



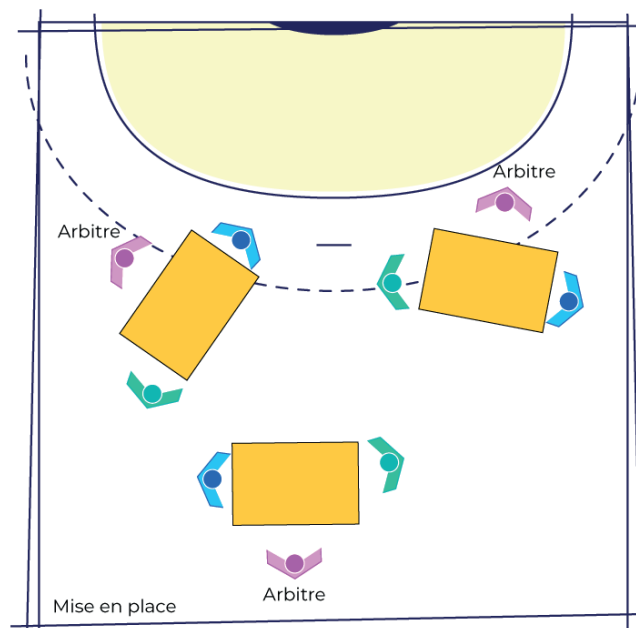
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

# DUELS AU SOL



Exercice 114



1



**L'objectif de l'exercice est d'amener les joueur(se)s vers une meilleur appréhension du contact avec l'adversaire**

## MISE EN PLACE

On regroupe les joueurs par 3 : 2 combattants et 1 arbitre

Demandez à vos joueuses et joueurs d'enlever leurs chaussures

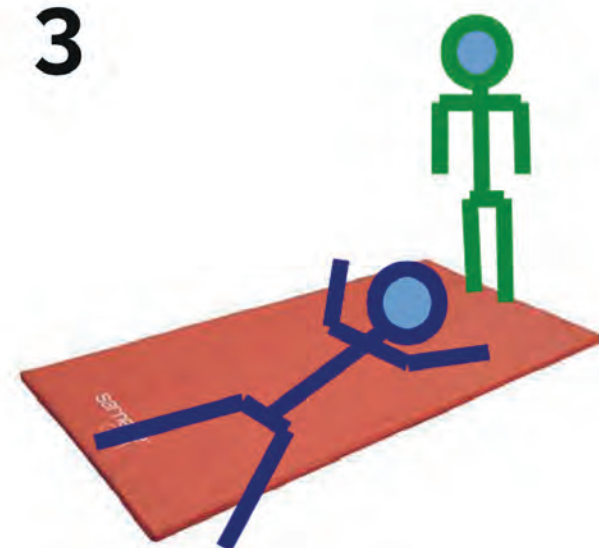
## CONSIGNES

**1 / les partenaires sont à genou face à face sur le tapis**

L'objectif en restant à genou (ne pas se mettre debout ou se lever), réussir à renverser le partenaire au sol. Utiliser ses bras pour pousser, repousser, agripper, bousculer, déstabiliser,...

Le gagnant est celui qui reste debout.

3



**2 / L'un des partenaires est allongé sur le ventre sur le tapis l'autre est accroupis à côté de lui**

L'objectif du joueur à genou est de réussir à retourner le joueur allongé sur le dos.

Le gagnant est celui qui a retourné l'autre ou celui qui est resté allongé sur le ventre

**3 / L'un des partenaires est en quadrupédie (pied/main) sur le tapis, l'autre est debout face à lui.**

L'objectif du joueur debout est de monter à cheval sur son partenaire (ne pas s'asseoir sur le dos) Le joueur à quatre patte peut se déplacer mais uniquement en gardant les mains à l'intérieur du tapis.

Le gagnant est celui qui a grimpé sur le dos ou celui qui ne s'est pas fait grimpé sur le dos

**La durée du combat n'excède pas 30".**

Chaque manche gagnée rapporte 1 point, le joueur perdant obtient un gage de la part du perdant (pompes, abdos, ...) à la fin de la séance

## CONSEILS

- Interdire toute torsion articulaire ou étranglement !!!
- Responsabiliser les arbitres sur le fait que personne ne doit se faire mal
- Egaliser les rapports de force dans la constitution des triômes



## GARDIENS

Les gardiens de but peuvent participer à l'exercice (travail du mental) ou atelier de jonglage avec des balles de tennis, seul ou à 2.



## POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



## CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



## MATÉRIEL

1 tapis de gym par trinômes  
1 sifflet  
1 Chronomètre



## PARTICIPANTS

au moins 9 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)

