



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

MISE EN PLACE

On dispose :

- 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 flottent ensemble (4) de façon à rendre la passe vers le Pivot impossible

RÉGULATION

- 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 la 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



GARDIENS

Les Gardiens de But peuvent travailler leur motricité sur le bord du terrain à l'aide d'une échelle de rythme par exemple



POSTES

Arrières
Demi-centre
Pivots



CATÉGORIES

De - 14 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3 attaquants
4 plots



PARTICIPANTS

Au moins 8 joueurs



TEMPS

15 min

