



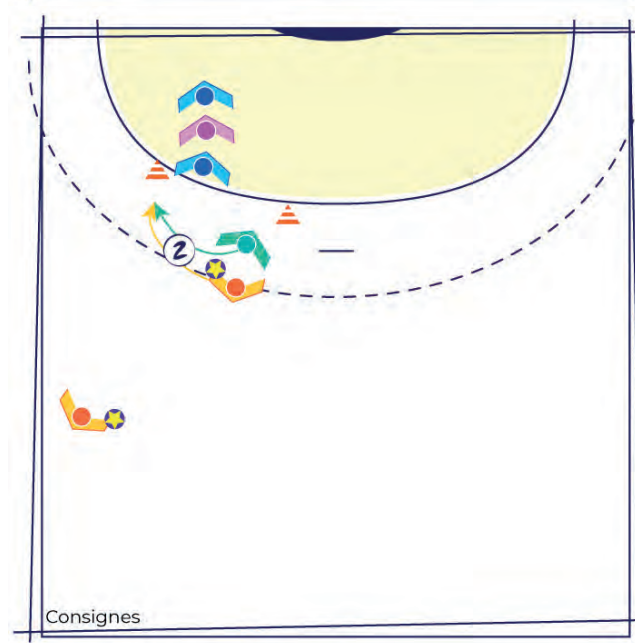
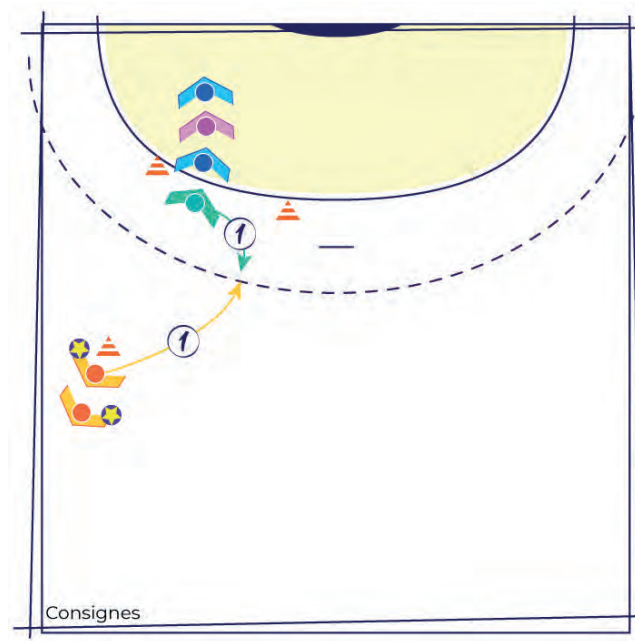
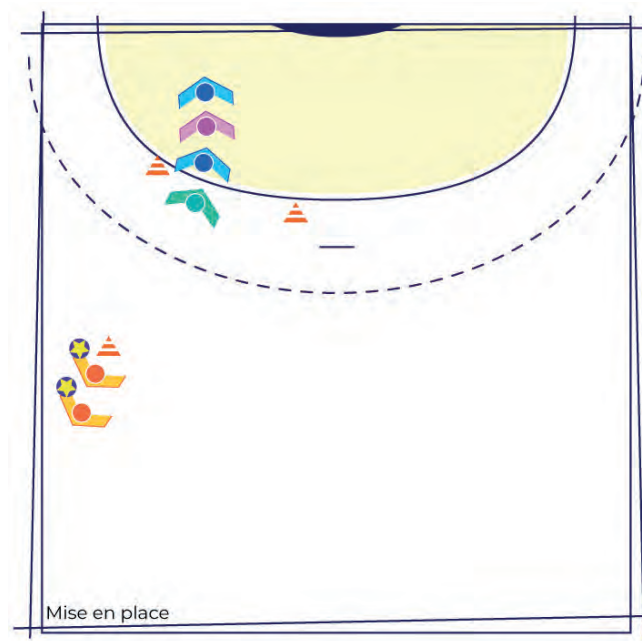
DEFENSE

Savoir Faire Défensif Individuel

INTENSITÉ DÉFENSIVE AUTOUR DU TRAVAIL DU 1 CONTRE 1



Exercice 81



L'objectif de cet exercice est de travailler l'activité défensive autour du 1 contre 1 à partir d'un travail défensif en miroir, puis en opposition

MISE EN PLACE

On dispose :

- une colonne de 2 ou 3 arrières avec un ballon chacun, derrière 1 plot
- une colonne de défenseur dans la zone, derrière l'espace défensif défini
- 2 plots pour délimiter un espace défensif

CONSIGNES

L'attaquant part en dribble depuis le plot vers le défenseur (1). Dans le même temps, ce dernier doit jouer en miroir de l'attaquant pour se placer entre l'attaquant et le but (1)

Ensuite, l'attaquant change de direction, toujours en dribblant et essaie de déborder le défenseur qui, lui, doit empêcher l'attaquant d'entrer balle en main dans les 6 mètres (2)

Lorsque l'attaque est terminée (victoire du défenseur ou de l'attaquant), l'attaquant fait le tour du plot le plus vite possible en dribblant et un nouveau défenseur remplace le précédent défenseur (3)

RÉGULATION

- On change l'attaquant après qu'il ait joué contre l'ensemble des défenseurs Remplacer le jeu en miroir du défenseur par un vrai 1 contre 1 et le défenseur doit empêcher l'attaquant de rentrer balle en main dans les 6 mètres
- Varier les postes des défenseurs (n°1, n°2....)

CONSEILS

- Il faut mettre du rythme dans l'activité afin que l'intensité soit maximale



Gardiens

Les gardiens peuvent travailler leur motricité sur le bord du terrain



POSTES

Tous



CATÉGORIES

de moins de 16 ans à Séniors



Matériel

1 ballon par attaquant



participants

Au moins 6 joueurs



Temps

15 min



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

