



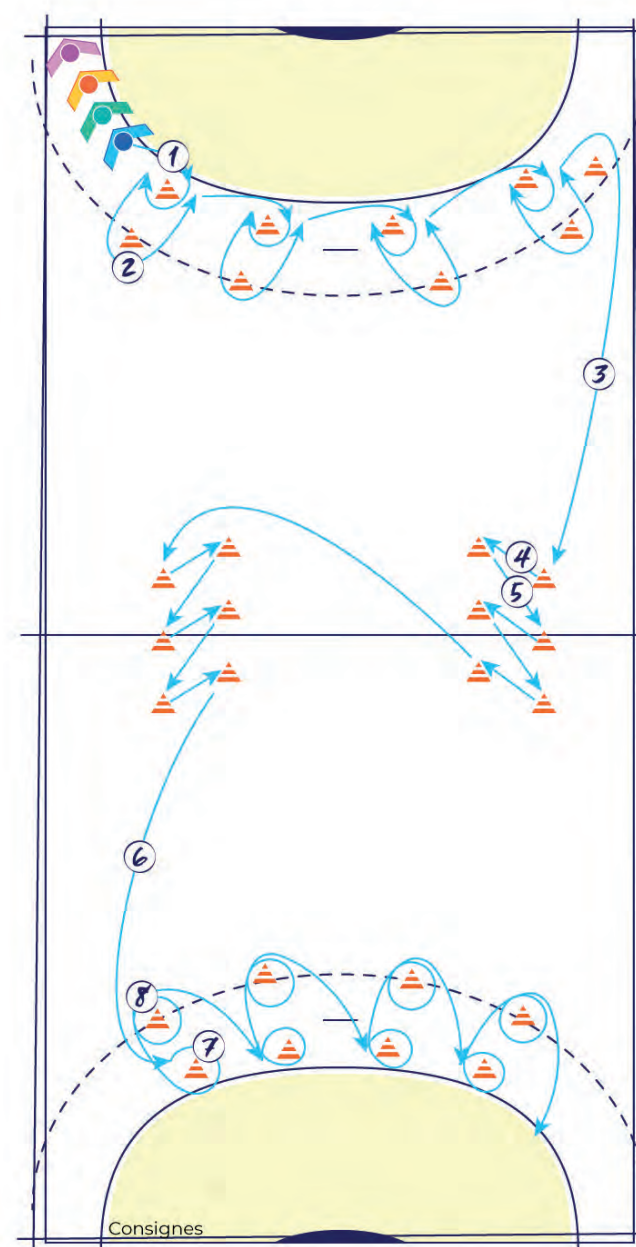
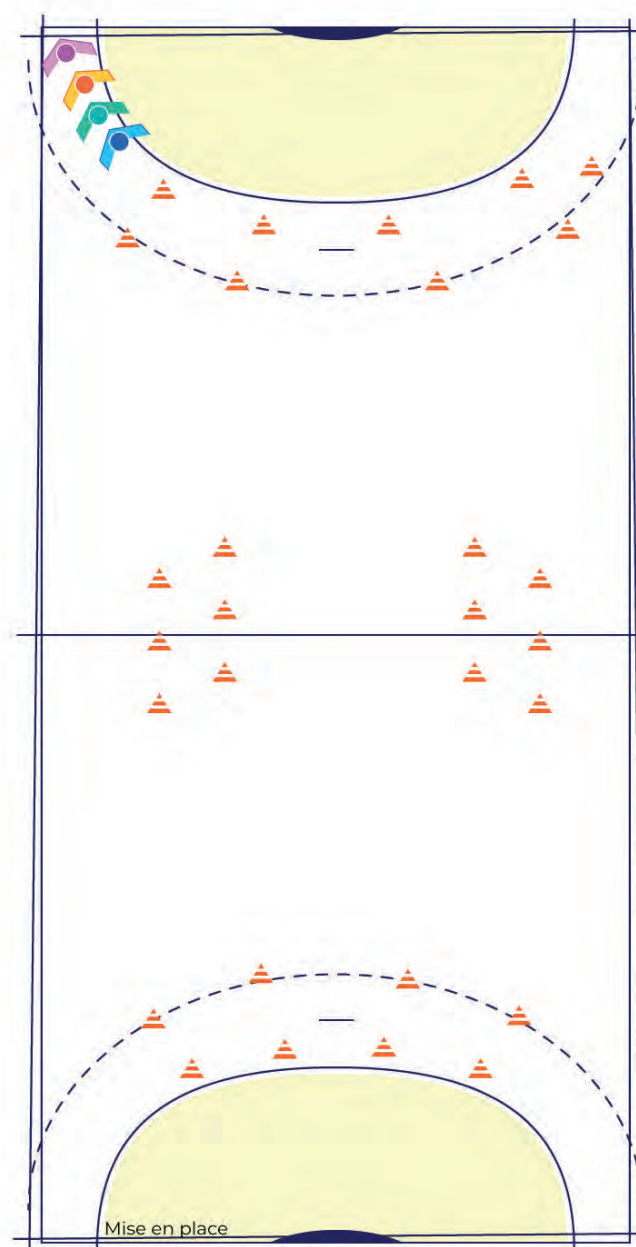
## DEFENSE

## Savoir Faire Individuel en défense

# LE CIRCUIT DE DÉPLACEMENTS DÉFENSIFS



Exercice 311



**Cet exercice va permettre de faire travailler différents types de déplacements défensifs à vos joueur(se)s**

### MISE EN PLACE

On prépare 3 ateliers différents sur le terrain en positionnant les plots comme sur le schéma de mise en place

Le premier atelier se fera entre la zone et les 9 mètres d'un des but, le deuxième au milieu du terrain et le troisième sur l'autre but

### CONSIGNES

Sur le **premier atelier**, les joueurs tournent en marche avant autour du premier plot, celui proche des 6 mètres (1)

Ils enchainent alors un déplacement vers l'avant en accélérant pour faire le tour du second plot (2)

Les déplacements en arrière se font toujours en regardant vers le but en face des joueur(se)s

Après avoir enchainé les différents plots du premier atelier, les joueur(se)s sprintent vers le second atelier (3)

Sur ce **deuxième atelier**, les joueur(se)s enchainent des déplacements latéraux en descendant (4) puis en montant de manière dynamique (5)

Après être passés sur les déplacements latéraux vers la droite, puis vers la gauche, les joueur(se)s sprintent alors vers le troisième atelier (6)

Pour le **troisième atelier**, les joueur(se)s tournent en marche arrière autour des plots. D'abord celui à 6 mètres (7) puis après une accélération vers l'avant autour du plot situé à 9 mètres (8)

### RÉGULATIONS

- Augmenter ou réduire le nombre de plots par atelier
- Déterminer d'un certain nombre de passage du circuit selon le niveau et la catégorie de votre équipe

### CONSEILS

- Veillez à ce que vos joueur(se)s changent de rythme entre les différents mouvements : chaque déplacement vers l'avant doit être dynamique pour arriver le plus vite possible au plot (arriver le plus vite possible près de l'attaquant)
- Veillez également à ce que vos joueur(se)s soient toujours un peu «bas» sur leurs appuis et surtout que **leurs appuis soient décalés** (pas sur la même ligne)



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice (ce type de déplacements est bon aussi pour eux ;-)



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

30 plots  
(vous pouvez remplacer les plots par des ballons)



### PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs



### TEMPS

15 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)

