

HANDBALL



JEUX D'OPPOSITION ET DE COOPERATION

SEANCE N°1

SITUATION : évaluation

OBJECTIFS :

- 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 5 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 :

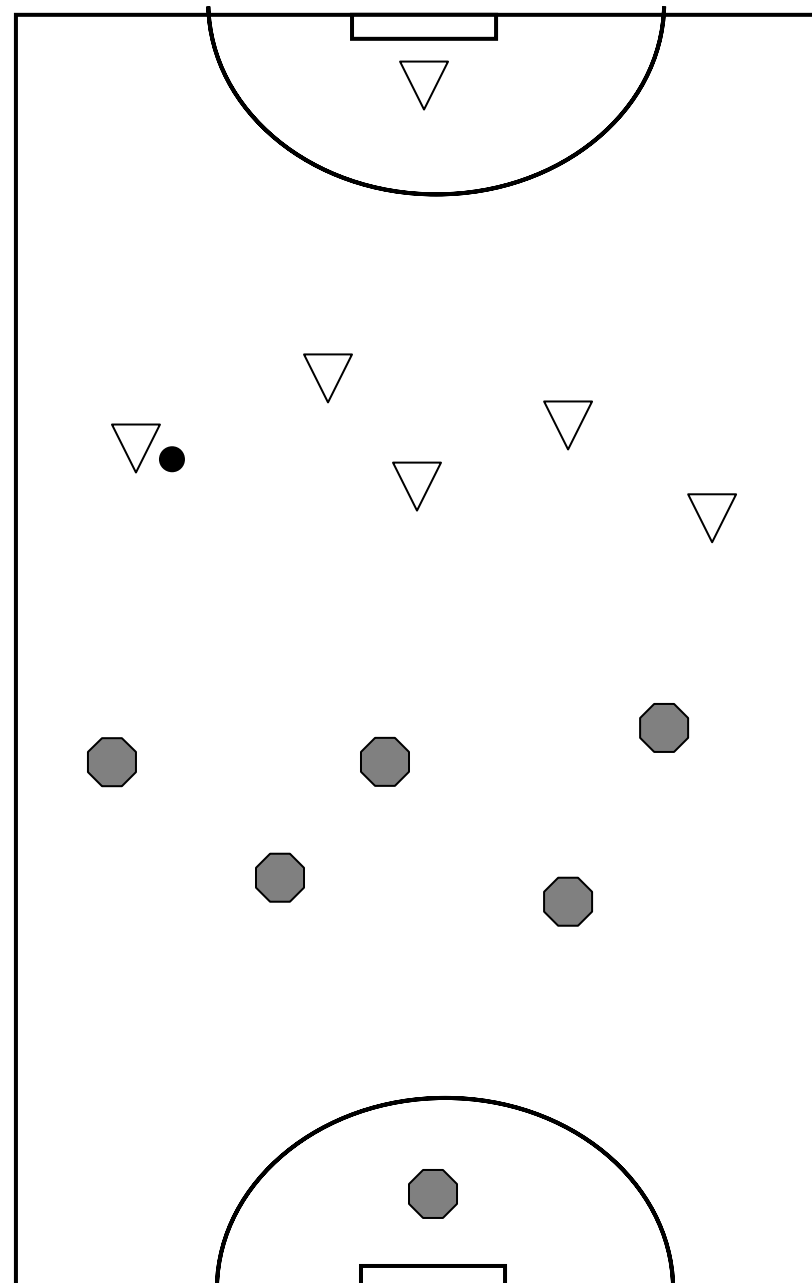
- arbitrage par les adultes
- engagement en début de rencontre par un jet entre deux adversaires
- après un but engagement du gardien de but

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
- arbitrage par des joueurs



SEANCE N°2

SITUATION : le couloir gagnant

OBJECTIFS :

- occuper un espace de jeu maximum en attaque (écartement)
- attirer les défenseurs sur un côté pour libérer des espaces à l'opposé

MISE EN PLACE :

- 2 équipes de 5 joueurs et 1 gardien
- 3 couloirs matérialisés par des plots

BUT DE L'EXERCICE :

Marquer plus de buts que l'adversaire

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

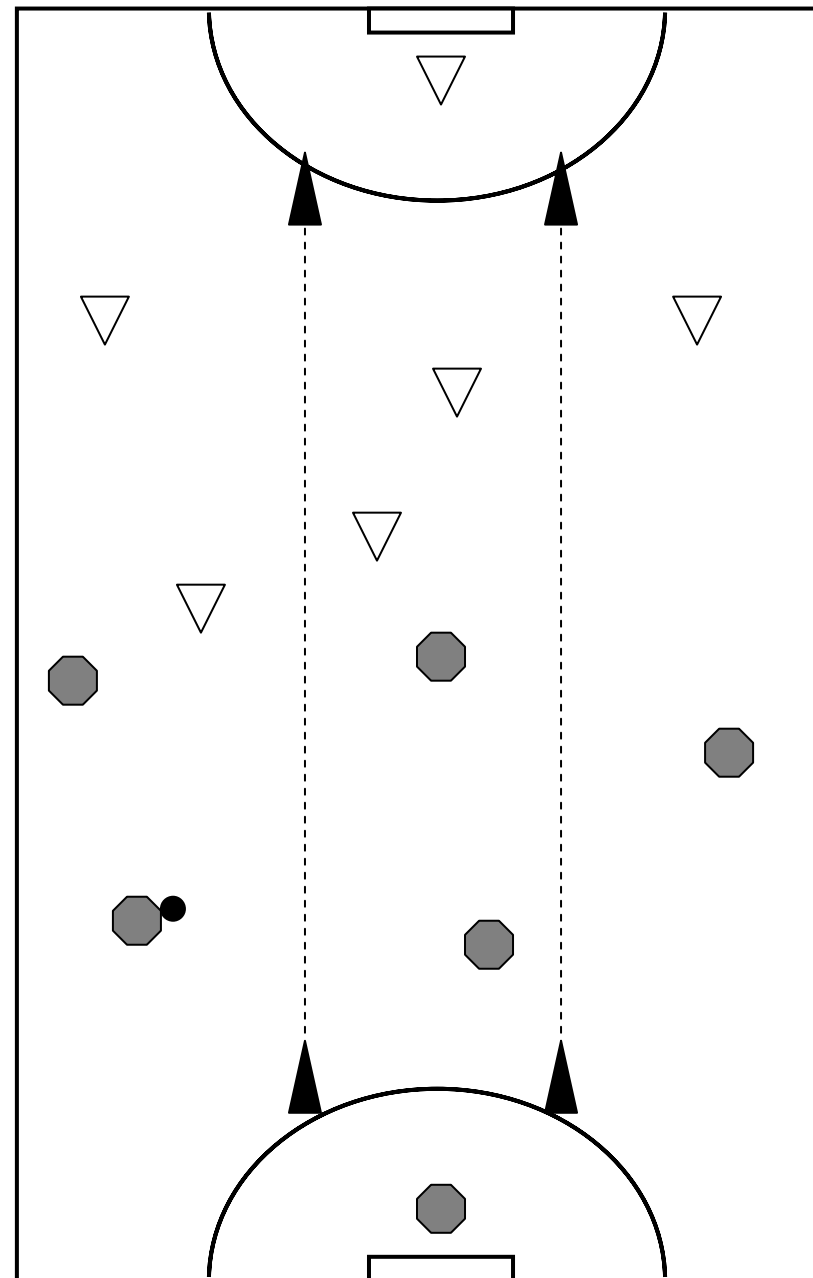
- engagement par un jet d'arbitre
- but marqué dans un couloir sur le côté 2 points
- but marqué dans le couloir du milieu 1 point
- chaque joueur peut se déplacer librement dans tous les couloirs

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- relance du gardien de but sur un des 2 côtés à un partenaire démarqué
- placement des attaquants sur les côtés
- démarquage des attaquants pour recevoir
- progression du ballon vers l'avant en dribbles ou en passes

VARIANTES :

- le ballon doit circuler au moins une fois dans 2 couloirs différents
- les 2 couloirs du côtés doivent en permanence être occupés sinon la balle est perdue



SEANCE N°3

SITUATION : les quatre buts

OBJECTIFS :

- repérer les espaces libres et progresser vers une cible
- attirer les défenseurs vers une cible pour libérer des espaces à l'opposé
- améliorer l'occupation de l'espace en attaque

MISE EN PLACE :

- 2 équipes de 5 joueurs de champs
- 4 buts : 2 par équipe avec des plots de couleurs différentes
- pas de gardien de but

BUT DE L'EXERCICE :

Poser la balle dans un des deux buts adverse pour marquer 1 point

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

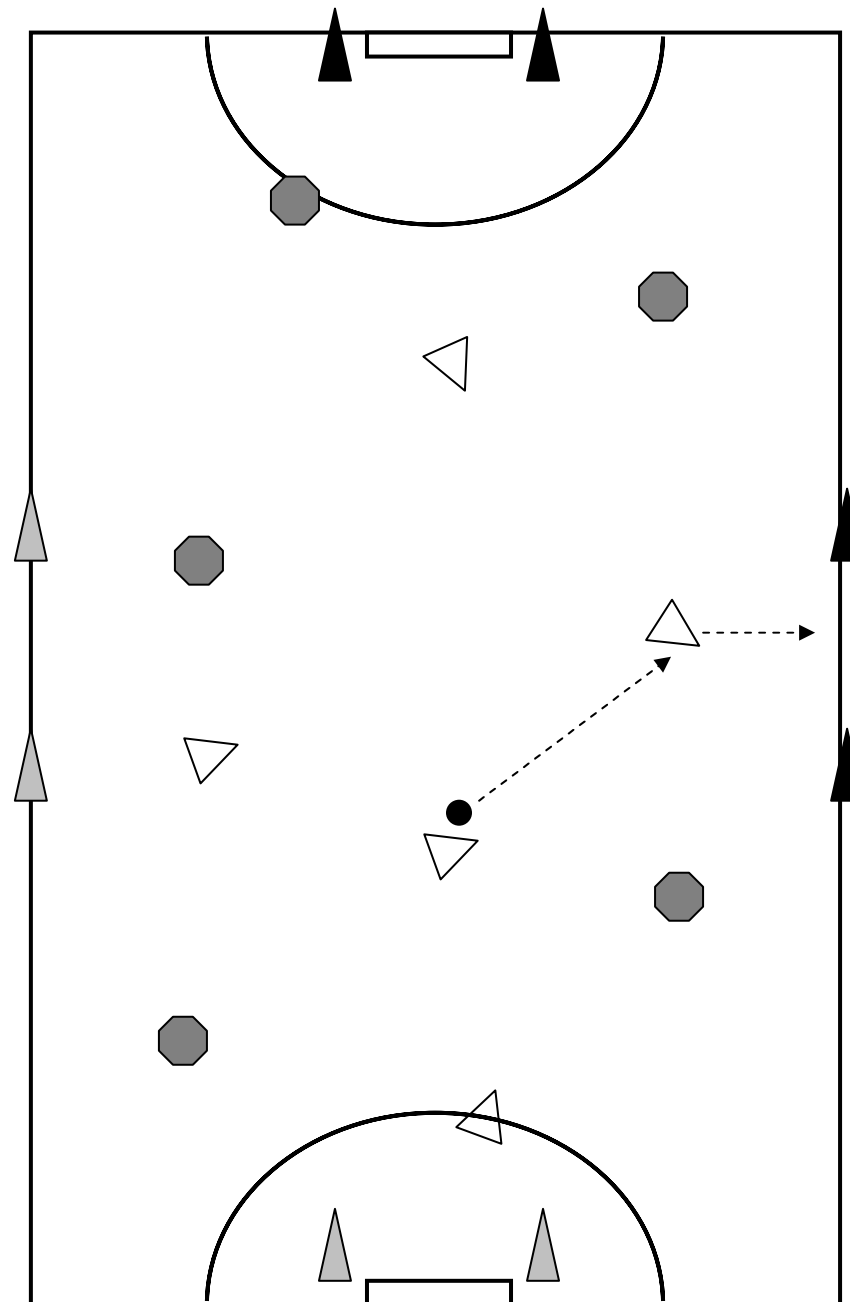
- engagement au milieu du terrain par un jet d'arbitre
- jeu en dribble ou en passes
- quand le ballon est posé, il est ensuite laissé au sol aux adversaires qui enchaînent
- il est interdit de rester dans le but

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- rechercher l'accès à la cible où la densité de défenseur est faible
- se placer et se déplacer vers ses cibles
- occuper l'espace en s'écartant du porteur de balle

VARIANTES :

- limité ou interdire le dribble pour multiplier les échanges
- surnombre en attaque avec 2 joueurs « joker » mais impossibilité de marquer si le porteur de balle est touché par un défenseur (obligé de passer).



SEANCE N°4

SITUATION : les citadelles

OBJECTIF :

- trouver une situation de tir sans alignement tireur défenseur cible

MISE EN PLACE :

- 2 équipes de 5 joueurs
- 2 zones interdites aux défenseurs
- 2 plots de chaque côté du but matérialisant les citadelles
- pas de gardien de but

BUT DE L'EXERCICE :

Renverser les citadelles des adversaires en lançant le ballon

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

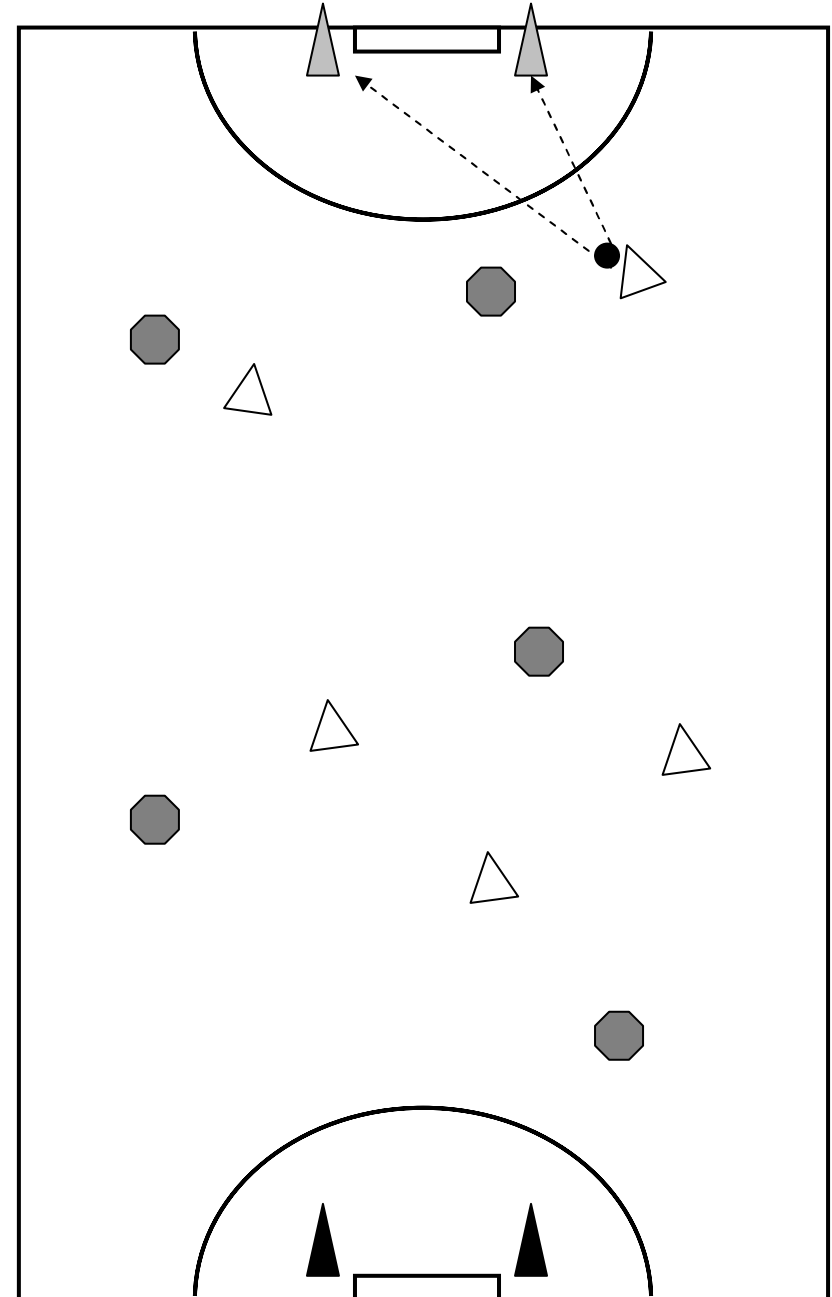
- 1 point par citadelle touchée et 2 points par citadelle renversée
- engagement au centre par un jet d'arbitre
- tout joueur sans ballon peut gêner la progression des adversaires
- jeu en passes et en dribbles
- après un tir remise en jeu dans la zone par un joueur

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- progresser vers les cibles adverses en dribbles ou en passes
- attirer les défenseurs vers une cible pour libérer des espaces à l'opposé
- écarter, occuper l'espace dans la largeur
- tirer sans défenseur en opposition devant

VARIANTES :

- nombres de citadelles plus important (3), dribble limité ou interdit



SEANCE N°5

SITUATION : le gardien des citadelles

OBJECTIF :

- conquérir un espace de tir favorable par rapport au défenseur
- tirer dans l'espace du but non protégé par le gardien

MISE EN PLACE :

- 2 équipes de 5 joueurs et 1 GB
- 2 citadelles par but, matérialisées par des plots
- citadelles placées de chaque côté du but

BUT DE L'EXERCICE :

Renverser les citadelles des adversaires en lançant le ballon

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

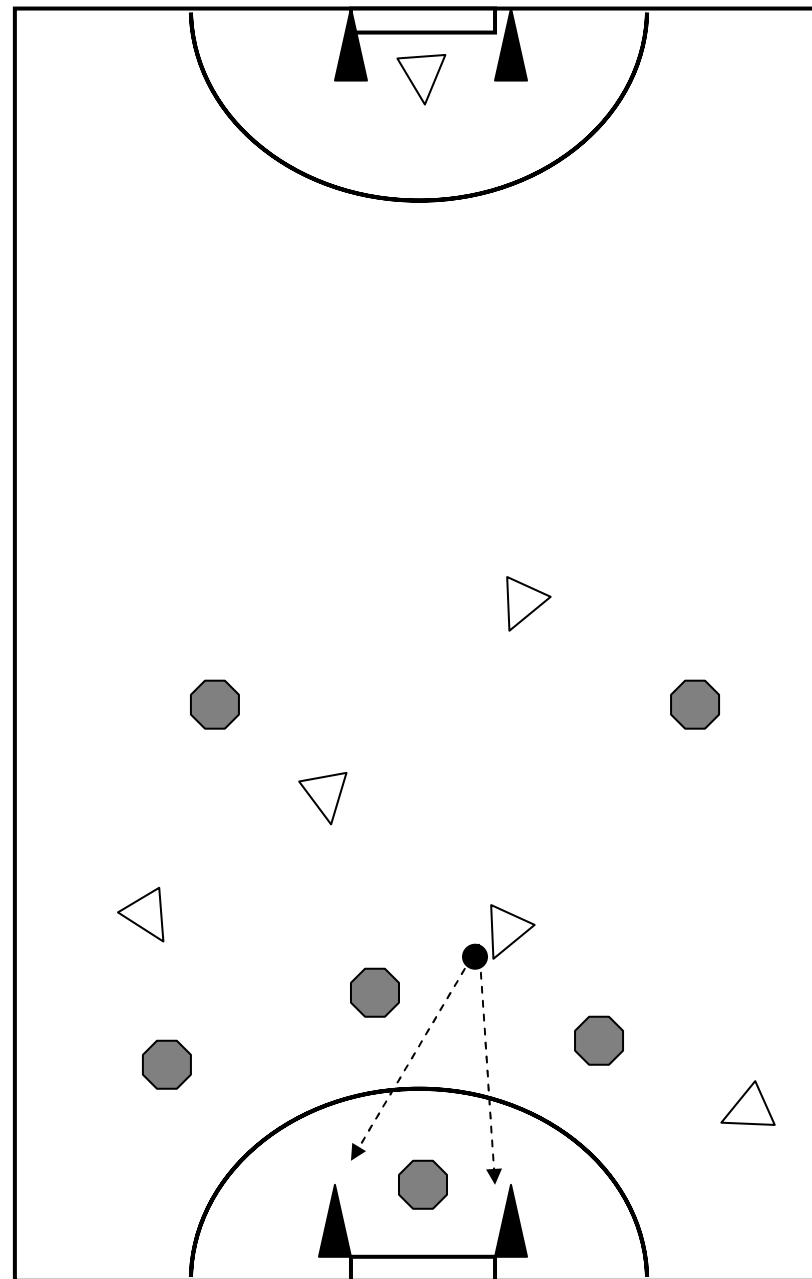
- engagement au milieu du terrain par un jet d'arbitre
- 1 point par citadelle touchée et 3 points par citadelle renversée
- progression en passes ou en dribbles
- choix de tirer sur l'une ou l'autre des citadelles de l'équipe adverse

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- s'informer sur la position du gardien avant de lancer
- tirer à une seule main avec le bras en haut
- tirer vite pour prendre le gardien de vitesse ou feinter, retarder pour le prendre à contre-pied
- se placer devant les citadelles pour le GB

VARIANTES :

- distance des plots + où - loin par rapport au tireur
- nombre de plots plus important, accrocher 2 chasubles dans les lucarnes pour proposer 4 impacts possibles



SEANCE N°6

SITUATION : la balle au capitaine

OBJECTIF :

Progresser vers une cible en utilisant les espaces libres

MISE EN PLACE :

- 2 équipes de 5 joueurs
- 1 joueur de chaque équipe placé dans les zones (capitaines)
- 2 zones interdites aux 5 joueurs de champ

BUT DE L'EXERCICE :

- transmettre le ballon à un partenaire placé dans une zone
- 1 point si réception maîtrisée du capitaine (le ballon ne tombe pas au sol)

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

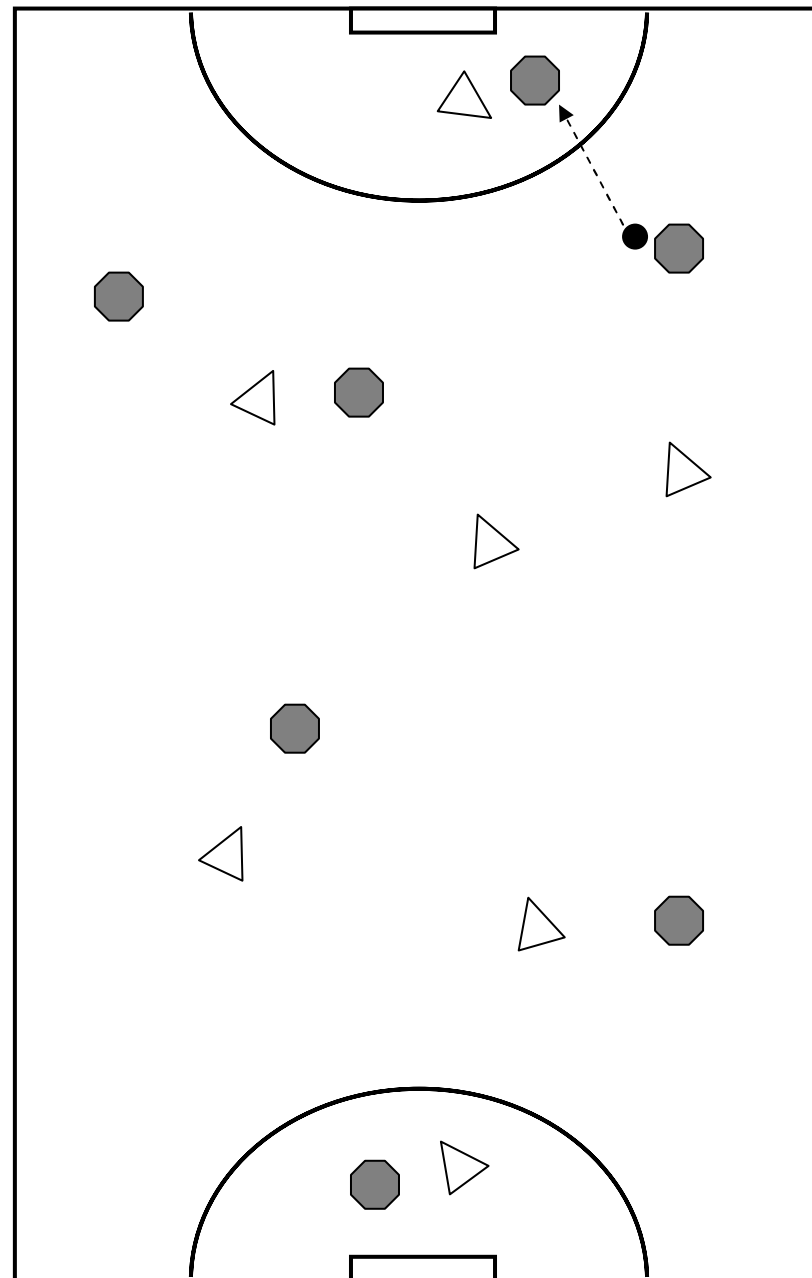
- en passes ou en dribbles, aller lancer le ballon à son capitaine
- quand le partenaire dans la zone à attraper, il remet en jeu en passant à un de ses partenaires
- si le capitaine adverse intercepte, il marque 1 point pour son équipe
- jeu d'un but à l'autre : interdit de passer 2 fois de suite au même capitaine

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- occuper l'espace en écartant le jeu
- courir sans la balle pour se démarquer d'un adversaire
- rechercher un accès vers le but en contournant sur l'extérieur
- préparer ses mains pour attraper les ballons

VARIANTES :

- dribble limité pour augmenter les échanges et les courses de démarquage
- prendre la place du capitaine quand la réception est réussie



SEANCE N°7

SITUATION : les délivrances

OBJECTIF :

Progresser vers une cible en utilisant la passe

MISE EN PLACE :

- 2 équipes de 6 joueurs
- 2 joueurs de chaque équipe placés dans les 2 zones
- 2 joueurs de champ au milieu du terrain

BUT DE L'EXERCICE :

- mettre en jeu ses partenaires dans les zones en leur transmettant la balle
- l'équipe qui a délivré tous ses partenaires a gagné

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

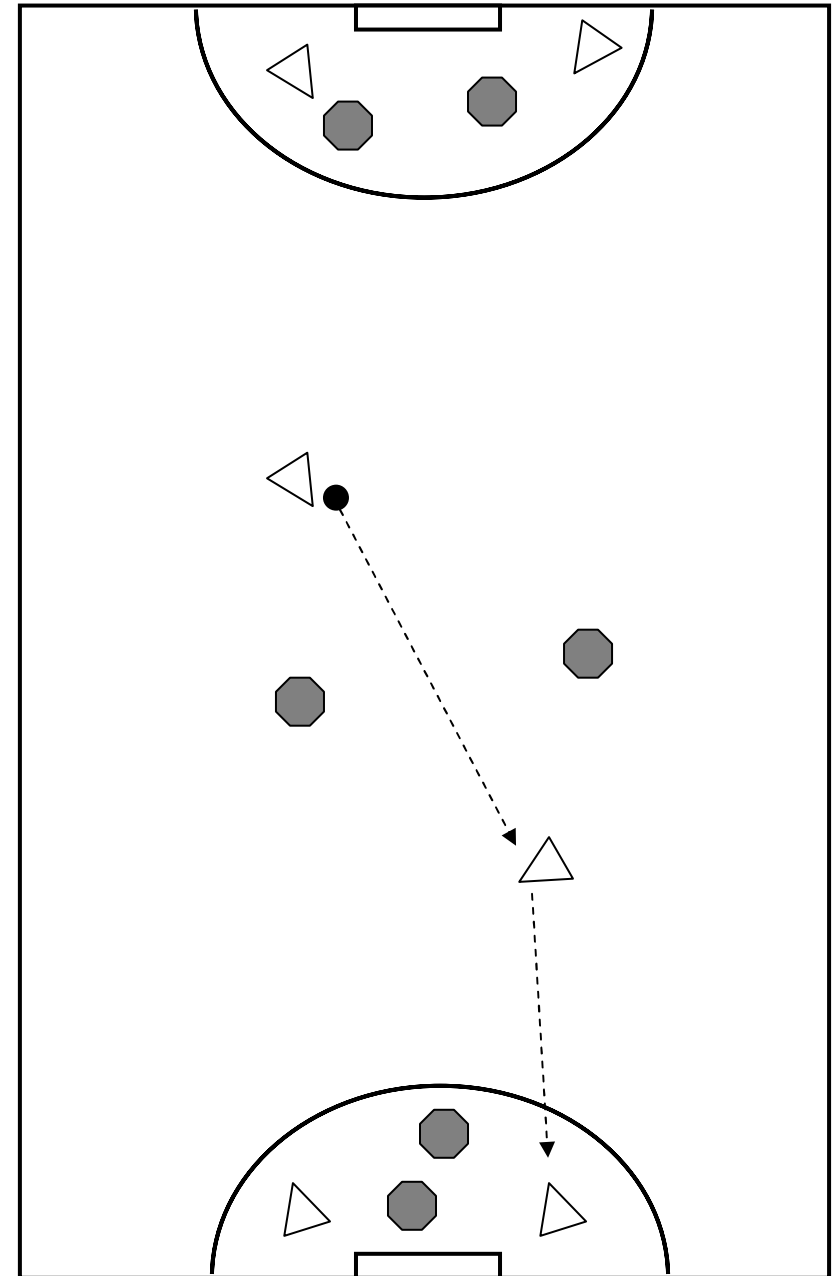
- le partenaire est mis en jeu si il reçoit une balle provenant d'un joueur de champ, coéquipier ou adversaire, et s'il relance à un partenaire
- interdit de libérer 2 partenaires de suite dans la même zone, sauf si la balle a été lancée par un adversaire
- dribble interdit

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- se démarquer, courir sans la balle pour se libérer et recevoir
- jeu sans ballon pour les partenaires du porteur de balle
- passer à un partenaire démarqué

VARIANTES :

- de la zone, ne pas redonner au même joueur sur le terrain pour être libéré
- faire non pas 1 échange mais 2 avec 2 partenaires différents du champ de jeu pour être libéré
- si passe vers l'arrière, balle aux adversaires



SEANCE N°8

SITUATION : le hand couloir

OBJECTIF :

Se démarquer dans un espace délimité

MISE EN PLACE :

- 2 équipes avec 4 joueurs de champ et 1 GB
- 3 couloirs matérialisés dans la longueur par des plots
- 1 attaquant et 1 défenseur dans les couloirs du côté, 2 dans le couloir central

BUT DE L'EXERCICE :

Marquer plus de but que l'adversaire

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

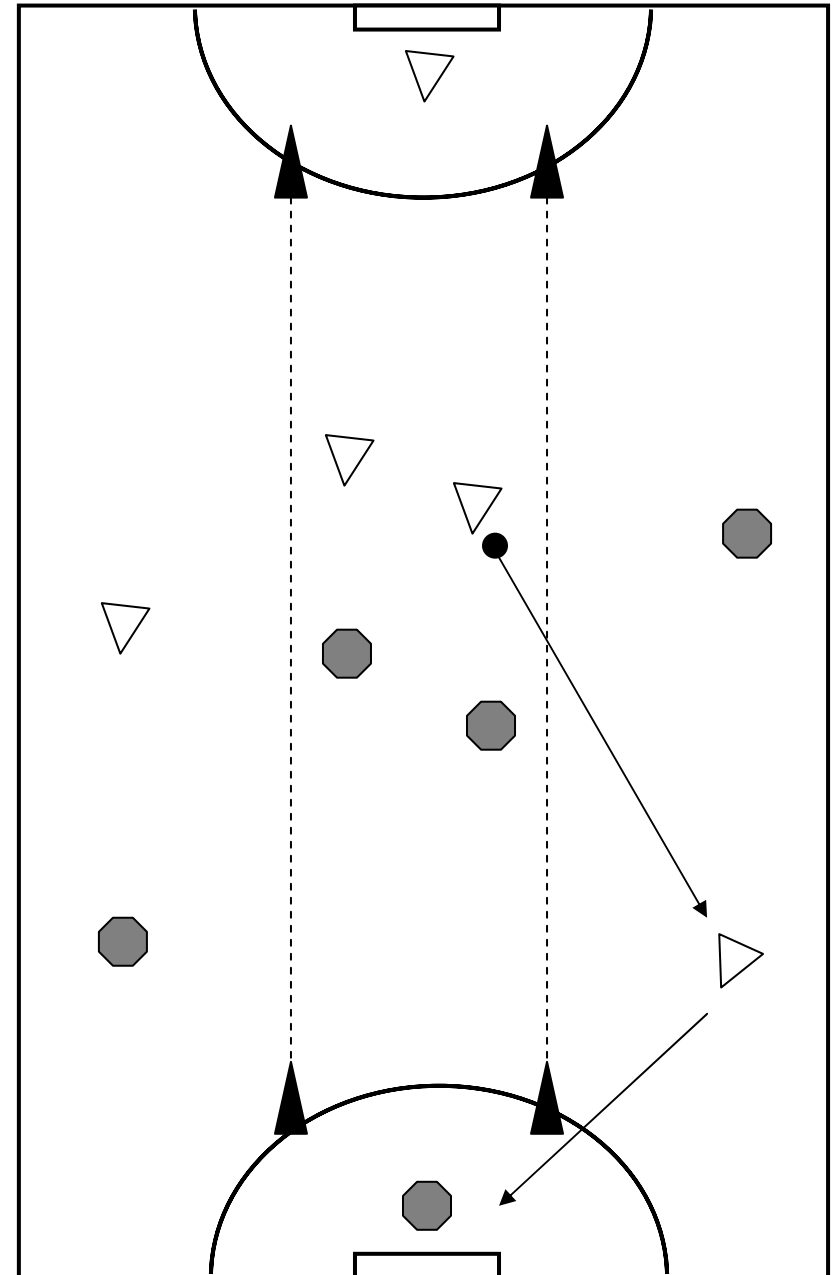
- jeu en passes ou en dribbles
- il est interdit de sortir de son couloir
- après un but, engagement du gardien de sa zone
- le ballon doit passer au moins dans 2 couloirs différents

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- se déplacer sans la balle pour se démarquer et recevoir
- prendre son adversaire de vitesse ou le piéger par des déplacements
- échanger avec un partenaire libre et si possible placé devant

VARIANTES :

- le ballon doit passer dans les 3 couloirs au moins une fois
- les défenseurs seulement peuvent sortir de leur couloir
- équilibrer le rapport de force dans les couloirs
- jeu sans dribbler



SEANCE N°9

SITUATION : les sorciers

OBJECTIFS :

- se démarquer pour recevoir
- intercepter les passes pour récupérer la balle

MISE EN PLACE :

- 2 équipes de 5 joueurs et 1 GB

BUT DE L'EXERCICE :

- marquer plus de buts que les adversaires
- toucher le porteur de balle pour empêcher sa progression vers le but

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

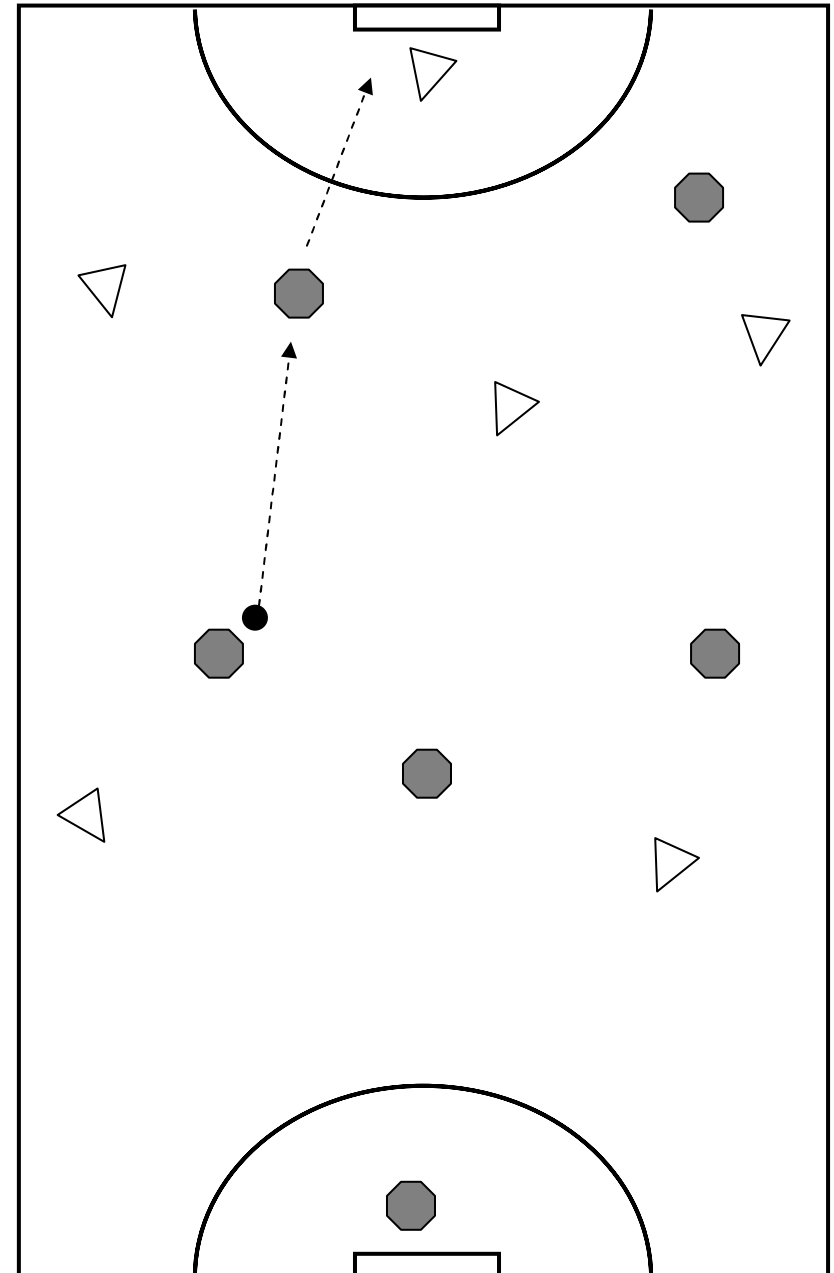
- le porteur de balle touché par un adversaire est glacé et ne peut ni progresser ni tirer, mais seulement passer à un partenaire
- après sa passe le joueur peut à nouveau se déplacer librement
- le temps pour passer à un partenaire est limité à 3 secondes
- jeu en passes et en dribbles

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- écarter, occuper un espace de jeu maximum
- se placer à distance des défenseurs
- courir pour se démarquer et recevoir dans un espace libre
- voir, choisir et décider vite de ses actions
- avancer sur le porteur de balle pour le toucher
- enchaîner les actions défensives sur le porteur de balle et ses partenaires

VARIANTES :

- on ne peut toucher que si on est placé face au porteur de balle



SEANCE N°10

SITUATION : tournoi

OBJECTIF :

Evaluer les transformations des joueurs

MISE EN PLACE :

- 4 équipes A, B, C, D réparties sur 2 terrains de mini hand
- 2 ballons
- matchs de 2 x 7 minutes
- jeu à 5 joueurs et 1GB

BUT DE L'EXERCICE :

- se confronter à d'autres équipes
- assurer différents rôles (joueurs, arbitres...)

MODALITES DE FONCTIONNEMENT :

terrain n°1	terrain n°2
A / B	C / D
A / D	B / C
A / C	B / D

- chaque équipe fournit un arbitre
- gestion du temps et du score par un adjoint à l'arbitre

COMPORTEMENTS ATTENDUS :

- gestion de l'arbitrage par les joueurs
- respect des règles et de l'arbitre

VARIANTES :

