



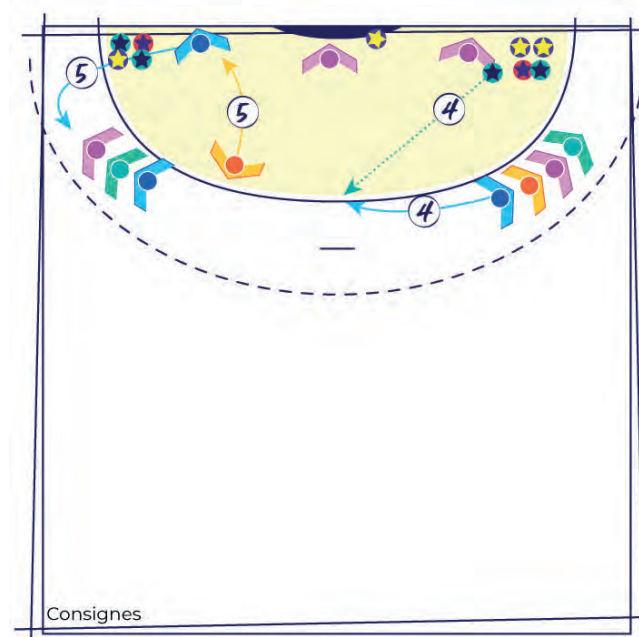
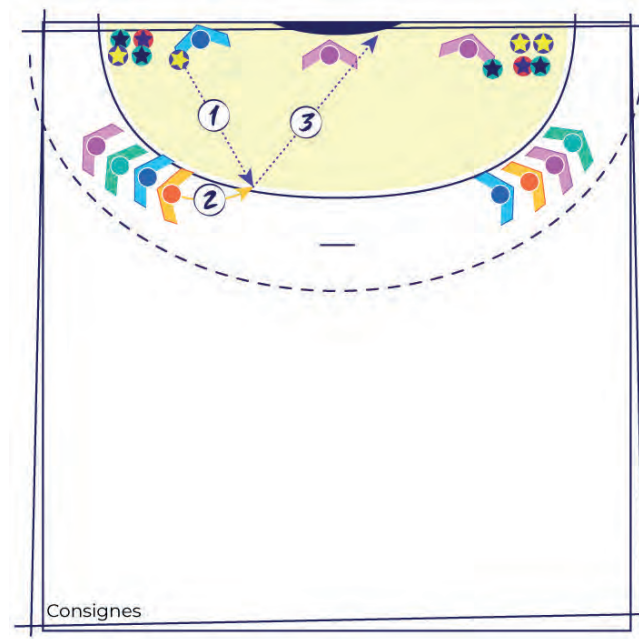
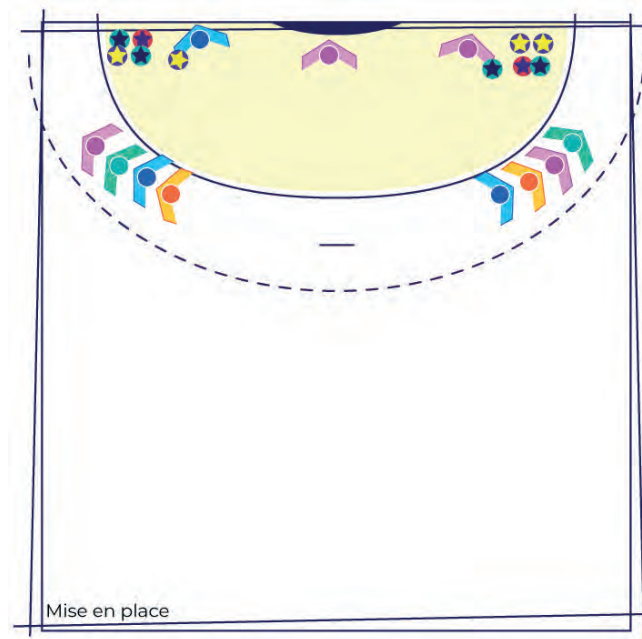
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel au poste

TIR DU PIVOT APRÈS RÉCUPÉRATION DE LA BALLE



Exercice 196



L'objectif de cet exercice est de mettre les Pivots en situation de récupérer une balle qui revient du but pour enchaîner sur un nouveau tir

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 colonnes de Pivots de part et d'autre de la zone
- 2 passeurs avec une réserve de ballon sont situés sur la ligne de fond avec une réserve de ballons
- 1 Gardien de But

CONSIGNES

Le passeur fait rouler le ballon dans la zone, où il le veut (1)

Le premier Pivot de la colonne doit alors ramasser la balle avant qu'elle ne sorte des 6 mètres (2) et il enchaîne directement avec un tir (3)

Dès que le Pivot a tiré, le passeur situé de l'autre côté enchaîne pour l'autre Pivot (4)

Une fois qu'il a tiré, il devient passeur et le passeur se repositionne au fond de la colonne de Pivots (5)

REGULATIONS

- Demander aux Pivots de ramasser la balle à une seule main et d'enchaîner le tir
- Demander aux passeurs de faire des passes plus ou moins rapides
- Positionner un défenseur qui aura le droit lui aussi de récupérer le ballon

CONSEILS

- L'important ici est la vitesse de réaction pour récupérer la balle et l'enchaînement avec le tir.
- Veillez à ce que vos Pivots soient le plus réactifs possible



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 réserves de ballons



PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



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

