



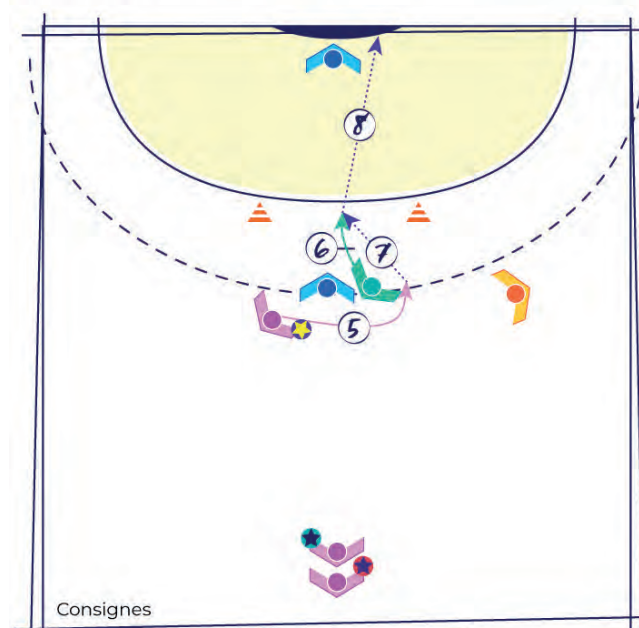
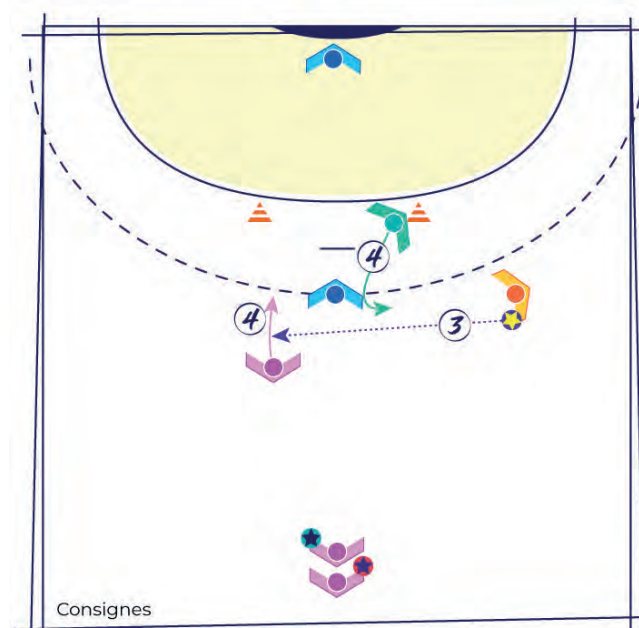
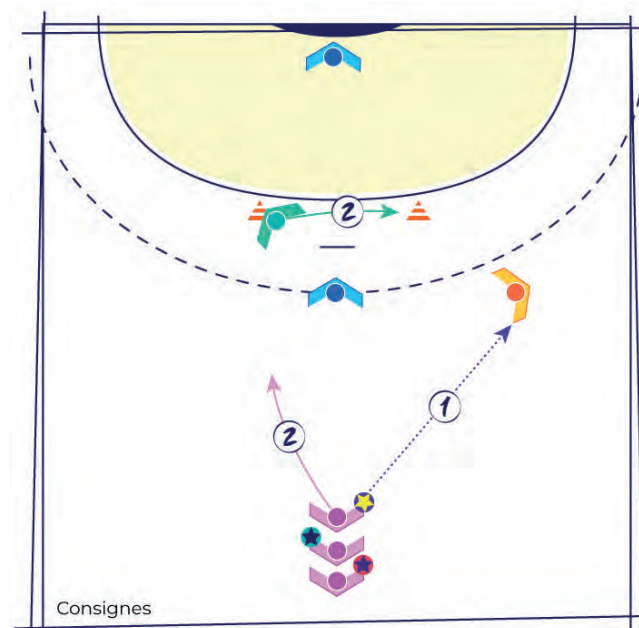
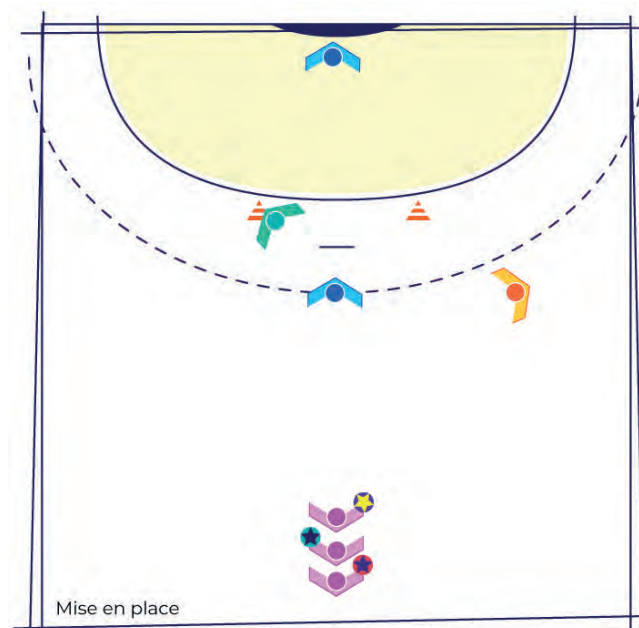
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

APRÈS LE BLOC...LA REMISE AU PIVOT



Exercice 203



Cet exercice permet de continuer (après l'exercice 05) de travailler la remise au Pivot après le bloc

MISE EN PLACE

On délimite, pour le Pivot, un espace de jeu secteur central à l'aide de 2 plots

On positionne :

- 1 Pivot à 6 mètres
- 1 défenseur à 9 mètres
- 1 colonne d'attaquants avec 1 ballon chacun
- 1 passeur
- 1 Gardien de But dans ses buts

CONSIGNES

L'attaquant fait la passe au passeur (1) et s'engage d'un côté ou de l'autre du défenseur à 9 mètres (2)

Pendant l'engagement du Demi-Centre, le Pivot va se positionner au niveau du plot situé à l'opposé de l'engagement de son partenaire (2)

Le passeur redonne la balle à l'attaquant (3) qui va fixer externe (4). A ce moment-là, le Pivot va monter bloquer le défenseur (4)

L'attaquant revient alors du côté interne pour profiter du bloc du Pivot (5). Lorsque le défenseur vient «buter» sur lui, le Pivot redescend alors vers les 6 mètres (6) pour recevoir la passe du Demi-Centre (7) et aller tirer (8)

RÉGULATIONS

- Demander au défenseur dans un premier temps de rester fixe, puis petit à petit lui demander d'intervenir comme il le souhaite pour empêcher la relation entre les 2 attaquants
- Interdire le dribble dans la relation
- Demander différents types de passes-réceptions : à une main, à rebond, dans l'espace libre, directe...
- Changer les secteurs : après le secteur central, jouer le bloc-remise sur les défenseurs n°2 de chaque côté du terrain
- Changer le type de 1 contre 1 : d'externe-interne à interne-externe ce qui changera le sens du bloc

CONSEILS

- Vérifiez bien que le Pivot est toujours orienté vers le ballon et que ses mains (pensez à le faire travailler à une main) soient toujours prêtes à recevoir le ballon
- Veillez à ce que les timing entre les Demi-Centre et les Pivots soient bons car ils sont la clé de la réussite du bloc remise
- Demandez au Pivot de ne pas se «coller» au défenseur lors de la montée au bloc pour éviter les fautes... C'est le défenseur qui vient «buter» sur le Pivot et non l'inverse



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

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



PARTICIPANTS

au moins 5 joueurs



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

