



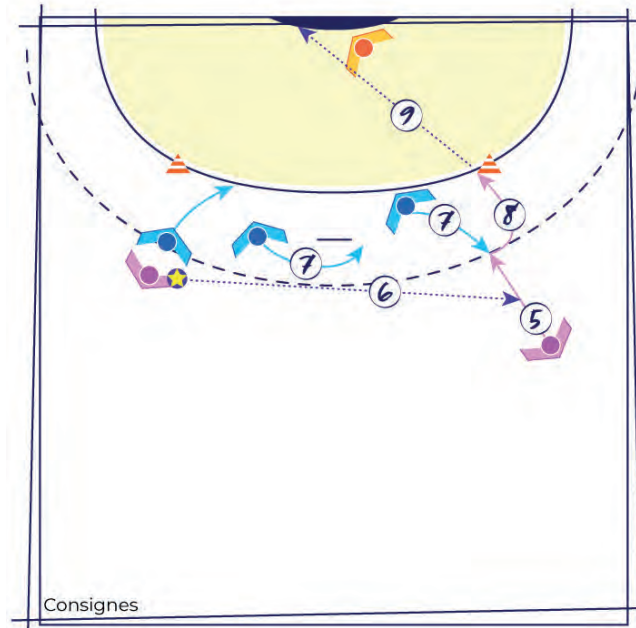
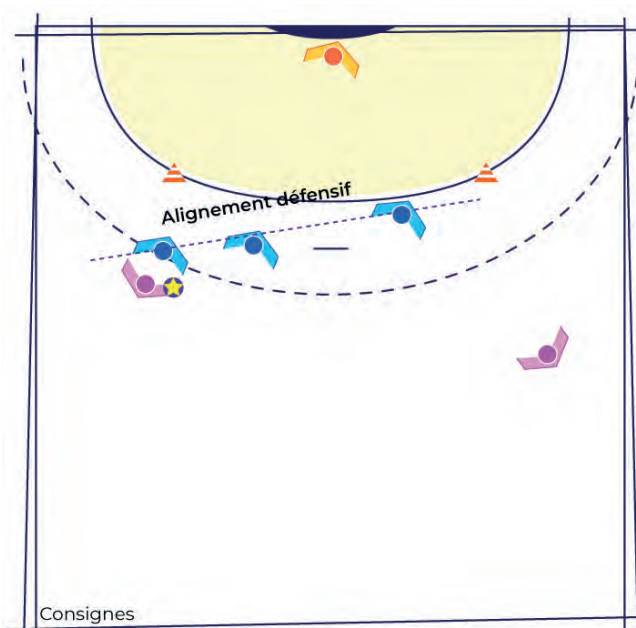
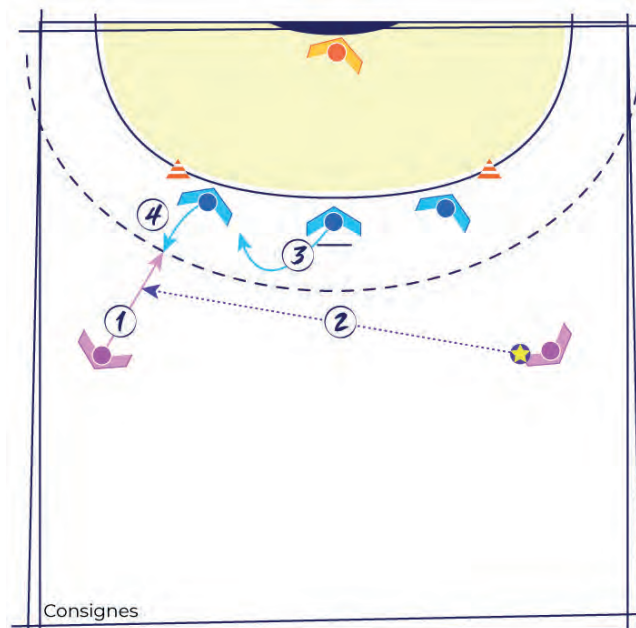
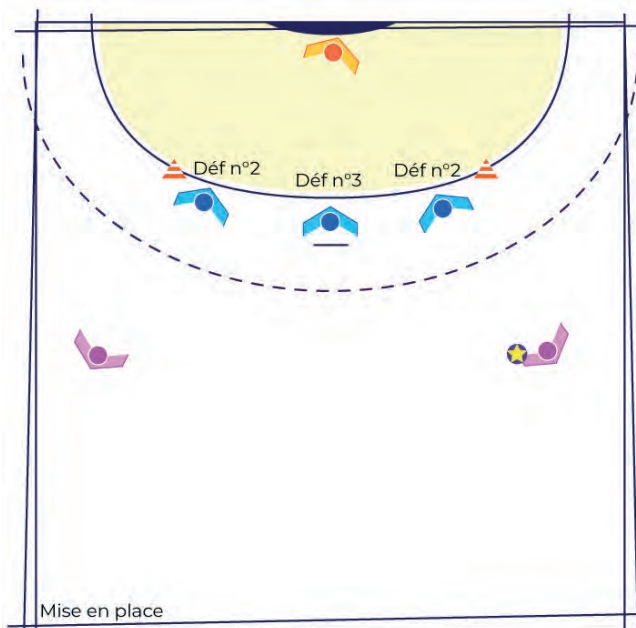
DEFENSE

Savoir Faire Collectif en défense

LE DÉPLACEMENT COLLECTIF DE LA DÉFENSE CENTRALE



Exercice 146



L'objectif de l'exercice est de travailler le déplacement collectif dans le secteur central d'une défense 0-6

MISE EN PLACE

La zone de jeu est limitée par deux plots.

On positionne

- 3 défenseurs : les 2 défenseurs n°2 et un défenseurs n°3
- 2 attaquants : les 2 Arrières
- 1 Gardien de But

CONSIGNES

L'Arrière sans ballon s'engage vers le but (1) et reçoit la passe de son partenaire (2)

Pendant le temps de la passe, le défenseur n°3 s'avance jusqu'au 9 mètres en faisant une course en «arrondis» vers l'attaquant qui va avoir le ballon (3) Il doit ainsi se retrouver en soutien de son partenaire, tout en étant aligné avec les 2 numéros 2

Le défenseur n°2 en face de l'Arrière avec le ballon monte pour le neutraliser (4)

L'attaquant sans ballon s'engage alors vers le but (5) pour recevoir la passe de son partenaire (6) pendant que le défenseur n°2 effectue une nouvelle course en «arrondis» vers lui (7) Il doit au final être à nouveau aligné entre les 2 autres défenseurs

Son défenseur en vis à vis monte pour le neutraliser (7)

L'attaquant tente alors un 1 contre 1 (8) pour aller tirer (9)

RÉGULATIONS

- Changer les défenseurs toutes les 5 attaques
- Augmentez ou diminuez la vitesse d'engagement des attaquants pour mettre plus ou moins la pression sur les défenseurs

CONSEILS

- Veillez à ce que le défenseur central fasse bien un mouvement en «arrondis», les pieds toujours orientés vers l'attaque.
- Veillez à ce que les 3 défenseurs respectent l'alignement défensif



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 attaquants
2 plots



PARTICIPANTS

au moins 6 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

