



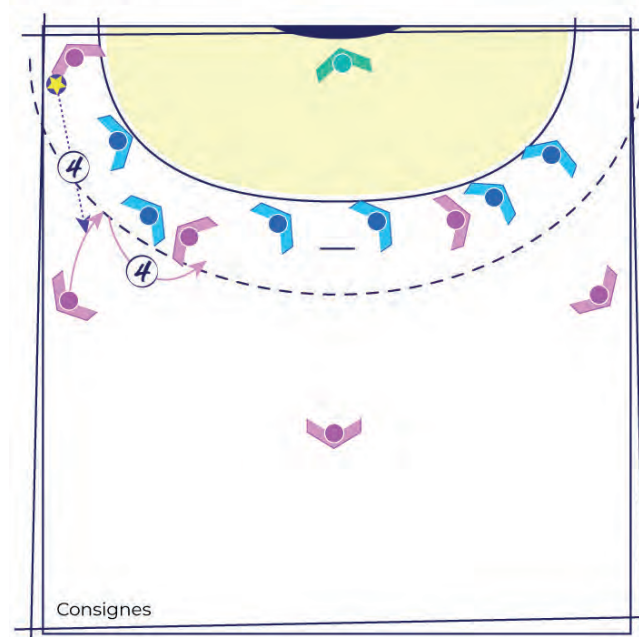
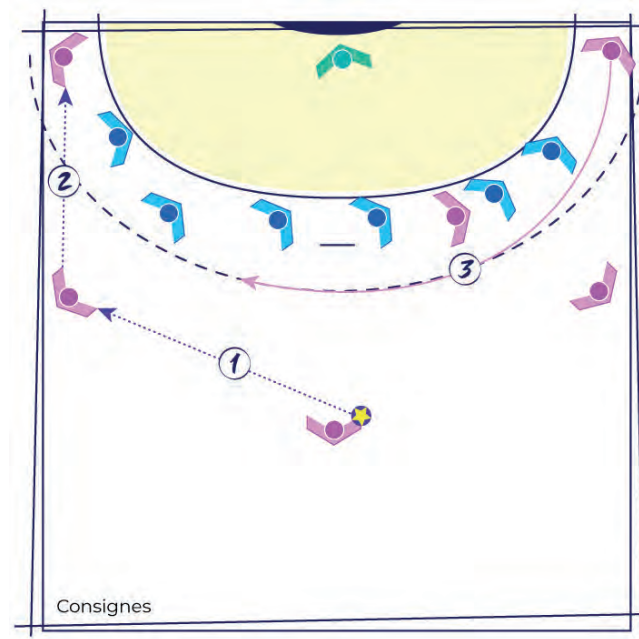
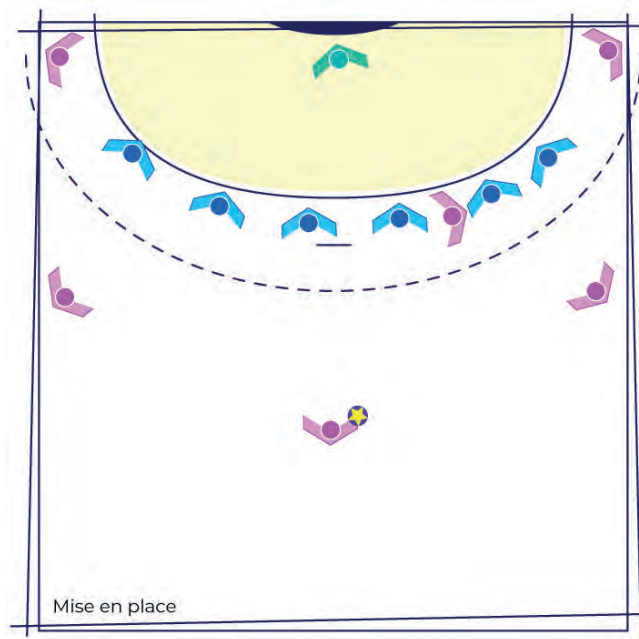
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

LA RENTRÉE EN 2E PIVOT DE L'AILIER À L'OPPOSÉ DU BALLON



Exercice 206



Cet exercice permet de travailler l'entrée en 2^e Pivot de l'Ailier côté Pivot et à l'opposé de la balle pour offrir un bloc à l'arrière opposé

MISE EN PLACE

On met en place une opposition de 6 joueur(se) contre 6 :

- les défenseurs défendent en 0-6 de zone (se focalisent sur le ballon)
- les attaquants placent leur Pivot entre les défenseurs n°2 et n°3, d'un côté ou de l'autre de l'attaque

CONSIGNES

Les attaquants font circuler la balle (1)

Après 2 tours de balle par exemple, lorsque l'Arrière à l'opposé du Pivot fait la passe à son Ailier (2), l'Ailier côté Pivot rentre en 2^e Pivot pour aller bloquer le défenseur n°2 (3)

L'Arrière gauche s'engage externe pour recevoir la passe de son Ailier et reviens du côté interne pour profiter du bloc du Pivot (4)

L'Arrière gauche aura alors plusieurs solutions :

- tirer si le défenseur n°3 ne monte pas sur lui
- remettre la balle au Pivot après le bloc
- donner la balle au Demi-Centre qui peut s'engager entre les 2 défenseurs n°3... pour aller tirer ou faire la passe à l'autre Pivot si les n°3 viennent fermer l'intervalle

• ...

RÉGULATIONS

- Changer le type défense, par exemple en mettant une 0-6 homme à homme ou une 1-5 par exemple
- Changer les côtés de rentrées : ils doivent en tout état de cause (dans cet exercice) être déterminée par la place initiale du Pivot

CONSEILS

- Comme dans tous les exercices avec Pivot, rentrées... le timing est à surveiller absolument : il ne faut pas que les différents acteurs de l'exercice ne s'engagent trop tôt ou trop tard. Ici, l'Ailier doit s'organiser pour arriver à poser son bloc au moment où l'Arrière fait sa fixation externe



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

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
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

