



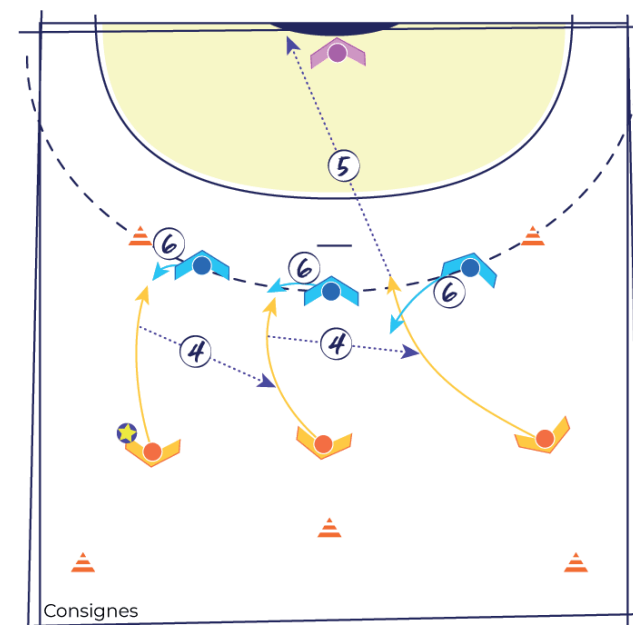
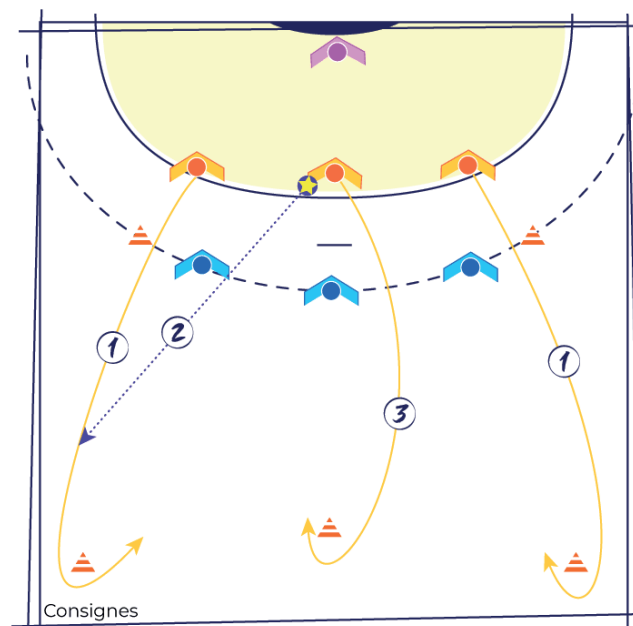
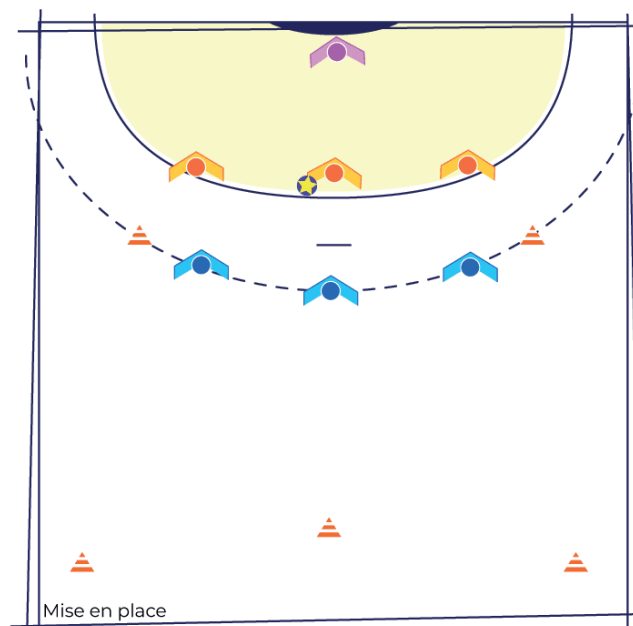
## DEFENSE

### Savoir Faire Individuel en défense

# DÉFENDRE AVEC SES JAMBES



Exercice 34



**L'objectif est d'apprendre aux défenseurs à utiliser essentiellement leurs jambes pour défendre**

### MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 défenseurs ayant les mains dans le dos à 9 mètres
- 3 attaquants positionnés à 6 mètres sur les 3 postes d'Arrières.
- 2 plots pour délimiter l'espace où doivent défendre les défenseurs.
- 3 plots pour contournement par les attaquants
- 1 ballon par groupe de 3 attaquants

### CONSIGNES

Les 2 Arrières attaquants partent en montée de balle jusqu'à la ligne médiane (1)

Le Demi-Centre (1) transmet l'un des Arrière à droite ou à gauche (2) et s'engage à son tour jusqu'au plot se trouvant dans l'axe de sa course (3)

Ils attaquent ensuite la défense sans utiliser le dribble et doivent trouver la meilleure solution pour aller au tir (4) - (5)

Les défenseurs doivent défendre en travaillant uniquement sur leurs jambes et en se déplaçant ensemble pour limiter les espaces (6)

Ils ne peuvent utiliser leurs mains qu'en dehors des 9 m et seulement pour jouer l'interception.

La neutralisation de l'attaquant est interdite.

Si les défenseurs gagnent le ballon ils deviennent attaquants.

Les groupes qui ne travaillent pas attendent en position de gainage

### RÉGULATIONS

- Elargir ou réduire l'espace à défendre pour favoriser ou non les défenseurs dans le rapport de force
- Si vos défenseurs ont tendance à utiliser leurs bras pour défendre (car ils sont en retard) leur donner un ballon à tenir entre les mains pour défendre
- Autoriser ou non le dribble à vos attaquants (défavorise la défense)

### CONSEILS

- Veillez au bon alignement des défenseurs et au bon timing lors des intentions d'interceptions en dehors des 9 mètres



### 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 / groupe  
5 plots  
des chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

10 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 **handXP**rience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

