



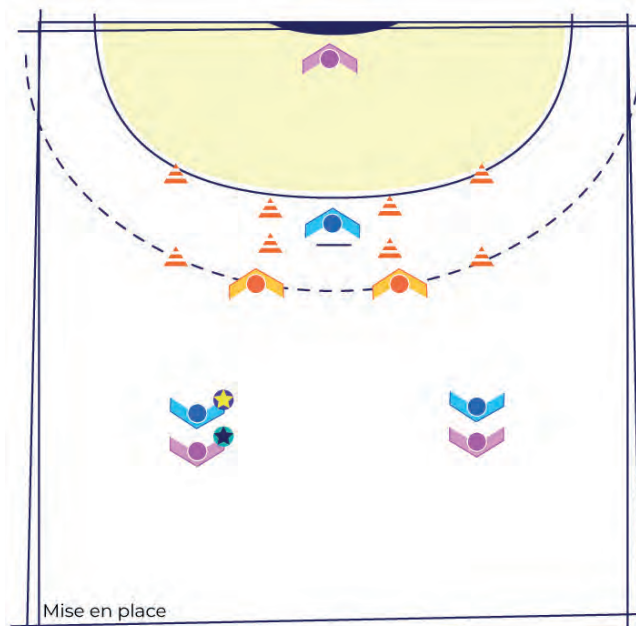
ATTAQUE

Savoir Faire Collectif

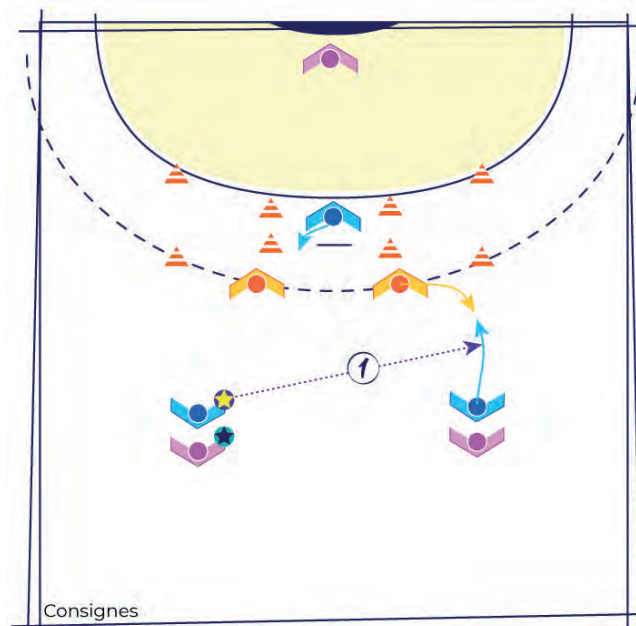
LE DÉSALIGNEMENT DU PIVOT



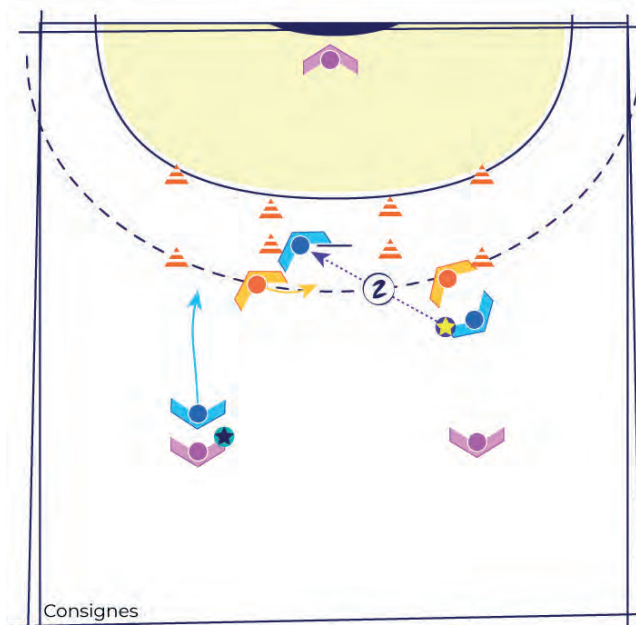
Exercice 199



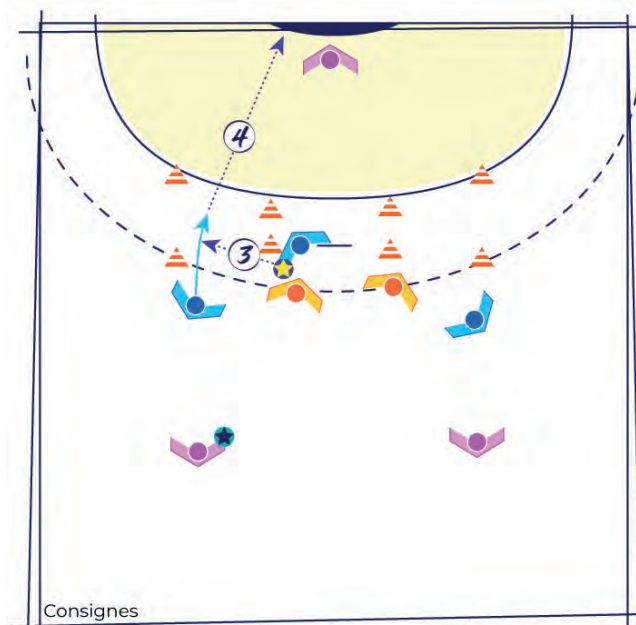
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif de l'exercice est de faire percevoir aux Pivots et aux Arrières les situations de désalignements par rapport au défenseurs... 1ère étape vers le démarquage

MISE EN PLACE

A l'aide de 4 plots, on délimite un espace réservé pour le Pivot secteur central, entre les 6 mètres et le point de pénalty
4 autres plots marqueront les limites de l'espace pour l'attaque

On positionne :

- 1 Pivot dans l'espace délimité
- 2 défenseurs entre 8 et 9 mètres
- 2 colonnes d'Arrières avec 1 ballon pour 2
- 1 Gardien de But dans son but

CONSIGNES

Les attaquants se font des passes (1), l'objectif étant d'aller marquer

Pour ce faire, ils doivent obligatoirement faire une passe à rebond au Pivot (2)

Celui-ci doit alors remettre la balle (3) à l'un des Arrières pour qu'il puisse aller marquer (4)

Les défenseurs doivent impérativement monter sur le porteur de balle et s'organiser à 2 pour « couvrir » le Pivot sans rentrer dans son espace de jeu

RÉGULATIONS

- Agrandir ou réduire l'espace pour le Pivot (pour des Pivots débutants, élargissez le plus possible la zone réservée au Pivot)
- Demander à vos Pivots d'attraper la balle à une main et de faire la passe à une main
- Autoriser le Pivot à tirer lorsqu'il a le ballon
- Changer le type de passe, direct, dans la main en l'air

CONSEILS

- Soyez attentif aux déplacements du Pivot qui doit toujours chercher à ne pas être aligné avec l'attaquant qui a le ballon et le défenseur.
- De la même façon, assurez-vous que les attaquants et le Pivot se comprennent bien sur leur disponibilité à recevoir le ballon : gestes (main en avant, main en l'air), signaux visuels (regards,...)



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2 attaquants
8 plots
des chasubles pour différencier les attaquants des défenseurs



PARTICIPANTS

au moins 6 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 **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

