



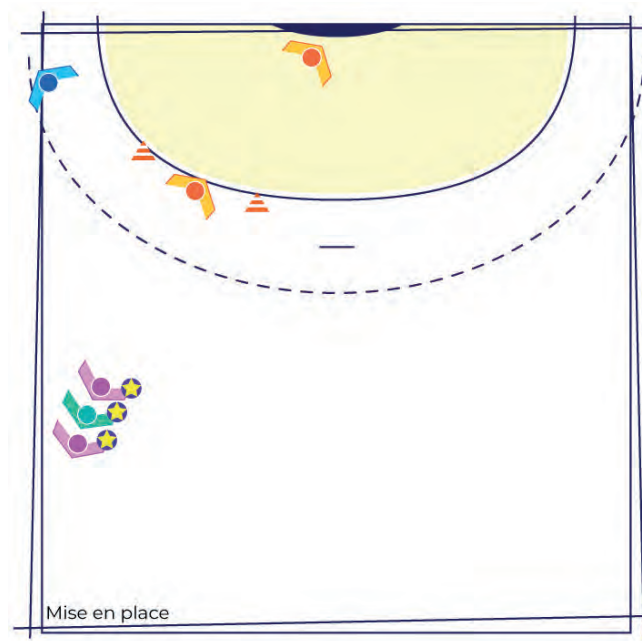
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

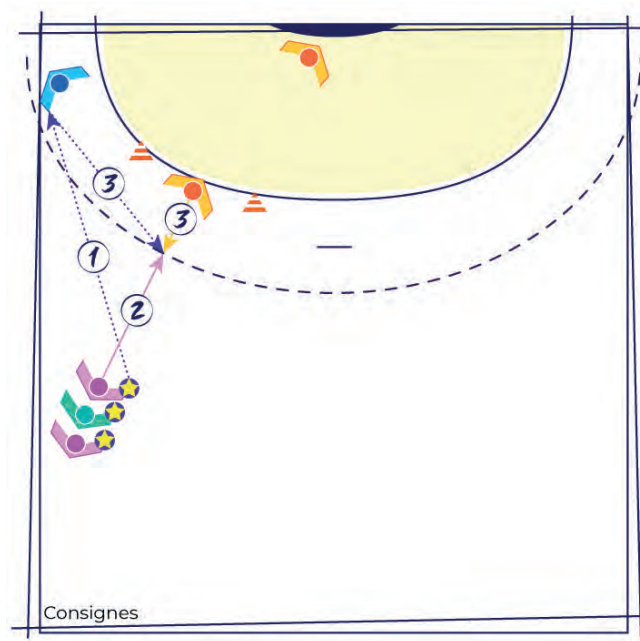
LE 1 CONTRE 1 À PARTIR D'UNE PASSE



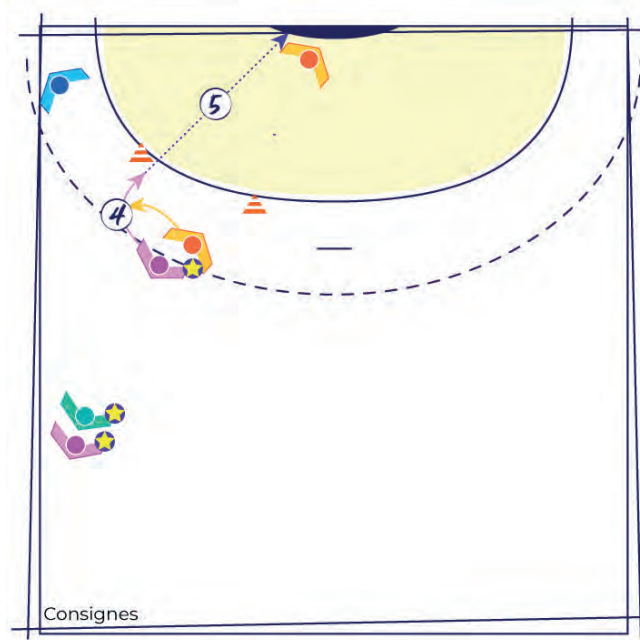
Exercice 147



Mise en place



Consignes



Consignes

L'objectif de l'exercice est de faire travailler le 1 contre 1 aux défenseurs face à des attaquants lancés par une passe

MISE EN PLACE

On met en place :

- 1 défenseur situé à 6 mètres entre 2 plots.
- 1 colonne d'attaquant avec ballon
- 1 passeur au poste d'Ailier

CONSIGNES

L'attaquant passe son ballon au passeur (1) et s'engage alors vers le but (2)

Il reçoit ensuite la passe du joueur fixe alors que le défenseur monte pour être sur l'attaquant au moment où celui-ci réceptionne la balle (3)

Le défenseur va alors défendre en 1 contre 1 (4) pour empêcher l'attaquant d'aller tirer ou alors l'amener à tirer du côté externe (côté ligne de touche) (5)

Pour la défense en 1 contre 1, demandez à vos défenseurs de s'orienter en face du bras tireur, de défendre en avançant en allant chercher avec une main à descendre le bras tireur et avec l'autre à contrôler l'attaquant (l'idéal étant de tenter de ramener l'attaquant vers soi avec la 2e main)

RÉGULATIONS

- Changer de défenseur toutes les 5 attaques mais demandez leur de mettre une intensité importante dans leur défense
- Varier l'écartement des plots pour faciliter le travail du défenseur.
- Selon le niveau de vos joueuses/joueurs vous pouvez leur demander aux attaquants de faire l'exercice en marchant et d'accélérer au fur et à mesure pour aider les défenseurs à appréhender la « peur » du contact
- De la même façon, demandez à vos attaquants de bien lever leur bras tireur pour faciliter la compréhension des défenseurs

CONSEILS

- Demandez à vos défenseurs de ne pas avoir les appuis sur la même ligne
- Insistez (ne pas lâcher sur ce point) sur le fait que les défenseurs doivent défendre en avançant



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 par joueur
2 plots
des chasubles



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

