



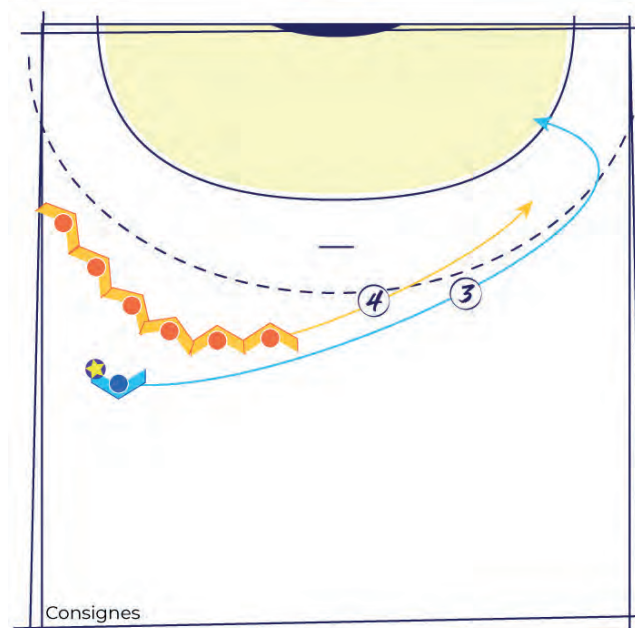
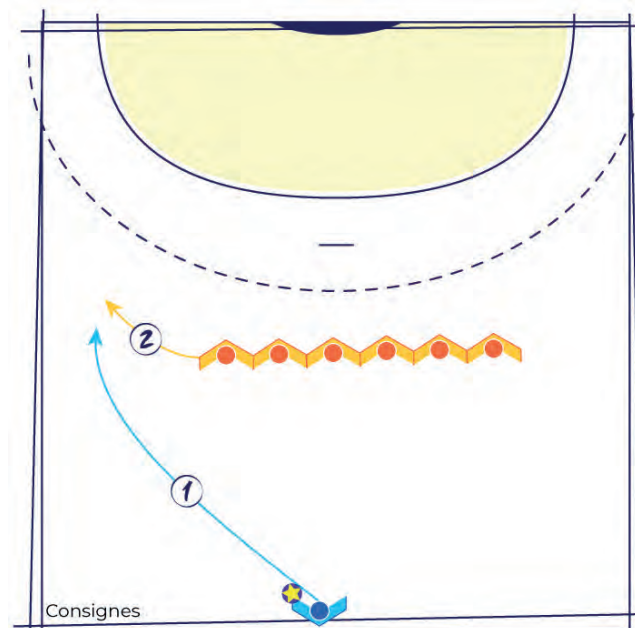
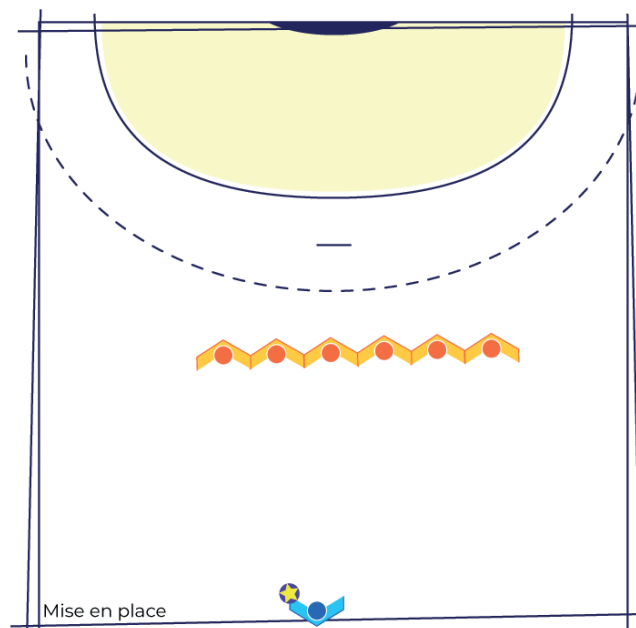
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

LA CHAÎNE DE LA DEFENSE



Exercice 292



L'objectif de cet exercice est de travailler le déplacement défensif et coordonné des défenseurs

MISE EN PLACE

On joue sur un demi terrain

Placer 6 défenseurs se tenant la main pour former une chaîne au milieu du demi terrain

Les attaquants sont sur la ligne médiane avec un ballon chacun

CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, un attaquant part en dribble (1) pour tenter d'aller marquer un point en posant le ballon dans la zone (3)

Les défenseurs doivent empêcher l'attaquant d'aller marquer en se déplaçant ensemble sans se lâcher les mains (2) et (4)

RÉGULATIONS

- Changer les défenseurs toutes les 5 défenses par exemple
- Faire partir 2 attaquants (ou plus) en même temps
- Autoriser les 2 défenseurs des extrémités de la chaîne (qui ont une main libre) à toucher l'attaquant pour lui faire perdre son attaque

CONSEILS

- Veillez à ce que les défenseurs ne se lâchent pas
- Soyez attentif à la communication entre les 6 défenseurs : quelle stratégie mettent-ils en place ?



GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur déplacement sur l'autre but par exemple



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon par attaquant



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

10 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

