



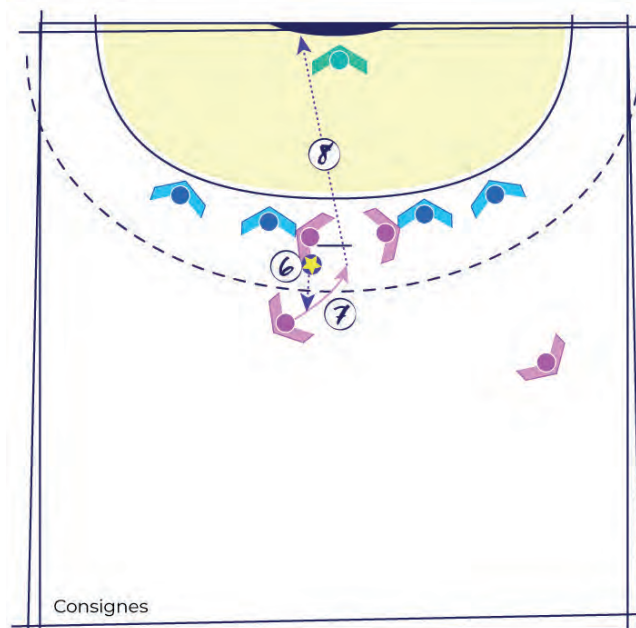
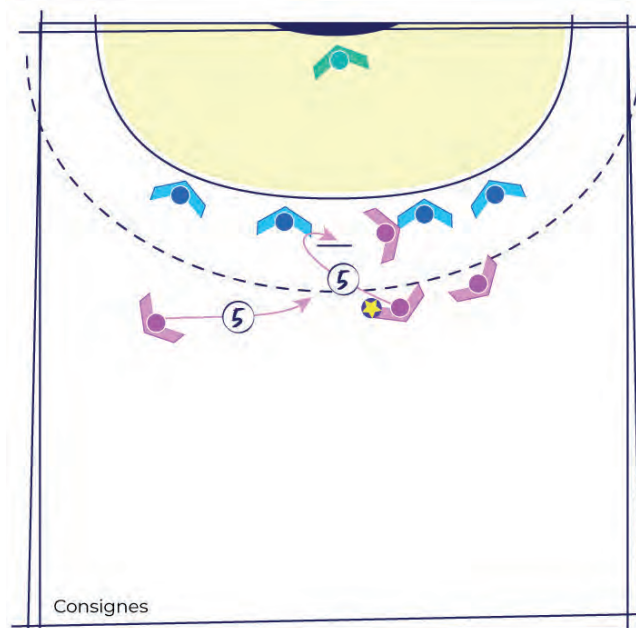
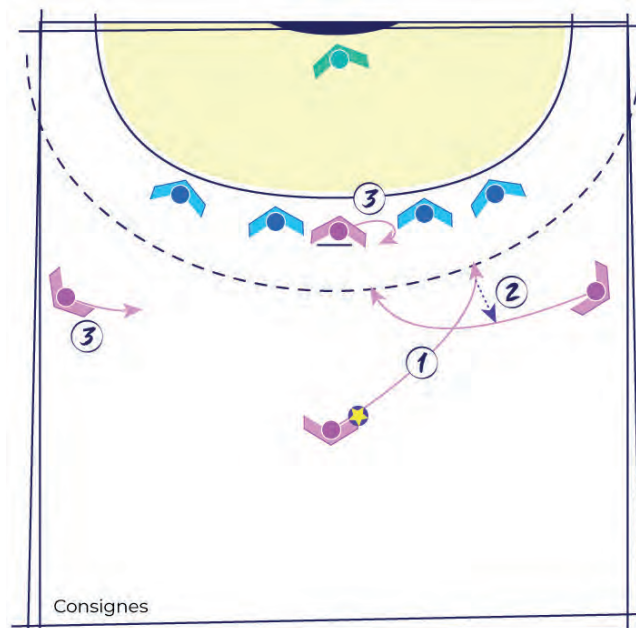
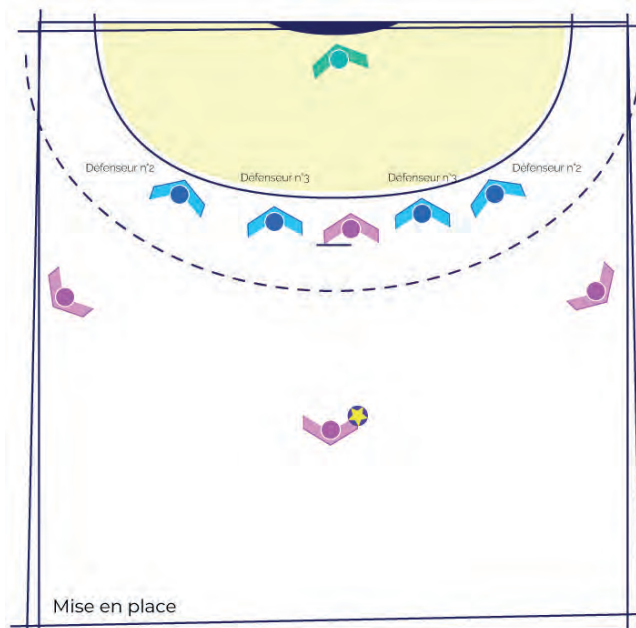
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

LA RENTRÉE EN 2E PIVOT DE L'ARRIÈRE



Exercice 207



Cet exercice permet de travailler l'entrée en 2^e Pivot de l'Arrière côté Pivot qui va venir faire un bloc pour l'autre Arrière

MISE EN PLACE

On met en place une opposition de 4 joueur(se)s contre 4 :

- les défenseurs défendent en 0-6 de zone (se focalisent sur le ballon)
- les attaquants placent leur Pivot entre les deux défenseurs n°3 et se positionnent aux postes d'Arrières et de Demi-Centre

CONSIGNES

Le Demi-Centre va s'engager dans l'un des intervalles entre les défenseurs n°2 et n°3 (1) pour aller croiser avec l'un des Arrières (2)

Pendant la course d'engagement de l'Arrière, le Pivot va venir bloquer le défenseur n°3 qui se situe du côté du croisé (3)

L'Arrière à l'opposé de l'action commence à se repositionner vers le secteur central (3)

L'Arrière qui a croisé s'engage vers l'autre défenseur n°3 pour venir le bloquer (5) pendant que l'autre Arrière sans ballon continue de se positionner vers le secteur central (5)

L'Arrière qui fait le bloc fait alors la passe à l'autre Arrière (6) qui peut profiter du double bloc (porte) créé par ses équipier (7) pour aller tirer (8)

RÉGULATIONS

- Changer le type défense, par exemple en mettant une 0-6 homme à homme ou une 1-5 par exemple
- Changer les côtés de rentrées

CONSEILS

- Comme dans tous les exercices avec Pivot, rentrées... le timing est à surveiller absolument : il ne faut pas que les différents acteurs de l'exercice ne s'engagent trop tôt ou trop tard. Ici, l'Arrière à l'opposé doit s'organiser pour arriver au bon moment pour profiter de la porte



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon
des chasubles pour différencier les attaquants des défenseurs



PARTICIPANTS

au moins 9 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

