



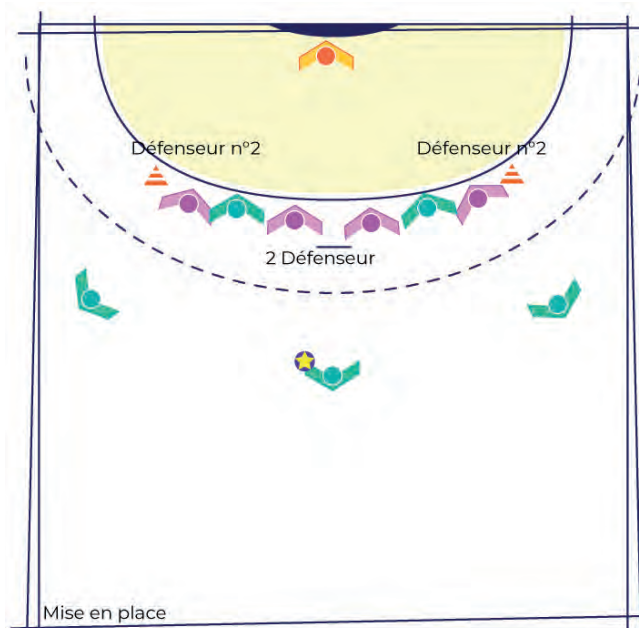
DEFENSE

Savoir Faire Collectif en défense

MISE EN PLACE DE LA DÉFENSE CENTRALE D'UNE DÉFENSE 0-6



Exercice 98



L'objectif de l'exercice est de travailler la défense collective dans le secteur central sur une défense 0-6

MISE EN PLACE

La surface est limitée par deux plots.

On positionne

- 4 défenseurs : les 2 défenseurs n°2 et les 2 défenseurs n°3
- 5 attaquants : les 2 arrières et le demi-centre et 2 pivots
- 1 gardien de but

CONSIGNES

Les deux pivots ne doivent pas dépasser l'axe central, mais ils peuvent bouger le long de la zone dans leur secteur.

L'arrière gauche s'engage vers le but (1) et le défenseur n°2 monte pour l'empêcher de rentrer dans les 9 mètres (1).
Le défenseur n°3 le plus proche couvre alors le pivot (1).
L'autre défenseur n°3 couvre le 2e pivot (1) et le défenseur à l'opposé est prêt à monter sur l'arrière droit (1).

L'arrière gauche passe la balle au demi-centre (2) qui s'engage (3).
Le premier défenseur n°2 redescend pour couvrir le pivot de son côté (3), et le défenseur n°3 monte dans le même temps monte pour défendre sur le demi-centre (3).
Le second défenseur n°3 couvre toujours le second pivot (3).

Le demi-centre passe ensuite à l'arrière droit (4) qui s'engage vers le but (5).

Le défenseur n°2 monte pour le neutraliser et les défenseur n°3 couvrent alors chacun leur pivot (5).

Ensuite l'exercice repart dans l'autre sens

RÉGULATION

- Changer les défenseurs toutes les 5-10 attaques
- Augmentez ou diminuez la vitesse d'engagement des attaquants pour mettre plus ou moins la pression sur les défenseurs.
- Si vos défenseurs anticipent trop le déplacement défensif, demandez aux attaquants d'aller tirer

CONSEILS

- Il faut qu'il y ait toujours 2 défenseurs qui couvrent le pivot.
- Il faut que la couverture du pivot se fasse en se positionnant devant le pivot et face à l'attaquant qui a le ballon
- Veillez à ce que les défenseurs soient toujours positionnés face à l'attaque dans leurs déplacements.



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 5 attaquants
2 plots



PARTICIPANTS

au moins 9 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

