



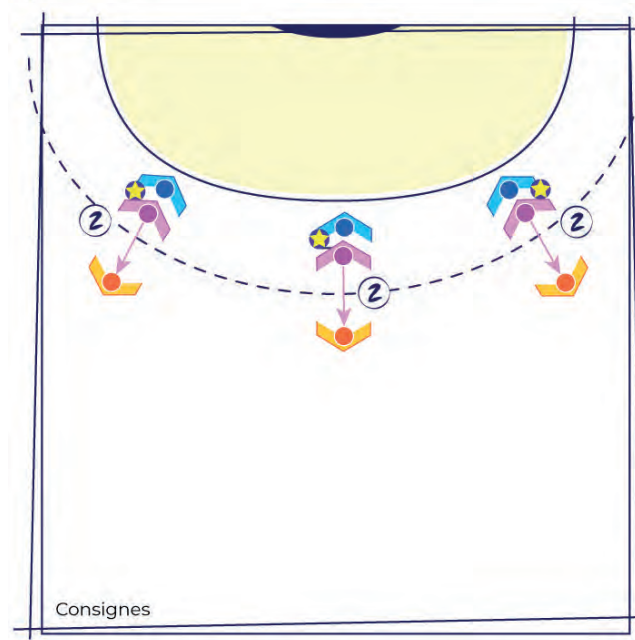
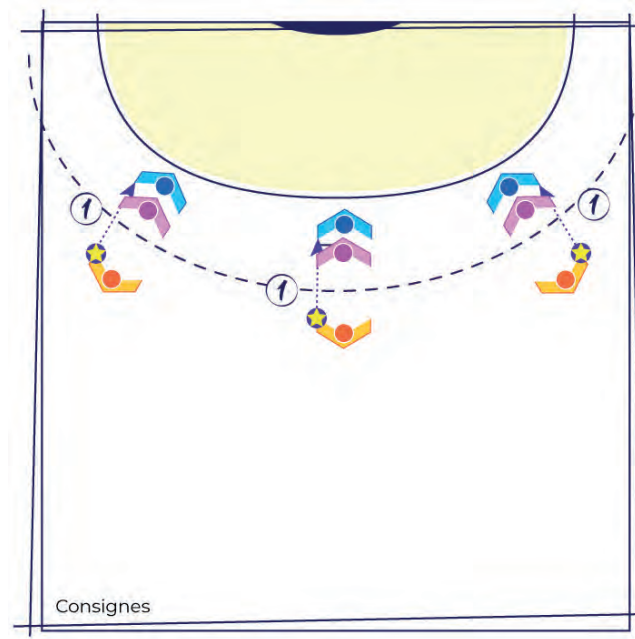
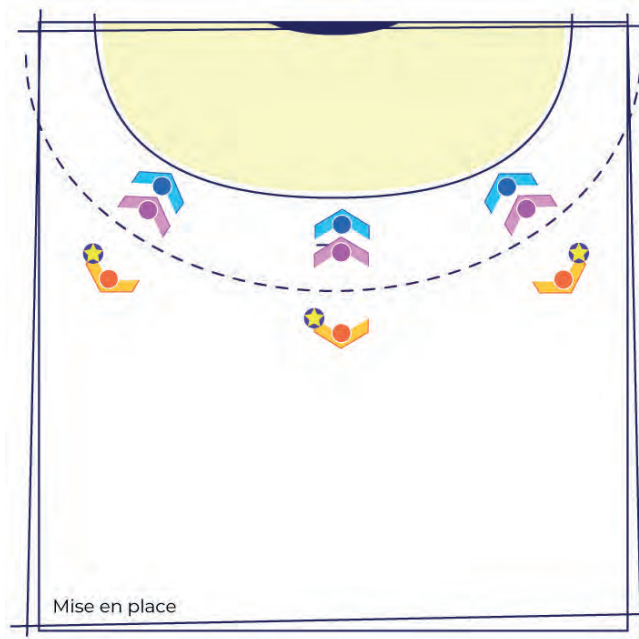
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

DÉPLACEMENT EN TIROIR ARRIÈRE - PIVOT



Exercice 212



L'objectif est de travailler le déplacement défensif en s'adaptant aux repères que sont les partenaires et les adversaires

MISE EN PLACE

On dispose :

- 1 Pivot à 6 m
- 1 Arrière à 9 m avec 1 ballon
- 1 défenseur entre les 2

CONSIGNES

Les 2 attaquants se font des passes (1)

Le défenseur qui effectue des montées toniques (2) sur l'arrière puis recule en contrôle sur le pivot

Tous les joueurs passent à tour de rôle dans le rôle du défenseur plusieurs fois

RÉGULATION

- Dans un premier temps ne demander aux défenseurs que de toucher les 2 attaquants, puis leurs demander de chercher à récupérer le ballon (alterner 5 montées-decentes, puis 5 récupérations par exemple)

CONSEILS

- Veillez à l'équilibre lors des déplacements et des montées et la prise en compte des repères
- Il est important de mettre de l'intensité dans ces exercices
- Les attaquants doivent s'appliquer pour faire bien circuler le ballon entre eux



Gardiens

Les gardiens peuvent faire l'exercice «Dans le Mille» sur le côté du terrain



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à moins de 14 ans



Matériel

1 ballon pour 3



participants

Au moins 6 joueurs



Temps

5 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

