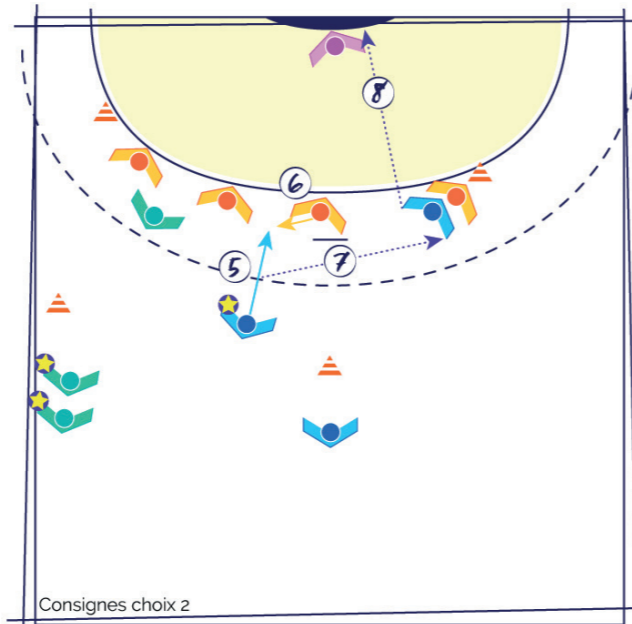
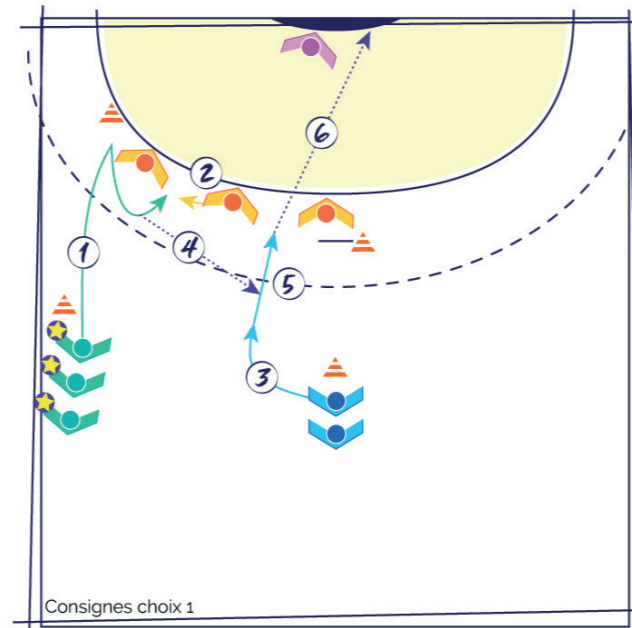
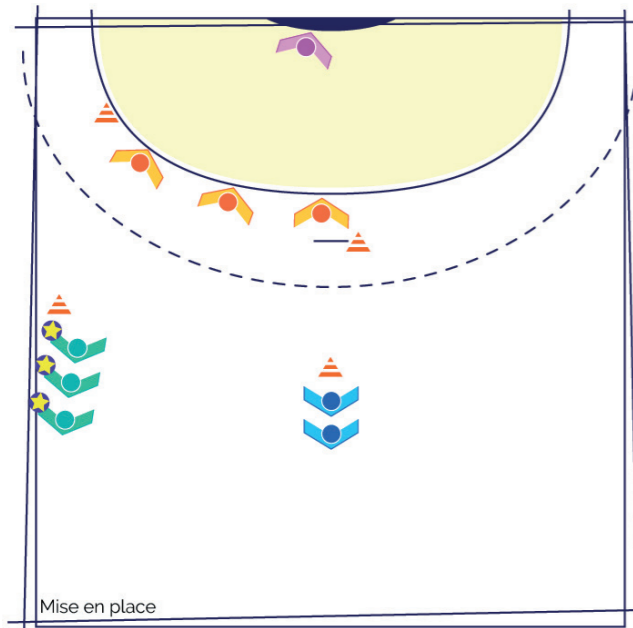




FIXATION DU DEMI-CENTRE ET RELATION AVEC LE PIVOT



Pour le demi-centre, l'objectif de cet exercice est de fixer entre les 2 numéros 3 bas pour tirer ou trouver la diagonale avec le pivot

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But
- 3 défenseurs alignés (1 N°2 et 2 N°3 bas) avec 2 plots pour délimiter l'espace de jeu
- 1 colonne d'Arrières avec ballons derrière 1 plot
- 1 colonne de Demi-Centre derrière 1 plot

CONSIGNES

L'Arrière part balle en main et fait un 1 contre 1 extérieur/intérieur sur le N°2 défensif (1) avec l'intention d'attirer le N°3 bas le plus proche de son défenseur (2)

Quand l'Arrière a mobilisé le 2^{ème} défenseur (le N°3 bas proche), le Demi-Centre s'engage sur l'intervalle entre les 2 N°3 bas (3)

L'Arrière fait alors la passe (4) au Demi-Centre qui s'engage (5) sur l'intervalle entre les 2 N°3 et tire (6) avant de se faire neutraliser par le 2^{ème} N°3 bas

Option 1 : L'arrière latéral passe (4) le ballon au demi-centre qui s'engage (5) sur l'intervalle entre les 2 N°3 et tire (6) avant de se faire neutraliser par le 2^{ème} N°3 bas

Option 2 : On ajoute un défenseur N°2 à l'opposé de la colonne d'Arrières et un Pivot à côté de ce défenseur

Au moment de la passe de l'Arrière au Demi-Centre, le Pivot bloque le N°2 défensif opposé afin de proposer une solution de passe

Le Demi-Centre s'engage (5) sur l'intervalle entre les 2 N°3 bas, reçoit la balle et va fixer entre les 2 N°3 bas :

- si le 2^{ème} numéro 3 bas ne réagit pas, il tire (option 1)
- si le 2^{ème} numéro 3 bas ferme (6), il donne la balle au Pivot (7) qui tire (8).

RÉGULATIONS

- Demander à vos défenseurs de défendre avec une balle en main pour faciliter le travail des attaquants

CONSEILS

- Veillez à ce que le demi-centre prenne des informations et se déplace latéralement pour rester, en permanence devant l'intervalle qui sépare les 2 numéros 3 bas.
- De la même façon, demandez au Pivot de bien tenir le bloc sur le N°2 défensif
- Surveillez la vitesse de transmission du ballon entre l'Arrière et le Demi-Centre et le Pivot : l'idéal est que la balle circule le plus vite possible (et que les bons choix soient faits ;-)



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Arrières
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

De -16 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
1 réserve ballon pour les arrières latéraux



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



TEMPS

20 min

