Défense mixte pivot neutralisé

Handball • Lycée Terminale • CA4

Objectif

Coordonner 5 en zone + 1 en individuel

But

Limiter pivot à 2 réceptions utiles

Thème

Conduire une stratégie collective complète en attaque et en défense

Organisation et rôles

Un observateur code réceptions pivot; permutation des rôles à chaque manche — 13 élèves, dont 12 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Lutte au pivot contrôlée, pas de ceinturage, sol sec

Consigne

6c6 sur 7 min. Défense 5-1: 1 joueur colle le pivot en individuel, 5 autres coulissent en zone. +1 si pivot reçoit hors zone favorable, -1 si tir pivot cadré.

Critères de réalisation

- Fronting du pivot
- Aides intérieures coordonnées
- Main active sur trajectoires de passe

Critère de réussite

≤ 2 réceptions pivot utiles en 7 min

Matériel

5 ballons, 14 chasubles, 8 plots

Variables de différenciation

- Schéma 4-2 ou 3-3
- Durée 5–9 min
- Cible receptions 1–3