



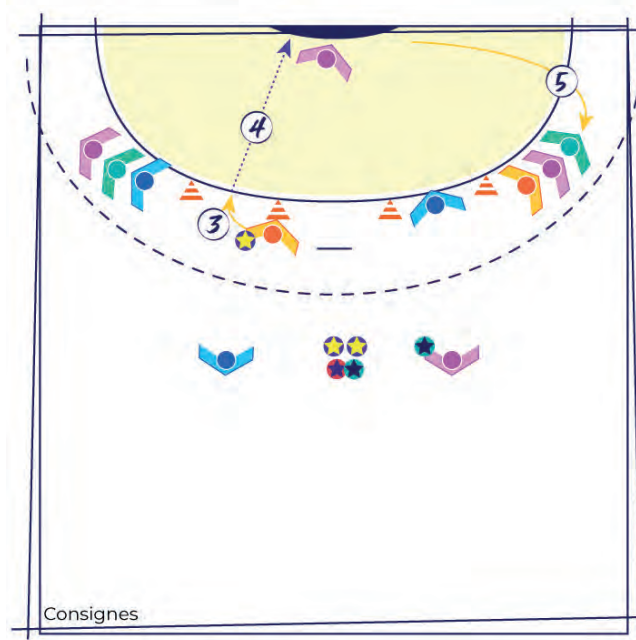
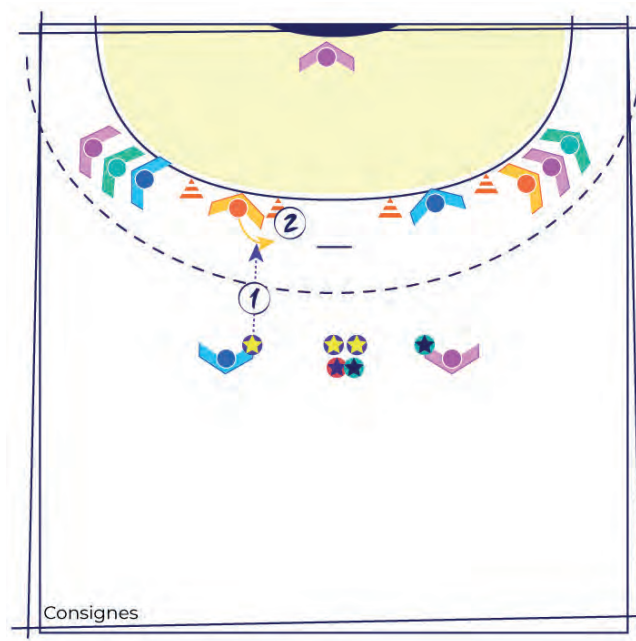
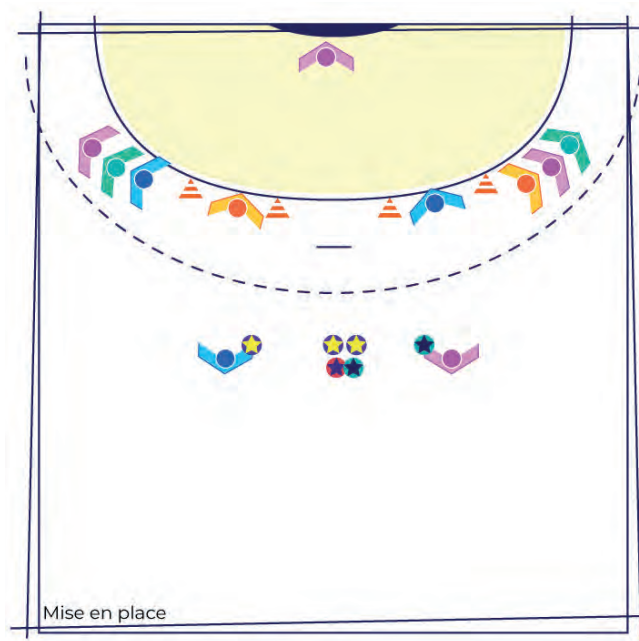
FONDAMENTAUX

## Savoir Faire Individuel au poste

# LA FEINTE DU PIVOT



Exercice 195



**L'objectif de cet exercice est d'apprendre aux Pivots réussir à passer d'une position dos au but à une position depuis laquelle il peut marquer**

### MISE EN PLACE

On délimite 2 intervalles pour les Pivots à l'aide de 4 plots

On positionne :

- 2 colonnes de Pivots de part et d'autre des 2 secteurs de jeu
- 2 Arrières passeurs avec une réserve de ballon
- 1 Gardien de But

### CONSIGNES

L'Arrière déclenche l'action en faisant une passe à rebond d'un côté du Pivot (1)

Celui-ci feinte alors de partir du côté où a été fait la passe (2)

Il revient cependant de l'autre côté (3) pour aller tirer (4)

Dès que le Pivot enclenche son tir, démarrer l'action de l'autre côté

Lorsque le Pivot a tiré, il va se positionner derrière la colonne opposée (5)

### REGULATIONS

- Demander aux Pivots de recevoir la balle à une seule main
- Modifier les types de passes : à rebond, directe
- Positionner un défenseur dans le même intervalle que le Pivot devra battre. Si le défenseur anticipe la feinte, dites au Pivot qu'il peut aller tirer sur sa première intention ;-)

### CONSEILS

- Vérifiez le changement de rythme du Pivot : lorsqu'il prend le ballon, il doit accélérer son mouvement après sa feinte pour prendre de vitesse le défenseur (virtuel ou non)



#### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



#### POSTES

Arrière  
Pivot



#### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



#### MATÉRIEL

4 plots  
1 réserve de ballons



#### PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



#### TEMPS

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

