



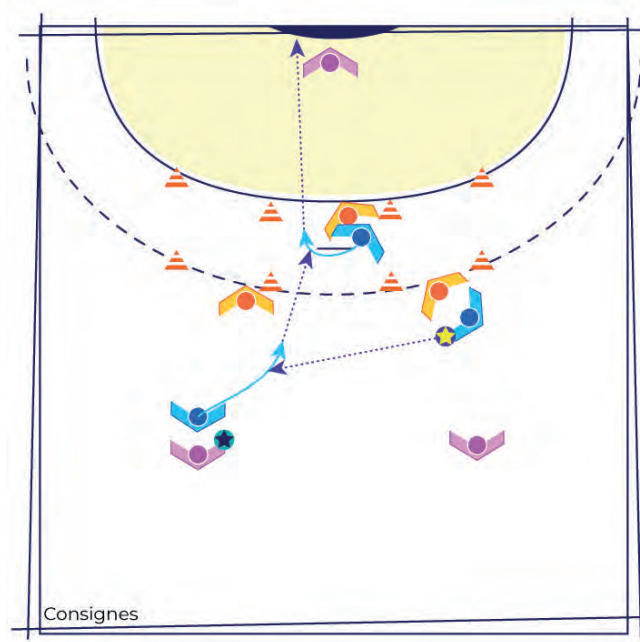
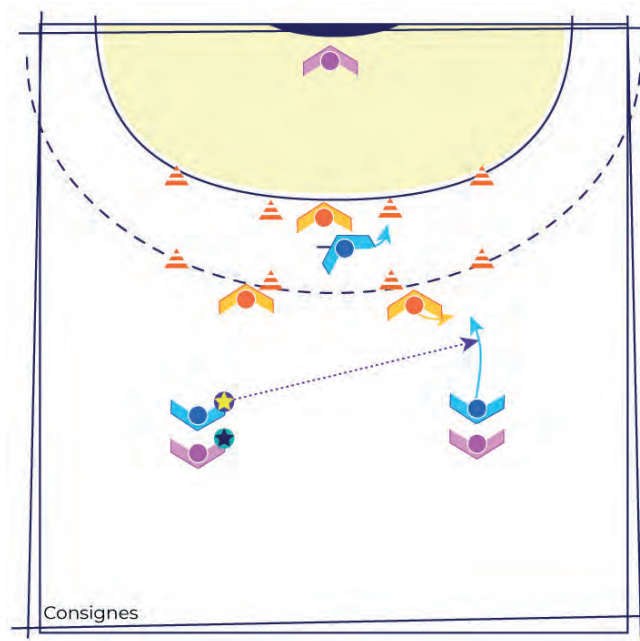
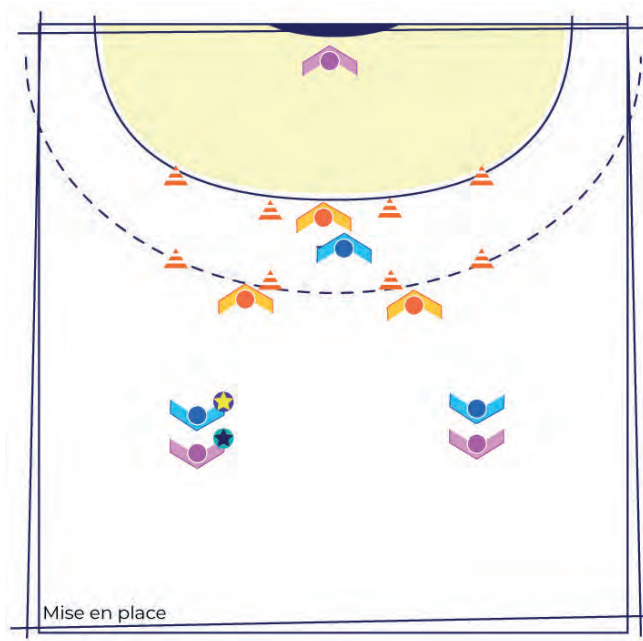
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

LE DÉMARQUAGE DU PIVOT



Exercice 200



L'objectif de l'exercice est de faire faire travailler le démarquage du Pivot dans un intervalle pour proposer une solution de passe, tir aux Arrières

MISE EN PLACE

A l'aide de 4 plots, on délimite un espace pour le Pivot secteur central, entre les 6 mètres et les 9 mètres

4 autres plots marqueront les limites de l'espace pour l'attaque

On positionne :

- 1 Pivot et 1 défenseur dans l'espace délimité
- 2 défenseurs entre aux 9 mètres
- 2 colonnes d'Arrières avec 1 ballon pour 2
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

Dans cette situation de 3 contre 3, les attaquants doivent aller marquer

Ils jouent la situation comme ils le désirent mais si le Pivot marque ou si le ballon est passé par lui pendant l'attaque alors le but compte double. Le Pivot doit ainsi parvenir à se défaire du marquage du défenseur

Les défenseurs doivent impérativement monter sur le porteur de balle et s'organiser à 2 pour «couvrir» le Pivot sans rentrer dans son espace de jeu

RÉGULATIONS

- Agrandir ou réduire l'espace pour le Pivot et le défenseur (pour des pivots débutants, élargissez le plus possible la zone réservée au Pivot)
- Demander à vos Pivots d'attraper la balle à une main et de faire la passe à une main
- Changer le type de passe, direct, dans la main en l'air
- Interdire le dribble pour les attaquants

CONSEILS

- Soyez attentif timing de démarquage du Pivot : il ne doit pas bouger trop et trop vite
- De la même façon, assurez-vous que les attaquants et le Pivot se comprennent bien sur leur disponibilité à recevoir le ballon : gestes (main en avant, main en l'air), signaux visuels (regards,...)



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 attaquants
8 plots
des chasubles pour différencier les attaquants des défenseurs



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

20 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

