



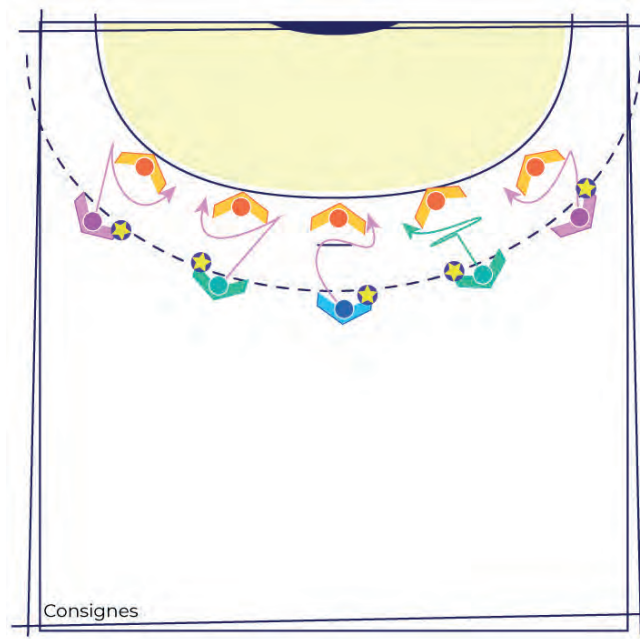
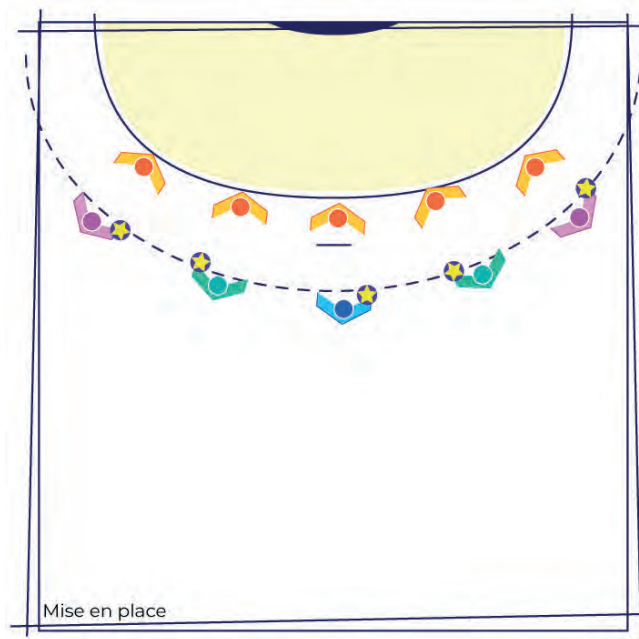
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

LES BASES DU 1 CONTRE 1



Exercice 18



L'objectif de cet exercice est d'apprendre à maîtriser l'attaquant

MISE EN PLACE

On place face à face :

- 1 défenseur à 6 m
- 1 attaquant à 9 m avec 1 ballon

CONSIGNES

L'attaquant cherche à passer le défenseur par une feinte de corps, en double appui ou passément de bras (sans aller jusqu'au tir).

RÉGULATIONS

- L'entraîneur décide du nombre de répétitions et de l'espace donné à l'attaquant pour passer le défenseur

CONSEILS

- Observer l'attitude du défenseur face à l'attaquant (capacité à s'adapter, les appuis au sol et position du corps)
- Veiller à ce que le défenseur soit précis dans l'impact en cherchant à rester devant l'attaquant (pas de ceinturage ou de poussée latérale dangereuse)



GARDIENS

Les gardiens peuvent faire l'exercice «Dans le Mille» sur le côté du terrain



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 joueurs



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

15 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

