

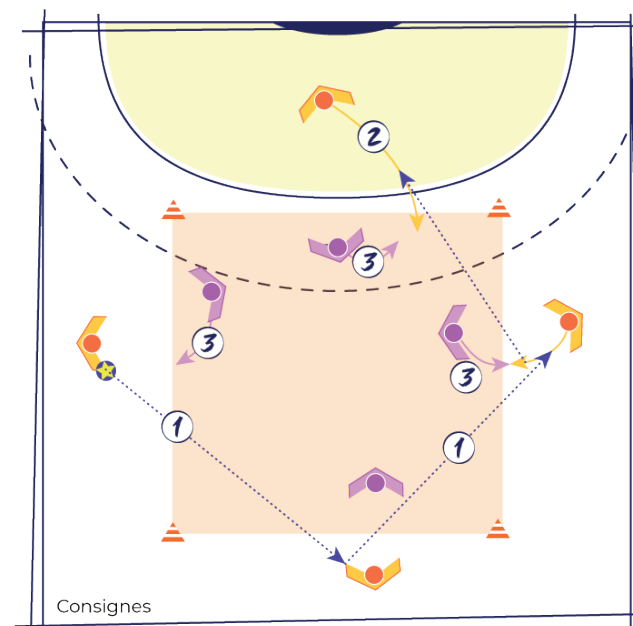
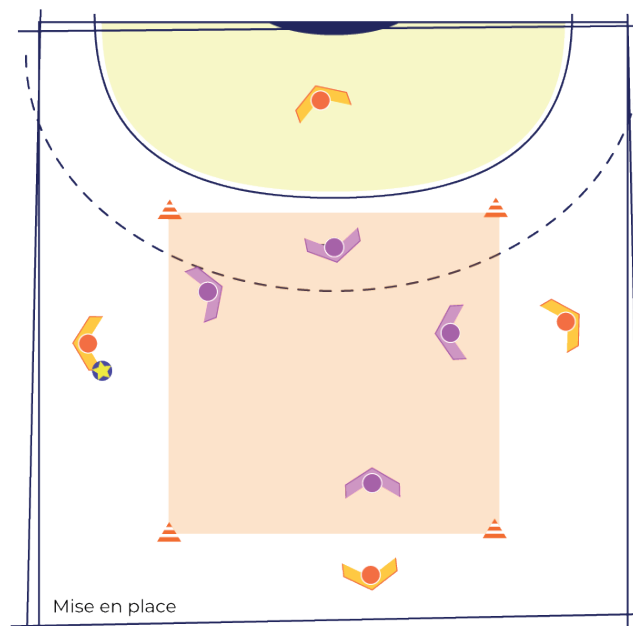


DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense DÉFENDRE UNE ZONE



Exercice 134



L'objectif de l'exercice est de faire défendre une zone par les joueurs

MISE EN PLACE

On matérialise 1 zones à l'aide de plots qui délimite la zone des défenseurs

On positionne ensuite :

- 4 attaquant autour de la surface délimitée par les plots
- 4 défenseurs dans la zone de défense (en orange)

CONSIGNES

Les attaquants se font des passes (1) pour essayer de poser la balle dans la zone centrale (2)

Les défenseurs doivent empêcher les 'attaquants de poser la balle dans la zone centrale (3).

1 point est marqué par les défenseurs si ils touchent le joueur qui a le ballon lorsqu'il rentre dans la zone.
1 point est marqué lorsque lorsque les attaquants posent la balle dans la zone des défenseurs

Rotations :

- Changer les attaquants et les défenseurs toutes les 5 minutes.
- Selon le nombre de vos joueurs, vous pouvez organiser plusieurs zones sur tout le terrain

RÉGULATION

- Interdire le dribble.
- Agrandir ou réduire la zone à défendre.
- Ajouter un défenseur supplémentaire

CONSEILS

- Veillez à ce que les défenseurs se répartissent bien les rôles pour empêcher les attaquants d'entrer dans la zone.
- 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

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 10 ans à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon par zone de jeu
4 plots



PARTICIPANTS

au moins 8 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

