



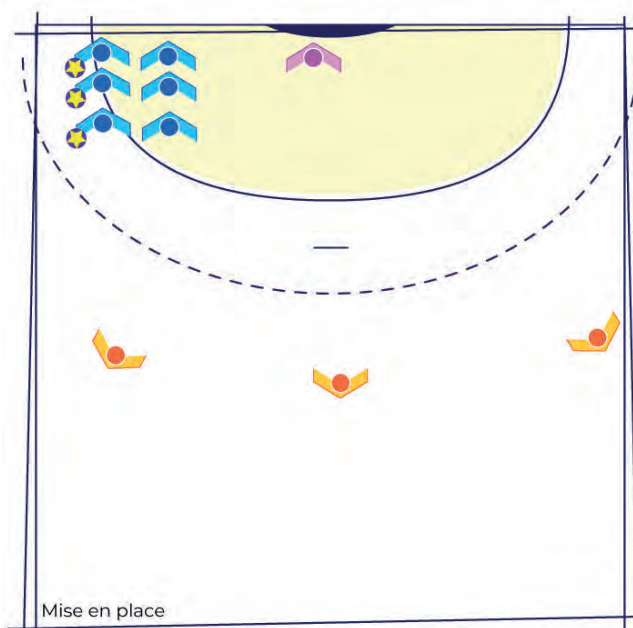
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

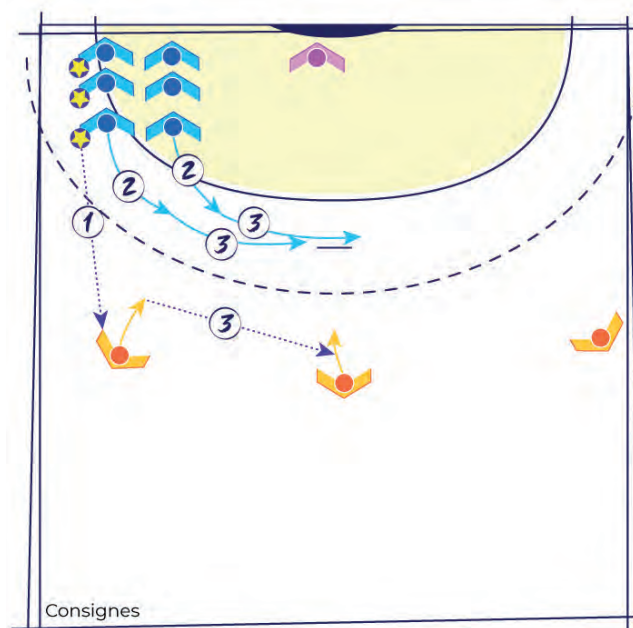
DÉPLACEMENTS COORDONNÉS DE 2 DÉFENSEURS POUR UN CONTRE



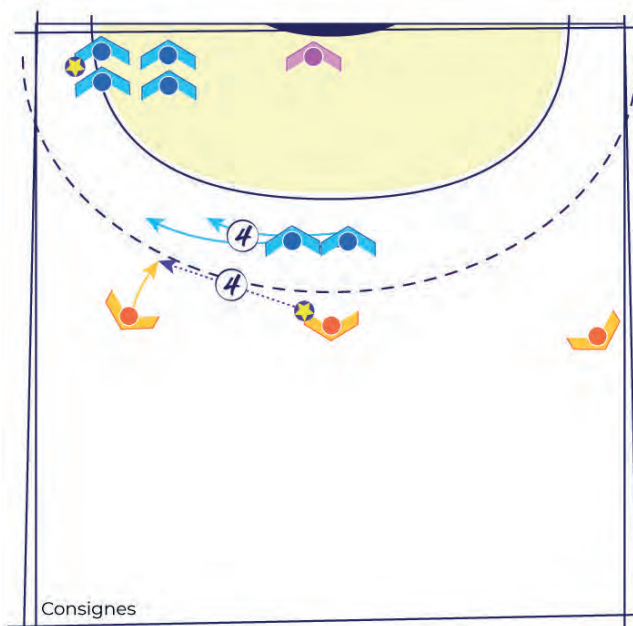
Exercice 306



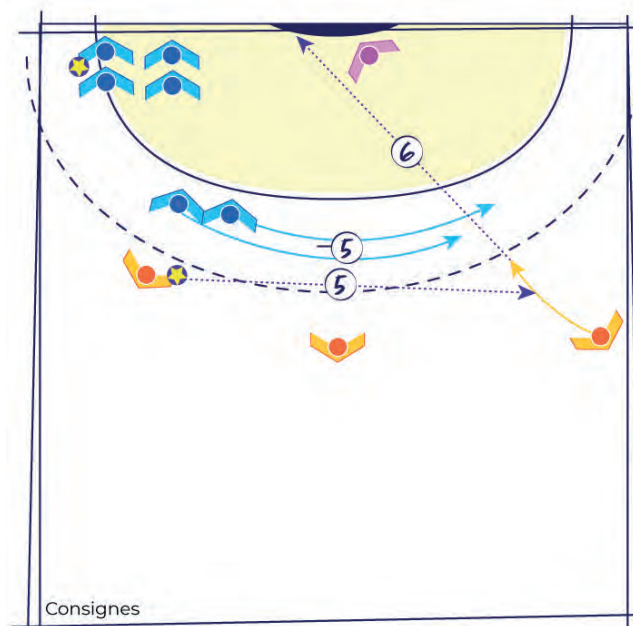
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif de cet exercice est de travailler la coordination défensive entre 2 défenseurs tant au niveau des déplacements que du contre

MISE EN PLACE

On positionne :

- des groupes de 2 défenseurs avec 1 ballon d'un côté de la zone
- 1 Arrière gauche, 1 Demi-Centre et 1 Arrière droit sans ballon

CONSIGNES

Le défenseur qui a le ballon fait la passe à l'Arrière qui s'est engagé vers le but (1)

Après la passe, les 2 défenseurs se déplacent pour se positionner entre l'Arrière qui a la balle et le but (2)

Une fois qu'il a fixé, l'Arrière fait la passe au Demi-Centre qui s'est engagé vers le but (3)

Les défenseurs se déplacent à nouveau pour se positionner entre le Demi-Centre et le but (3)

Le Demi-Centre fait alors une passe de renversement (4) que doivent suivre les 2 défenseurs (4)

Enfin, l'Arrière va faire une passe à l'autre Arrière (5) qui s'est engagé pour tirer (6).

Les défenseurs quand à eux doivent se déplacer le plus rapidement possible pour venir contrer le tireur

RÉGULATIONS

- Eloigner ou rapprocher les joueur(se)s de la base Arrière pour donner plus ou moins de temps aux défenseurs pour se déplacer
- Changer de côté et/ou le circuit de passe entre les joueur(se)s de la base Arrière
- Demander à vos défenseurs de se déplacer en pas chassés ou en courant pour gagner du temps
- Demander à l'un des défenseurs de monter sur l'attaquant qui a le ballon pendant que l'autre «couvre» les 6 mètres. Et pour l'Arrière suivant, les défenseurs inversent (celui qui était à 6 mètres monte pendant que celui qui était à 9 mètres va couvrir les 6 mètres)

CONSEILS

- Surveiller que vos 2 défenseurs s'organisent pour être un maximum de temps ensemble et qu'ils se coordonnent pour le contre



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 défenseurs



PARTICIPANTS

au moins 6 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 handXPrience
par entrainement-handball.fr

