



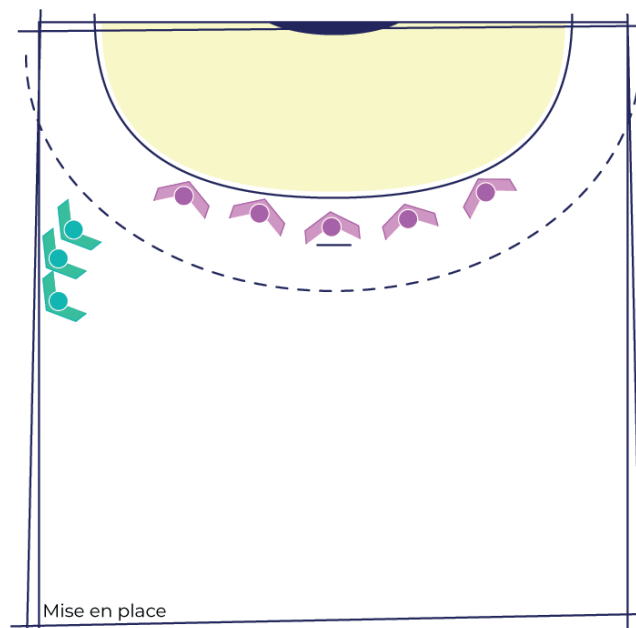
## DEFENSE

### Savoir Faire Collectif en défense

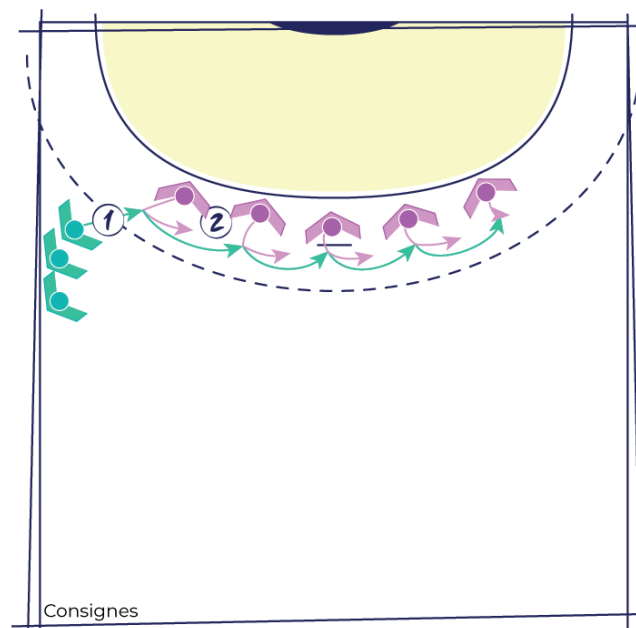
# LA PRISE EN CHARGE COLLECTIVE



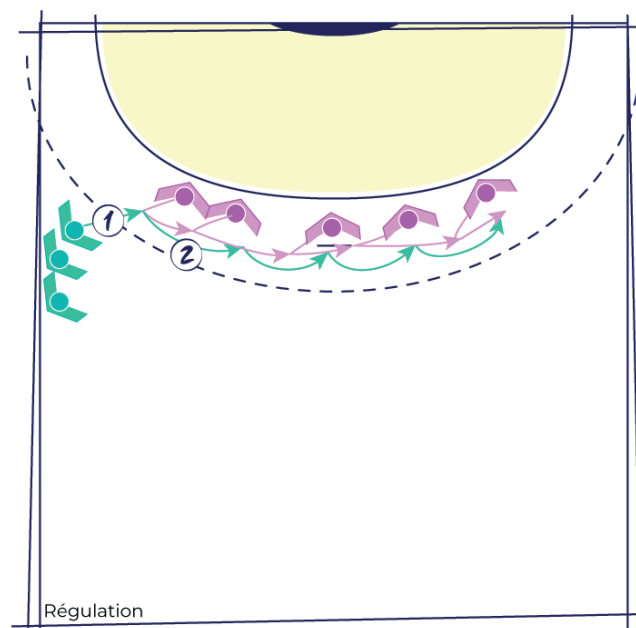
Exercice 96



Mise en place



Consignes



Régulation

**L'objectif de l'exercice est de faire travailler la communication, la répartition défensive entre les joueurs**

### MISE EN PLACE

5 joueurs sont positionnés en défense à 6 mètres.

1 colonne d'attaquant sans ballon est positionné à l'une des extrémité du terrain

### CONSIGNES

L'attaquant va faire constamment pression sur la défense (1).

Les défenseurs neutralisent le joueur et obligent l'attaquant à s'engager sur le défenseur suivant (2).

Lorsque toute la colonne d'attaquant est passée, faites repartir les attaquants dans l'autre sens (ici de droite à gauche)

### RÉGULATION

- Les défenseurs défendent à 2 sur l'attaquant
- Augmentez la vitesse de passage des attaquants pour faire monter l'intensité défensive.
- Changez les défenseurs dès que tous les attaquants sont passés de gauche à droite puis de droite à gauche

### CONSEILS

- Vérifiez que les joueurs soient bien tous solidaires et communiquent entre eux pour le changement



### GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur motricité pendant l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



### MATÉRIEL

aucun



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

10 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 handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

