



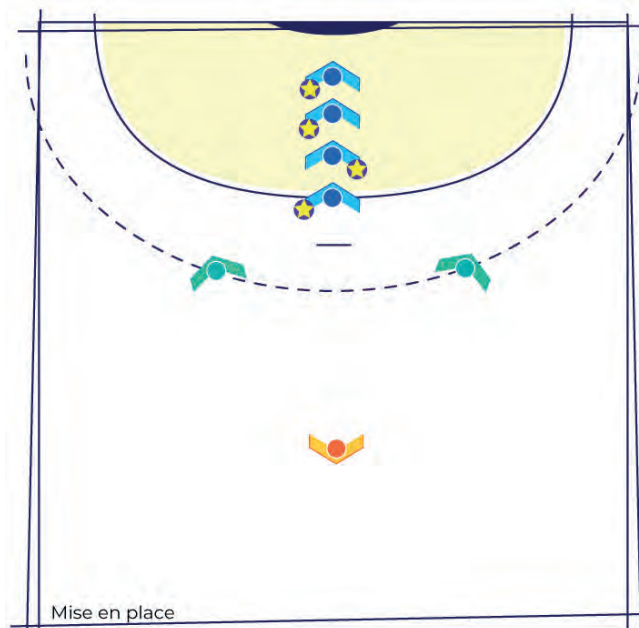
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

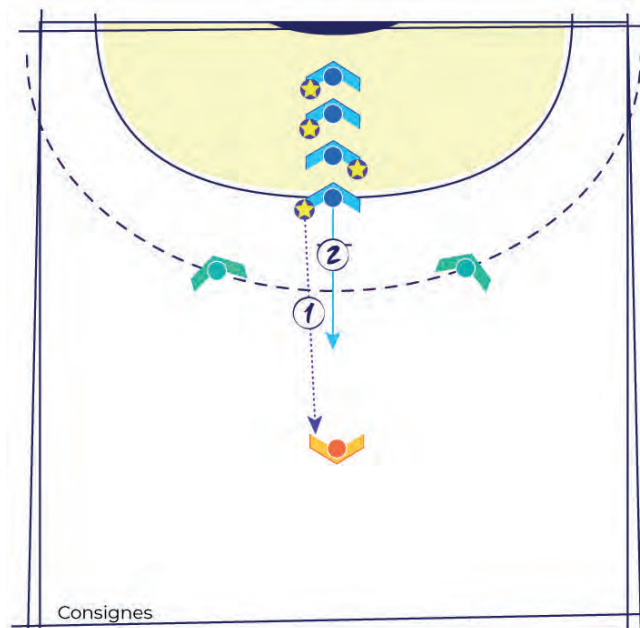
L'INTERCEPTION 01



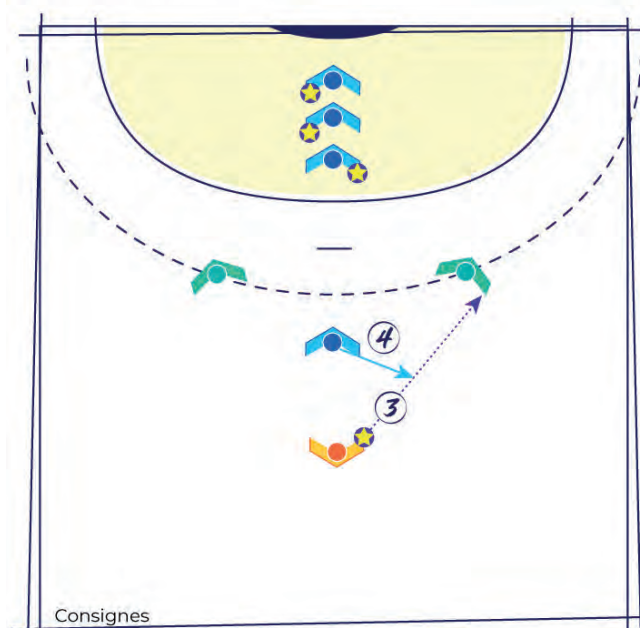
Exercice 124



Mise en place



Consignes



Consignes

L'objectif est de mettre les défenseur(se)s en situation de faire des interceptions et de «lire» les trajectoires de passes

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 colonne de défenseurs avec 1 ballon dans la zone
- 1 passeur proche de la ligne médiane
- 2 «attaquant(e)s» situés à 6 mètres

CONSIGNES

Le premier défenseur de la colonne fait la passe au passeur (1) puis s'engage dans sa direction (2).

Le passeur choisit alors de faire un passe à l'un des 2 «attaquant(e)s» (3) et le défenseur doit alors tenter d'intercepter le ballon (4)

RÉGULATIONS

- Eloignez ou rapprochez le passeur des 6 mètres
- Ecartez ou rapprochez les 2 attaquants
- Si votre groupe fonctionne très bien, vous pouvez demander aux «attaquants» de se déplacer au moment de la passe ;-)

CONSEILS

- Veiller à ce que les défenseurs n'anticipent pas la trajectoire de passe avant qu'elle ne soit réalisée par le passeur
- Conseiller à ses joueur(se)s d'observer la position du bras du passeur, son regard qui pourra (ou pas) lui donner des informations sur la passe qui va être faite



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
<https://youtu.be/7MiegxczKo>



GARDIENS

Demandez à vos gardiens de faire l'exercice «Dans le mille»



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par «défenseur»



PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



TEMPS

10 minutes



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

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

