

Le jeu à deux pivots

Pourquoi le jeu à 2 pivots ?

1. Exploiter au maximum les potentialités de l'équipe de France :
 - ➔ soit jeu directement à 2 pivots, ou dans la 1ère phase de l'attaque,
 - ➔ soit une joueuse de la base arrière (notamment DC) est capable de passer dedans en restant aussi efficace que sur la base arrière.
2. Donner un espace maximum aux arrières.
3. Pour limiter les risques, donner le moins d'information possible pour augmenter l'incertitude chez l'adversaire.

Entraînement Expert

Séquence 1

Objectif :

→ Echauffement.

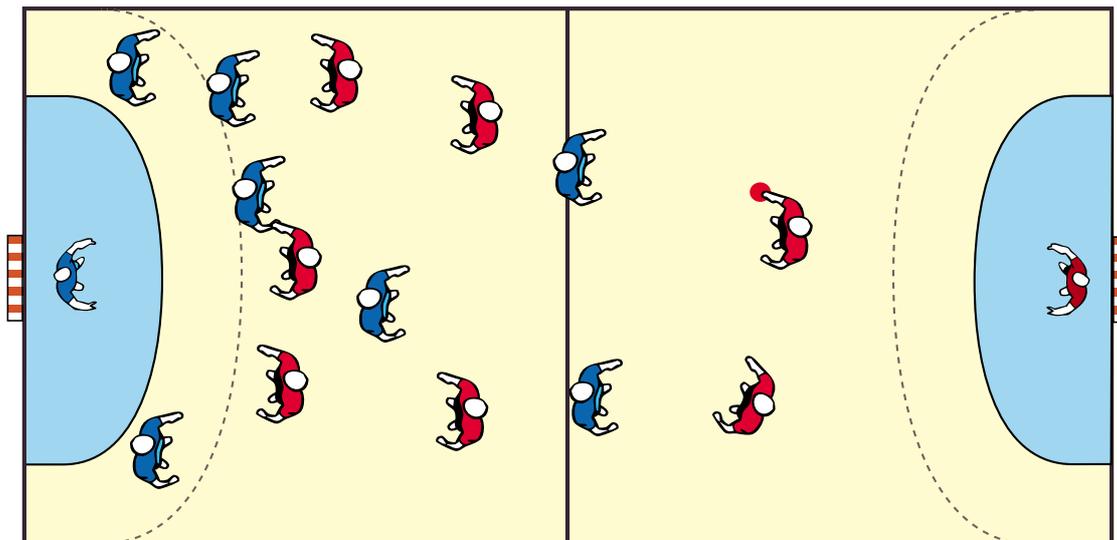
Dispositif :

→ 8 contre 8 sur tout le terrain (même les zones).

- Ballon en mousse.
- Pas de dribbles, règle du marché.
- Tir à 2 mains.
- Dans les 6m, tir à 2 mains = 1 pt ; 9m/6m, tir à 1 main = 2 pts ; +9m, tir à 1 main = 3 pts.

Evolution :

→ Possibilité de courir avec la balle. Si le porteur de balle est touché, il perd la balle.



Séquence 2

Objectif :

→ Echauffement du GB, exercice de tir.

Dispositif :

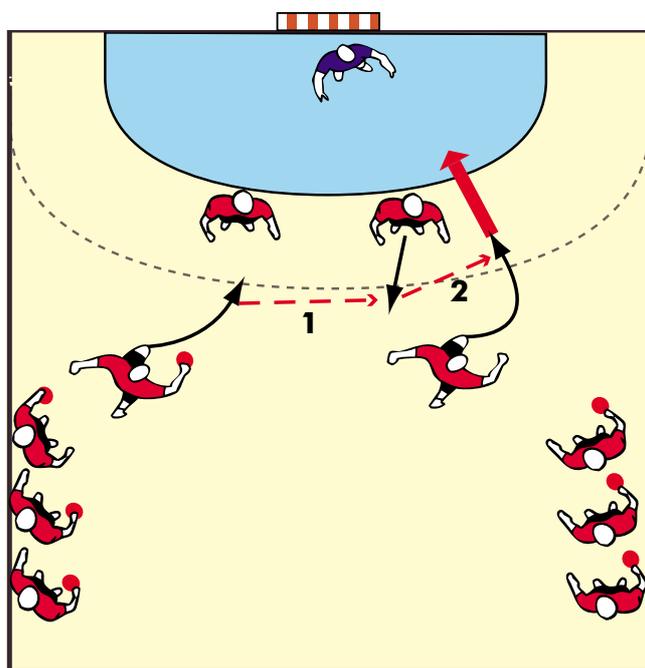
→ 2 pivots et 1 GB.
→ 2 colonnes d'arrières.

Activité recherchée :

- AR fixation interne, passe au pivot poste.
- 2ème AR, course interne ou externe, reçoit du pivot poste et tir.

Régulation de l'entraîneur :

- Pas de tir à mi-hauteur, tirer dans le cadre.
- Pas de déplacement trop tôt des arrières.
- Accélérer sur les 2 derniers appuis.



Variantes :

- Impact des tirs en fonction de la course interne ou externe et tir en appuis ou suspension.



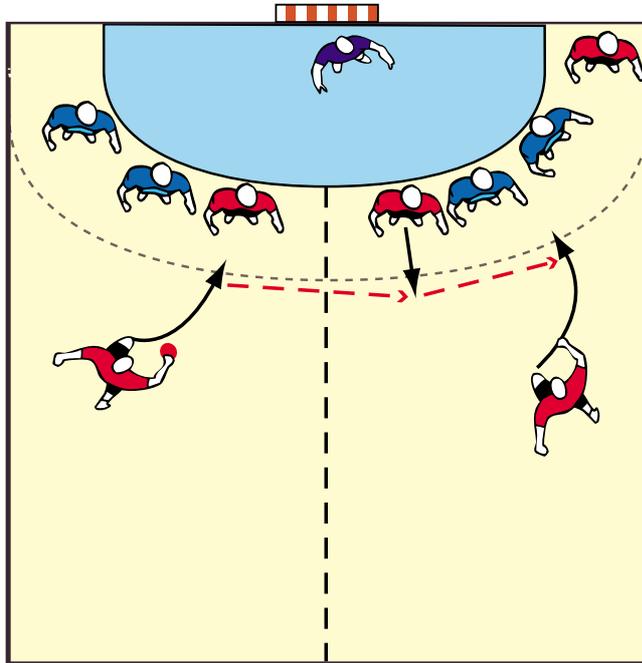
Evolution :

Objectif :

- ➔ Jeu dans la profondeur à partir du pivot poste.

Dispositif :

- ➔ Idem séquence 2.
- ➔ 2 défenseurs sur demi-terrain.
- ➔ Le défenseur laisse sortir en poste.



Régulation de l'entraîneur :

- ➔ Timing d'engagement de l'arrière.
- ➔ Le pivot est décideur et l'arrière doit attendre pour s'adapter.



Séquence 3

Objectif :

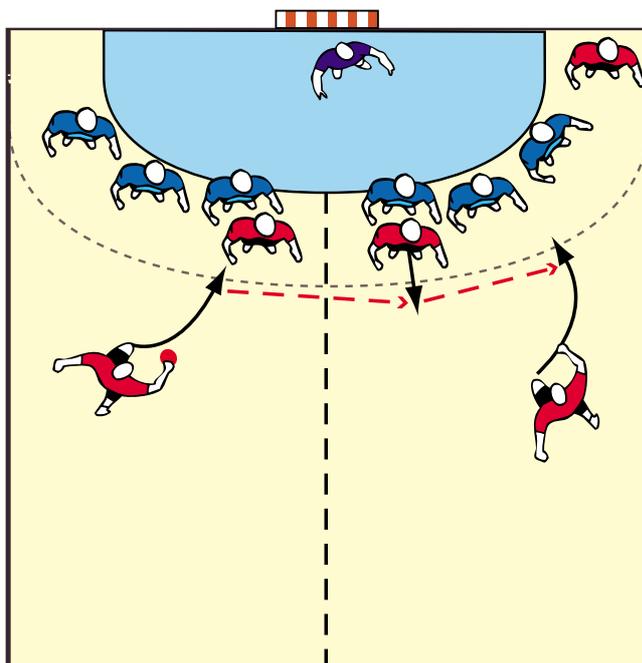
- ➔ Jeu dans la profondeur avec pivot et ailier.

Dispositif :

- ➔ Idem séquence précédente + 1 défenseur.
- ➔ Le défenseur tient un ballon.
- ➔ Défense alignée libre.

Régulation de l'entraîneur :

- ➔ Timing de relation entre les attaquants.
- ➔ Construire des indications des pivots pour l'arrivée ou l'ailier : donner des indications pour un jeu dans le décalage ou en croisé.
- ➔ Dans l'évolution : utiliser l'espace dans le dos de la dissuasion.



Evolution :

- ➔ 3 défenseurs dont 1 en dissuasion.

Entraînement Expert

Loupe sur la situation

Réponse intéressante :

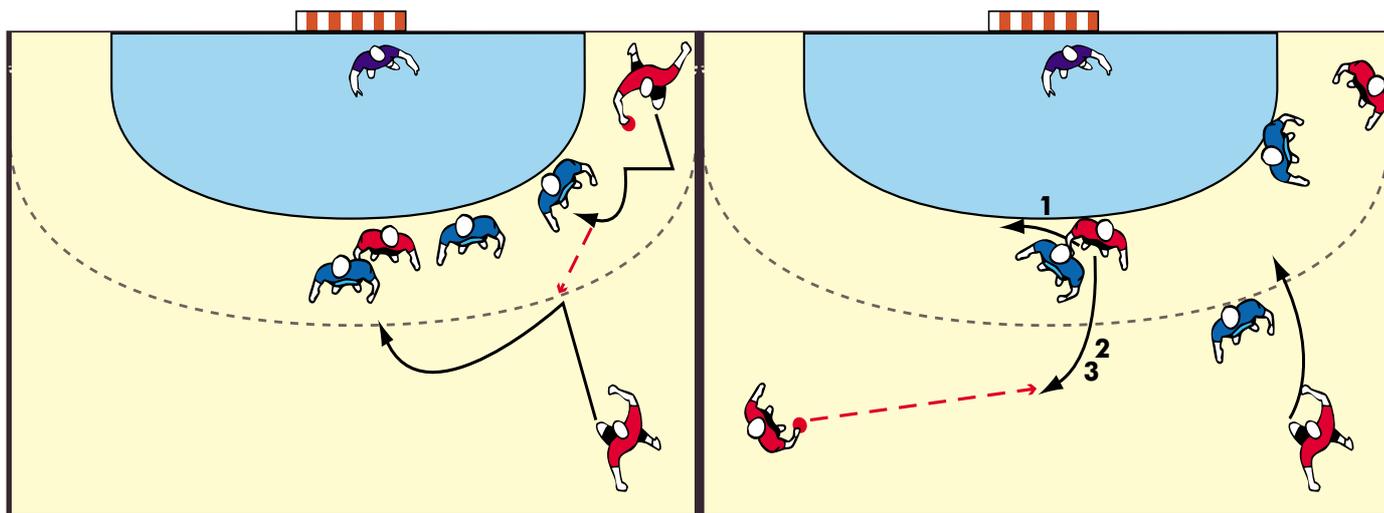
→ Pivots bloc sur le défenseur loin.

Précisions sur l'intention du pivot :

1. "Pseudo" appel de balle vers l'intérieur ou gain de position.

2. Sortir tard.

3. Sortie dynamique.



Séquence 4

Objectif :

→ Jeu à 2 pivots.

Dispositif :

→ 6 contre 6, jeu dirigé.

Activité recherchée :

→ Ralentir le jeu mais jouer en mouvement.

→ Utilisation de l'espace par les 2 arrières sans se retrouver 3ème pivot.

→ Pour les arrières ne pas aller trop de

l'autre côté, surtout si le croisé est difficile.

→ Les arrières doivent s'orienter pour tirer ou passer.

→ Utilisation de la feinte.

