



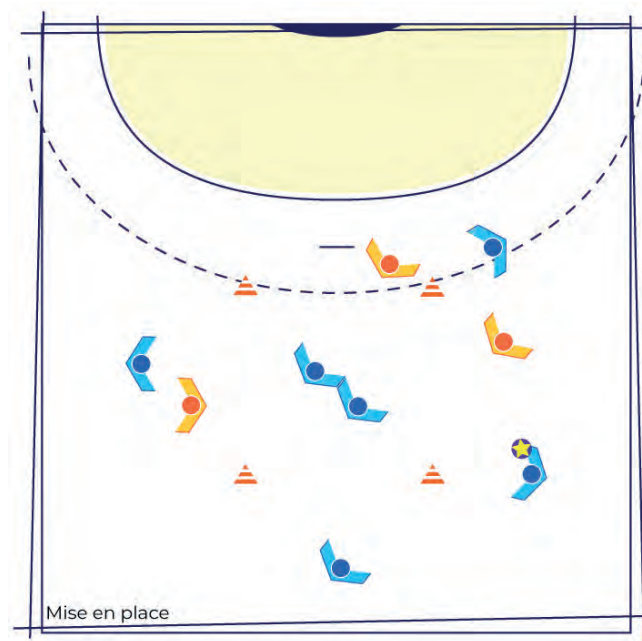
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel au poste

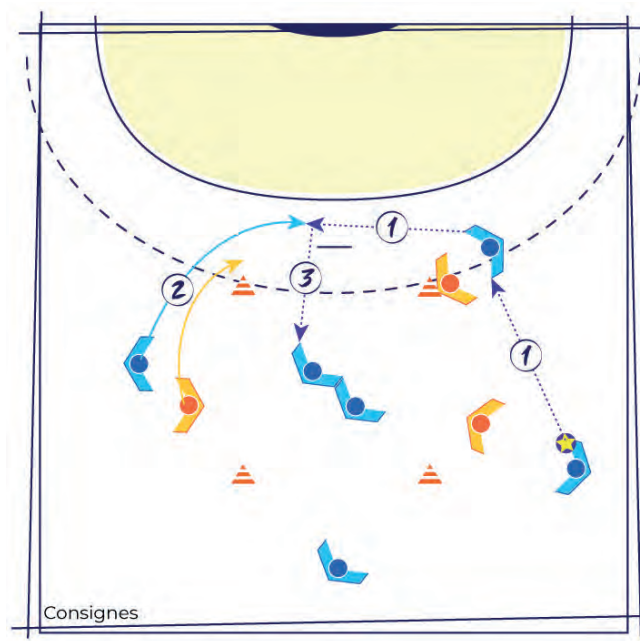
# PIVOTS PAR 2



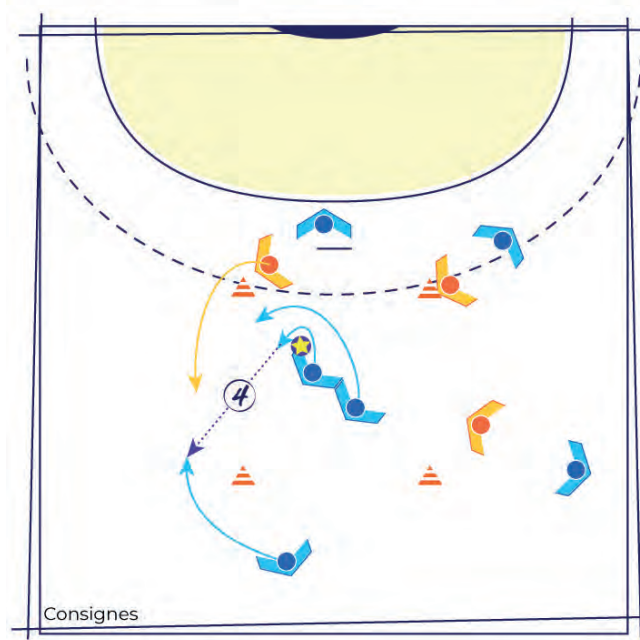
Exercice 02



Mise en place



Consignes



Consignes

**Cet exercice a pour but de faire travailler aux Pivots leur prises de balle à une main ainsi que leurs orientations face au joueur qui a le ballon**

## MISE EN PLACE

On positionne :

- 4 attaquants avec une balle
- 3 défenseurs

On délimite à l'aide de 4 plots, un espace dans lequel seront positionnés deux Pivots qui se tiennent par la main

## CONSIGNES

Les attaquants se font des passes (1) en se démarquant de leur adversaire (2)

Ils doivent également passer la balle au Pivot le plus souvent possible (3)

Lorsque les Pivots reçoivent la balle, ils doivent refaire une passe le plus vite possible à un attaquant démarqué (4)

Chaque passe au Pivot compte 1 point, l'objectif étant de marquer le plus de points possibles dans un temps imparti (2 minutes par exemple)

## RÉGULATIONS

- Autoriser le dribble pour les attaquants (pas pour le Pivot)
- Autoriser ou non les défenseurs à neutraliser les attaquants
- Ajouter un défenseur pour faire un 4 contre 4
- Mettre un seul Pivot couvert par un défenseur avec un ballon dans les mains par exemple

## CONSEILS

- Vérifiez bien que les Pivots s'orientent toujours vers le ballon
- Il faut que les attaquants et le Pivot communiquent pour s'assurer de la possibilité de la passe



### GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice mais ils ne peuvent jouer que comme défenseur avec la contrainte de ne jouer que sur les trajectoires de passes



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



### MATÉRIEL

4 plots  
1 ballon  
des chasubles pour différencier les attaquants des défenseurs



### PARTICIPANTS

au moins 9 joueurs



### TEMPS

20 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)

