



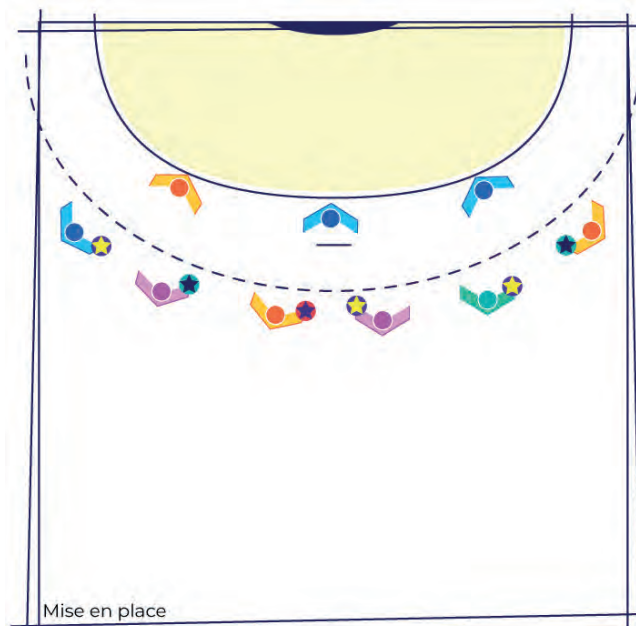
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

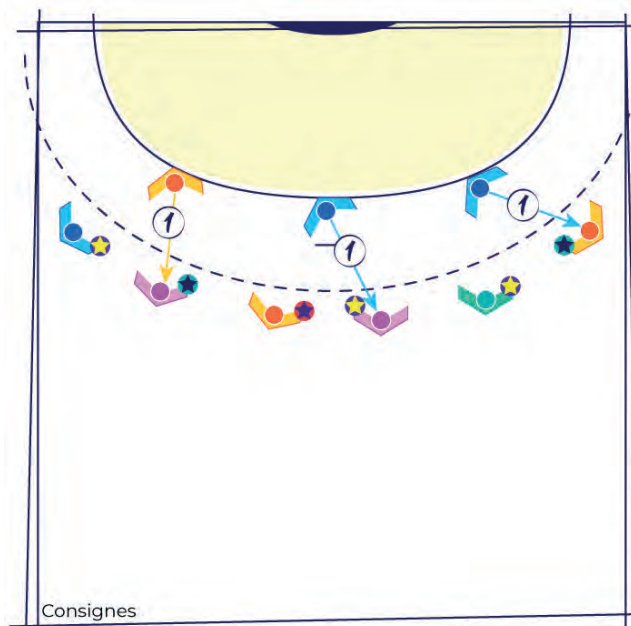
LE DÉPLACEMENT DÉFENSIF EN V À 1 CONTRE 2



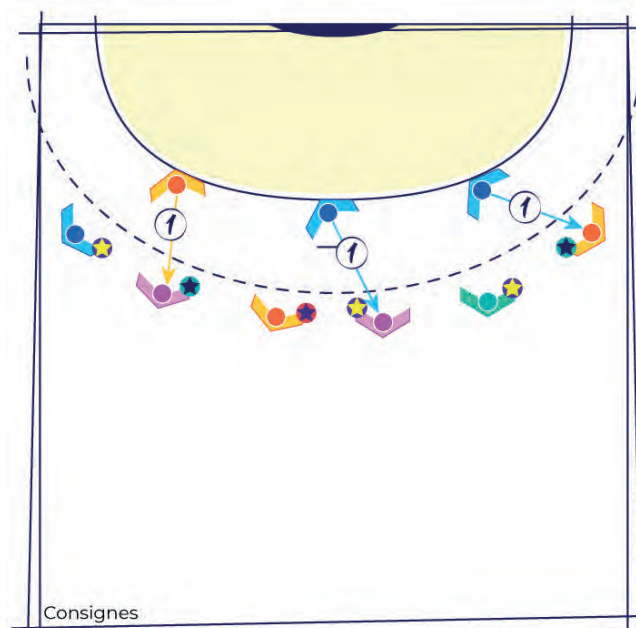
Exercice 320



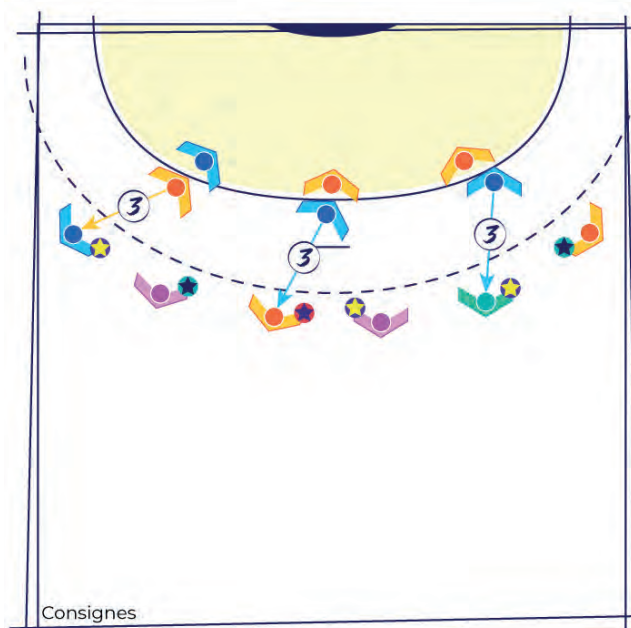
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif de cet exercice est de faire acquérir au défenseur le déplacement en V orienté vers la balle nécessaire pour la défense de zone (orientée sur le ballon)

MISE EN PLACE

On joue sur un demi terrain

Constituer groupes de 3 joueurs : 1 défenseur placé à 6 mètres et 2 attaquants avec 1 ballon chacun situés à 9 mètres

CONSIGNES

Evolution de l'exercice 294

Le joueur effectue une montée défensive le plus rapidement possible pour aller toucher l'attaquant (1)

Le défenseur doit poser une main sur le bras de l'attaquant, l'autre sur le torse

Une fois la neutralisation réalisée, le défenseur s'oriente vers l'autre attaquant et redescend en diagonale vers les 6 mètres (2)

L'idée est de rester orienté «vers le ballon» qui serait alors passé du côté de l'autre attaquant

Une fois de retour aux 6 mètres, le défenseur monte à nouveau le plus rapidement possible vers le second défenseur pour réaliser une seconde neutralisation (3)

RÉGULATIONS

- Augmenter l'écart entre les attaquants pour que les courses soient plus longues
- Démarrer avec les attaquants à l'arrêt et selon la réalisation technique de vos joueurs, demander aux attaquants d'avancer un peu (beaucoup ?) au moment de l'impact défenseur-attaquant

CONSEILS

- Soyez attentif à ce que les joueurs «montent» en courant le plus rapidement possible
- Veillez à ce que les défenseurs cherchent à mettre leur main sur le bras où se trouve le ballon et qu'ils cherchent à le baisser pour empêcher l'attaquant de libérer facilement sa balle
- De la même façon, veillez à ce que le corps du défenseur soit orienté sur le bras avec le ballon pour faire barrage



GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur déplacement sur l'autre but par exemple



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 ballons pour 3



PARTICIPANTS

au moins 9 joueurs



TEMPS

10 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

