



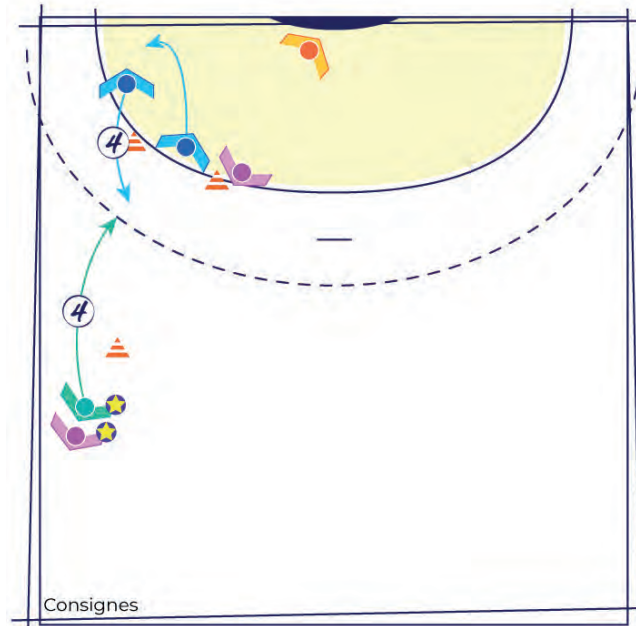
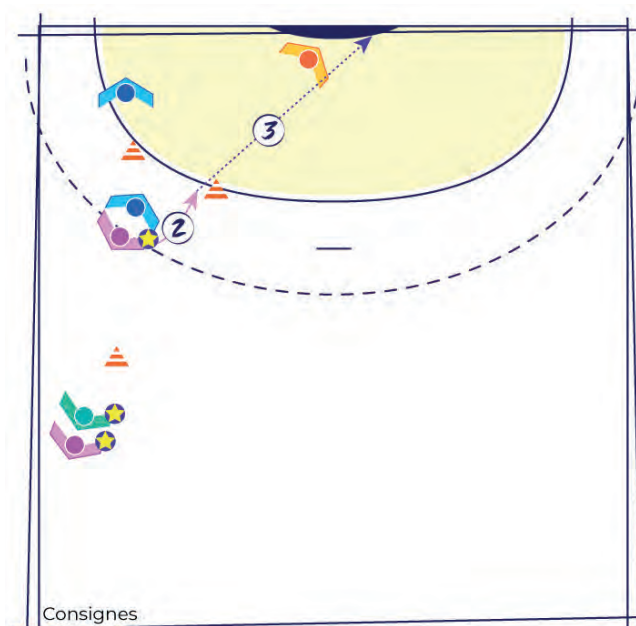
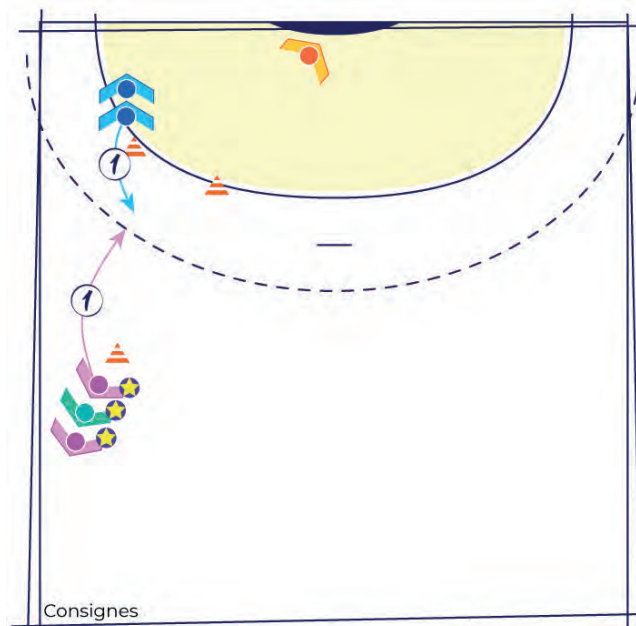
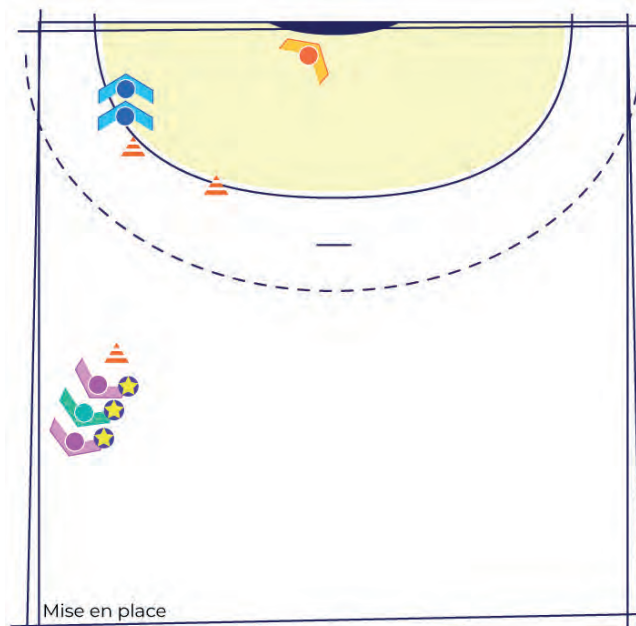
## DEFENSE

### Savoir Faire Individuel en défense

# DÉFENDRE EN 1 CONTRE 1



Exercice 145



**L'objectif de cet exercice est de travailler l'activité défensive autour du 1 contre 1 à partir d'un déplacement défensif en miroir, puis en opposition**

### MISE EN PLACE

On délimite un espace défensif à l'aide de 2 plots positionnés à 6 mètres

On positionne une colonne de 2 ou 3 arrières avec un ballon chacun, derrière 1 plot

On place une colonne de défenseur dans la zone, derrière l'espace défensif défini

### CONSIGNES

L'attaquant part en dribble depuis le plot vers le défenseur (1). Dans le même temps, ce dernier doit jouer en miroir de l'attaquant pour se placer entre lui et le but (1)

Ensuite, l'attaquant change de direction, toujours en dribblant et essaie de déborder le défenseur (2) pour aller marquer (3)

On change de défenseur après chaque attaque (4) pour donner beaucoup de rythme à l'exercice

Pour la défense en 1 contre 1, demandez à vos défenseurs de s'orienter en face du bras tireur, de défendre en avançant en allant chercher avec une main à descendre le bras tireur et avec l'autre à contrôler l'attaquant (l'idéal étant de tenter de ramener l'attaquant vers soi avec la 2e main)

### RÉGULATIONS

- Jouer sur les espaces entre les plots : agrandissez ou réduisez l'espace défensif
- Eloignez ou rapprochez le plot de l'attaquant pour donner plus ou moins de rythme aux attaques d'accélérer au fur et à mesure pour aider les défenseurs à appréhender la « peur » du contact
- De la même façon, demandez à vos attaquants de bien lever leur bras tireur pour faciliter la compréhension des défenseurs

### CONSEILS

- Il faut mettre du rythme dans l'activité afin que l'intensité soit maximale
- Demandez à vos défenseurs de ne pas avoir les appuis sur la même ligne
- Insistez (ne pas lâcher sur ce point) sur le fait que les défenseurs doivent défendre en avançant et qu'ils doivent systématiquement se placer entre l'attaquant et le but



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

3 plots  
1 ballon par attaquant  
Chasubles



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### TEMPS

20 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)

