



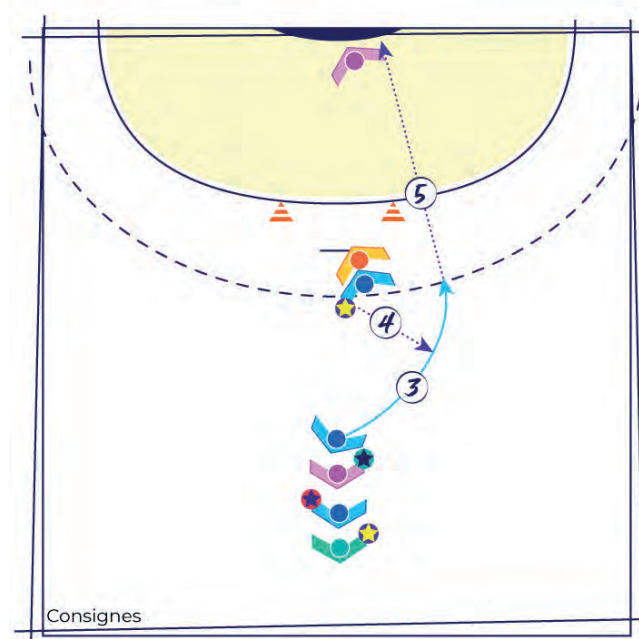
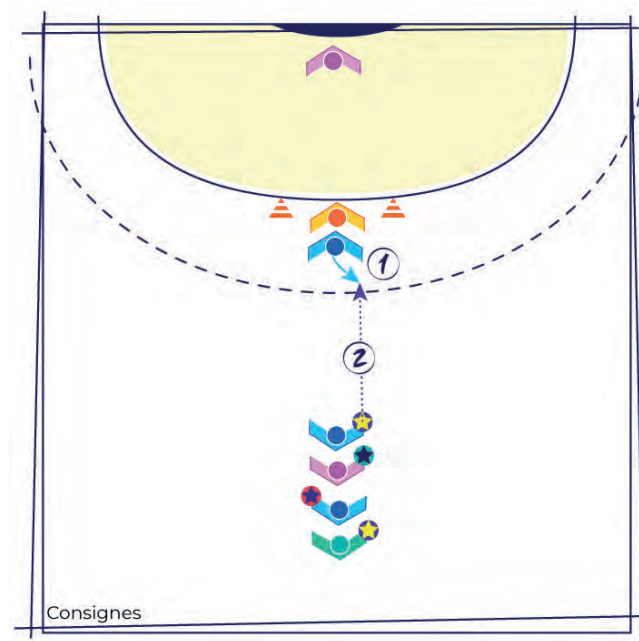
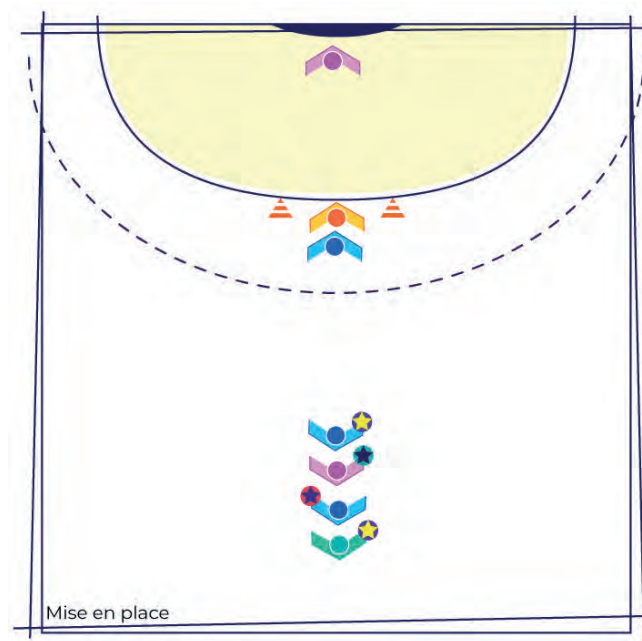
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel au poste

LE PASSE ET VA AVEC LE PIVOT



Exercice 194



L'objectif de cet exercice est d'apprendre aux Pivots à sortir très vite des 6 mètres pour se démarquer et proposer une solution pour les arrières

MISE EN PLACE

On délimite un intervalle pour le Pivot à l'aide de 2 plots

On positionne :

- 1 Pivot avec un défenseur dans son dos
- 1 colonne d'attaquants avec un ballon
- 1 Gardien de But

CONSIGNES

Le Pivot déclenche l'action en sortant rapidement de sa position à 6 mètres d'un côté ou de l'autre du point de penalty pour proposer une solution de passe à l'attaquant situé en face de lui (1)

L'attaquant lui fait alors la passe (2)

Il s'engage alors vers le but du côté du Pivot (3) pour recevoir en retour la passe du Pivot et aller tirer (4)

RÉGULATIONS

- Dans un premier temps, les défenseurs ne font «qu'accompagner» les Pivots en les poussant dans le dos... Ensuite, selon la réussite de l'exercice demander aux défenseurs d'empêcher la passe (au Pivot de protéger la relation avec l'Arrière)
- Demander aux Pivots de recevoir la balle à une seule main et de redonner le ballon de la même main
- Modifier les types de passes : à rebond, directe
- Varier les positions sur la zone : relations avec les Ailiers, les Arrières, à droite, à gauche

CONSEILS

- L'important dans cet exercice est le timing dans la relation de passe et va entre le Pivot et l'attaquant. Il faut que les «signaux» d'engagements des uns et des autres soient bien reconnus pour fluidifier les relations avec le Pivot



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

2 plots
1 ballon par attaquant(e)
des chasubles pour différencier les attaquants des défenseurs



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

