

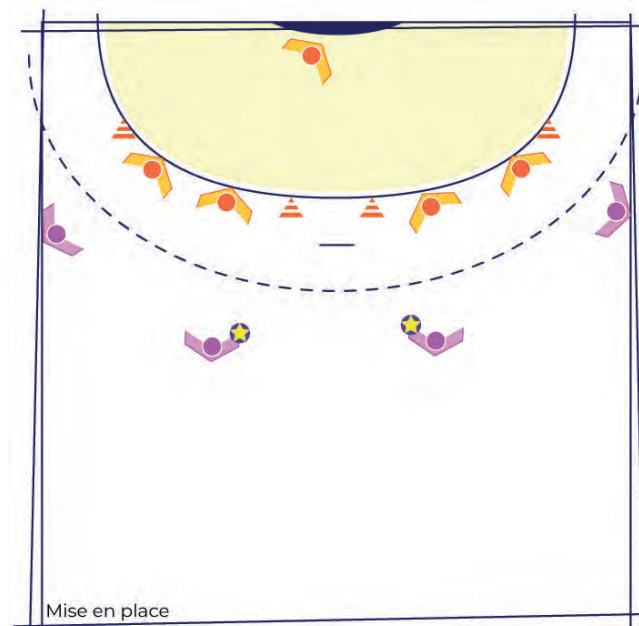


DEFENSE

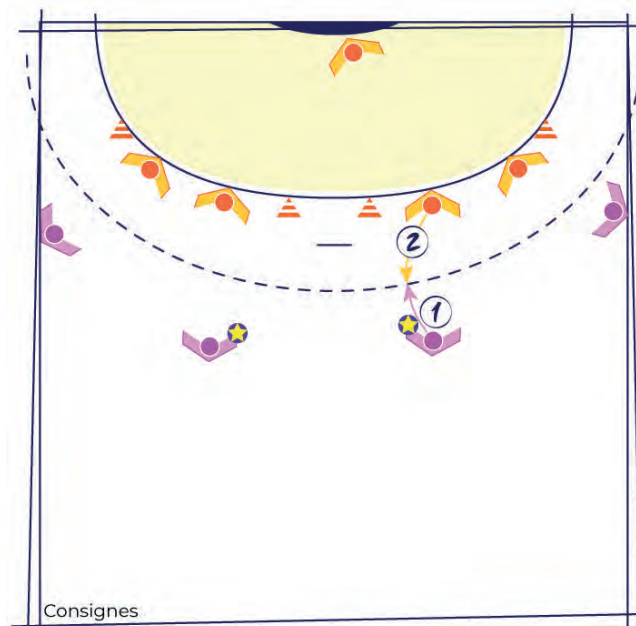
Savoir Faire Collectif en défense LA PRESSION DÉFENSIVE



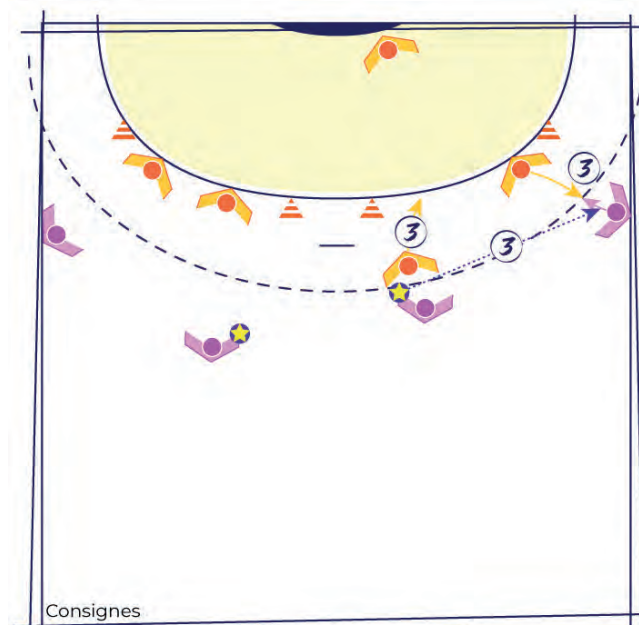
Exercice 148



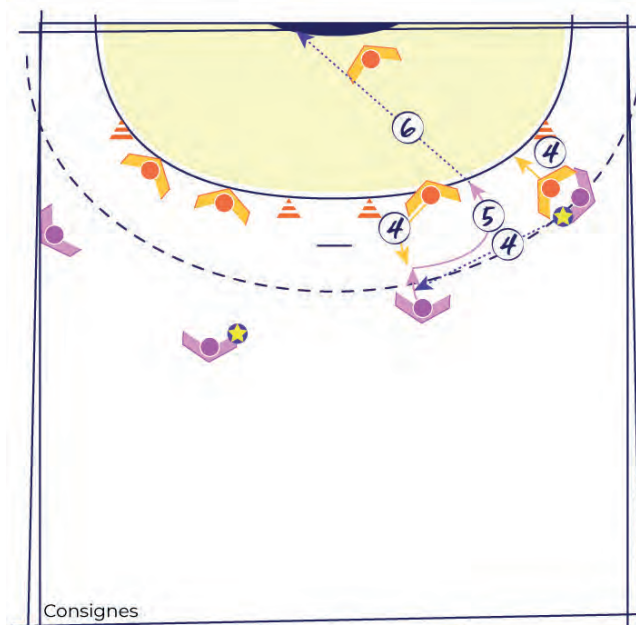
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueur(se)s à avoir une activité défensive intense et coordonnées

MISE EN PLACE

On forme des groupes de 4 joueurs :
• 2 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 groupes 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)

Sur le temps de la passe, le premier défenseur redescend toucher le plot derrière lui et le 2e défenseur monte sur son vis-à-vis (3) pour le neutraliser (au minimum le toucher)

L'attaquant avec le ballon va alors refaire la passe à son partenaire (4) (sur le temps de la passe, le défenseur redescend toucher le plot)

Enfin, l'attaquant qui a reçu le ballon va chercher alors à faire un 1 contre 1 (5) pour aller marquer (6) contre le défenseur qui sera remonté pour neutraliser l'attaquant ou le pousser à aller tirer du côté externe (5)

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

RÉGULATIONS

- Varier l'écartement des plots
- Varier le nombre de passes à faire entre les attaquants avant d'aller tirer
- 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.
- Demander aux attaquants d'enchaîner rapidement pour mettre les défenseurs sous pressions



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2
2 plots par groupes
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 5 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

