# Duel défensif 1c1

Handball • Collège 4e/3e • CA4

## Objectif

Apprendre à bloquer l’adversaire sans faute

## But

Empêcher l’attaquant de tirer dans 3 duels sur 5

## Thème

Adopter une attitude défensive adaptée (gêner, intercepter, bloquer)

## Organisation et rôles

Binôme attaquant/défenseur, 1 observateur qui note le score. Rotation toutes les 5 actions. — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

## Sécurité

Pas de contacts violents, bras levés sans frapper.

## Consigne

Demi-terrain. Attaquant démarre balle en main à 9 m. Défenseur doit l’empêcher de tirer. 5 duels consécutifs.

## Critères de réalisation

- Bras levés
- Déplacements latéraux rapides
- Intercepter sans faute

## Critère de réussite

≥ 3 tirs empêchés sur 5

## Matériel

6 plots, 4 ballons, 1 cage

## Variables de différenciation

- Distance départ 7–9 m
- Durée duel 5–8 s
- Nombre répétitions 4–8