



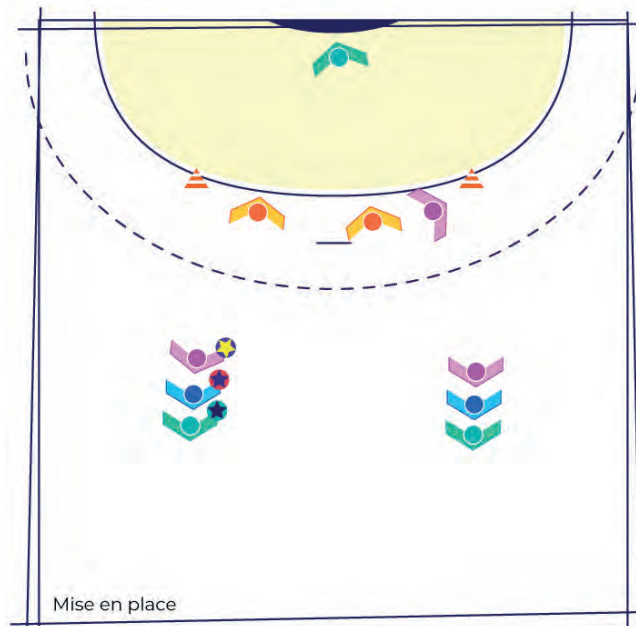
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

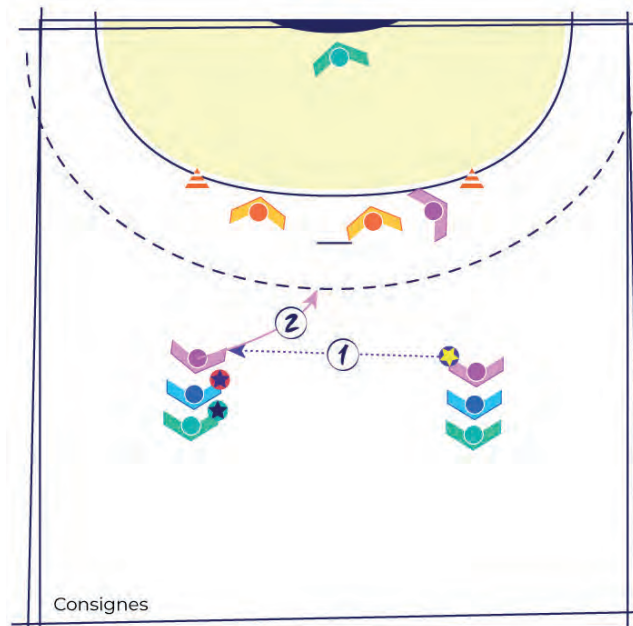
LE BLOC DU 2E PIVOT POUR LE PIVOT



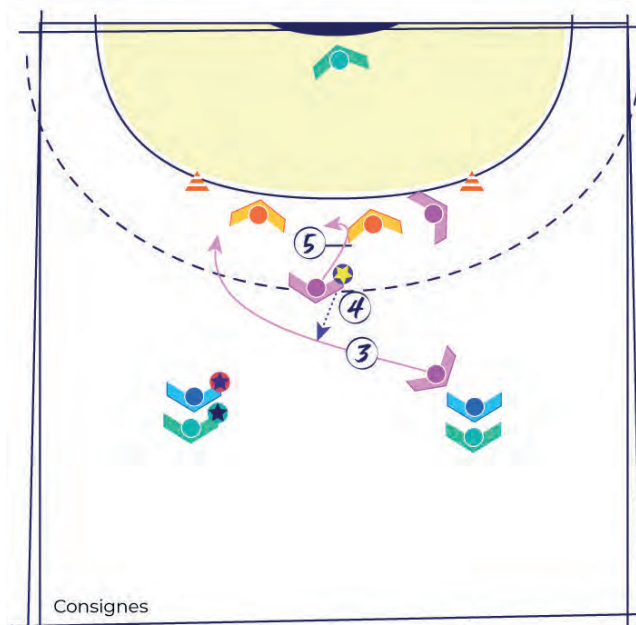
Exercice 208



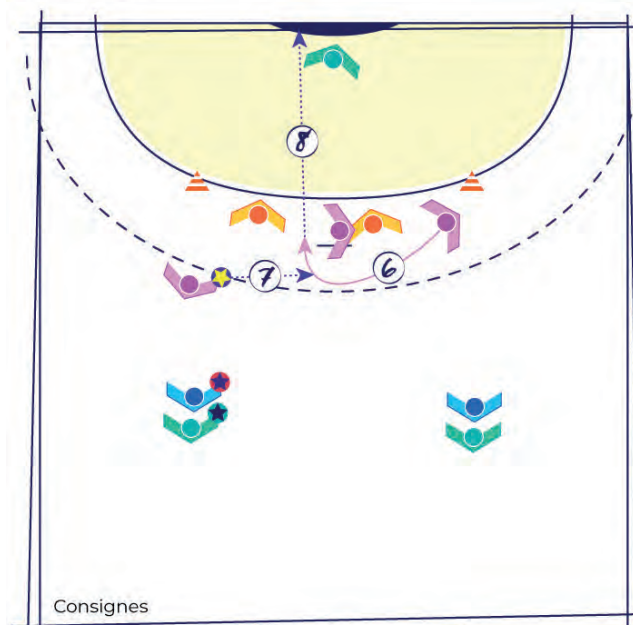
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

Cet exercice permet de travailler l'entrée en 2^e Pivot de l'Arrière à l'opposé du Pivot qui va venir faire un bloc pour lui

MISE EN PLACE

On délimite une zone de jeu secteur central à l'aide de 2 plots

On met en place :

- 1 Pivot situé à côté de l'un des plots
- 2 colonnes d'Arrières avec un ballon pour 2
- 2 défenseurs
- 1 Gardien de But

CONSIGNES

Les Arrières s'échangent la balle (1) jusqu'au moment où l'Arrière situé à l'opposé du Pivot décide de proposer un croisé secteur central (entre les 2 défenseurs) à son partenaire (2)

L'Arrière sans ballon s'engage donc vers le côté externe (3) pour recevoir la balle de son équipier (4). Une fois la balle donnée, l'Arrière qui a initié le croisé va venir bloquer le défenseur du côté «Interne» (5)

Le Pivot va alors venir profiter du bloc de l'Arrière, en s'engageant sans ballon vers l'intervalle protégé (6) pour recevoir la passe de l'Arrière (7) et aller tirer (8)

RÉGULATIONS

- Alternier les côté où se trouve le Pivot
- Ajouter un défenseur pour faire un 3 contre 3
- Agrandir ou réduire l'espace de jeu pour agrandir ou réduire les intervalles
- Changer les postes d'attaque : Ailier-Arrière-Pivot par exemple

CONSEILS

- Bien sûr, il faut être attentif au Timing mais ici également, il faut s'assurer des changements de rythmes des différents joueurs. Si le Pivot vient trop tôt, pas assez vite profiter du bloc alors les défenseurs auront le temps de s'organiser...



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
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

