

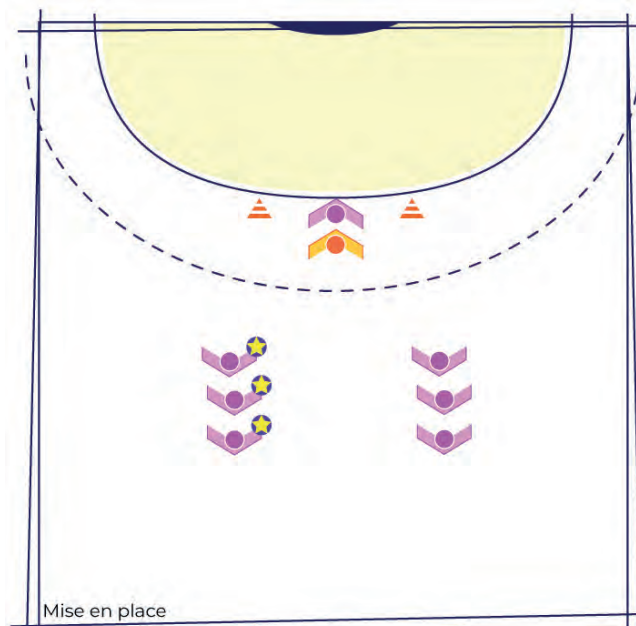


## DEFENSE

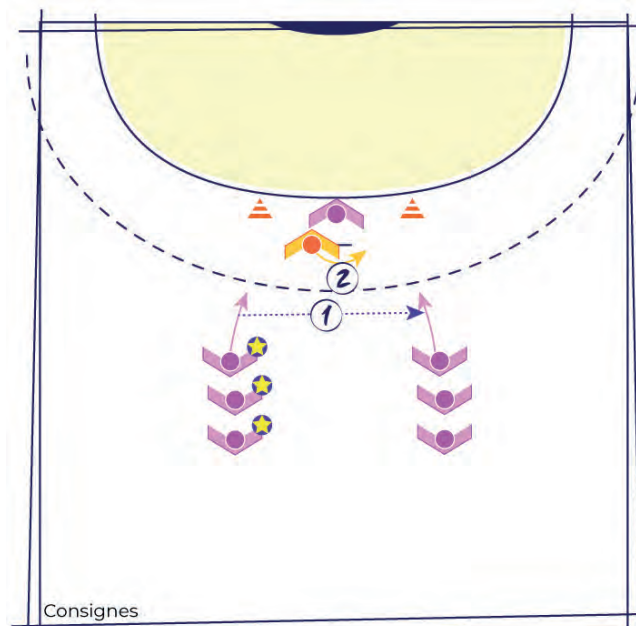
# Savoir Faire Individuel en défense DÉFENDRE SUR LE PIVOT



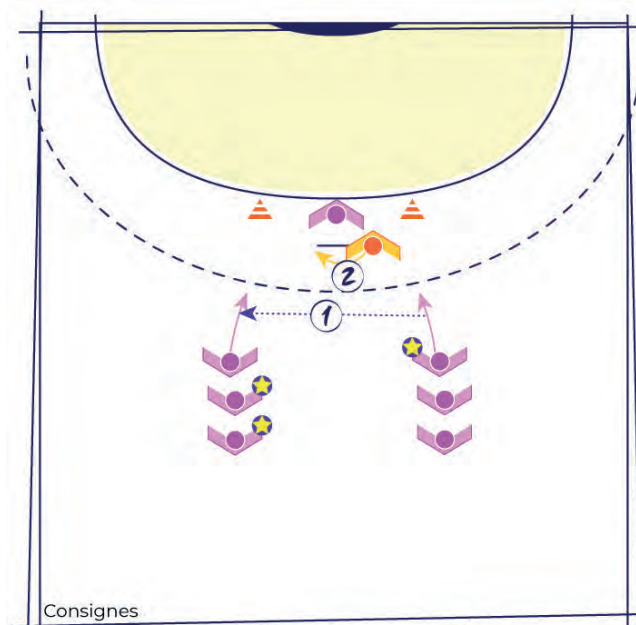
Exercice 75



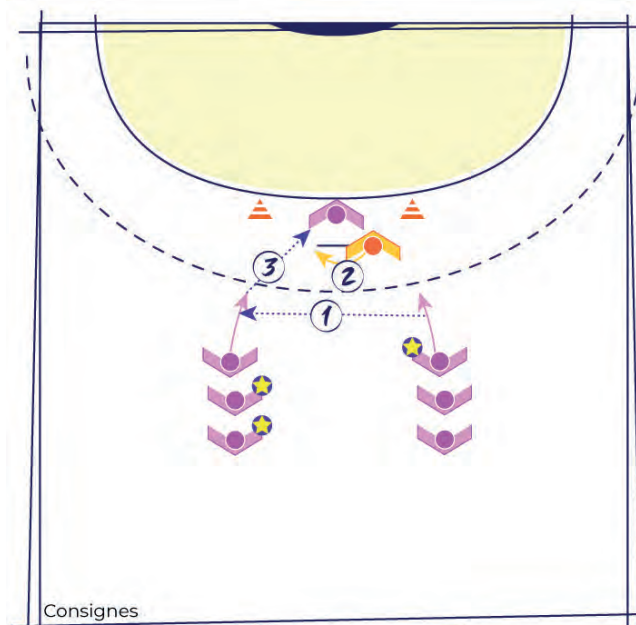
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

**L'objectif de l'exercice est de permettre aux défenseurs de comprendre comment agir sur le pivot.**

### MISE EN PLACE

On définit un espace de 6 m délimité par 2 plots

On positionne ensuite

- un Pivot et un défenseur dans l'espace
- des attaquants par 2 répartis sur 2 colonnes

### CONSIGNES

Les 2 attaquants se font des passes en marquant leur engagement vers le but (1)

Le défenseur chargé de défendre sur le Pivot doit travailler son déplacement autour de celui-ci suivant l'attaquant qui est en possession du ballon (2)

Demander dans un second temps aux attaquants de tenter de faire la passe au Pivot (3). Le défenseur doit alors chercher à empêcher la passe : interception, déviation, dissuasion

### RÉGULATION

- Le Pivot peut être fixe dans un premier temps puis vous pouvez lui demander de changer d'intervalle
- Agrandir ou réduire la surface à défendre pour le défenseur

### CONSEILS

- Veillez à ce que le défenseur cherche à rester entre le ballon et le Pivot.
- Il doit également chercher à rester orienté vers les attaquants en gardant une main sur le Pivot pour savoir où il se trouve
- Restez bien attentif au comportement du défenseur (notamment lors de la passe au Pivot) pour le contrôle du Pivot, éviter les fautes pénalisantes.



### GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur déplacement latéral par exemple



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

1 ballon pour 2 attaquants  
2 plots



### PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



### 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)

