

# HANDBALL



## LES HABILETES MOTRICES INDIVIDUELLES

# SEANCE N°1

**ACQUISITION** : les règles et le jeu

**OBJECTIF** :

- s'approprier les principales règles du jeu
- évaluer des difficultés
- constituer des groupes de niveau

**MISE EN PLACE** :

- match à 4 équipes avec 1 GB et 4 joueurs de champ
- jeu dans la largeur sur terrain de mini hand
- interdit de marcher dans la zone, d'arracher la balle des mains, de pousser et de courir sans faire de dribbles

**BUT DE L'EXERCICE** :

Marquer plus de buts que l'autre équipe en lançant la balle dans le but de l'adversaire

**MODALITES DE FONCTIONNEMENT** :

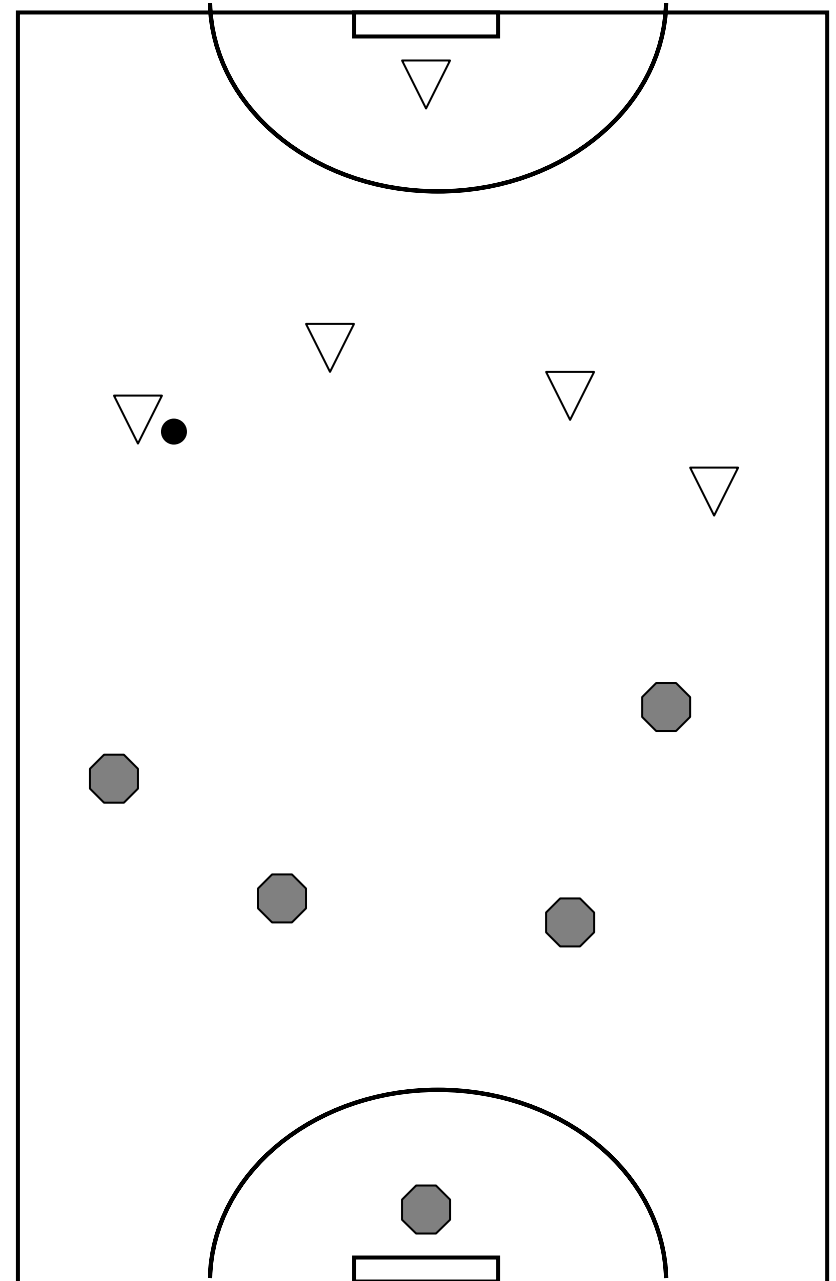
- arbitrage par les adultes
- engagement en début de rencontre par un jet entre deux adversaires
- après un but engagement du gardien de but

**COMPORTEMENTS ATTENDUS** :

- respect des principales règles du jeu
- lancer vers le but adverse
- progresser en dribbles ou en passes

**VARIANTES** :

- constituer des équipes de niveau et refaire jouer
- prise en charge de l'arbitrage par des joueurs



## SEANCE N° 2

**ACQUISITION** : Le dribble

### **OBJECTIF** :

Améliorer la progression en dribble vers le but

### **MISE EN PLACE** :

- 2 plots matérialisant un intervalle devant le but dans lequel il faut tirer
- 1 GB dans chaque but
- 2 colonnes de joueurs à chaque extrémité du terrain et sur le côté

### **BUT DE L'EXERCICE** :

Progresser vers la cible pour aller marquer un but

### **MODALITES DE FONCTIONNEMENT**

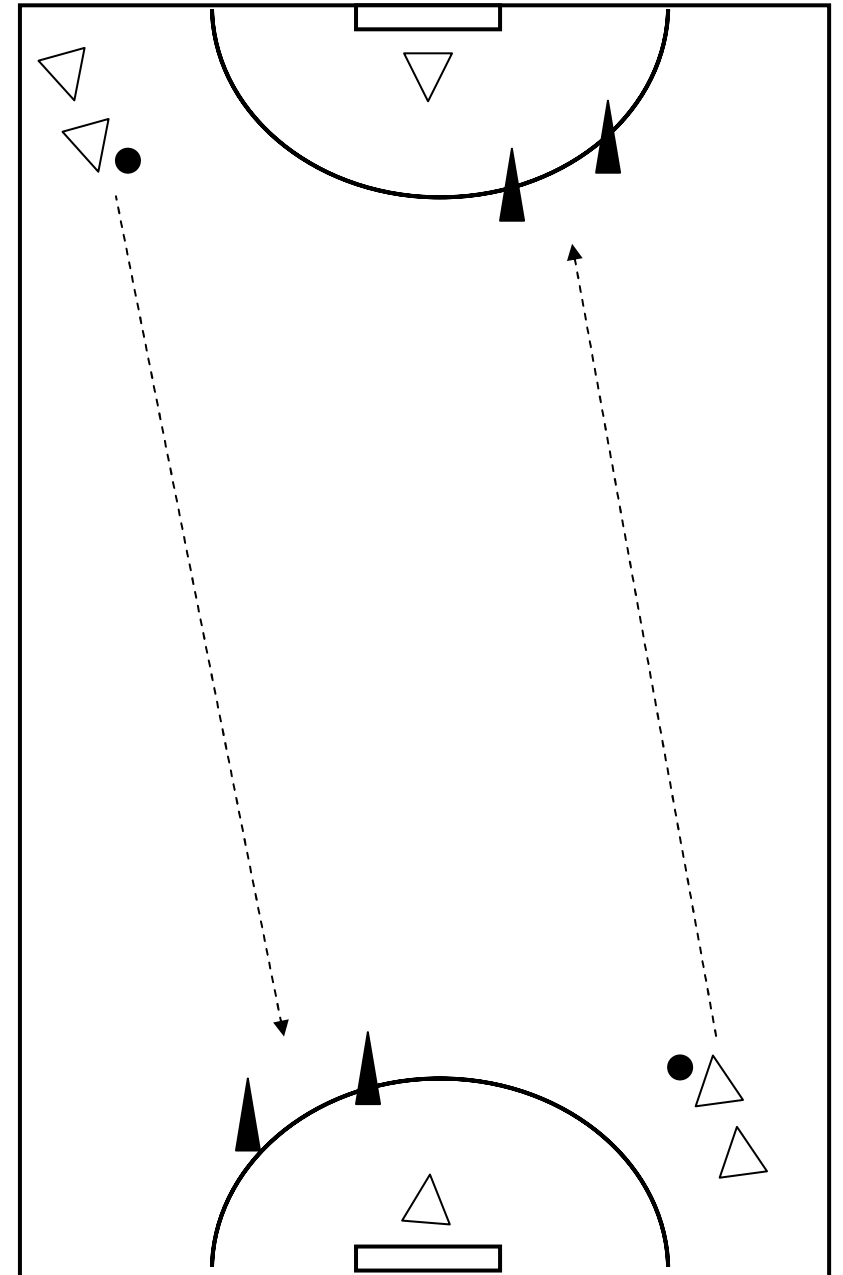
- travail sur 2 ateliers en circuit
- départ d'un côté du terrain pour progresser dans la longueur
- rotations : tireur devient GB qui devient tireur dans la colonne la plus proche

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS** :

- courir et dribbler en même temps
- se tenir droit, équilibré, ne pas se coucher sur la balle
- ne pas faire de reprise de dribbles

### **VARIANTES** :

- slalom entre des plots pour changer de direction
- changer de main dans le changement de direction
- 1 poursuiveur qui doit rattraper et toucher le dribbleur
- compétition par équipes : je réussi à tirer (1pt), à marquer (2pts), je perds la balle (0 pt)



## SEANCE N° 3

**ACQUISITION** : Le dribble et le tir

### **OBJECTIF** :

Améliorer l'enchaînement dribble de progression, course et lancer

### **MISE EN PLACE** :

- 2 ateliers avec 2 colonnes de joueurs à chaque extrémité du terrain
- 3 cerceaux disposés à proximité de la zone
- 2 plots matérialisant un intervalle dans lequel tirer

### **BUT DE L'EXERCICE** :

Progresser vers la cible pour aller marquer un but

### **MODALITES DE FONCTIONNEMENT** :

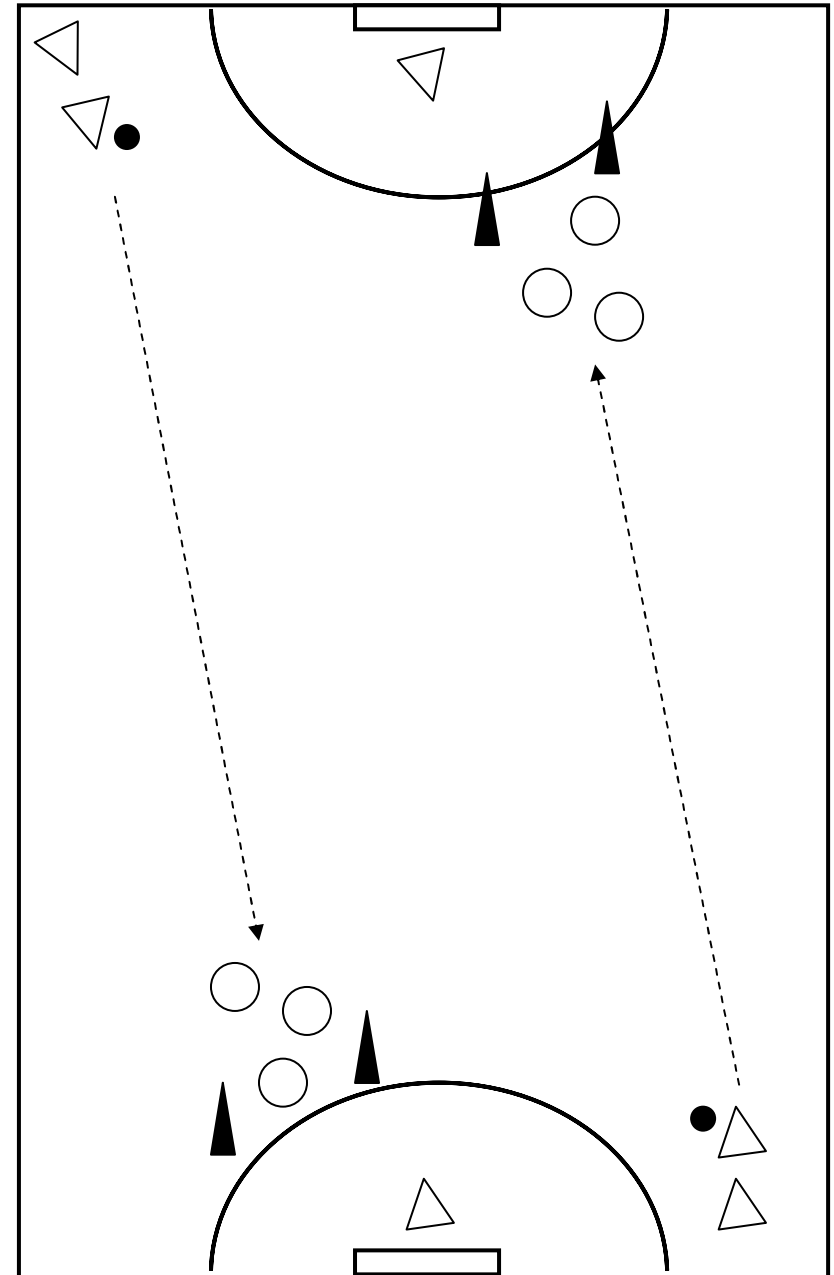
- progression en dribbles dans la longueur vers le but adverse
- à l'approche des cerceaux, continuer à courir en arrêtant le dribble
- enchaîner les appuis dans les cerceaux et lancer
- rotations : le tireur devient GB qui devient tireur dans la colonne la plus proche

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS** :

- enchaîner dribble, course et lancer sans perdre la balle et en continuité
- poser le bon appui pour aller tirer (droitier = jambe gauche devant)
- mettre le ballon en haut et derrière pour lancer
- lancer à 1 main

### **VARIANTES** :

- tirer sans s'aider des cerceaux pour l'organisation des appuis au sol
- tirer en sautant par-dessus la zone
- tirer de plus en plus loin avec 1,2 ou 3 point selon la distance





## SEANCE N° 5

**ACQUISITION** : La progression en passes avec un partenaire

### **OBJECTIF** :

Améliorer la progression à 2 en passes vers une cible

### **MISE EN PLACE** :

- 1 GB dans chaque but
- travail sur 2 ateliers dans une ½ longueur
- par 2 avec 1 ballon côte à côte à chaque extrémités du terrain

### **BUT DE L'EXERCICE** :

Echanger en avançant vers la cible adverse pour aller marquer un but

### **MODALITES DE FONCTIONNEMENT** :

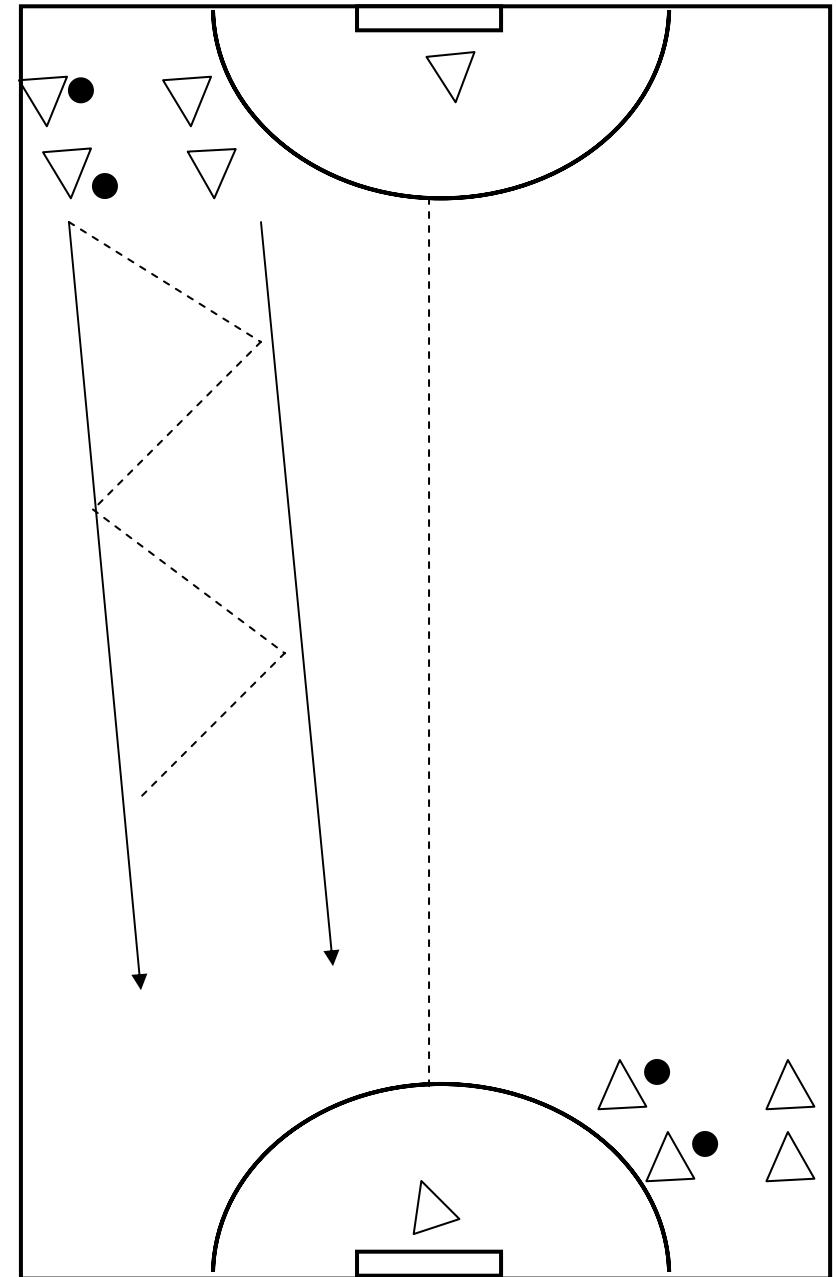
- aller d'un but à un autre en se faisant des passes
- le groupe suivant part lorsque le groupe devant à tirer contre le GB
- interdit de dribbler et de faire plus de 3 pas avec la balle dans les mains

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS** :

- orientation des appuis vers le but adverse, pas de déplacements en pas chassés
- attraper avec les 2 mains et passer à une main
- tourner ses épaules pour passer et recevoir

### **VARIANTES** :

- allonger la distance de passe
- limiter le nombre de passes
- 2 poursuivieurs qui doivent toucher les 2 devant
- compétition par équipes avec un relai



## SEANCE N° 6

**ACQUISITION :** Le démarquage et la progression vers le but

### **OBJECTIF :**

Améliorer l'appel de balle dans un espace libre et le choix entre progresser seul en dribble ou en passes avec un partenaire

### **MISE EN PLACE :**

- 1 GB dans chaque but
- travail sur 2 ateliers dans la ½ longueur
- par 3 avec 1 ballon : 1 défenseur face à 2 attaquants

### **BUT DE L'EXERCICE :**

Marquer un but à 2 malgré l'opposition d'un défenseur

### **MODALITES DE FONCTIONNEMENT :**

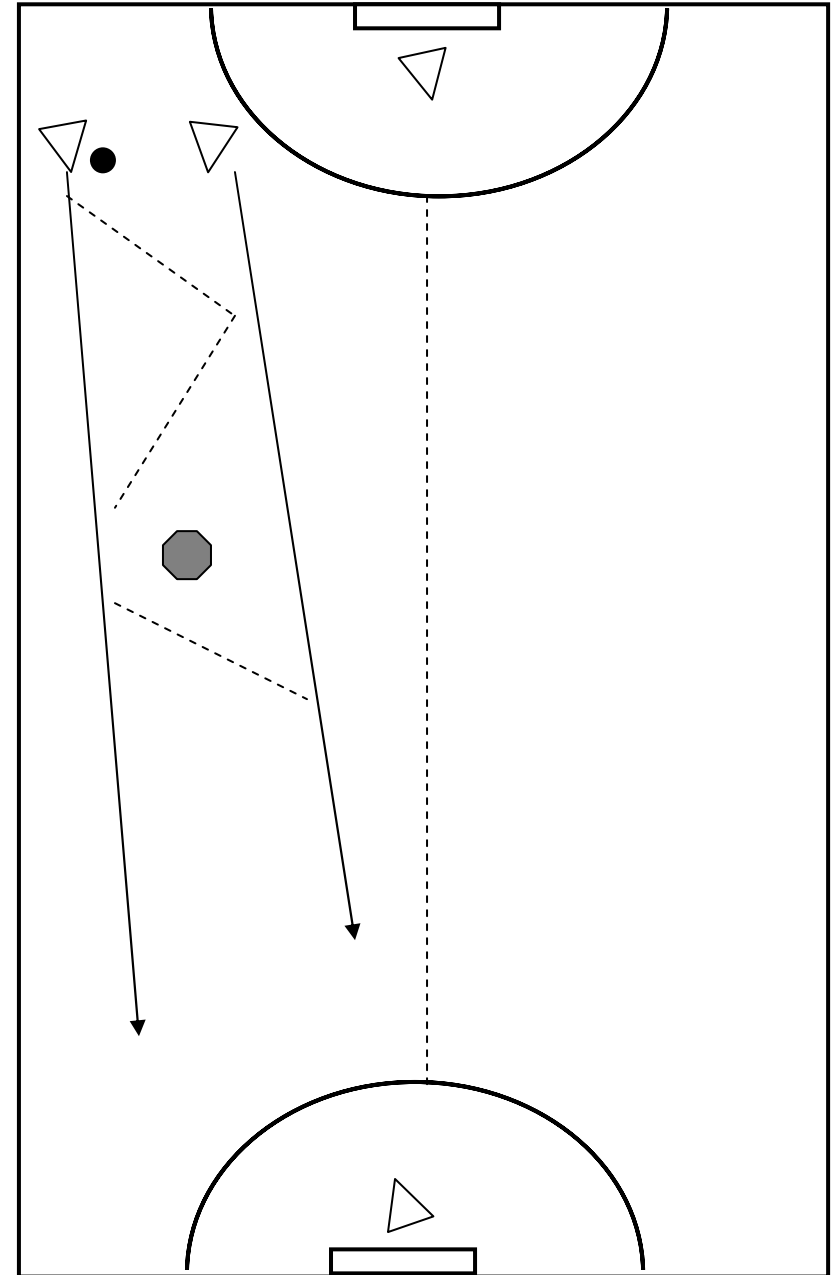
- aller d'un but à un autre en dribblant ou en passant au partenaire
- le groupe suivant part lorsque la balle est interceptée ou après le tir
- rotation du défenseur dans le groupe après chaque passage

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS :**

- s'informer sur l'espace disponible devant, sur la position du défenseur
- courir sans la balle pour s'écarter du défenseur
- ne pas s'éloigner trop du porteur de balle afin de pouvoir recevoir
- progresser en dribble si le couloir de jeu direct est libre

### **VARIANTES :**

- si le porteur de balle est touché il doit passer
- jeu sans dribbler ou ajout d'un second défenseur
- compétition entre équipes par rapport au nombre de ballons lancés dans le but



## SEANCE N° 7

**ACQUISITION** : La progression avec plusieurs partenaires

### **OBJECTIF** :

Améliorer le choix entre progresser seul en dribble ou en passes avec des partenaires

### **MISE EN PLACE** :

- terrain partagé en 2 dans le sens de la longueur
- 3 contre 3, 1 GB dans chaque but
- 2 attaquants avec 1 ballon, 2 défenseurs proches sur le côté du terrain, un partenaire attaquant et un défenseur éloignés sur le côté

### **BUT DE L'EXERCICE** :

Progresser vers le but adverse pour aller marquer

### **MODALITES DE FONCTIONNEMENT** :

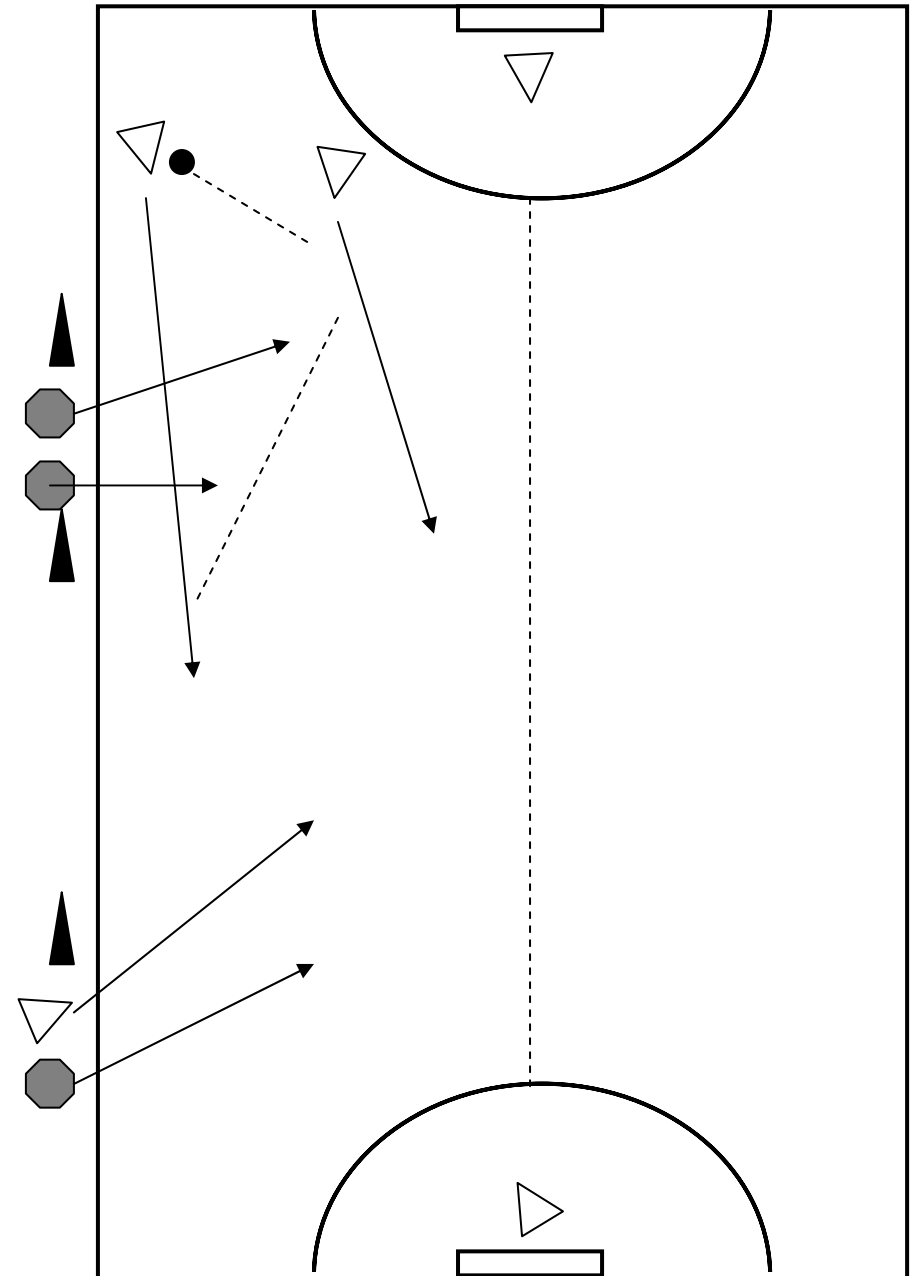
- les défenseurs et l'attaquant placés sur le côté entrent dès la 1<sup>ère</sup> passe ou le 1<sup>er</sup> dribble des 2 attaquants sur le terrain
- si la défense récupère la balle, elle enchaîne et va marquer de l'autre côté

### **COMPORTEMENTS ATTENDUS** :

- s'informer sur le partenaire libre pour échanger
- prendre le temps de regarder avant de décider pour le porteur de balle
- courir sans ballon pour se démarquer d'un défenseur
- dribbler si le couloir de jeu direct est libre

### **VARIANTES** :

- compétition par équipes avec 5 ballons à jouer en attaque : l'équipe réussit à tirer (1 pt), l'équipe réussit à marquer (2 pt), la balle est perdue (0 pt)





## **SEANCE N° 8**

**ACQUISITION** : Le jeu et les règles

**OBJECTIF** :

Evaluer les acquisitions / règles et les transformations / jeu

**MISE EN PLACE** :

- matchs à 4 équipes avec 1 GB et 4 joueurs de champ
- jeu en largeur sur 2 terrains de mini hand
- constitution d'équipes de niveau
- chronomètres et fiches de scores

**BUT DE L'EXERCICE** :

Marquer des buts dans la cible adverse et protéger son but

**MODALITES DE FONCTIONNEMENT** :

- arbitrage des rencontres par les joueurs
- gestion du temps et des scores par les joueurs
- rotations des équipes pour s'affronter

**COMPORTEMENTS ATTENDUS** :

- arbitrer les rencontres en :
  - Sifflant fort pour se faire entendre
  - Se déplaçant pour voir l'ensemble du jeu
  - Faisant respecter les principales règles

**VARIANTES** :

