

Exercice
73

APPRENTISSAGE DE LA DÉFENSE 2

Empêcher la passe au pivot

POSTES



Demi-centre



Arrières



Ailiers



Pivot



Gardien

CATÉGORIES

- École de handball
- moins de 12 ans
- moins de 14 ans
- moins de 16 ans
- moins de 18 ans
- Senior

NIVEAU DE JEU

- Débutant
- Moyen
- Confirmé
- Expert

MATÉRIELS

- 4 plots
- 1 ballon par groupe d'attaquants

TEMPS

- 15 minutes

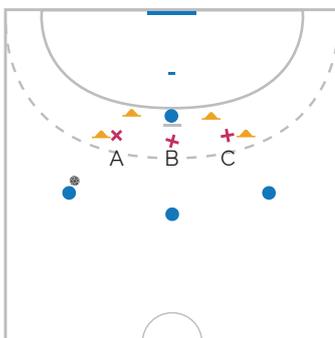
POUR SUIVRE LA SÉANCE

Avec les exercices

72 | 74 | 75

COMMENTAIRES

MISE EN PLACE

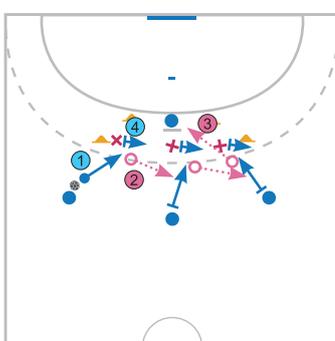


L'objectif est de mettre les défenseurs en situation, par leur déplacement collectif, d'empêcher la passe au pivot.

On positionne :

- 2 plots pour délimiter l'espace du pivot (2m)
- 2 plots pour délimiter la distance de déplacement (6/8m) des 3 défenseurs
- 3 Attaquants avec 1 ballon

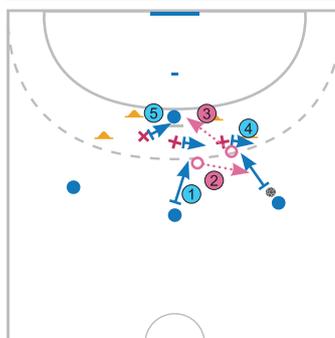
CONSIGNES



Après avoir marqué un engagement vers le but (1), les 3 attaquants se font des passes (2) et cherchent l'ouverture pour adresser une passe directe ou à rebond au pivot (3) qui ne doit pas aller au delà de l'espace qui lui est défini.

Les défenseurs A, B et C flottent ensemble (4) de façon à rendre la passe vers le pivot impossible.

ÉVOLUTION



Après avoir marqué un engagement vers le but (1), les 3 attaquants se font des passes (2) et cherchent l'ouverture pour adresser une passe directe ou à rebond au pivot (3) qui ne doit pas aller au delà de l'espace qui lui est défini.

Les défenseurs flottent toujours ensemble (4) mais le défenseur à l'opposé de l'arrière attaquant en possession du ballon décroche (5) pour défendre au plus prêt du pivot de façon à rendre la passe vers le pivot impossible.

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- Le défenseur doit toujours s'orienter vers le joueur qui a le ballon.
- Les défenseurs doivent se déplacer ensemble et les appuis orientés vers les attaquants

RÉGULATIONS :

- La régulation se fait par le niveau d'intensité demandé et le nombre de répétitions.
- On peut élargir l'espace d'intervention du pivot.

CONSEILS

- Bien veiller au respect de l'entraide dans le première partie de l'exercice et à la répartition des rôles dans l'évolution de l'exercice.
- Surveiller les attitudes des défenseurs et leur mode déplacement.