



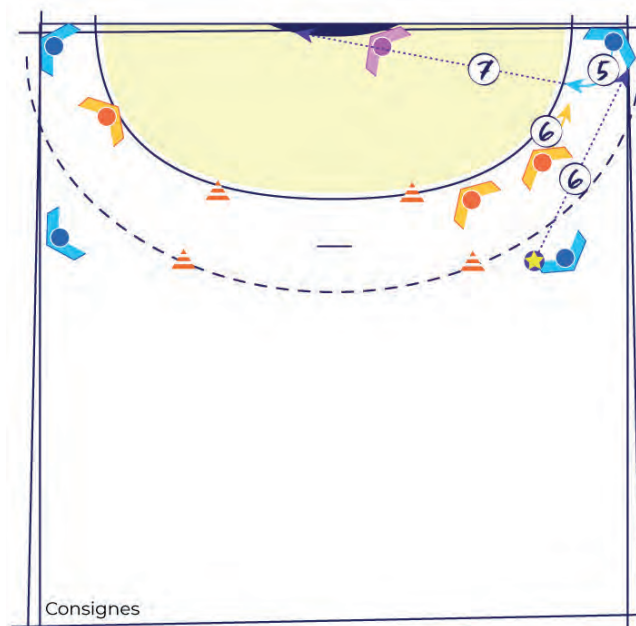
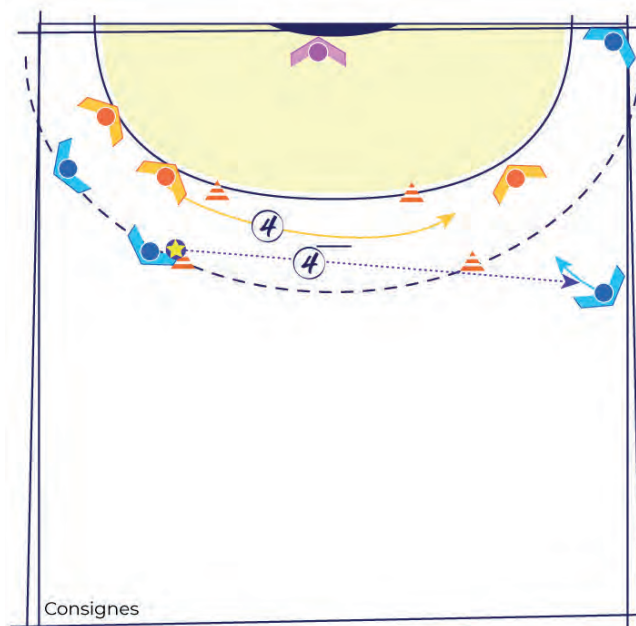
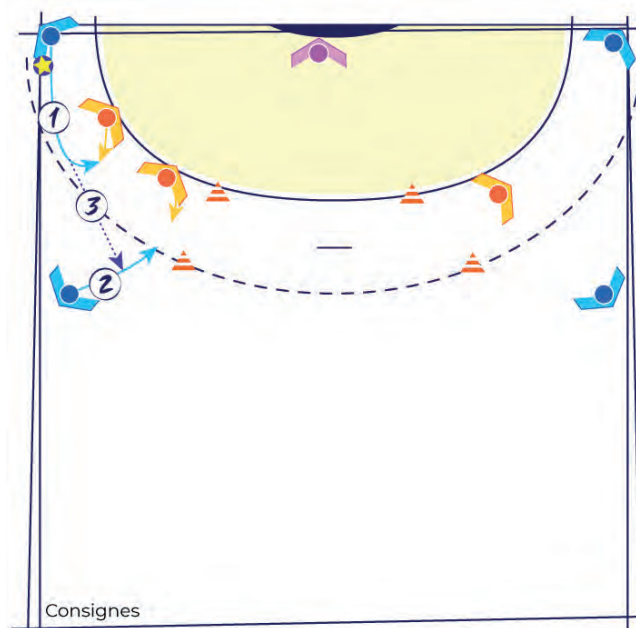
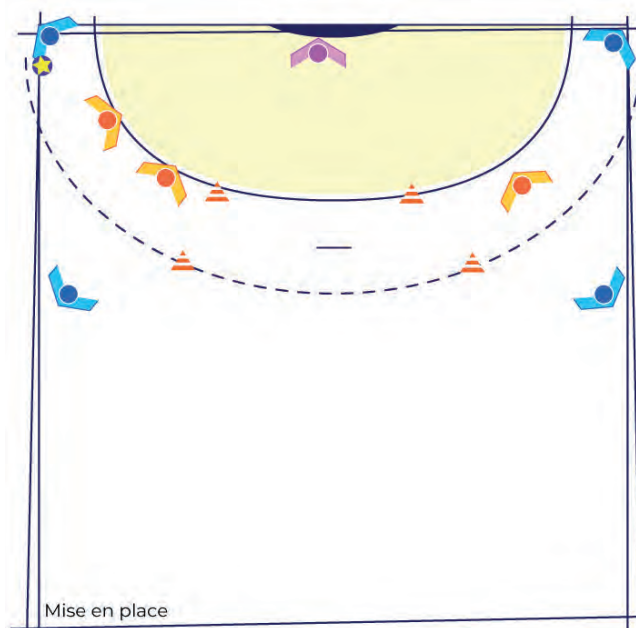
DEFENSE

Savoir Faire Individuel en défense

SE DÉPLACER RAPIDEMENT À 3 CONTRE 4



Exercice 317



Dans cet exercice, on met un défenseur en difficulté pour travailler le déplacement défensif ultra rapide

MISE EN PLACE

On crée 2 secteurs d'attaque à l'aide de plots, l'un sur la partie gauche du terrain, l'autre sur la partie droite. Le secteur central est laissé vide

On positionne :

- 2 attaquants aux postes d'Ailiers et d'Arrières dans chaque secteur
- 2 défenseurs dans le secteur où se trouve la balle
- 1 défenseur dans le secteur opposé

CONSIGNES

L'attaquant qui a la balle va attaquer l'intervalle (1) pour jouer un 2 contre 2 (2) en se faisant des passes (3) pour tenter d'aller marquer

Les défenseurs doivent les empêcher d'aller marquer dans leur secteur

Si les attaquants ne trouvent pas la solution dans leur secteur, ils peuvent (doivent) faire la passe leurs partenaires dans l'autre secteur (4)

Au moment du déclenchement de la passe, le défenseur n°2 court alors pour aller aider son partenaire qui est en infériorité numérique (4)

Le défenseur isolé doit se positionner de façon à pouvoir toujours regarder la balle et ainsi jouer sur les intentions défensives : dissuader les passes et/ou intercepter la longue passe de secteur à secteur (4)

Les attaquants tentent de jouer le 2 contre 1 ou le 2 contre 2 (5-6) pour aller marquer (7)

Le défenseur qui vient aider son partenaire doit lui courir le plus vite possible pour mettre les attaquants sous pression

RÉGULATIONS

- Changer régulièrement les défenseurs qui doivent faire la grande course
- Augmenter ou réduire les secteurs d'attaque avec les plots pour faciliter ou non la course des défenseurs
- Limiter ou non le nombre de fois où les attaquants peuvent changer de secteur en se faisant des passes (interdire ou favoriser par exemple, la passe de renversement d'Arrière à Arrière)

CONSEILS

- Veillez à ce que vos défenseurs courent vraiment pour changer de secteur. Il faut qu'il aillent le plus vite possible
- Soyez vigilant au placement de votre défenseur isolé à l'opposé du secteur où se trouve la balle : il doit être orienté vers la balle afin de pouvoir jouer sur les trajectoires de passes (dissuasion, interception)



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 ballon pour 4 attaquants
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

15 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

