



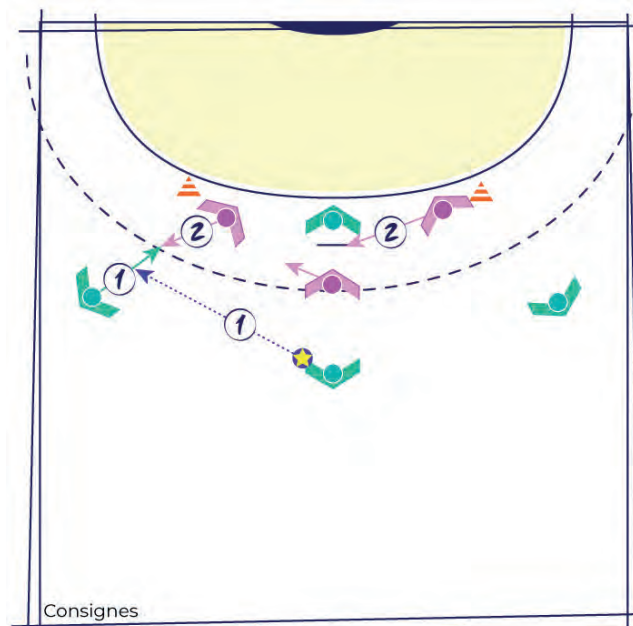
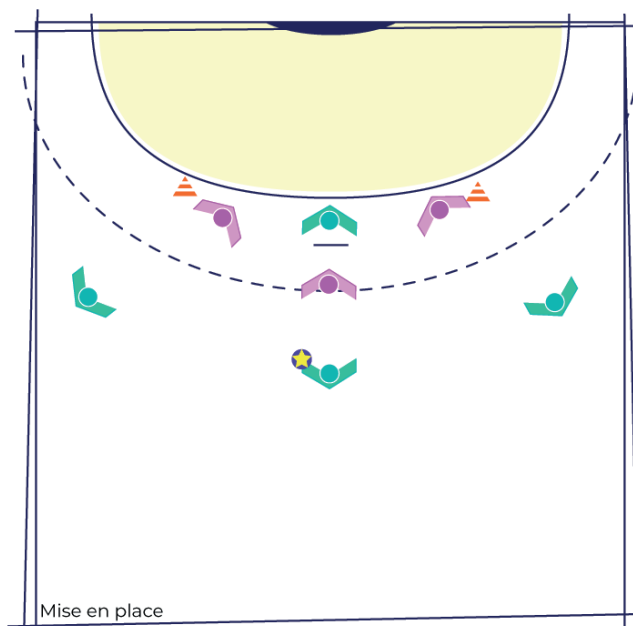
DEFENSE

Savoir Faire Collectif en défense

LA COUVERTURE DU PIVOT



Exercice 97



L'objectif de l'exercice est de mettre en place l'activité défensive nécessaire pour la défense sur le pivot

MISE EN PLACE

On matérialise 1 zone de jeu à l'aide de plots.

On positionne ensuite :

- 4 attaquant dont 1 pivot
- 3 défenseurs

CONSIGNES

Le demi-centre fait une passe à l'arrière (1) qui s'engage vers le but (1)

Son défenseur direct va monter pour le neutraliser (2) pendant que le défenseur central et le défenseur à l'opposé vont venir couvrir le pivot (2)

Lorsque l'arrière fait la passe au demi-centre (3), le défenseur central va monter pour le neutraliser (4) pendant que les deux défenseurs latéraux vont couvrir le pivot (4)

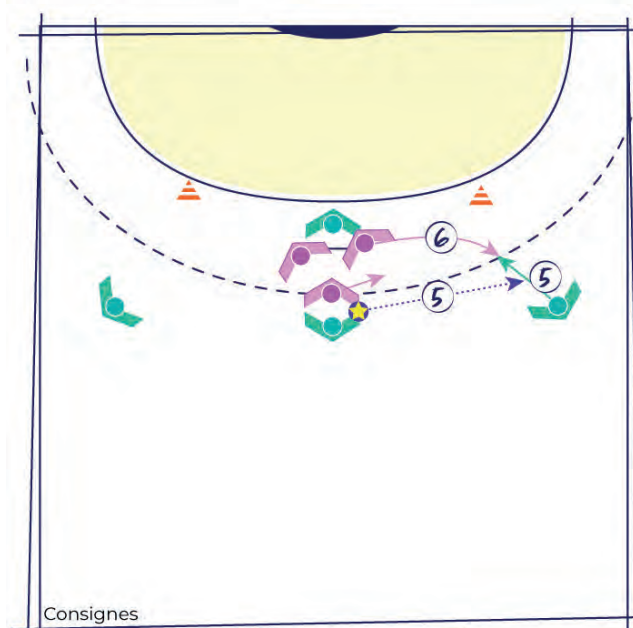
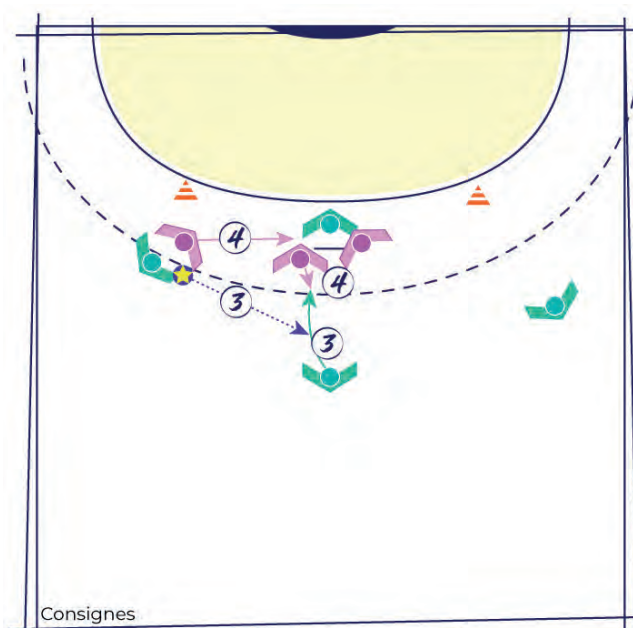
Enfin, le demi-centre fait la passe à l'autre arrière (5) et son défenseur direct va monter sur lui (6) pendant que le demi-centre et l'arrière opposé vont couvrir le pivot (6)

RÉGULATION

- Changer les défenseurs toutes les 5-10 attaques
- Augmentez ou diminuez la vitesse d'engagement des attaquants pour mettre plus ou moins la pression sur les défenseurs.
- Si vos défenseurs anticipent trop le déplacement défensif, demandez aux attaquants d'aller tirer

CONSEILS

- Veillez à ce que les défenseurs soient toujours positionnés face à l'attaque dans leurs déplacements.
- Il faut que la couverture du pivot se fasse en se positionnant devant le pivot et face à l'attaquant qui a le ballon



GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur relance sur l'autre moitié de terrain par exemple



POSTES

Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à seniors



MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 4 attaquants
2 plots



PARTICIPANTS

au moins 7 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

