

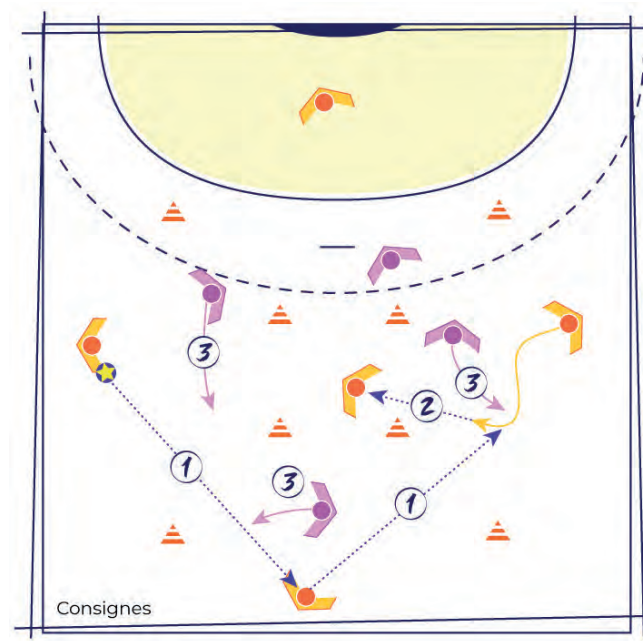
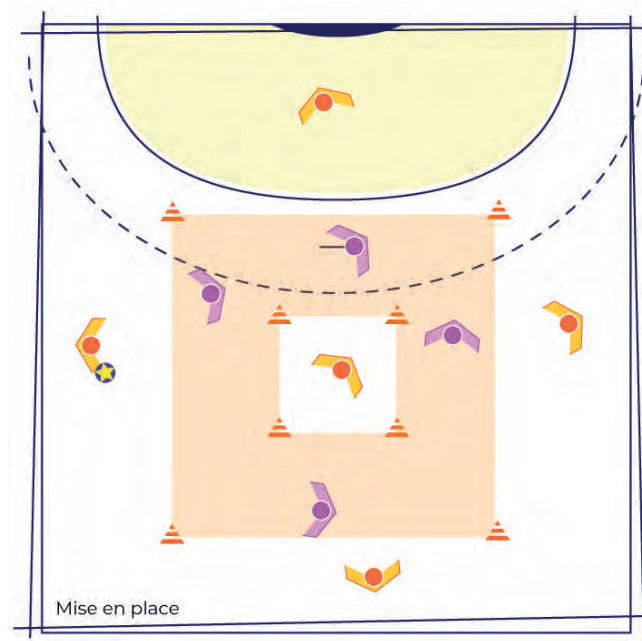


DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense DÉFENDRE UNE CIBLE



Exercice 117



L'objectif de l'exercice est de faire défendre une cible par les joueurs

MISE EN PLACE

On matérialise 2 zones à l'aide de plots :

- 1 petit carré dans lequel se placera 1 attaquant
- 1 zone plus grande qui délimite la zone des défenseurs

On positionne ensuite :

- 4 attaquants autour de la surface délimitée par les plots
- 4 défenseurs dans la zone de défense (en orange)

CONSIGNES

Les attaquants se font des passes (1) pour essayer de faire la passe à l'attaquant situé dans la zone centrale (2).

Les défenseurs doivent intercepter la passe à l'attaquant situé dans l'espace central mais n'ont pas le droit d'y pénétrer (3).

1 point est marqué lorsque lorsque l'attaquant de la zone centrale reçoit une passe et qu'il la maîtrise parfaitement.

Rotations :

- Changer les attaquants et les défenseurs toutes les 5 minutes
- Selon le nombre de vos joueurs, vous pouvez organiser plusieurs zones sur tout le terrain

RÉGULATION

- Aggrandir ou réduire la zone de l'attaquant central.
- Changer les types de passes : mauvaise main, à 2 main, passe en extension...
- Ajouter un défenseur supplémentaire

CONSEILS

- Veillez à ce que les défenseurs se répartissent bien les rôles pour interdire la passe
- Ils doivent être le plus mobile possible pour resserrer la défense du côté où se situe le ballon, pour interdire la passe ou l'intercepter
- Vous pouvez agrémenter l'exercice par une augmentation de l'intensité, du nombre de répétitions ou du nombre de plots



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube
<https://youtu.be/6ZVQ-r1zIVw>



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 10 ans à moins de 16 ans



MATÉRIEL

1 ballon par zone de jeu
8 plots



PARTICIPANTS

au moins 8 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

