



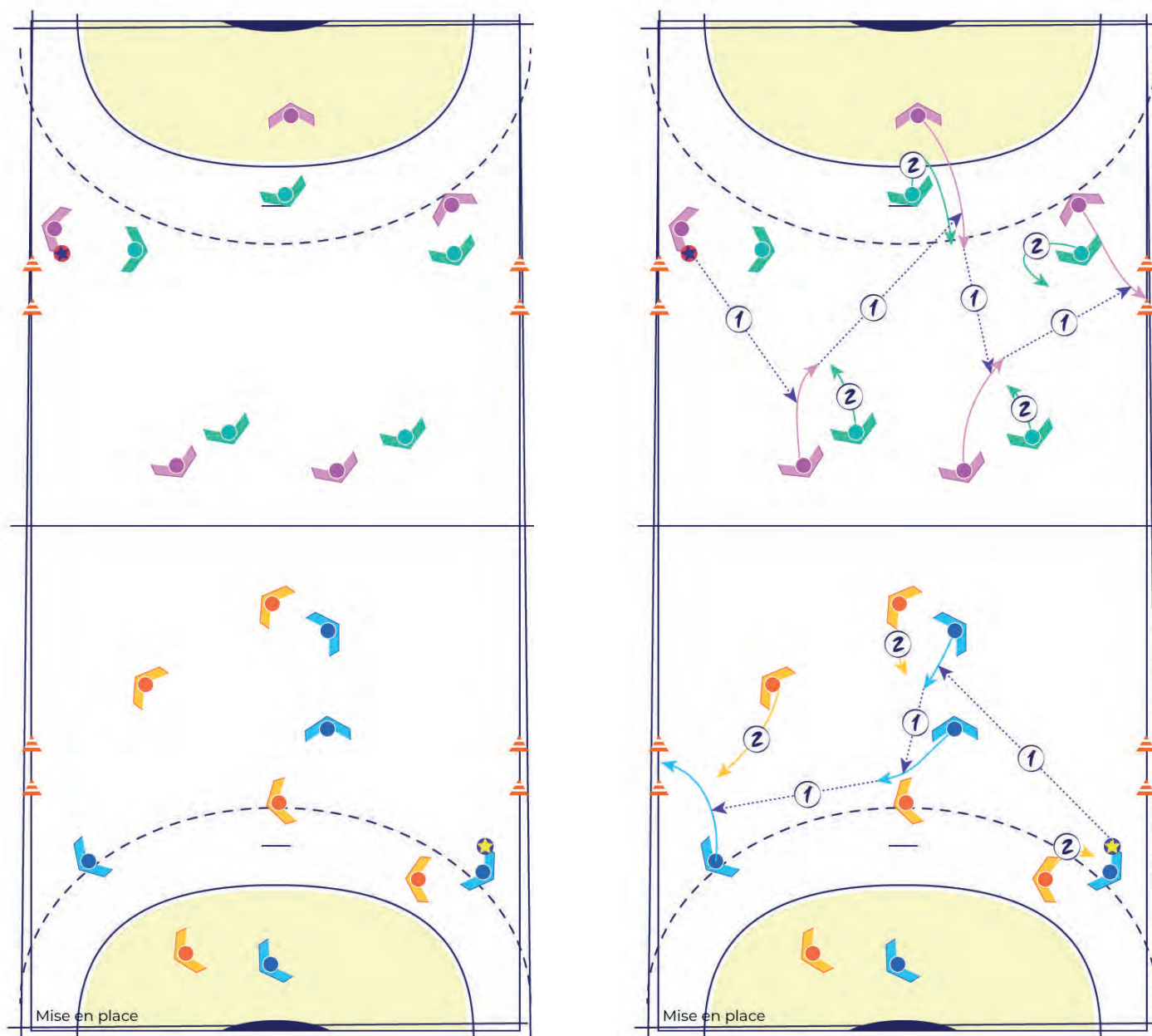
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

ARRÊTER LA PROGRESSION DE LA BALLE 02



Exercice 142



L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueurs à vouloir arrêter la progression du joueur qui a le ballon

MISE EN PLACE

On définit 2 zones de jeu : les 2 demi-terrains

8 plots serviront à délimiter sur chaque zone des buts

On positionne ensuite sur chaque zone :

- 5 attaquants
- 5 défenseurs

CONSIGNES

L'équipe qui attaque enchaîne 5 possessions de balles pour aller marquer dans le but adverse (1) (poser la balle derrière les plots qui délimitent le but)

L'attaque perd une possession si la balle est touchée par la défense, si la balle sort des limites du terrain ou si l'attaque commet une faute

L'engagement se fait toujours depuis son but

Les défenseurs défendent en système «homme à homme»

Les défenseurs doivent stopper l'attaque en touchant le ballon sans contact avec l'attaquant (2), ils ne peuvent que :

- dissuader
- intercepter
- subtiliser le ballon lors du dribble

Au bout de 5 attaques, l'équipe gagnante «monte» d'un terrain (par exemple, si elle jouait sur le terrain 2, elle va jouer sur le terrain 1) et l'équipe perdante descend d'un terrain

RÉGULATIONS

Interdire le dribble

Donner la possibilité aux défenseurs de jouer la contre-attaque si ils récupèrent le ballon

CONSEILS

- Veillez à ce que les défenseurs se répartissent bien les rôles pour empêcher les passes.
- Ils doivent être le plus mobile possible pour resserrer la défense du côté où se situe le ballon, pour dissuader la passe aux autres attaquants ou l'intercepter...



GARDIENS

Vous pouvez faire travailler les passes longues à vos Gardiens de But sur le côté du terrain



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par zone de jeu
8 plots



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



TEMPS

20 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

