



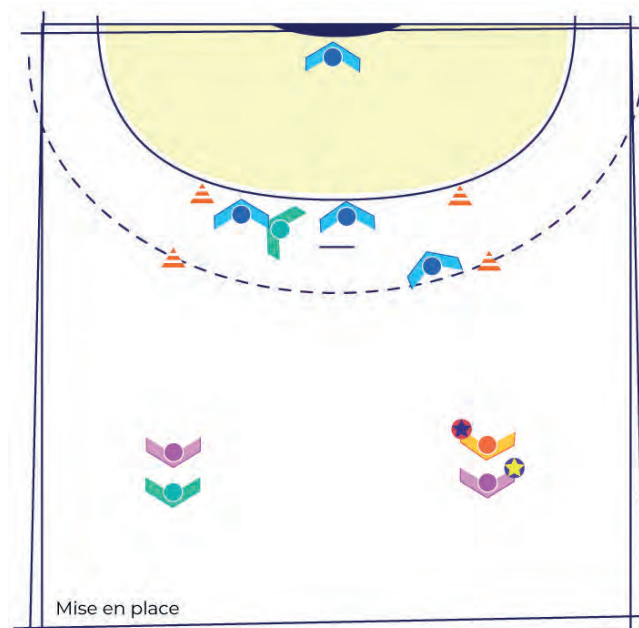
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

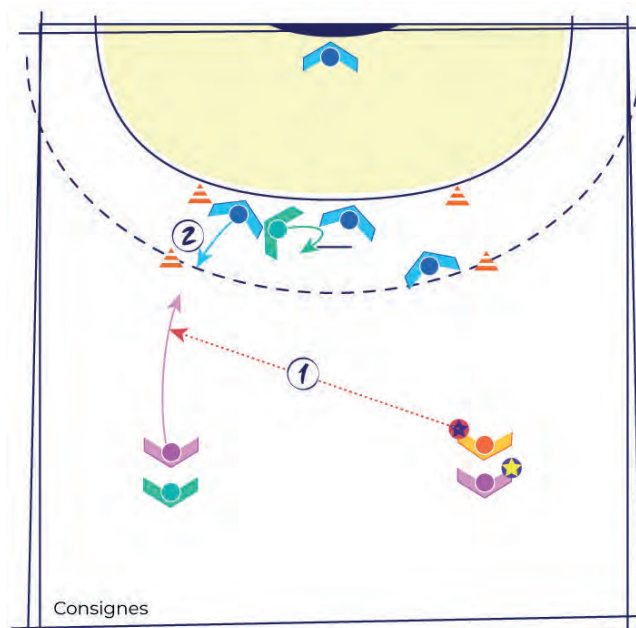
LE BLOC-REMISE AVEC LE PIVOT



Exercice 204



Mise en place



Consignes

Cet exercice permet de continuer (après l'exercice 05 et 203) de travailler la remise au Pivot après le bloc

MISE EN PLACE

On délimite un espace de jeu secteur central à l'aide de 4 plots

On positionne :

- 1 Pivot à 6 mètres
- 3 défenseurs
- 2 colonnes d'attaquants avec 1 ballon pour 2
- 1 Gardien de But dans ses buts

CONSIGNES

Dans cette situation à 3 contre 3, les attaquants se font des passes (1) pour attaquer le but.

Les défenseurs doivent monter à 9 mètres sur l'attaquant qui a le ballon (2)

L'Arrière fixe du côté externe (3) pendant que le Pivot monte alors au bloc (4)

L'Arrière revient alors interne pour profiter du bloc du Pivot et s'engager vers le défenseur central pour le «fixer» (5)

Lorsque le défenseur qui défendait sur l'arrière est bloqué par le Pivot, ce dernier redescend à 6 mètres (6) pour recevoir la passe de l'arrières (7) et aller tirer (8)

RÉGULATIONS

- Agrandir ou réduire l'espace de jeu pour avoir de plus grands ou plus petits intervalles et rendre la relation Arrière-Pivot plus ou moins simple
- Interdire le dribble dans la relation
- Demander différents types de passes-réceptions : à une main, à rebond, dans l'espace libre, directe...
- Changer les secteurs : après le secteur central, jouer le bloc-remise sur les défenseurs n°2 de chaque côté du terrain

CONSEILS

- Vérifiez bien que le Pivot est toujours orienté vers le ballon et que ses mains (pensez à le faire travailler à une main) soient toujours prêtes à recevoir le ballon
- Veillez à ce que les timing entre les Arrières et les Pivots soient bons car ils sont la clé de la réussite du bloc remise
- Demandez au Pivot de ne pas se «coller» au défenseur lors de la montée au bloc pour éviter les fautes... C'est le défenseur qui vient «buter» sur le pivot et non l'inverse



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 ballon par groupe de 2 attaquants
des chasubles pour différencier les attaquants des défenseurs



PARTICIPANTS

au moins 6 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

