



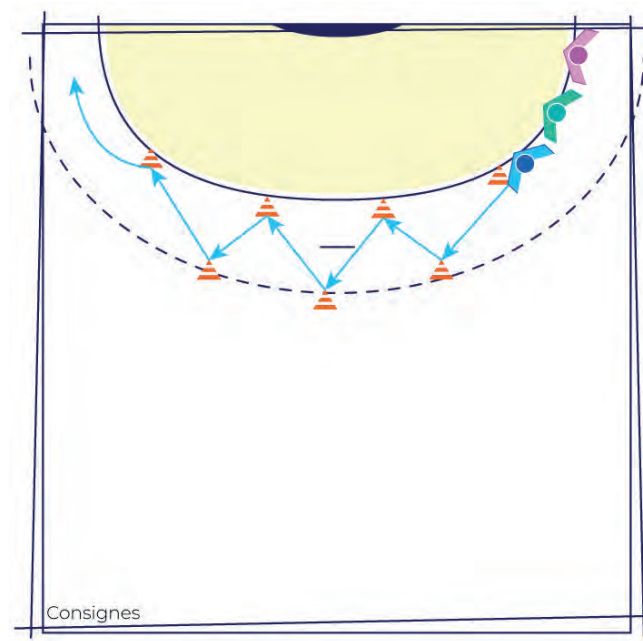
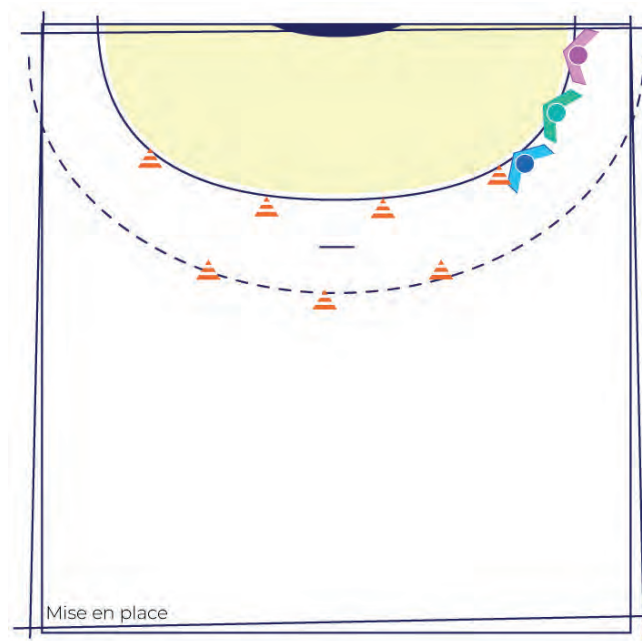
## DEFENSE

### Savoir Faire Individuel en défense

# LE DÉPLACEMENT ET LES ORIENTATIONS



Exercice 17



Il s'agit dans cet exercice est de travailler le déplacement défensif et les appuis

### MISE EN PLACE

On dispose :

- 7 plots disposés en alternance sur les 6 m et 9 m.
- 1 colonne de joueurs au point de corner

### CONSIGNES

Déplacements en pas chassés avec attitude du défenseur d'un point A à un point B avec montée agressive sur les plots situés à 9 m

A répéter plusieurs fois

Le défenseur fait l'effort pour lever les bras et se positionner sur ses appuis

Le «retour» aux 6 mètres se fait en reculant et stabilisé (tronc droit et épaules vers l'attaquant)

### RÉGULATIONS

- Augmentez de l'intensité, le nombre de répétitions et/ou le nombre de plots

### CONSEILS

- Surveiller l'équilibre et l'orientation des épaules toujours vers l'attaquant.
- Vous pouvez agrémenter l'exercice par une augmentation de l'intensité, du nombre de répétitions ou du nombre de plots



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 13 ans à Séniors



### MATÉRIEL

7 plots



### PARTICIPANTS

au moins 2 joueurs



### TEMPS

5 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

