

LA RENTRÉE D'UN 2ÈME PIVOT

Créer des décalages dans la défense et des opportunités de tir

POSTES

Tous les postes

NIVEAUX

Débutant

Moyen

Confirmé

CATÉGORIES

Séniors

Jeunes

MATÉRIELS

1 ballon

Exercice

Effectif :

À partir de 9 joueurs

Mise en place :

- 1 gardien au but
- 4 joueurs en défense : 1 ailier, 2 arrières et 1 demi-centre
- 4 joueurs en attaque : 1 demi-centre, 1 arrière, 1 ailier et 1 pivot



Déroulé :

1. Le demi-centre est en possession de la balle et la passe au pivot, qui fait son appel.
2. Une fois la balle transmise, le demi-centre se place en 2ème pivot à l'opposé de l'endroit où se trouve le 1er pivot.
3. Le 1er pivot, qui possède la balle, la passe en face de lui à son arrière, qui doit faire l'appel pour recevoir la balle.



- a. aller au tir directement ;
- b. aller au tir en externe (entre l'ailier et l'arrière en défense), si un décalage s'est créé ;
- c. la passer au 1er pivot, si celui-ci se retrouve libre ;
- d. aller au tir en interne (entre l'arrière et le demi-centre en défense), si le pivot effectue un bloc sur le demi ;
- e. la passer au 2ème pivot et ainsi renverser le jeu.

- Faire les appels pour demander la balle et se repositionner rapidement pour créer des intervalles.
- Saisir les opportunités d'aller au tir dès que celles-ci se présentent.
- Continuer les échanges jusqu'à ce que le décalage se crée.
- Mettre en place l'exercice sur le côté opposé pour que l'autre arrière travaille sur le côté où il joue habituellement.
- Communiquer en défense, notamment sur la rentrée du 2ème pivot pour que celui-ci soit marqué par un joueur (ici, soit le demi-centre, soit l'arrière).
- En défense, être mobile et flotter rapidement pour éviter de laisser des opportunités de tir aux joueurs en attaque.
- Au bout de 15 minutes d'exercice, échanger l'attaque et la défense.