



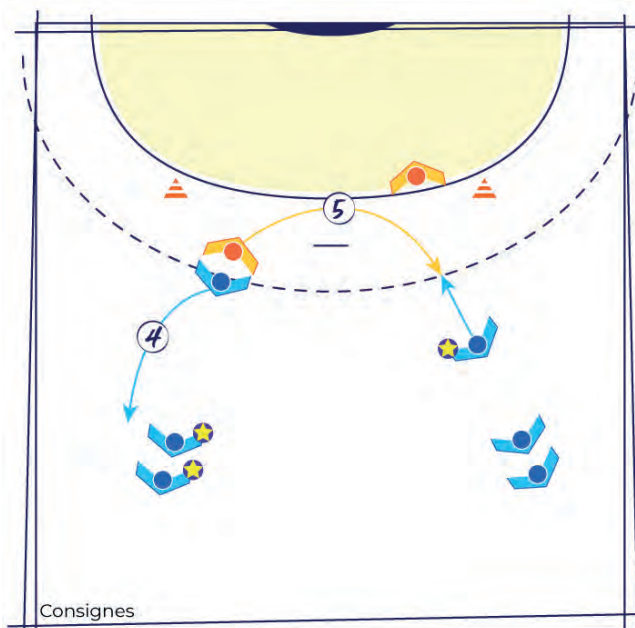
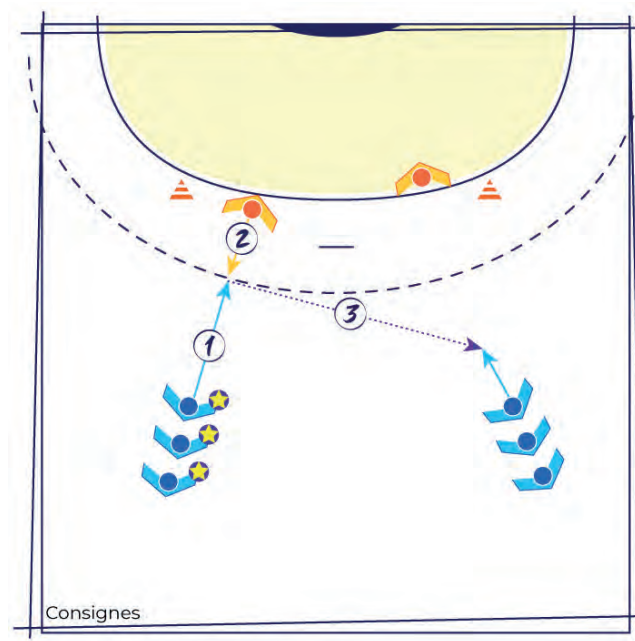
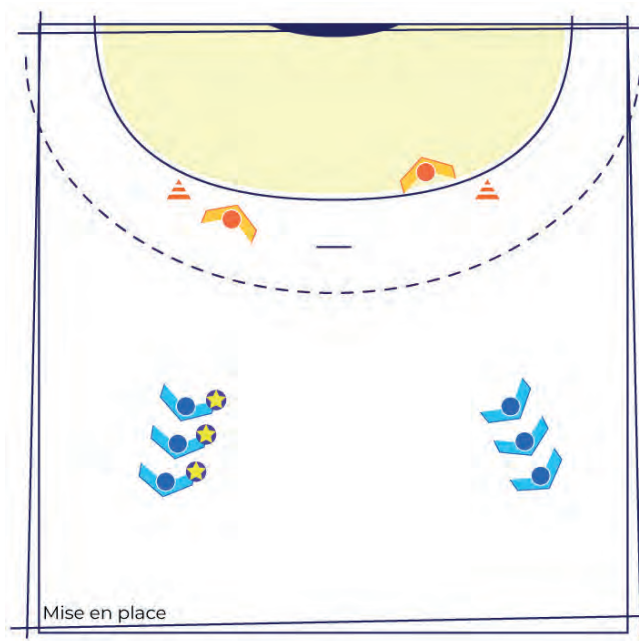
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

MONTER SUR LE BRAS TIREUR



Exercice 74



L'objectif est de travailler la montée du défenseur sur le bras tireur de l'attaquant

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 défenseurs dans un espace (6 m) délimité par 2 plots. L'un des défenseur se positionne dans les 6 mètres légèrement en retrait
- 1 colonne d'attaquants avec ballon
- 1 colonne d'attaquants sans ballon

CONSIGNES

L'attaquant par un petit dribble s'engage (1) vers le défenseur qui dans le même temps monte pour défendre sur le bras tireur (2).

Après le contact, l'attaquant, transmet le ballon à la colonne opposé (3)

Il se désengage (4) et se repositionne derrière la colonne vers qui il a adressé le ballon.

Le défenseur lui redescend à 6 m (5) et glisse pour se retrouver face à l'autre colonne d'attaquant.

Les défenseurs par cette action défendent (1 fois sur deux) face aux attaquants des 2 colonnes

RÉGULATIONS

- Varier l'intensité demandée et le nombre de répétitions demandées aux défenseurs

CONSEILS

- Vérifiez que le défenseur cherche à bloquer le bras tireur de l'attaquant, et qu'il règle également sa «montée» pour arriver au bon moment sur l'attaquant
- Bien faire en sorte que la montée du défenseur soit le mieux maîtrisé possible pour répondre aux attentes de l'exercice, le manque d'intensité n'apportera pas le rendu attendu



Gardiens

Les gardiens de but peuvent travailler leur motricité à l'aide d'échelles de rythme par exemple



POSTES

Arrière
Ailier
Pivot
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 13 ans à moins de 16 ans



Matériel

2 plots
1 ballon pour 2 joueurs



participants

Au moins 12 joueurs



Temps

15 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

