



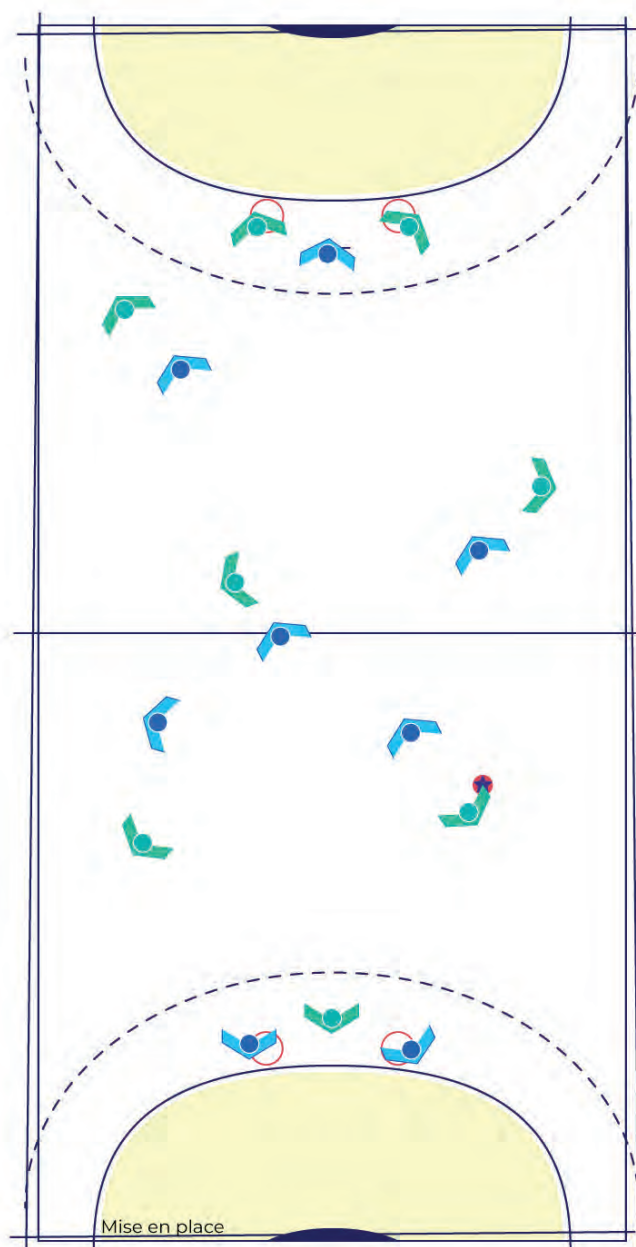
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

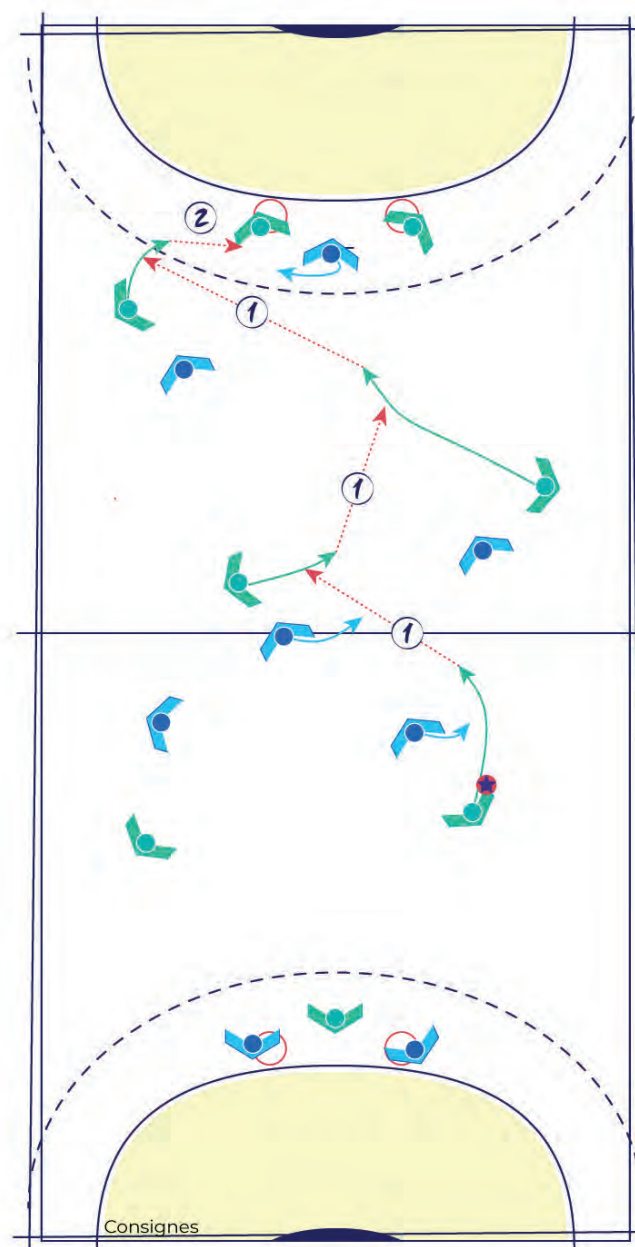
DES CERCEAUX POUR DES PIVOTS



Exercice 08



Mise en place



Consignes

L'objectif de l'exercice est d'améliorer les relations entre les joueurs de la base Arrière et ceux de la base Avant

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 joueur(se)s récepteurs-cibles (Pivots) dans des cerceaux placés à cheval sur la ligne des 6 mètres. Ils ont un pied à l'intérieur du cerceau et l'autre à l'extérieur.
 - 1 joueur(se) est positionné entre 6 et 9 mètres pour défendre.
 - 5 joueur(se)s par équipe sur le terrain pour le jeu
- Si votre nombre de joueurs est impair, rajouter un passeur fixe au centre du terrain avec qui il faut jouer obligatoirement avant de marquer.

CONSIGNES

Les attaquants doivent aller marquer en se faisant des passes (1)

Le point est accordé lorsque l'un des attaquants qui arrive dans les 9 mètres parvient à faire une passe à un des 2 Pivots (2)

Les Pivots doivent toujours avoir un pied dans le cerceau

Le défenseur situé dans les 9 mètres ne peut intervenir que sur les trajectoires de passes

Le joueur(se) qui a fait la passe au Pivot pour marquer prend alors sa place

Lorsque le défenseur situé dans les 9 mètres réussit à intercepter la balle, il devient alors attaquant et l'un de ses partenaire le remplace

RÉGULATIONS

- Interdire le dribble
- Autoriser les défenseurs à neutraliser ou pas les attaquants

CONSEILS

- Soyez attentif à la position des Pivots : ils doivent toujours essayer d'être orientés vers le ballon, tout en gardant un pied dans le cerceau
- Vérifiez qu'il y a une communication, visuelle, gestuelle entre l'attaquant passeur et le Pivot pour s'assurer de la disponibilité de chacun et assurer ainsi la transmission de passe



GARDIENS

Les gardiens de but peuvent de faire des passes de relances sur le bord du terrain



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

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



PARTICIPANTS

au moins 16 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

