

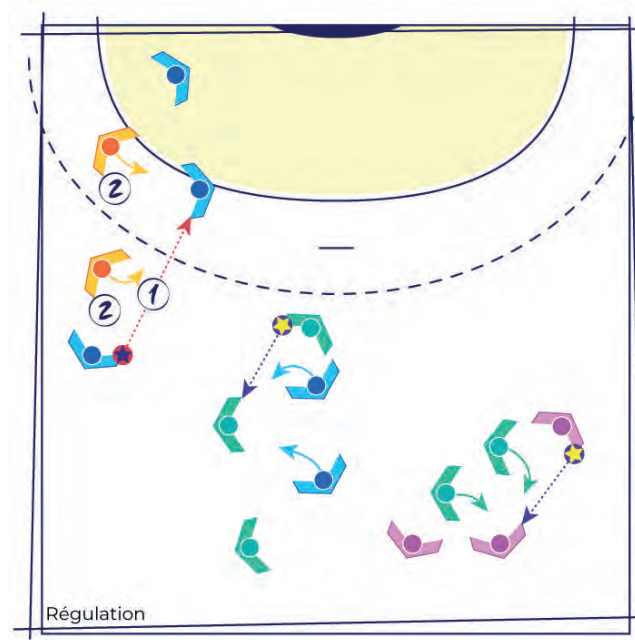
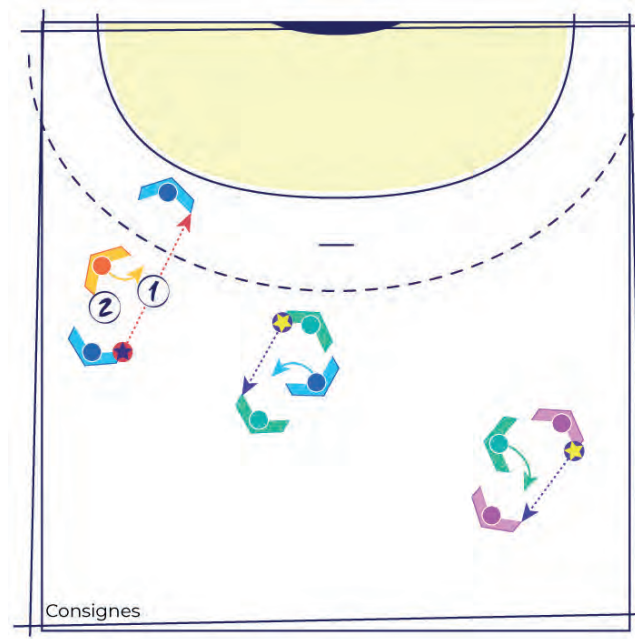
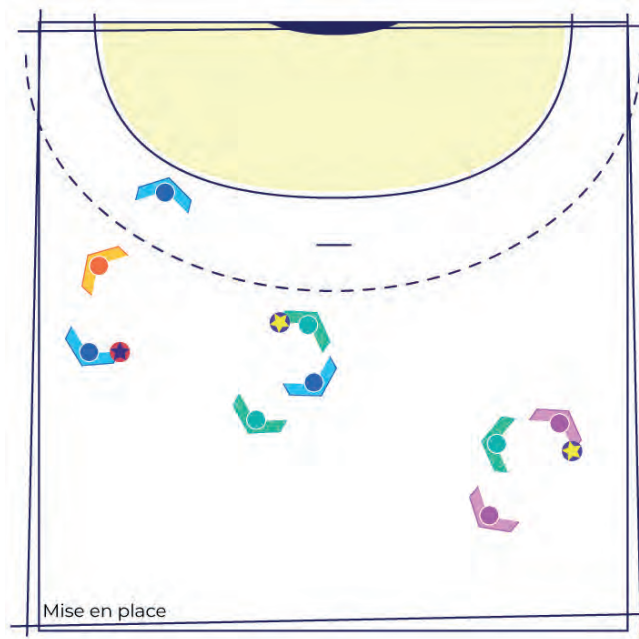


## DEFENSE

# Savoir Faire Individuel en défense L'ORIENTATION DÉFENSIVE



Exercice 72



**L'objectif de l'exercice est d'habituer le jeune joueur à se retrouver toujours bien orienté face à l'attaquant en possession du ballon**

### MISE EN PLACE

Les joueur(se)s se placent par groupe de 3 joueurs

On positionne :

- 2 attaquants avec 1 ballon
- 1 défenseur entre les 2

### CONSIGNES

Les 2 attaquants séparés de 5 m se font des passes (1) pendant que le défenseur par des petits pas fait en sorte d'être toujours orienté vers celui qui reçoit le ballon (2)

Les 3 joueurs doivent passer à tour de rôle au poste de défenseur.

Travail sur une vingtaine de passes à répéter 4 fois

### RÉGULATION

- Varier la vitesse de transmission des passes
- Varier le type de passe
- Même travail mais avec 3 attaquants et 2 défenseurs qui doivent être synchro dans leurs déplacements pour être orientés en même temps face à l'attaquant en possession du ballon

### CONSEILS

- Bien veiller au fait que le défenseur n'a pas pour objectif de faire de grands déplacements mais simplement des petits pas de replacements pour se retrouver toujours bien équilibré et orienté vers l'attaquant en possession du ballon



Retrouvez l'animation de l'exercice sur notre chaîne Youtube  
<https://youtu.be/om9Hvxxacx4>



### Gardiens

Les Gardiens de But participent à l'exercice au poste de défenseur car cela leur permet de travailler leurs déplacements



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 12 ans à moins de 14 ans



### Matériel

1 ballon pour 2 joueur(se)s



### participants

Au moins 6 joueur(se)s



### Temps

10 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)

