



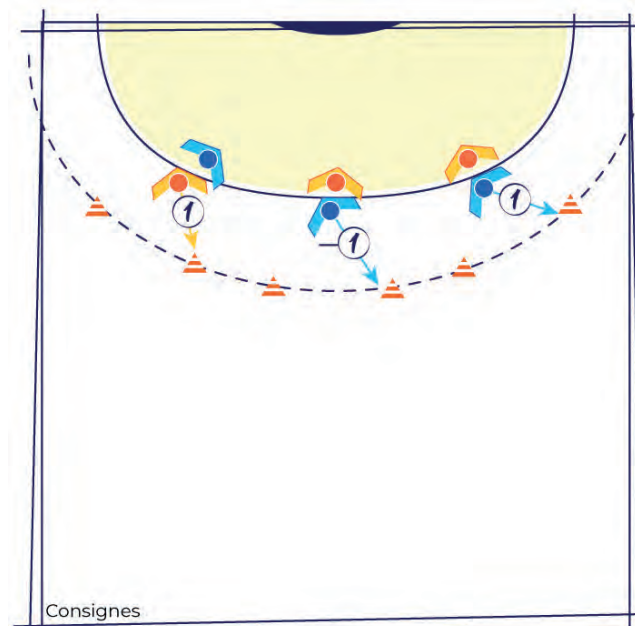
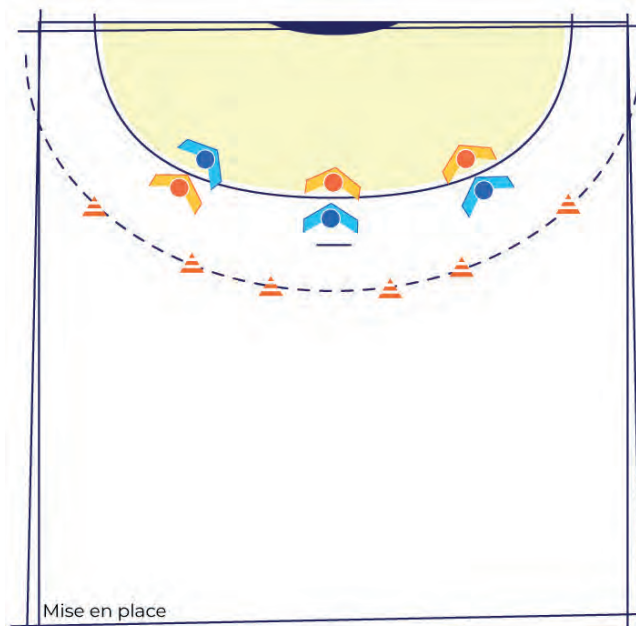
## DEFENSE

### Savoir Faire Individuel en défense

# LE DÉPLACEMENT DÉFENSIF EN V DE LA DÉFENSE DE ZONE



Exercice 294



**L'objectif de cet exercice est de faire acquérir au défenseur le déplacement en V orienté vers la balle nécessaire pour la défense de zone (orientée sur le ballon)**

### MISE EN PLACE

On joue sur un demi terrain

Constituer des binômes placés le long de la ligne des 6 mètres

On positionne 2 plots espacés d'1 ou 2 mètres à 9 mètres par groupes

### CONSIGNES

Le joueur effectue une montée vers l'un des plots en courant pour aller le plus vite possible (1)  
Il s'agit en fait de mettre la pression le plus rapidement possible sur «l'attaquant qui aurait le ballon»

Une fois au plot, le joueur s'oriente vers l'autre plot et redescend en diagonale vers les 6 mètres (2)  
L'idée est de rester orienté «vers le ballon» qui serait alors du côté de l'autre plot

Une fois de retour aux 6 mètres, le défenseur monte en courant vers le plot vers lequel il est orienté (3)

Une fois au plot, il s'oriente alors vers l'autre plot pour redescendre en diagonale à 6 mètres tout en restant orienté...

Le joueur fait 6 montées-descentes avant de laisser sa place à son partenaire

### RÉGULATIONS

- Augmenter l'écart entre les plots pour que les courses soient plus longues
- Commencer par un rythme lent pour que vos joueurs acquièrent le mouvement pour accélérer ensuite et demander une plus grande intensité

### CONSEILS

- Soyez attentif à ce que les joueurs «montent» en courant le plus rapidement possible
- Il faut qu'à la descente ils soient bien orientés vers le plot opposé : l'idée étant d'avoir toujours une vue et une orientation «vers le ballon» lors des déplacements défensifs



### GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur déplacement sur l'autre but par exemple



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

2 plots par binômes



### 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 handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

