



Cet exercice permet de travailler la relation de l'arrière avec le Pivot, notamment lors de leurs prises de positions

MISE EN PLACE

On dispose 3 plots en triangle dans le secteur central

On positionne :

- une colonne d'Arrières sans ballon dans le couloir de tennis
- un passeur avec une réserve de ballon sur un poste d'Arrière
- le Pivot près du plot du côté de l'Arrière sans ballon et s'oriente vers le ballon, c'est à dire vers le passeur

CONSIGNES

Lorsque l'Arrière se met en mouvement vers le but (1), le passeur lui donne la balle (2).

Le Pivot se déplace alors vers le plot opposé et se positionne pour être prêt à recevoir le ballon de l'Arrière (3). L'Arrière redonne alors le ballon au passeur (4).

L'Arrière après avoir fait sa passe (4), se désengage, fait le tour du plot central (5).

Lorsque l'attaquant commence à réattaquer vers le but, le Pivot va «monter au bloc» en allant se positionner au plot central (6).

Le passeur redonne la balle à l'arrière (7) pour que ce dernier puisse aller tirer (8).

RÉGULATIONS

- Remplacer les plots par des défenseurs, d'abord immobiles puis libres de défendre normalement

CONSEILS

- Vérifiez bien que le Pivot est toujours orienté vers le ballon et que ses mains (pensez à le faire travailler à une main) soient toujours prêtes à recevoir le ballon
- L'Arrière doit recevoir la passe en mouvement et bien fixer avant de redonner la passe au passeur
- Le Pivot doit régler sa course pour arriver au plot central en même temps que l'Arrière



GARDIENS

les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Arrière
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à séniors



MATÉRIEL

3 plots
1 réserve de ballon chez le passeur



PARTICIPANTS

au moins 6 joueur(se)s



TEMPS

20 minutes

