



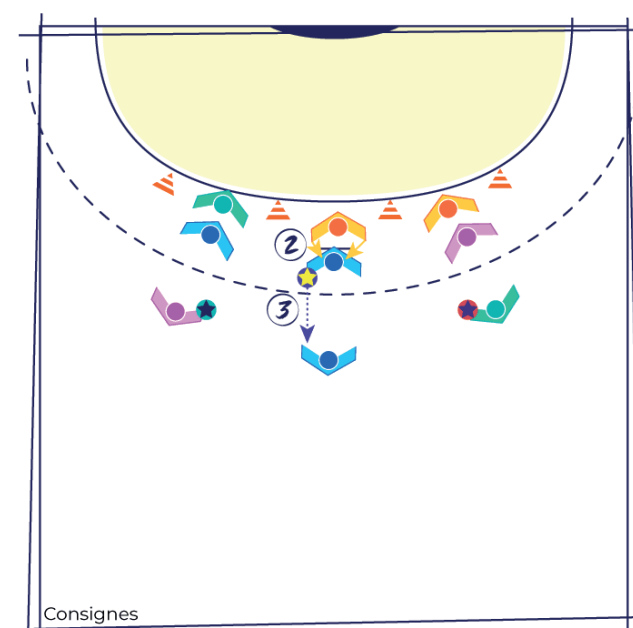
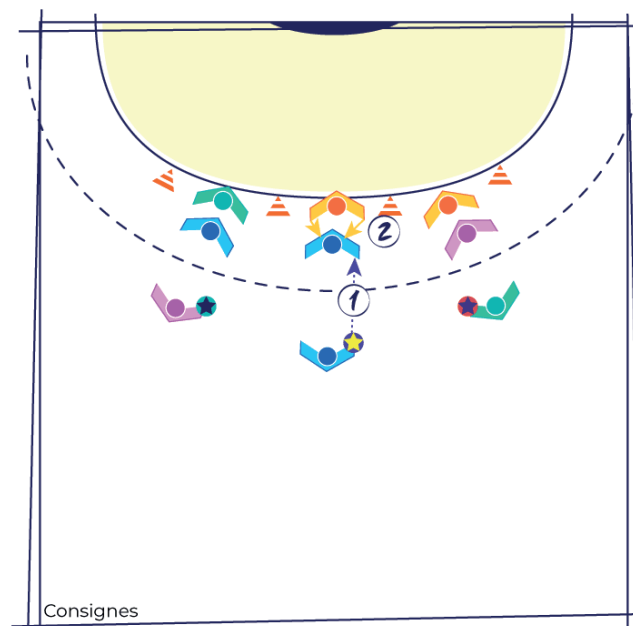
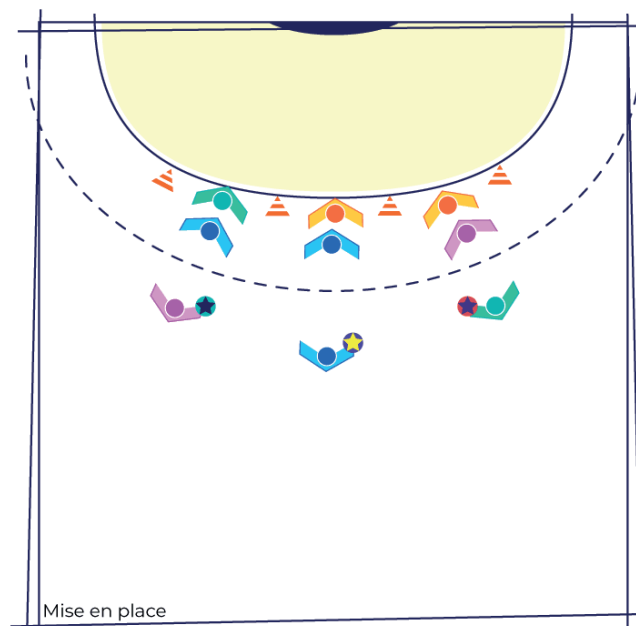
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel en attaque

POUSSETTES DANS LE DOS POUR LE PIVOT



Exercice 193



L'objectif de cet exercice est d'apprendre aux pivots à s'équilibrer sur leurs appuis pour commencer à résister à la pression défensive

MISE EN PLACE

On positionne des joueur(se)s par groupe de 3 le long de la zone :

- 1 pivot
- 1 défenseur placé dans le dos du pivot
- 1 passeur en face du pivot à 10-11 mètres

On délimite des intervalles à l'aide de plots (autant que de groupe de 3 joueur(se)s)

CONSIGNES

Le passeur et le pivot situé face à lui vont se faire des passes (1)

Le défenseur situé dans le dos du pivot va le pousser continuellement ou par à-coups (2)

Le pivot doit s'équilibrer sur ses appuis pour résister aux interventions du défenseur et remettre la passe dans de bonnes conditions au passeur (3)

Lorsque le pivot est repoussé hors des 9 mètres, échangez les rôles afin que chacun passe défenseur, pivot ou passeur

REGULATIONS

- Demander aux pivots de recevoir la balle à une seule main et de redonner le ballon de la même main
- Demander aux défenseurs de pousser plus ou moins fort
- Modifier les types de passes : à rebond

CONSEILS

- Soyez attentif à la façon dont les pivots s'équilibrent, résistent aux poussées des défenseurs
- Il faut également que la qualité des passes soit assurées pendant les échanges : proposer des gages / défis si les pivots perdent le ballon



GARDIENS

Les gardiens peuvent travailler leur motricité à l'aide d'une échelle de rythme par exemple



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 ballon par groupe de 3 joueur(se)s



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

15 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

