

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)

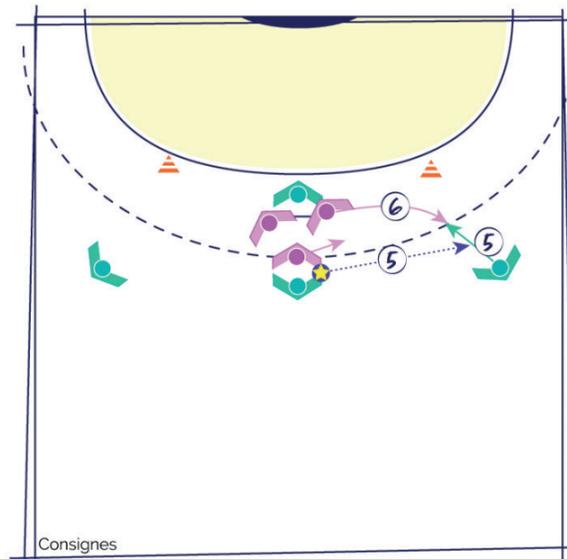
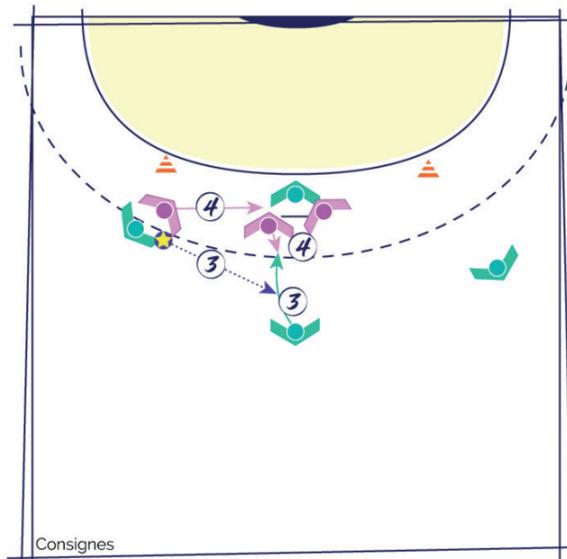
Enfin, le demi-centre fait la passe à l'autre arrière (5) et son défenseur direct va monter sur lui (6) pendant que le demi-centre et l'arrière opposé vont couvrir le pivot (6)

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 séniors



MATÉRIEL

1 ballon par groupe de 4 attaquants
2 plots



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

20 minutes

