

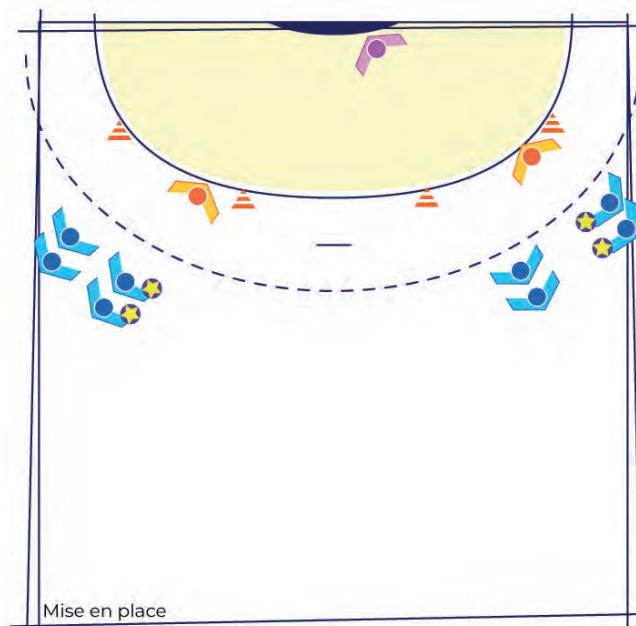


## DEFENSE

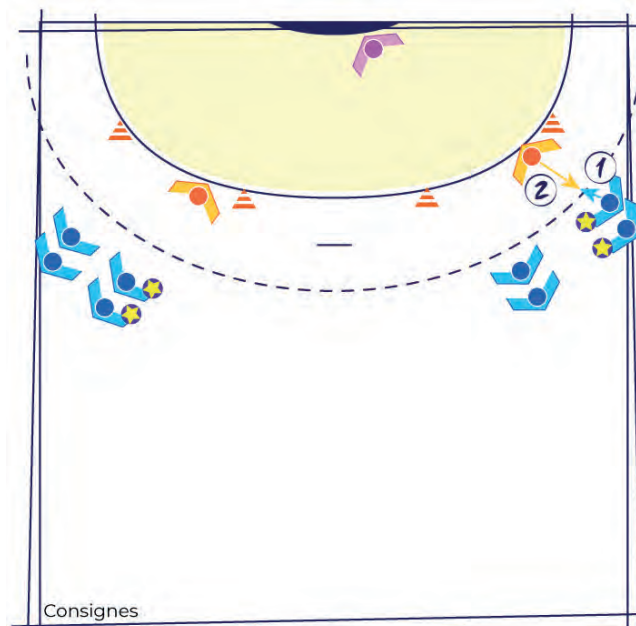
# Savoir Faire Individuel en défense LE TRIANGLE DÉFENSIF



Exercice 94



Mise en place



Consignes

**L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueurs à avoir une activité défensive intense**

### MISE EN PLACE

On forme des groupes de 3 joueurs : 1 défenseur et 2 attaquants.

On positionne 2 plots en face de la position des attaquants sur les 6 mètres et 1 gardien de but.

Formez autant de «trinômes» que nécessaire et répartissez les sur les 2 zones du terrain

### CONSIGNES

Le joueur qui a le ballon s'engage vers le but (1) avec la volonté de vouloir aller tirer.

Le défenseur monte sur l'attaquant (2) pour le neutraliser (au minimum le toucher).

L'attaquant fait alors la passe à son partenaire (3)

Le défenseur redescend en diagonale pour toucher le 2e plot (3) pendant le temps de la passe.

Il enchaîne ensuite une action défensive sur le nouvel attaquant qui a le ballon qui va chercher alors à faire un 1 contre 1 (4) pour aller marquer (5).

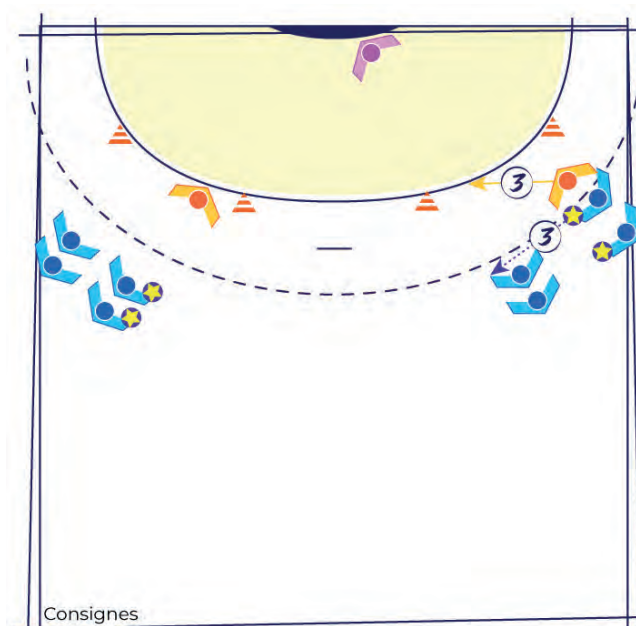
Le défenseur enchaîne ainsi cette activité intense par séquence d'une minute et change ensuite de place avec ses partenaires

### RÉGULATION

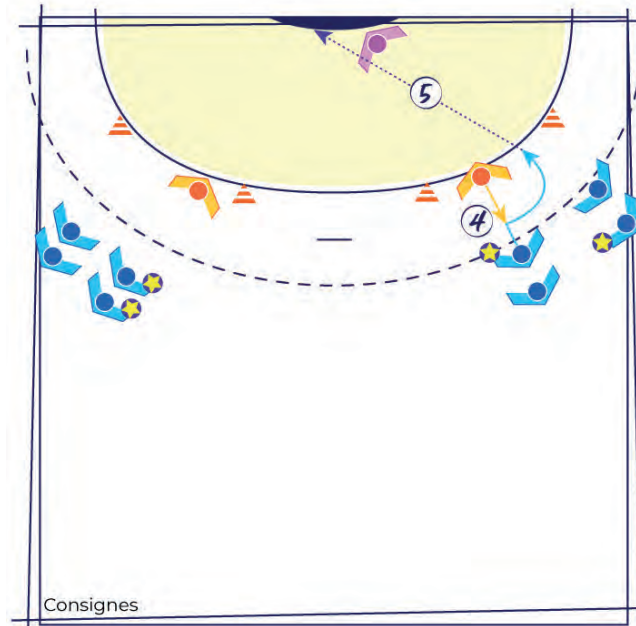
- Varier l'écartement des plots.
- Demander aux attaquants de varier les formes de tirs : en appui, à la hanche, en suspension afin que le défenseur adapte son intention défensive en fonction du choix de l'attaquant

### CONSEILS

- Les joueurs doivent être orientés : il faut toujours qu'ils soient face aux attaquants
- Veillez également à ce qu'ils aient les appuis décalés lorsqu'ils touchent l'attaquant



Consignes



Consignes



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 2 attaquants  
2 plots par trinômes



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

20 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)

