

Systeme en 3-1: le rôle du pivot



Organisation

- Utiliser tout le terrain.
- Placer un but à chaque extrémité du terrain.
- Placer un gardien dans chaque but.
- Diviser chaque moitié de terrain en tiers.
- À l'aide de coupelles, délimiter une zone correspondant aux deux tiers de chaque moitié de terrain.
- Disposer trois défenseurs contre trois attaquants dans la plus grande zone d'une moitié de terrain.
- Placer le pivot de l'équipe qui attaque dans le dernier tiers afin de générer un 4 contre 3.
- Placer le pivot de l'équipe qui défend dans le dernier tiers de la moitié adverse.

Explication

- L'exercice commence par une relance à la main du gardien de l'équipe qui défend en direction d'un attaquant placé dans les deux premiers tiers de la moitié de terrain.
- L'équipe qui attaque cherche à trouver son pivot. Il devra conserver la balle, combiner avec ses coéquipiers ou trouver un moyen de se tourner pour frapper au but.
- Si l'équipe qui défend récupère la balle, l'exercice continue dans l'autre moitié de terrain et les rôles sont inversés.

Variantes

- Un joueur de l'équipe qui défend marque le pivot de l'équipe qui attaque dans le dernier tiers afin d'obtenir un 4 contre 4 dans une moitié de terrain.
- Le pivot peut sortir du dernier tiers.
- À la fin de l'action de l'équipe qui attaque, l'exercice continue avec un match sur toute la longueur du terrain.

Éléments techniques

- Le pivot doit se positionner de manière à protéger le ballon et à se retourner pour tirer (de côté) ou à conserver la balle en vue de la passer à un coéquipier (posture ouverte).
- Le joueur le plus bas de l'équipe qui a le ballon doit se placer de manière à stopper une éventuelle contre-attaque.
- Après avoir contrôlé le ballon, le pivot doit chercher à le conserver ou à ralentir le jeu.
- Si le pivot ne parvient pas à aider son équipe, il doit être remplacé par un de ses coéquipiers.