



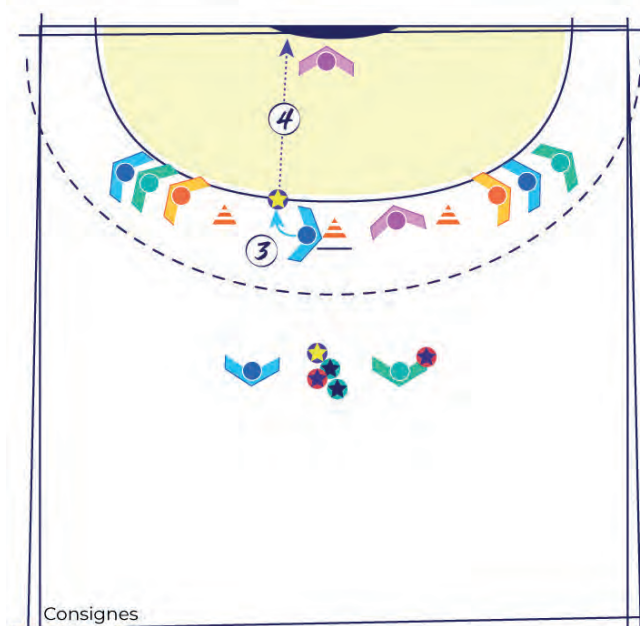
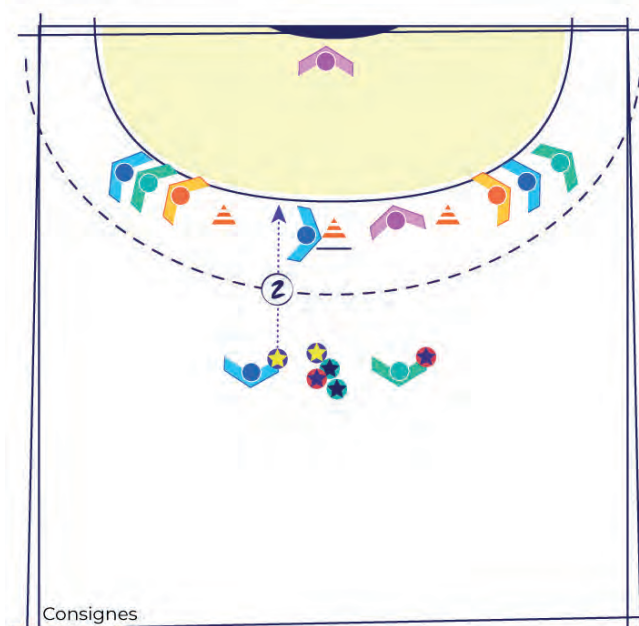
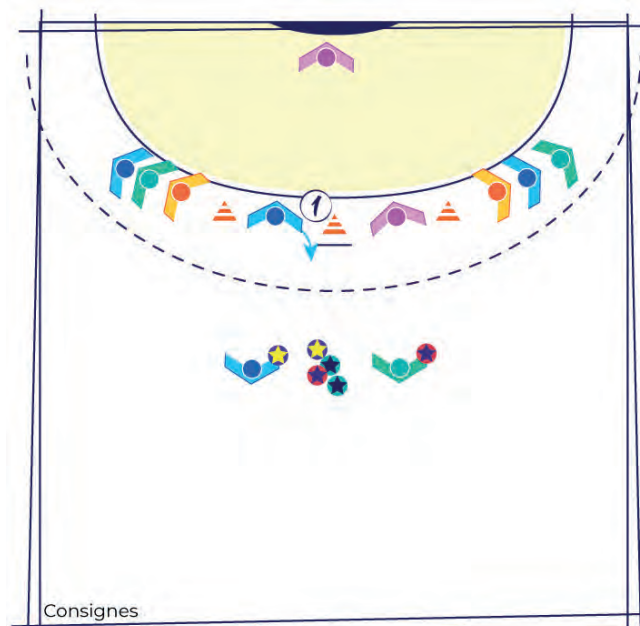
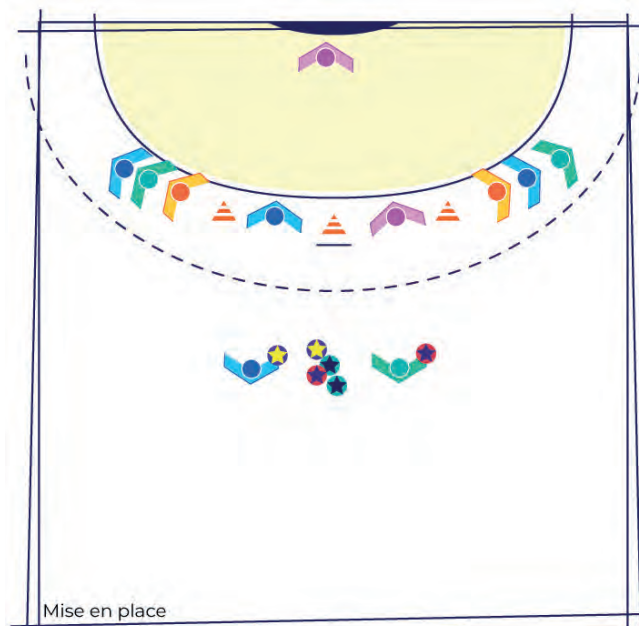
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel au poste

LE PIVOT DOS AU BUT



Exercice 190



L'objectif de cet exercice est d'apprendre aux pivots à se retourner rapidement pour aller tirer

MISE EN PLACE

On positionne :

- 3 plots dans le secteur central qui vont délimiter 2 intervalles
- 1 Pivot dans chaque intervalle, positionné dos au but
- 2 colonnes de Pivots
- 2 Arrières avec une réserve de ballons
- 1 gardien de but

CONSIGNES

Dans un premier temps, l'un des 2 Pivot va faire un appel de balle : pour qu'il soit bien repéré par ses coéquipiers, il va se tourner pour être perpendiculaire à la zone en levant la main qui est alors du côté de la zone (1)

A ce moment là, l'Arrière fait une passe à rebond au Pivot (2)

Celle-ci ne doit pas être dirigée vers le Pivot mais dans l'espace libre situé devant lui

Le Pivot prend alors la balle (prioritairement avec la main côté zone) en se tournant vers le but (3) pour aller marquer (4)

Le jeu alterne entre les 2 Pivots qui sont remplacés après chaque tir par le suivant dans la colonne

RÉGULATIONS

- Demander aux Pivots de recevoir la balle à une seule main
- Ecarter ou diminuer l'espace entre les plots pour réduire ou agrandir l'intervalle dans lequel le Pivot doit rester
- Modifier les types de passes des arrières : en l'air, directes

CONSEILS

- Veillez à ce que vos Pivots fassent un appel clair et net afin que les passeurs et les pivots se comprennent bien
- Soyez attentif au positionnement de vos Pivots : ils doivent être perpendiculaire à la zone au moment de leur appel de balle
- Vérifiez que les passeurs comprennent bien où est l'espace libre dans lequel ils doivent faire la passe



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

3 plots
1 réserve de ballons



PARTICIPANTS

au moins 6 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

