

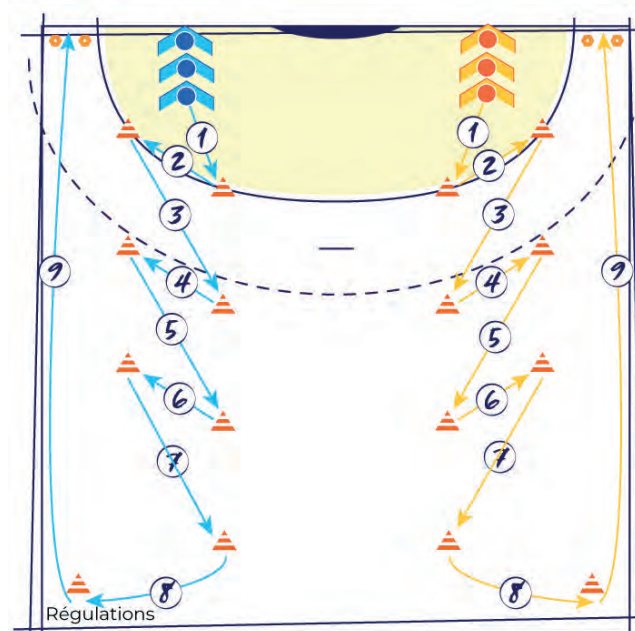
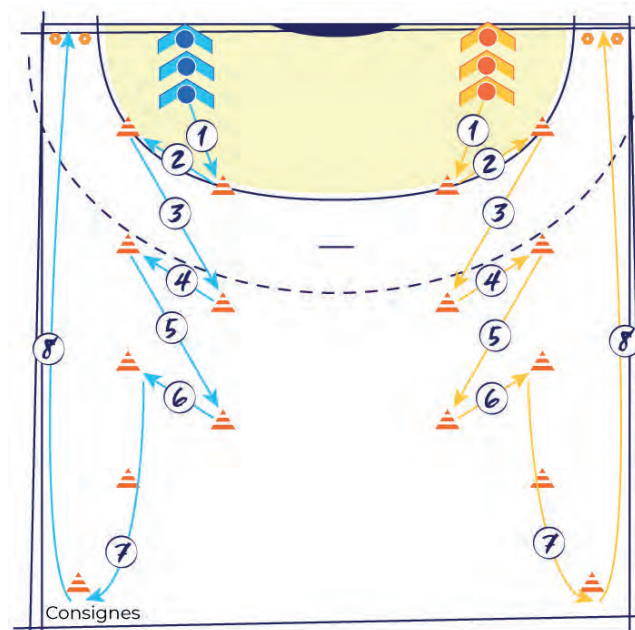
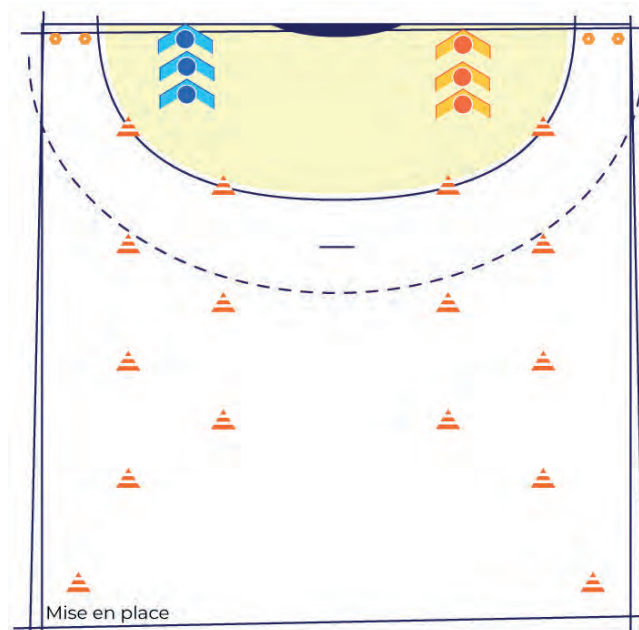


DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense SE DÉPLACER RAPIDEMENT



Exercice 43



L'objectif est de travailler le déplacement rapide en avant, en arrière et latéralement

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes de joueurs qui forment ainsi 2 équipes
- 16 plots
- 4 disques

CONSIGNES

Sous forme de relais 2 équipes s'affrontent en travaillant le déplacement en avant et en arrière. Au signal de l'entraîneur le premier joueur de chaque équipe s'engage dans le parcours suivant les indications fléchées (1 à 7) en touchant à chaque fois le sommet des plots.

Après avoir contourné le dernier plot, le joueur s'engage dans une accélération (8) pour atteindre une ligne que vous aurez identifiée et qui sera pour le deuxième relayeur le signe du départ

RÉGULATIONS

- En avant puis latéralement (1 à 8) toujours en touchant le sommet des plots puis après avoir contourné le dernier plot, le joueur s'engage dans un replis défensif (9) pour atteindre une ligne que vous aurez identifiée et qui sera pour le deuxième relayeur le signe du départ

CONSEILS

- Bien veiller aux aspects de motricité, d'orientation et d'équilibre



Gardiens

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Tous



CATÉGORIES

De l'école de hand à Séniors



Matériel

16 plots
4 disques



participants

Au moins 6 joueurs



Temps

20 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

