



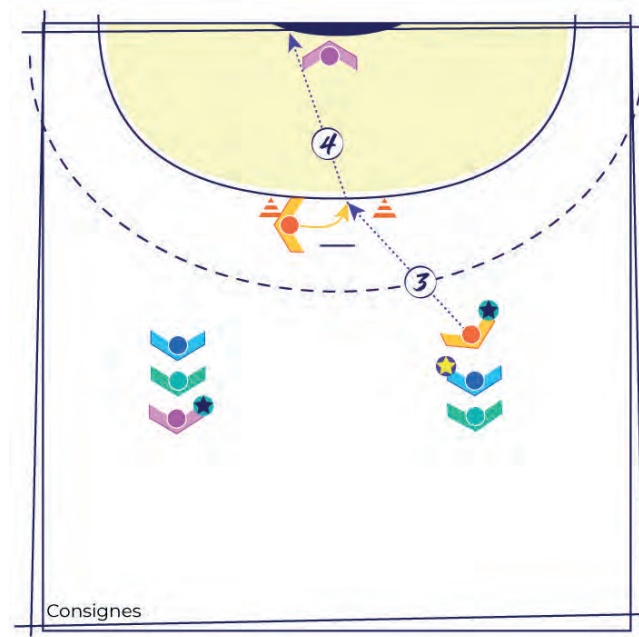
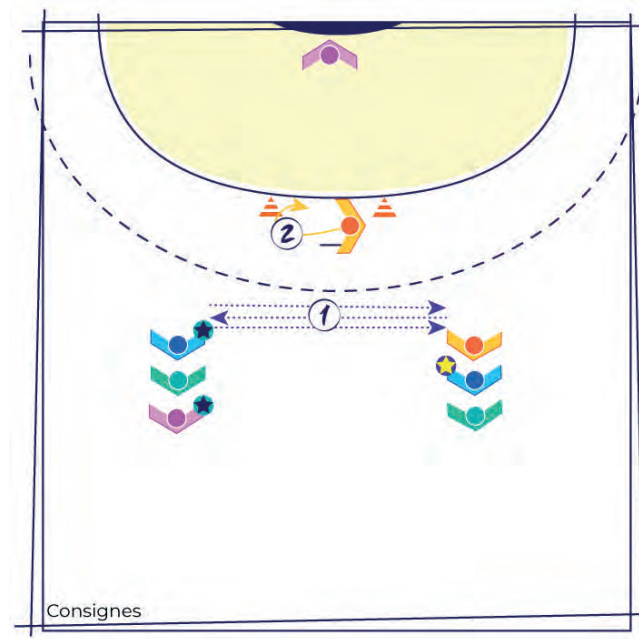
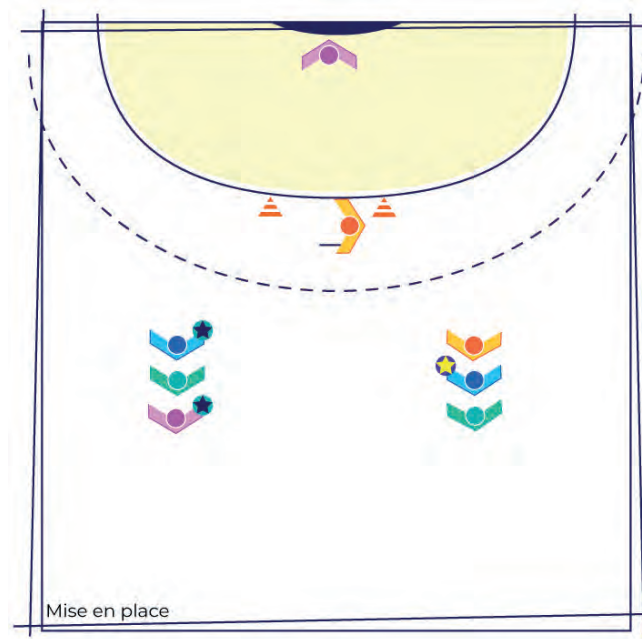
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel au poste

LE PIVOT DANS L'INTERVALLE



Exercice 197



L'objectif de l'exercice est d'apprendre au pivot à travailler dans un intervalle et à se positionner pour bloquer le flottement défensif

MISE EN PLACE

On délimite un intervalle à l'aide de 2 plots

On positionne :

- 1 Pivot à 6 mètres dans l'intervalle. Il doit être positionné à l'opposé de l'attaquant qui a le ballon et placé perpendiculairement à la zone
- 1 Gardien de But
- 2 colonnes d'Arrières avec 1 ballon pour 2

CONSIGNES

Les Arrières vont se faire 3 passes (1)

Le Pivot doit se déplacer dans l'intervalle pour pouvoir être perpendiculaire à la zone au plot à l'opposé du joueur(se) qui a le ballon (2)

Après la 3^e passe, l'attaquant qui a le ballon fait une passe à rebond au Pivot dans l'espace libre devant ce dernier (3) qui récupère le ballon à une main pour aller tirer (4)

Le Pivot enchaîne 2 attaques et le dernier passeur prend sa place.

REGULATIONS

- Réduire ou agrandir l'espace de l'intervalle pour demander plus ou moins de réactivité aux Pivots
- Changer le type de passe : à rebond, en l'air, directe
- Remplacer les plots par des défenseurs, d'abord statiques puis qui flotteront avec le ballon (le but du Pivot sera alors d'empêcher le flottement du défenseur à l'opposé du ballon)

CONSEILS

- Vérifiez bien le timing de positionnement des Pivots : ils doivent faire en sorte d'être en position au moment où le joueur(se) à l'opposé reçoit le ballon
- Le Pivot doit indiquer clairement à ses équipiers qu'il est disponible pour recevoir le ballon : par un regard, par une main levée....
- Essayez de faire en sorte que le Pivot tire une fois en allant de la droite vers la gauche et la fois suivante de la gauche vers la droite



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 plots
1 ballon pour 2



PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



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

