



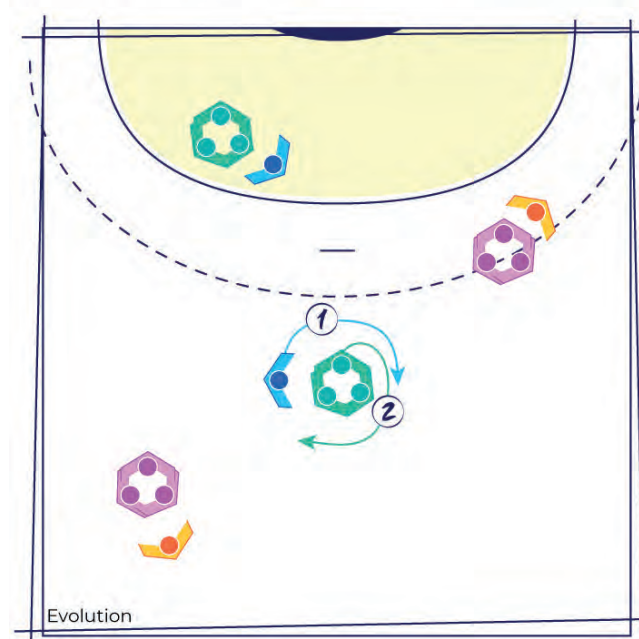
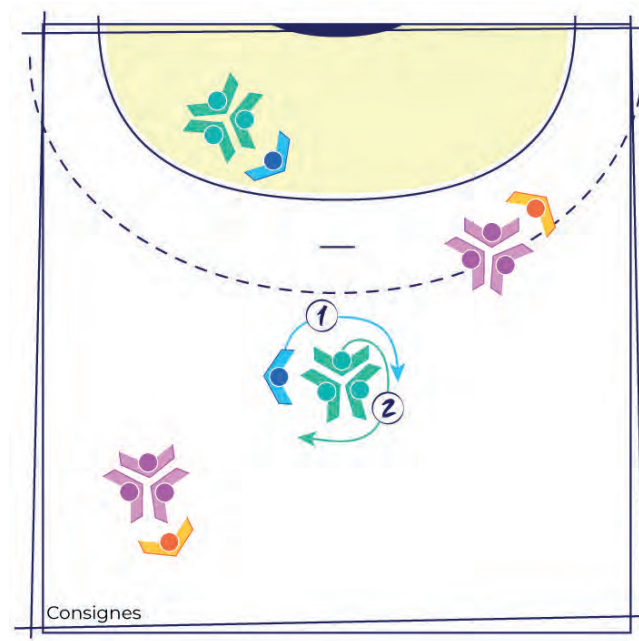
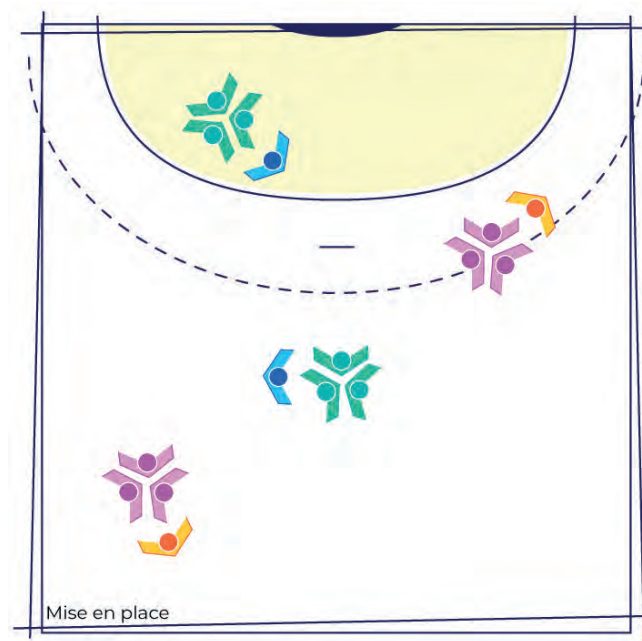
## DEFENSE

### Savoir Faire Individuel en défense

# LA COUVERTURE D'UNE CIBLE



Exercice 144



**L'objectif de l'exercice est de faire travailler le déplacement défensif qui permet de protéger une cible**

### MISE EN PLACE

Les joueurs se mettent par 4

3 défenseurs, dos à dos, se tiennent la main en cercle et l'un d'entre eux met une chasuble dans son dos (coincée dans le short)

1 attaquant

### CONSIGNES

L'attaquant doit prendre la chasuble dans le dos du défenseur (1). Ils peuvent tenter de passer à travers le groupe des 3 défenseurs

Les défenseurs doivent se déplacer (sans se lâcher) afin d'empêcher l'attaquant de prendre la chasuble (2)

### EVOLUTION

Les défenseurs se font face à face

### RÉGULATIONS

Enchaîner 5 attaques puis changer l'attaquant  
Changez les groupes de défenseurs pour varier les rapports de forces  
Resserez l'espace dans lequel peuvent évoluer les joueurs : d'abord le terrain complet, puis le 1/2 terrain, les 9 mètres...

### CONSEILS

- Assurez-vous que les 3 défenseurs soient suffisamment actifs pour empêcher l'attaquant de toucher le joueur cible
- Dynamiser le jeu en mettant des défis entre attaquants et défenseurs



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

Chasubles de 2 couleurs



### PARTICIPANTS

au moins 4 joueurs



### TEMPS

15 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)

