



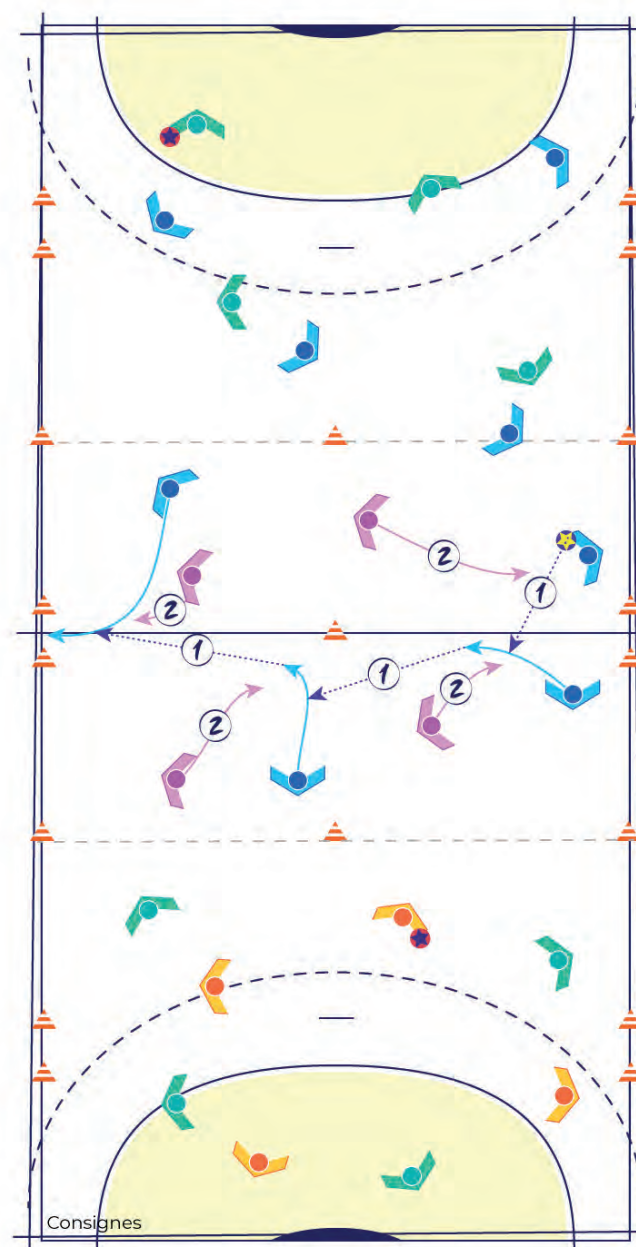
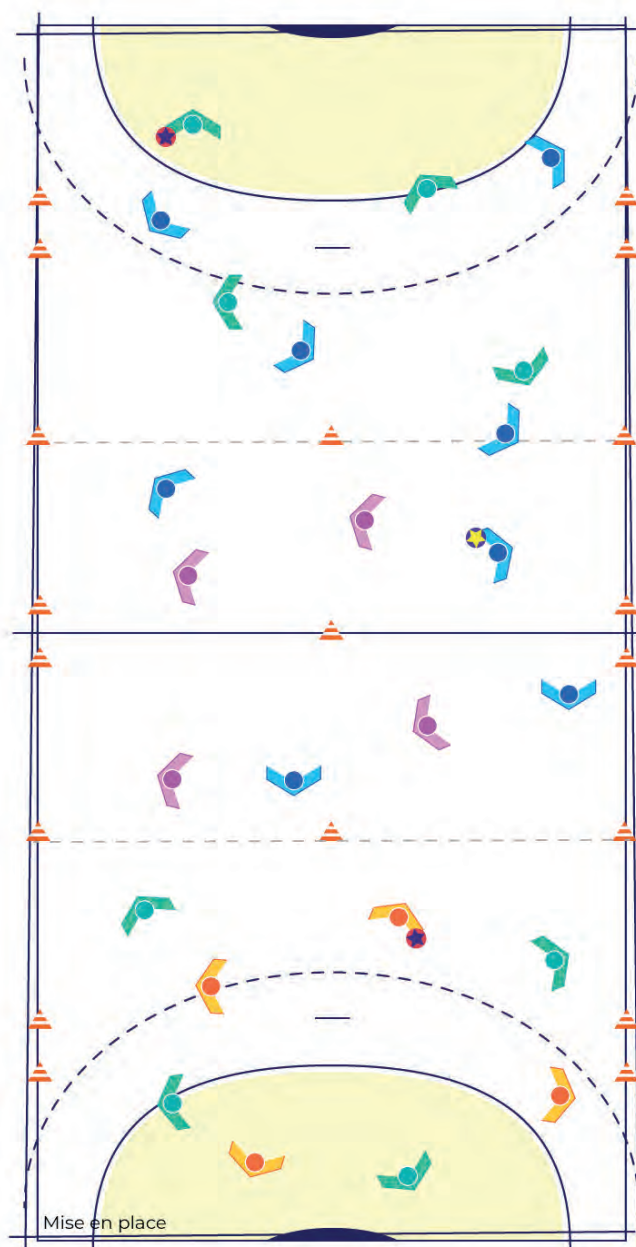
## DEFENSE

### Savoir Faire Individuel en défense

# ARRÊTER LA PROGRESSION DE LA BALLE 01



Exercice 138



**L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueurs à vouloir arrêter la progression du joueur qui a le ballon**

### MISE EN PLACE

On délimite, à l'aide des plots, 3 zones que l'on numérote de 1 à 3 (1/3 de la longueur du terrain pour chacune)

4 plots serviront à délimiter sur chaque zone des buts

On positionne ensuite sur chaque zone :

- 4 attaquants
- 4 défenseurs.

### CONSIGNES

L'équipe qui attaque enchaîne 5 possessions de balles pour aller marquer dans le but adverse (1) (poser la balle derrière les plots qui délimitent le but)

L'attaque perd une possession si la balle est touchée par la défense, si la balle sort des limites du terrain ou si l'attaque commet une faute.

L'engagement se fait toujours depuis son but

Les défenseurs défendent en système «homme à homme»

Les défenseurs doivent stopper l'attaque en touchant le ballon sans contact avec l'attaquant (2), ils ne peuvent que :

- dissuader
- intercepter
- subtiliser le ballon lors du dribble

Au bout de 5 attaques, l'équipe gagnante «monte» d'un terrain (par exemple, si elle jouait sur le terrain 2, elle va jouer sur le terrain 1) et l'équipe perdante descend d'un terrain

### RÉGULATIONS

- Interdire le dribble
- Donner la possibilité aux défenseurs de jouer la contre-attaque si ils récupèrent le ballon

### CONSEILS

- Veillez à ce que les défenseurs se répartissent bien les rôles pour empêcher les passes.
- Ils doivent être le plus mobile possible pour resserrer la défense du côté où se situe le ballon, pour dissuader la passe aux autres attaquants ou l'intercepter..



### GARDIENS

Vous pouvez faire travailler les passes longues à vos Gardiens de But sur le côté du terrain



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon par zone de jeu  
18 plots



### PARTICIPANTS

au moins 8 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)

