préparer vos entraînements devient un jeu d'enfant :

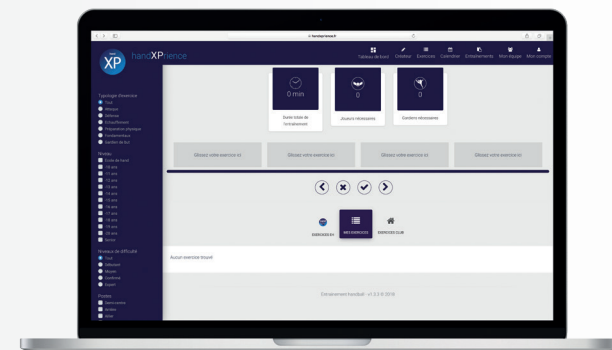
Consultez vos exercices, ceux de votre club, ou les nôtres.

Glissez, déposez sur votre prochain entraînement.

Validez et le tour est joué, votre entraînement est prêt.

De n'importe quel écran, vous pourrez :

- visualiser votre entraînement en ligne ou hors ligne
- modifier votre entraînement si nécessaire
- obtenir la synthèse de l'entraînement, matériel, nombre de joueurs...



www.handXPrience.fr

l'outil simple et pratique qui facilite votre quotidien d'entraîneur