



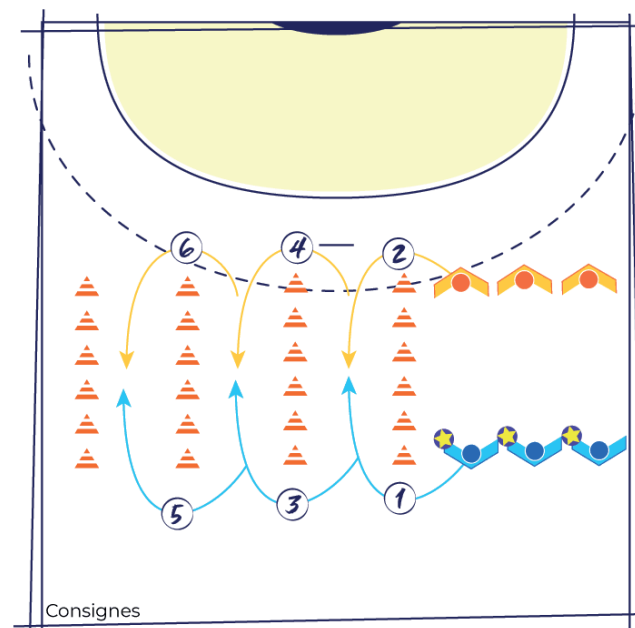
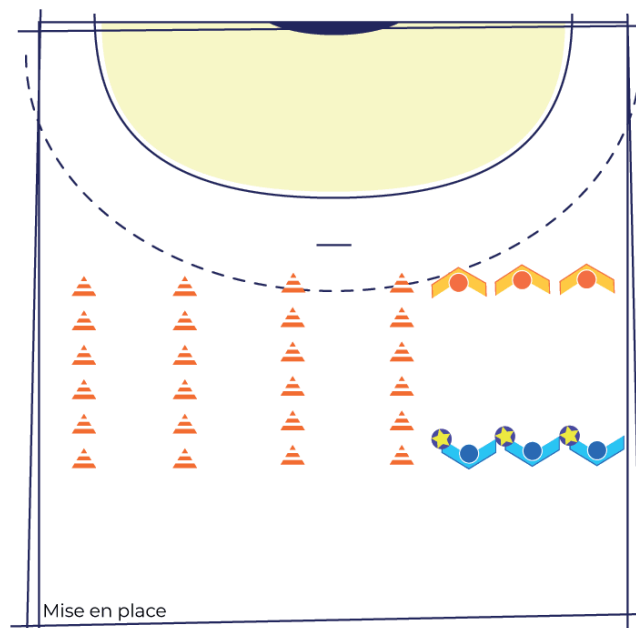
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

ENCHAINEMENT DE DÉFENSE EN 1 CONTRE 1 01



Exercice 76



L'objectif de cet exercice est de réussir un enchaînement de tâches défensives et les répéter plusieurs fois sans perdre en qualité

MISE EN PLACE

Matérialiser trois couloirs d'un mètre de large et de profondeur soit avec des plots, coupelles, boudins ou autre élément à disposition non dangereux pour les joueurs.

Les joueurs se mettent par 2 avec 1 ballon

CONSIGNES

Les joueurs vont passer par les 3 couloirs en enchaînant les tâches :

Couloir 1 : Engagement de l'attaquant (1) (porteur du ballon) et du défenseur l'un vers l'autre en se prenant la taille avec un seul bras pour exercer une pression commune une fois à droite, une fois à gauche (2). L'attaquant changeant son ballon de main rapidement

Couloir 2 : l'attaquant engage un tir en suspension (3) et le défenseur saute au contre en touchant le ballon (4)

Couloir 3 : l'attaquant se retourne (5) et le défenseur le pousse dans le dos avec une seule pression (6)

L'enchaînement de ces 3 tâches se fait sans interruption. 5 répétitions consécutives

RÉGULATIONS

- Ralentissez les passages, éventuellement les faire en marchant pour que vos joueuses et joueurs prennent bien conscience des gestes à réaliser

CONSEILS

- Il est important de veiller au respect des bonnes attitudes défensives, la répétition des tâches ne doit pas amener une perte de concentration et par conséquent d'efficacité



GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur motricité sur le bord du terrain à l'aide de mini-haies par exemple



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

24 plots
1 ballon pour 2 attaquants



PARTICIPANTS

au moins 8 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

