



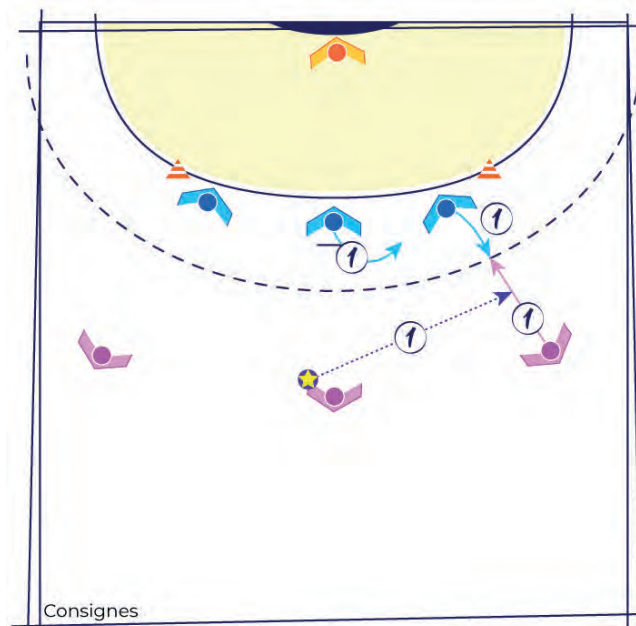
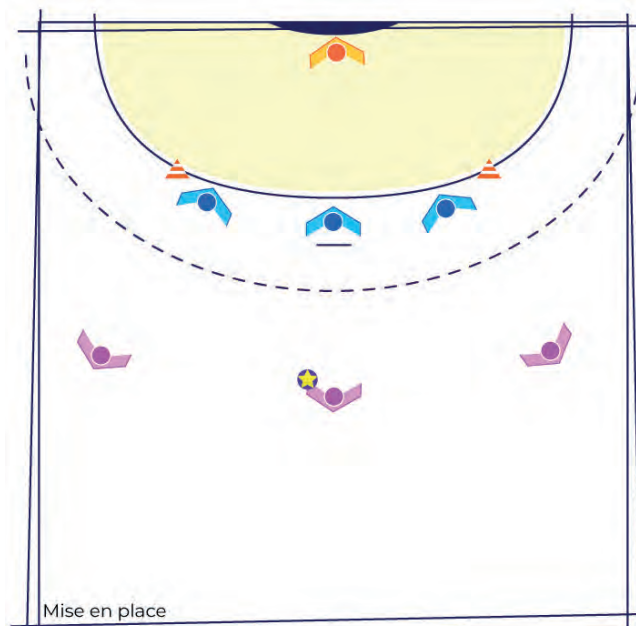
DEFENSE

Savoir Faire Collectif en défense

LES BASES DE LA DÉFENSE COLLECTIVE 0-6 SECTEUR CENTRAL



Exercice 149



L'objectif de l'exercice est de mettre en place les bases de la défense collective dans le secteur central pour une défense 0-6 à partir d'un 3 contre 3

MISE EN PLACE

La zone de jeu est limitée par deux plots.

On positionne

- 3 défenseurs : les 2 défenseurs n°2 et 1 défenseur n°3
- 3 attaquants : les 2 Arrières et le Demi-Centre
- 1 Gardien de But

CONSIGNES

Les 3 attaquants doivent enchaîner des échanges pour aller marquer

Le Demi-Centre fait la passe à l'un de ses Arrière (1) qui s'est engagé vers le but (1)
Son défenseur en vis-à-vis monte pour le neutraliser (1)

Le défenseur central fait une course «en arrondis» pour venir aider son partenaire en respectant l'alignement défensif

L'attaquant fait ensuite la passe au Demi-Centre (2) qui s'est engagé secteur central (2)
Le défenseur central monte pour le neutraliser alors que son partenaire redescend à 6 mètres (2)

Le Demi-Centre fait alors la passe à l'Arrière (3) qui s'est engagé vers le but (3)

Le défenseur en vis-à-vis monte sur lui sur le temps de la passe pour le neutraliser (3)

Le défenseur central effectue un déplacement en «arrondis» pour aider son partenaire en respectant l'alignement défensif (3)

L'attaquant enchaîne un 1 contre 1 pour aller marquer (4).

RÉGULATIONS

- Changer les défenseurs toutes les 5 attaques
- Augmentez ou diminuez la vitesse d'engagement des attaquants pour mettre plus ou moins la pression sur les défenseurs
- Si vos défenseurs ne jouent pas le jeu sur les premiers 1 contre 1, demandez aux attaquants d'aller tirer sans forcément faire de passes

CONSEILS

- Assurez vous que les défenseurs centraux réalisent bien le déplacement en «arrondis» pour aider leurs partenaires défenseurs côté ballon. Le temps de l'apprentissage, n'hésitez pas à accentuer exagérément ce déplacement.
- Les 3 joueurs doivent respecter l'alignement défensif !
- Les 3 défenseurs doivent toujours être en activité



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 pour 3 attaquants
2 plots
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 7 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

