



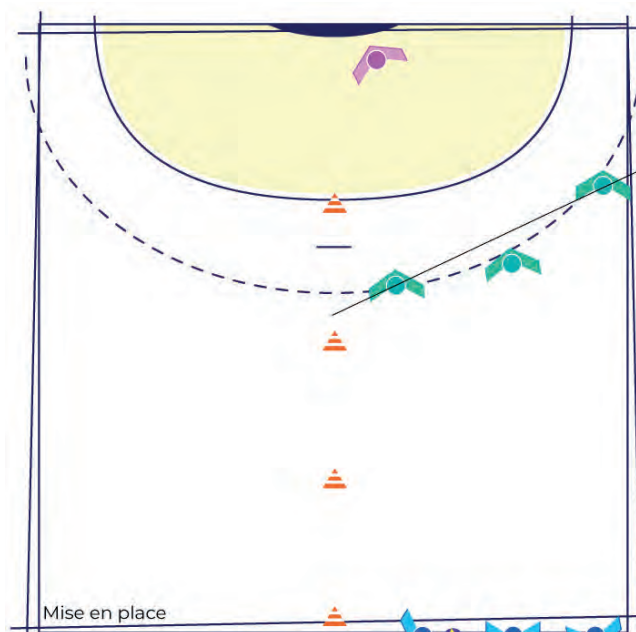
## DEFENSE

### Savoir Faire Collectif en défense

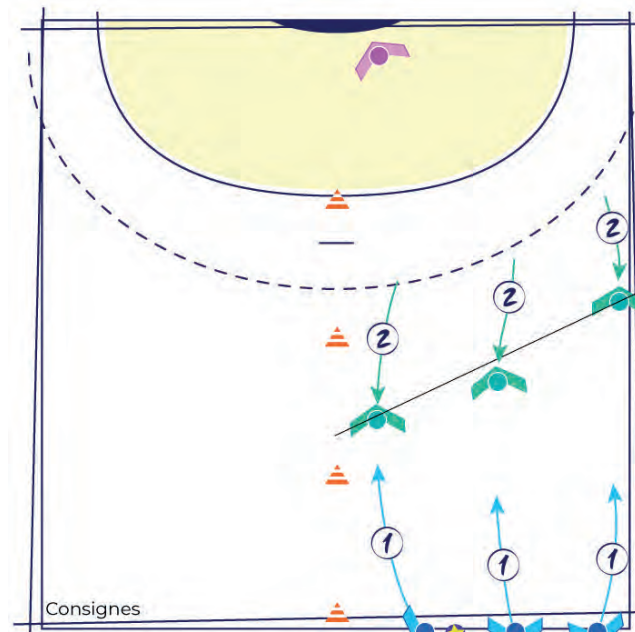
# L'ALIGNEMENT DÉFENSIF 1



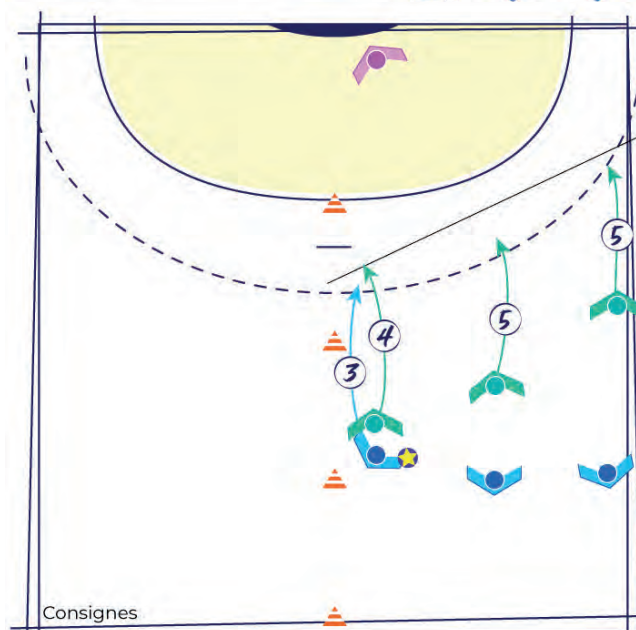
Exercice 64



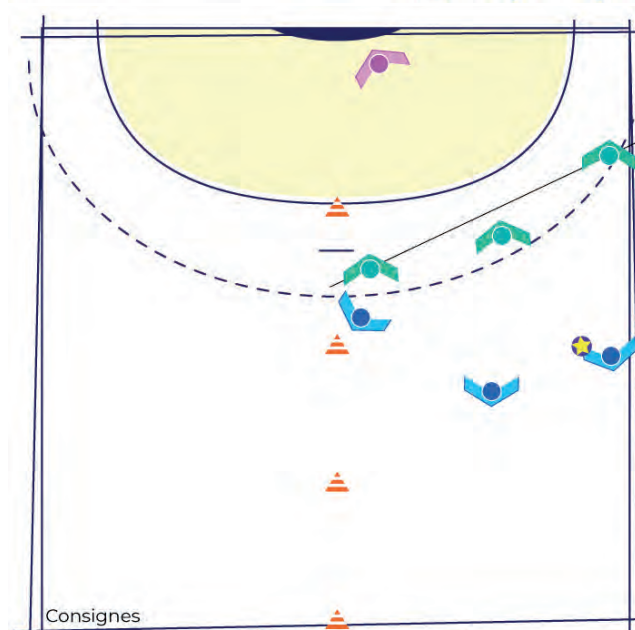
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

**L'objectif de cet exercice est de faire travailler l'alignement défensif à 3 sur une demi-terrain. Il s'agit de faire prendre conscience aux joueurs de la position de ses partenaires et de s'y adapter**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 4 plots afin de limiter l'espace à un demi-terrain
- 3 défenseurs (les n°1, n°2 et n°3) au niveau des 9 mètres et un gardien de but
- Des groupes d'attaquants par 3 au delà de la ligne médiane du terrain

## CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, les attaquants passent la ligne médiane (1), leur objectif est d'aller marquer le but.

Dans ce premier temps d'exercice, les attaquants ne doivent ni dribbler, ni changer de secteur (ils restent dans leur «couloir»)

Les défenseurs doivent «attaquer» l'attaque et monter le plus haut possible tout en veillant à conserver leur alignement défensif (2)

Si l'un des attaquants prend de vitesse (3) un défenseur qui doit alors reculer (4), l'ensemble du bloc défensif doit se positionner pour conserver l'alignement défensif (5).

Les défenseurs doivent gérer leurs mouvements en fonction de la position de la balle et des défenseurs.

Il faut qu'il apprennent à distinguer les temps forts et faibles de l'attaque

Sur ce schéma, qui correspond aux résultats des mouvements des défenseurs suite au schéma de la consigne 2, on peut se rendre compte que grâce à ce travail d'alignement l'attaque a beaucoup moins de possibilité de déborder le bloc défensif...

Si l'attaquant le plus en profondeur (le plus proche du but) est obligé de reculer (temps faible de l'attaque) alors les défenseurs doivent à nouveau attaquer l'attaque comme pour la consigne 1... La défense prend, en fait, l'avantage sur l'attaque ;-)

## RÉGULATIONS

- autoriser le dribble des attaquants, les changements de secteurs, introduire un pivot, ect... Les possibilités sont vastes

## CONSEILS

- Même si votre défense en match est une 0-6, cet exercice sur la profondeur est intéressant car il fera comprendre à vos joueurs la notion de repère par rapport à ses partenaires
- Pour aider vos joueurs à rester alignés avec leurs partenaires, donnez leur le repère : «vous devez toujours voir vos partenaires dans votre champs de vision latéral»



### Gardiens

Les Gardiens de But participent à l'exercice



### POSTES

Tous



### CATÉGORIES

De - de 12 ans à séniors



### Matériel

4 plots  
1 ballon pour 3  
Chasubles pour distinguer les défenseurs des attaquants



### participants

Au moins 6 joueurs



### Temps

20 min



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)

