

# HANDBALL 6<sup>ème</sup> L1

**Objectifs** : Découverte de l'activité, des règles et de l'évaluation

**Echauffement** sur les lignes du terrain + la ligne de zone

1 tour en trottinant, puis 1 tour avec Montée de Genoux sur la longueur, pas chassés sur la ligne de zone, Talons Fesses sur la longueur, puis pas chassés de l'autre côté sur ligne de zone.

Rotation des bras, coudes, poignets.

Etirement

## **Situation 1**

But : Faire des passes à l'arrêt

Consignes: Face à face +/- 5m

*CE : tenir la balle à une main, coude loin du corps. Lancer la balle par un fouetté poignet avec les doigts dans la direction voulue. Pour réceptionner, main prête, bras un peu fléchis, doigts écartés*

CR : 6 passes sur 10, trajectoires tendues, la balle doit arriver devant ton partenaire à la hauteur des yeux.

Complexification : en mouvement, matérialiser 2 lignes.

Passé à rebond pour éviter les interceptions parfois (possible par exemple avec un défenseur entre les 2 passeurs)

## **Situation 2**

But : Effectuer un tir en appui (*CE pieds posés au sol en décalés*)

Consignes : au départ possible sans gardien prévoir plots « cônes », puis avec gardien.

Complexification : tir après 2 ou 3 dribbles, tir après une passe.

CR : toucher le plot 3 fois sur 5 (puis marquer le plus possible)

## **Situation 3**

Matches à effectifs réduits (5 équipes de 6), match de 6 min.

Consignes relatives aux règles d'arbitrage

4 arbitres (2 arbitres de champs et 2 arbitres pour la zone) L'équipe qui ne joue pas arbitre

Bilan :

Besoin :

## Séance 2

## Construire la relation PB/NPB en s'orientant vers la cible

**Echauffement** sur les lignes du terrain + zone

### Situation 1

But : Faire des passes sur le demi-terrain dans sa longueur puis tirer

Consignes: Réceptionner à 2 mains et faire des passes à bras cassé (à rebond ou tendues). Passes courtes, rapides, précises. Passes longues que pour contre-attaque

CR : Ne pas perdre la balle + tir cadré.

Complexification : ajouter 2 défenseurs

Consignes : Pour les attaquants pas de dribble, donc se démarquer. Pour les défenseurs sans faute, gêner la progression

### Situation 2

But : Enchaîner un dribble puis un tir en appui (*=puissance et précision*)

CE : Monter le coude, être relâché, pied avant ou d'impulsion opposé au ballon, tourner ses épaules pour donner de la vitesse au ballon, terminer son geste

CR : Ne pas rentrer dans la zone. Marquer

Evolution : Augmenter ou diminuer le nombre de dribble précédent le tir. Effectuer un tir en suspension (*=se rapprocher du but*)

### Situation 3

Matches sans dribble match de 6 min.

CE pour se démarquer : Sortir franchement de l'alignement entre le défenseur et le porteur de balle, changer de rythme. (Zone de soutien ou d'appui)

Bilan :

Besoin :

## **Séance 3          Travail technique + écarter l'espace de jeu pour éclater la grappe**

**Echauffement** sur les lignes du terrain + zone (Puis organisation par équipe)

### **Situation 1 Passes**

But : Faire des passes à l'arrêt

Consignes: Être à distance de passe.

CR : Réussir le max de passes (7/10).

Evolution : Passe à 10 (Démarquage, pied de pivot, ne pas marcher)

### **Situation 2 Dribbles**

But : Effectuer un slalom en dribble

Consignes : dribble de sa meilleure main, changement de main possible, lever la tête

CR : Pas de perte de balle, ni d'oubli de plots

Evolution : sous forme de relais par équipe

### **Situation 3 Tirs**

But : Effectuer un tir en appui ou tir en suspension

CR : Ne pas marcher dans la zone

Evolution : Concours de tir par équipe

### **Situation 4 Matches**

Matches sans dribble sauf si je suis seul en contre-attaque (=situation favorable) Durée 6min

*CE pour se démarquer : Sortir franchement de l'alignement entre le défenseur et le porteur de balle, changer de rythme. (Zone de soutien ou d'appui)*

Bilan :

Besoin :

## **Séance 4      Faire des choix pertinents entre la passe et le dribble pour tirer en position favorable. Organiser la progression collective.**

**Echauffement** sur les lignes du terrain + zone (Puis organisation par équipe)

### **Situation 1 Passes à l'arrêt puis passe à 10**

Passes à 10 (Démarquage, être à distance, pied de pivot, ne pas marcher)

### **Situation 2 Tir**

But : Effectuer un tir en appui ou tir en suspension

CR : Ne pas marcher dans la zone

### **Situation 3 Passes et va + Tir**

But : Effectuer une passe à son partenaire et aller vers le but pour recevoir à nouveau le ballon

Consignes : s'appliquer sur les passes, au niveau de la poitrine et devant le joueur

CR : Pas de perte de balle, tir cadré

Evolution : ajouter un défenseur

### **Situation 4 Matches**

Matches avec relai en zone centrale, 6min

Consignes : Obligation de passer par le joueur relai en zone centrale, puis redonner la balle en zone avant, pas de défenseur dans la zone centrale (+ dribble interdit pour tout le monde)

CE: *Orienter le jeu vers l'avant et émergence du passe et va*

Evolutions : dribble autorisé ou 2 ou 3 touches par joueur, ou défenseur avec main au-dessus de la tête

*CE : Joueur porteur de Balle Après la passe, je vais vers l'avant. Joueur relais : orientation de profil et joueur Non Porteur de Balle : appel avec main, éviter grappe, changer de rythme*

Bilan :

Besoin :

## **Séance 5      Faire des choix pertinents entre la passe et le dribble pour tirer en position favorable. Organiser la progression collective.**

**Echauffement** sur les lignes du terrain + zone (Puis organisation par équipe)

### **Situation 1 Passes et Démarquage**

But : Réaliser des passes (à l'arrêt puis en mouvement)

Consignes : par 2, 1 défenseur, passe à terre ou niveau poitrine

CR : Ne pas perdre la balle

CE démarquage: *Sortir de l'alignement PB/Def/NPB*

### **Situation 2 Passes et va + Tir**

But : Effectuer une passe à son partenaire et aller vers le but pour recevoir à nouveau le ballon

Consignes : s'appliquer sur les passes, au niveau de la poitrine et devant le joueur

CR : Pas de perte de balle, tir cadré

Evolution : ajouter un défenseur

### **Situation 3 Passe à 10**

(Démarquage, être à distance, pied de pivot, ne pas marcher)

### **Situation 4 Match** avec relai en zone latérale, 6min

Consignes : Obligation de passer par le relai en zone latérale, redonner la balle en zone avant, pas de défenseur dans les zones latérales (+ dribble interdit pour tout le monde)

*CE pour orienter et écarter le jeu vers l'avant. PB Après la passe, je vais vers l'avant. Joueur relais : orientation de profil et NP : appel avec main, éviter grappe, changer de rythme*

Evolution : dribble autorisé, ou défenseur avec main au-dessus de la tête

Bilan :

Besoin :

## **Séance 6**      **Première évaluation**

**Echauffement** sur les lignes du terrain + zone (Puis organisation par équipe)

### **Situation 1 Passes et Démarquage**

But : Réaliser des passes (à l'arrêt puis en mouvement)

Consignes : par 2, 1 défenseur, passe à terre ou niveau poitrine

CR : Ne pas perdre la balle

### **Situation 2**

Matches durée 6 min.

Consignes : relatives aux règles d'arbitrage

4 arbitres (2 de champs et 2 pour la zone) Equipe qui ne joue pas arbitre

Bilan :

Besoin :

## **Séance 7**      **Deuxième évaluation**

Idem séance 6

Bilan :

Besoin :