



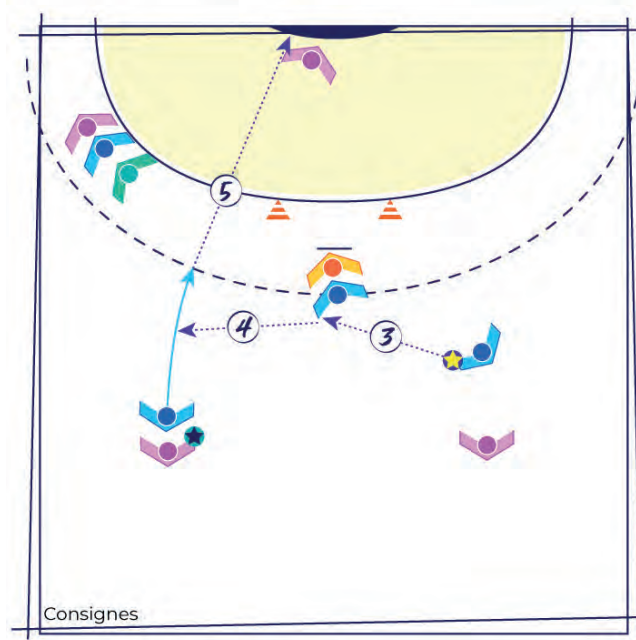
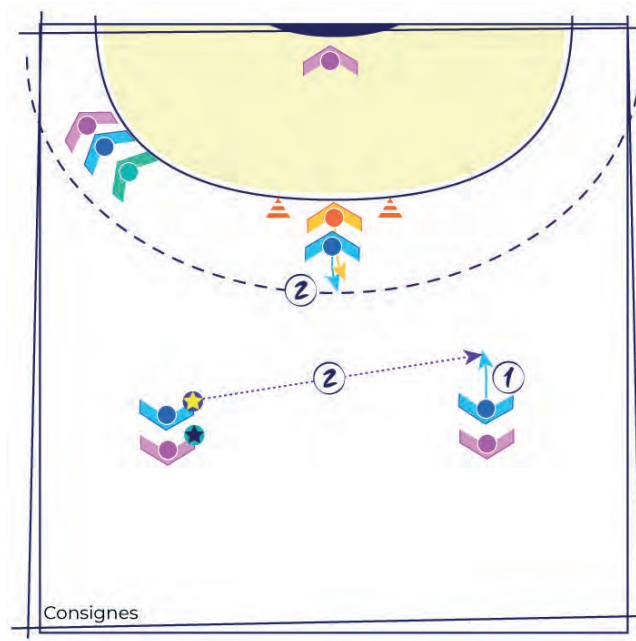
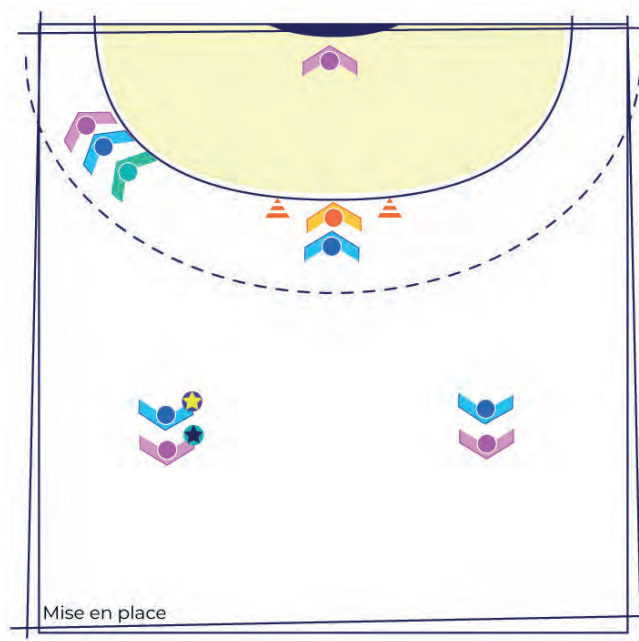
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

LA SORTIE AU POSTE DU PIVOT



Exercice 198



L'objectif de l'exercice est de mettre en place les premières bases d'une relation entre les arrières et le Pivot par une sortie au poste en relais

MISE EN PLACE

A l'aide de 2 plots, on délimite un intervalle pour le Pivot secteur central

On positionne :

- 1 Pivot et 1 défenseur dans l'intervalle
- 1 colonne de Pivots près des 6 mètres
- 2 colonnes d'Arrières avec 1 ballon pour 2
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

L'Arrière qui a le ballon fait la passe à son partenaire qui s'est engagé vers le but (1)

Pendant le trajet de la passe, le Pivot sort «au poste» dans le secteur central pour se démarquer du défenseur et offrir une solution de passe (2)

Dès qu'il a réceptionné son ballon, l'Arrière fait la passe au Pivot (3)

Celui-ci fait alors la passe à l'Arrière opposé qui s'est engagé (4) pour aller tirer (5)

Changez les Pivots toutes les 2 attaques : le Pivot passe défenseur et le défenseur retourne dans la colonne des Pivots

RÉGULATIONS

- Demander à vos Pivots d'attraper la balle à une main et de faire la passe à une main
- Demander au défenseur d'intervenir plus «fortement» pour essayer d'empêcher la transmission

CONSEILS

- Soyez attentif au «timing» de sortie du Pivot qui doit être démarqué et prêt à recevoir la passe dès que l'arrière reçoit le ballon



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
2 plots
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

