

# *Hand Ball* *pour les 11 - 12 ans*

**12 séances pour de jeunes  
joueurs**

D'après : " Mes premiers entraînements de  
Hand Ball" de la FFHB  
Le PAD EPS de l'Inspection Académique de la Loire

## *Hand Ball pour les 11 12 ans*

Quatre étapes de 3 séances chacune sont proposées.

Il est possible de les compléter, voir de recommencer un module à l'identique, enfin, en fonction des circonstances, il est possible d'en supprimer un.

Pour chaque étape, la forme des séances est précisée.

Seuls, les objectifs d'apprentissages spécifiques au Hand Ball sont détaillés; pour les objectif généraux d'apprentissages, se référer aux modules Sports Co du PADEPS.

Les "fondamentaux techniques" du Hand Ball qui s'adressent à l'adulte en vue de corrections individuelles éventuelles sont indiqués en caractères en italique.

Ce livret fait suite au livret intitulé : " Hand Ball au Cycle 3 ".

Le déroulement de chaque module ou étape est identique : 2 séances d'apprentissages / entrainements sont conclues par une séance de compétition / évaluation.

***DANS DES SITUATIONS ADAPTEES A SES CAPACITES, LE JEUNE JOUEUR DOIT ETRE CAPABLE DE :***

### **ETAPE 1**

- Se démarquer, en se mettant à distance de réception.
- Aller aider le porteur de balle.
- Effectuer des choix judicieux et simples en situation de surnombre : dribbler ou passer - tirer ou passer.
- Repérer et exploiter les espaces libres dans le duel Tireur / Gardien de but.

### **ETAPE 2**

- Se démarquer en rompant l'alignement.
- Progresser vers le but en passes sans perdre la balle en effectuant passes et réceptions convenables.
- Repérer et exploiter les espaces libres en attaque.

### **ETAPE 3**

- Maîtriser et utiliser à bon escient le tir en suspension et le tir en appui.
- Se démarquer en allant aider le porteur de balle et en prenant la balle en courant.
- Marquer un but malgré l'action d'un défenseur dans des situations de combat.

### **ETAPE 4**

- En défense : harceler et dissuader pour récupérer la balle.
- Se reconnaître attaquant ou défenseur le plus rapidement possible.
- Marquer un but malgré l'action d'un défenseur poursuivant.

## Hand Ball pour les 11 12 ans

### Organisation des séances :

Deux adultes sont nécessaires si le nombre de joueurs dépasse la quinzaine.

Au-delà, partager le groupe en deux avec deux adultes.

Chaque club est composé de deux équipes homogènes 1 et 2.

A chaque séance d'évaluation - compétition, ce sont les équipes de même niveau de chacun des deux clubs qui s'affrontent.

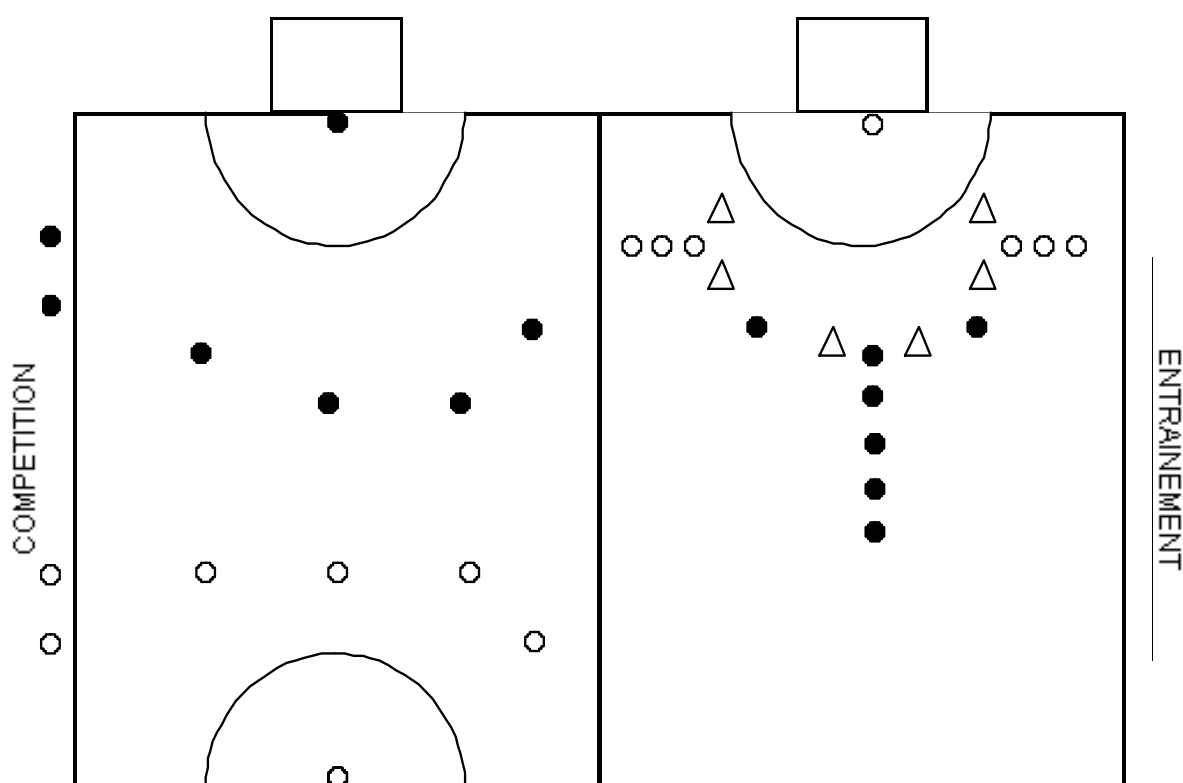
Les séances d'apprentissage - entraînement se déroulent en deux temps.

Sur un demi terrain les deux équipes 1 s'exercent dans des situations d'apprentissage, alors que dans le même temps, sur l'autre demi terrain, les équipes 2 pratiquent des matchs Hand Ball avec des règles adaptées.

A la moitié de la séance, les groupes permutent.

Remarque : A l'occasion des rencontres, il ne faut pas dépasser 5 joueurs ( gardien compris ) par équipe. La taille du terrain, la recherche de la qualité des relations entre joueurs en attaque le nécessite. Il faut donc organiser les remplacements.

Si le nombre est inférieur à 15, on commence par la séance d'entraînement puis on enchaîne par les rencontres avec règlement adapté.



TERRAIN HAND BALL ADULTE PARTAGE EN DEUX TERRAINS MINI HAND

### Matériel:

15 ballons taille 0; 4 jeux de 5 à 7 chasubles; 12 balises ou plots;

2 ficelles de 5 m de long avec une craie ( pour tracer les zones ).

2 Kits mini Hand ( généralement, il suffit de monter 3 cages )

## ETAPE 1

### SEANCE 1 - Evaluation - Compétition

Matériel :

Une paire de cages Mini Hand; 1 ballon taille 0, ficelle et craie, chasubles, sifflet chronomètre, fiches d'observation Module 1, stylos.

Objectifs :

- Constituer les équipes 1 et 2 des deux clubs A et B.
- Evaluer les principales difficultés rencontrées en référence à la pratique experte.

Déroulement de l'activité :

- Quatre équipes sont constituées. A chaque rencontre 5 joueurs dont le gardien de but sont sur le terrain. Organiser si besoin les changements toutes les 2 minutes.

- Première période 8' :

Rencontre : A1 - B1 , observation A1 = A2, Observation B1 = B2

- Deuxième période 8' :

Rencontre : A2 - B2 , observation A2 = A1, Observation B2 = B1

- Troisième période 8' :

Rencontre : A1 - B1 , observation A1 = A2, Observation B1 = B2

- Quatrième période 8' :

Rencontre : A2 - B2 , observation A2 = A1, Observation B2 = B1

Constats prévisibles :

L'observation au moyen des fiches fait apparaître une constante :

Un très grand nombre de balle est perdu au profit de l'adversaire.

Il est intéressant de pointer la proportion de cocagne des domaines liés à la perte de balle :

- Des fautes "individuelles" ( reprise, marcher ... ) - Des pertes de balles dues aux tirs ratés ... - Des pertes de balles dues aux problèmes de passes réceptions.

Améliorations à proposer :

Suite à l'analyse des fiches, demander aux élèves quels sont les domaines prioritaires à travailler pour progresser.

1°) La conservation de la balle :

=> améliorer la passe et la réception : *Gestes efficaces : passer d'une main les deux pieds au sol coude haut; recevoir à deux mains*

2°) La progression de la balle en passe :

=> voir les partenaires disponibles : dès la réception de balle, s'arrêter, regarder devant pour pouvoir éventuellement passer.

=> se rendre disponible pour le porteur de balle : se démarquer = être visible du porteur de balle, ne pas avoir d'adversaire dans son espace proche, être à une distance qui permette au porteur d'envoyer la balle avec précision et au réceptionneur de pouvoir attraper cette balle sans la perdre.

3°) La progression de la balle en dribble :

Dribbler sans marcher, sans faire de reprise. *Gestes efficaces : dribbler devant soi, haut pour pouvoir voir la balle et les partenaires et adversaires( au contraire du Basket Ball, le dribble du Hand Ball est presque uniquement un dribble de progression ).*

4°) Les tirs :

Le nombre de tirs est lié à la qualité de la progression de la balle ( voir 2° et 3° ).

Le nombre de buts : tirer fort et précis : dans la cage et pas sur le gardien.

## ETAPE 1

### SEANCE 1 - Apprentissages - Entraînement

Matériel :

Trois cages Mini Hand; 15 ballons taille 0, 12 balises, ficelle et craie, chasubles, sifflet chronomètre.

Objectifs :

- Se déplacer ou passer sans perdre la balle.
- Apprendre à tirer fort et avec précision.

Déroulement de l'activité :

- Les équipes A2 et B2 débutent par les matchs avec règlement adapté.
  - Les équipes A1 et B1 débutent par les situations d'apprentissages.
- Durée 20' à 25' puis permutation.

#### MATCHS AVEC REGLEMENT ADAPTE

Deux 1/2 temps de 10 minutes avec un thème à chaque fois :

Thème 1 : Jouer sans dribble :

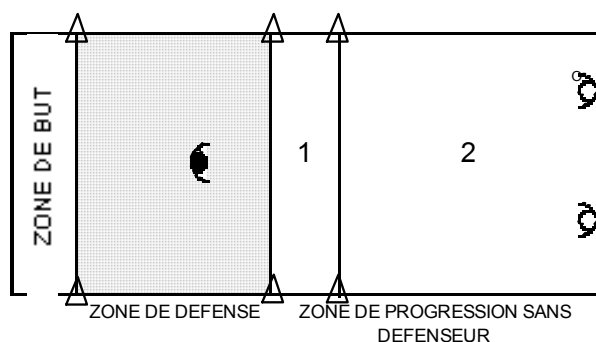
Favoriser le démarquage.

Thème 2 : Idem 1 mais on ne peut pas rendre la balle à celui qui vient de vous la donner :

Favoriser le démarquage actif : aider la porteur de balle.

#### SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

SITUATION 1 : Effectuer des choix judicieux en situation de surnombre : Dribbler ou Passer :



2 : progression de la balle uniquement en passes.

1 : progression de la balle possible en dribble

Disposition : 1 défenseur dans sa zone; 2 attaquants avec un ballon

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Après avoir progressé vers la zone de défense en passes, dès les premières balises franchies, l'un d'entre vous devra en dribble sans se faire toucher par le défenseur aller poser la balle dans la zone de but."

Le défenseur : " Dès que les attaquants auront franchi les premières balises, tu en choisiras un ( porteur ou non porteur à ce moment) et tu resteras sur lui jusqu'à ce qu'un autre groupe se présente."

Changer le défenseur quand tous les groupes sont passés une fois. Compter les buts marqués.

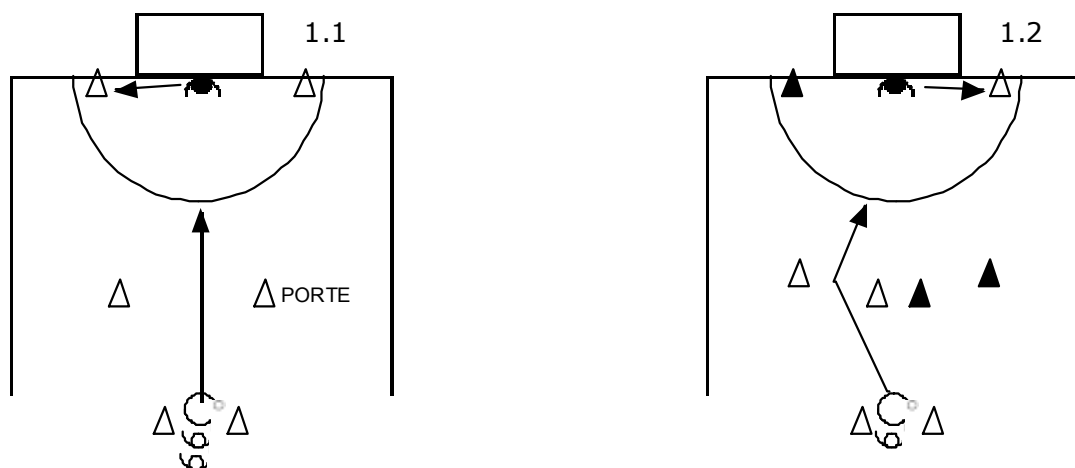
SITUATION 2 : Effectuer des choix judicieux en situation de surnombre : Dribbler ou Passer :

Idem situation 1, mais le défenseur peut changer son marquage à condition qu'il ait touché le premier adversaire d'abord. Les attaquants peuvent échanger le ballon dans toutes les zones.

## ETAPE 1

### SEANCE 1 - Apprentissages - Entraînement

SITUATION 3 : Ne pas tirer sur le gardien, envoyer la balle là où il n'est pas :



1.1 Disposition 1 gardien de but dans la cage, deux balises dans sa zone; les autres joueurs avec 1 balle chacun, départ balises blanches; une porte est placée entre le départ des tireurs et la zone.

Ce qu'il faut faire :

Les tireurs : " Au signal, vous partez en dribble pour aller essayer de marquer un but au gardien.

Le gardien : Quand le tireur franchit la porte, tu dois aller toucher une balise, celle que tu veux, ensuite, tu reviens effectuer la parade dans la cage."

Remarque : Quand chaque tireur a tiré deux fois, changer le gardien et demander ce qu'il faut faire pour marquer.

1.2 Idem, mais le gardien doit aller toucher la balise de la couleur de la porte utilisée par le tireur.

## ETAPE 1

### SEANCE 2 - Apprentissages - Entraînement

Matériel :

idem séance 1

Objectifs :

- Effectuer un choix simple : tirer ou passer.

Déroulement de l'activité :

Idem séance 1

#### MATCHS AVEC REGLEMENT ADAPTE

Deux 1/2 temps de 10 minutes avec un thème à chaque fois :

Thème 1 :Attaquer en situation de surnombre:

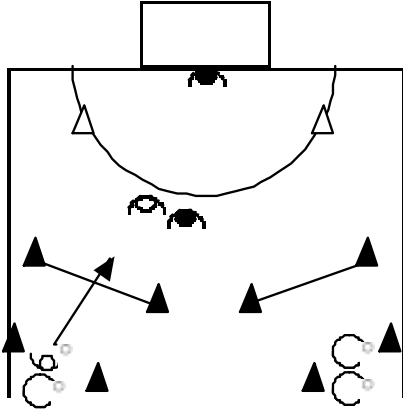
Chaque équipe attaque avec un joueur supplémentaire qui ne défend que dans la moitié de terrain adverse. Il se place près de la zone adverse. On ne peut lui donner la balle qu'à partir de la moitié de terrain adverse. dribble autorisé.

Thème 2 : Attaquer en situation de surnombre :

Idem 1 mais sans dribble.

#### SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

SITUATION 1 : Effectuer des choix judicieux en situation de surnombre: Tirer ou Passer :



Disposition : 1 gardien de but dans la cage,des attaquants avec 1 ballon en position " d' arriere latéral"; 1 défenseur placé sur la zone.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Vous devez partir en dribble et aller marquer soit directement soit en utilisant votre partenaire pivot en jouant entre les balises blanches."

Le défenseur : Quand le dribbleur franchit la porte soit tu monte pour le marquer soit tu continues de défendre jusqu'au bout sur le pivot."

Quand chaque attaquant a effectué un passage, changer le couple défenseur pivot. les attaquants changent de côté.

Compter le nombre de réussites par rapport aux tentatives.

SITUATION 2 : Effectuer des choix judicieux en situation de surnombre: Tirer ou Passer :

Idem situation 1, mais après avoir effectué un premier choix défensif ( marquage du porteur ou du non porteur ), le défenseur peut changer de marquage.

### SEANCE 3 - Evaluation - Compétition

Faire arbitrer.

Observer: les pertes de balles. utilisation de la fiche d'évaluation 1. Effectuer des comparaisons avec les observations précédentes

## ETAPE 2

### SEANCE 4 - Apprentissages - Entraînement

Matériel :

Trois cages Mini Hand; 15 ballons taille 0, 12 balises, ficelle et craie, chasubles, sifflet chronomètre.

Objectifs :

- Se démarquer en rompant l'alignement.
- Progresser vers le but en passes sans perdre la balle en effectuant passes et réceptions convenables.
- Repérer et exploiter les espaces libres en attaque.

Déroulement de l'activité :

Idem étape 1

#### MATCHS AVEC REGLEMENT ADAPTE

Deux 1/2 temps de 10 minutes avec un thème à chaque fois :

Thème 1 : Défense en strict sur tout le terrain :

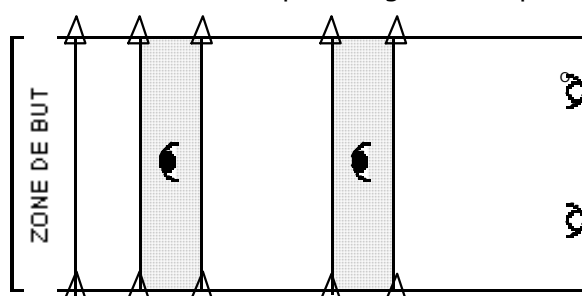
Favoriser le démarquage actif : aider la porteur de balle. Dribble autorisé.

Thème 2 : Défense en strict sur tout le terrain :

Favoriser le démarquage actif : aider la porteur de balle. Dribble interdit.

#### SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

SITUATION 1 : Rompre l'alignement pour se démarquer :



Disposition : 2 défenseurs, chacun dans sa zone de défense. dans sa zone; 2 attaquants avec un ballon.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Vous devez aller poser la balle dans la zone de but, sans dribbler en vous faisant des passes, sans vous faire prendre la balle par les défenseurs."

Les défenseurs : " sans sortir de votre zone, vous devez essayer de prendre le ballon aux attaquants, sans les toucher.

Compter les buts.

Changer les défenseurs.

SITUATION 2 : Rompre l'alignement pour se démarquer :

Idem situation 1, faire constater que l'alignement des attaquants favorise l'interception.

Proposer deux aides :

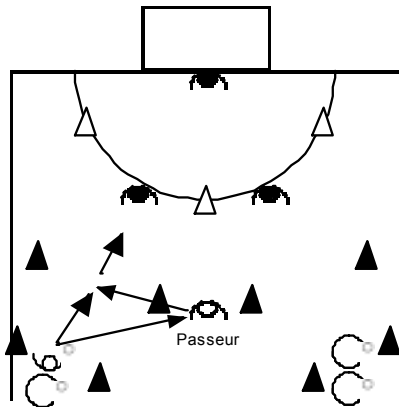
- S'arrêter quand on est en possession de la balle ( pour permettre au partenaire non porteur de se décaler ).
- Passer devant le porteur de balle quand on lui a envoyé la balle ( pour se décaler et rompre l'alignement ).



## ETAPE 2

### SEANCE 4 - Apprentissages - Entraînement

#### SITUATION 3 : Repérer les espaces libres en attaque pour aller marquer.



Disposition : 1 gardien de but dans la cage, des attaquants avec 1 ballon en position " d' arrière latéral"; 2 défenseurs placé sur la zone entre deux balises blanches. 1 passeur , l'entraîneur.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Tu dois aller marquer un but en jouant entre les balises blanches. Tu lances la balle à P, quand celui-ci arme pour la passe tu t'engages, et tu vas tirer en choisissant l'espace laissé libre par le défenseur."

Le défenseur : " Quand l'attaquant réceptionne la balle, tu vas te placer à côté de l'une des balises blanches, tu lèves les bras et tu restes là. "

Ensuite, jouer à droite.

Quand chaque attaquant a effectué un passage, changer les deux défenseurs. Les attaquants changent de côté.

Compter le nombre de réussites par rapport aux tentatives.

Variantes : progressivement, diminuer le temps laissé à la prise d'information en retardant le déplacement du défenseur, par exemple ...

## ETAPE 2

### SEANCE 5 - Apprentissages - Entraînement

#### Objectifs :

- Effectuer des passes et des réceptions réussies.
- Rompre l'alignement pour se démarquer.
- Progresser vers le but sans perdre la balle.

#### MATCHS AVEC REGLEMENT ADAPTE

Deux 1/2 temps de 10 minutes avec un thème à chaque fois :

#### Thème 1 : L'équipe qui marque 1 but renegade :

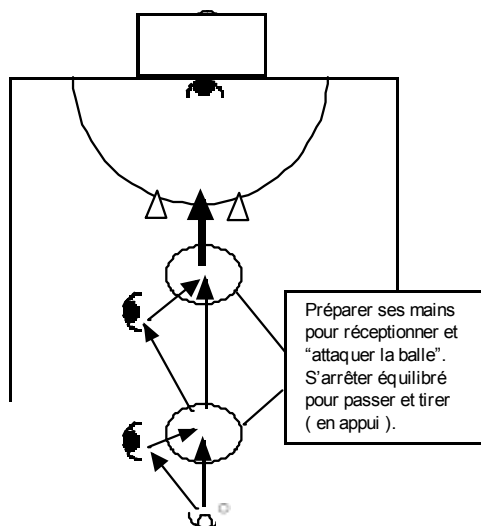
Valoriser le travail défensif. Dribble autorisé.

#### Thème 2 : L'équipe qui marque 1 but renegade :

Valoriser le travail défensif. Dribble interdit.

#### SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

#### Situation 1 : Effectuer des passes et des réceptions réussies :



Disposition : 1 gardien de but dans la cage, des attaquants avec 1 ballon, 2 passeurs. Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Tu dois aller marquer un but après avoir utilisé les deux passeurs pour te rapprocher de la cage. Tu dois lancer la balle en respectant les consignes suivantes : jambes opposées au bras tireur devant, balle haute. Tu dois attraper la balle en respectant les consignes suivantes : tu dois préparer tes mains pour la réception, aller chercher la balle ( ne pas l'attendre ). Quand tu as la balle en main tu t'arrêtes équilibré avant de passer.

Variante 1 : Les deux passeurs sont à droite.

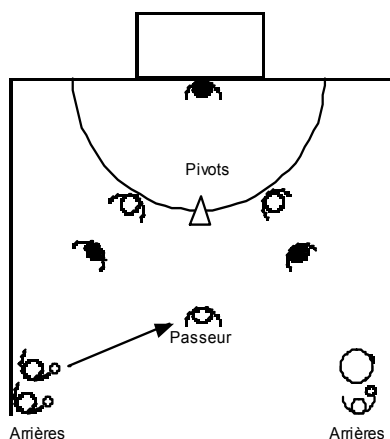
Variante 2 : P1 à droite P2 à gauche.

Variante 3 : P1 à gauche P2 à droite.

## ETAPE 2

### Séance 5 - Apprentissages - Entraînements

#### Situation 2 : Rompre l'alignement pour se démarquer.



Disposition : 1 gardien de but dans la cage, des attaquants avec 1 ballon, 1 passeur, 2 défenseurs, 2 pivots qui se placent derrière le défenseur.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants :

L'arrière : " Tu t'engages avec le passeur."

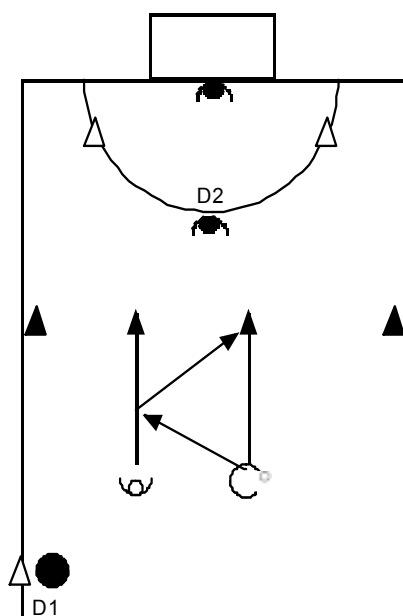
le pivot : " Tu te démarques en te déplaçant à droite ou à gauche, derrière le défenseur.

Le défenseur : " Tu te déplaces avec le porteur de balle ( l'arrière )."

L'arrière : " Tu dois emmener le défenseur à l'opposé du pivot , soit par un dribble, soit par ton engagement, ensuite, si tu peux tu tires, sinon tu joues avec le pivot démarqué."

Enchaîner à droite.

#### Situation 3 : Progresser vers le but sans perdre la balle :



Disposition : 1 gardien de but dans la cage, des attaquants par 2 avec 1 ballon, 2 défenseurs D1 et D2.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants :

" Vous devez aller marquer un but à mon signal ( coup de sifflet ), malgré l'action des deux défenseurs ( un combat, l'autre poursuit ). Vous devez avancer en passes, vous ne pouvez dribbler qu'à partir des balises noires."

Les défenseurs :

D1 : " Tu dois poursuivre les deux attaquants pour les gêner et les empêcher de marquer un but. Tu intervient au signal ( coup de sifflet )."

D2 : " Tu empêches les attaquants de marquer un but sans dépasser les balises noires."

Evolution : Départ de D1 à droite.

Organiser les rotations :

Attaquants => attente défense => Défenseurs => attente attaque => Attaquants.

## ETAPE 2

### Séance 6 : Evaluation - Compétition

Faire arbitrer

Evaluer les progrès effectués dans la conservation de la balle:

Utiliser la fiche d'observation 1; comparer les résultats avec les observations de la séance 3.

## ETAPE 3

### Séance 7 : Apprentissages - Entraînement

Matériel :

Trois cages Mini Hand; 15 ballons taille 0, 12 balises, ficelle et craie, chasubles, sifflet chronomètre.

Objectifs :

- Maîtriser et utiliser à bon escient le tir en suspension et le tir en appui.
- Se démarquer en allant aider le porteur de balle et en prenant la balle en courant.
- Marquer un but malgré l'action d'un défenseur dans une situation de combat.

Déroulement de l'activité :

- Les équipes A2 et B2 débutent par les matchs avec règlement adapté.
  - Les équipes A1 et B1 débutent par les situations d'apprentissages.
- Durée 20' à 25' puis permutation.

#### MATCHS AVEC REGLEMENT ADAPTE

Deux 1/2 temps de 10 minutes avec un thème à chaque fois :

Thème 1 : Jouer en 4C4 ; 3 joueurs de champ + 1 gardien :

Simplifier les choix. Exiger un jeu direct.

Thème 2 : Idem 1 mais pas de dribble :

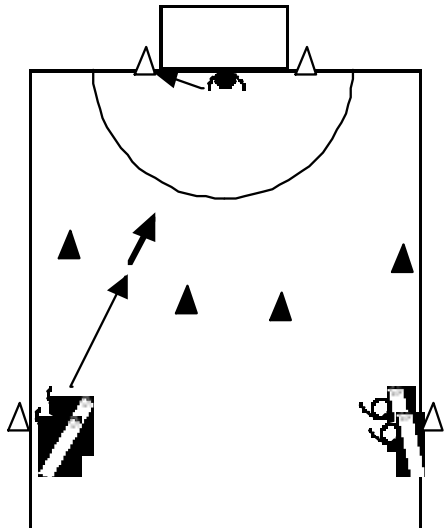
Favoriser le démarquage actif : aider la porteur de balle, dans des choix simples.

## ETAPE 3

### Séance 7 : Apprentissages - Entraînement

#### SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

##### SITUATION 1 : Etre capable de tirer en appui en prenant la balle en courant:



Disposition : 1 gardien de but dans la cage; des attaquants avec 1 ballon chacun.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " vous devez aller marquer un but en vous déplaçant en dribble, jusqu'aux balises; arrivés aux balises, vous vous équilibrez sur les appuis GDG ( droitiers ), ballon haut et vous essayez de marquer un but ..."

Tirer vite grand coin pour battre le gardien.

Le gardien : "Quand l'attaquant franchit les balises noires, je vais toucher la balise blanche du côté du tireur, ensuite je reviens pour essayer d'arrêter le tir."

Evolution 1 : Utiliser un passeur pour aller au tir.

Consignes pour l'attaquant qui utilise le passeur pour aller tirer :

**" Je lance la balle au passeur. Je cours vers le passeur quand celui-ci lève le bras pour armer sa passe. J e prépare mes mains pour la réception."**

Evolution 2 : Placer un défenseur contreur au 1° poteau.

##### SITUATION 2 : Etre capable de tirer en suspension en prenant la balle en courant:

Préalable :

Demander aux joueurs pourquoi il est intéressant de tirer en suspension ?

Idem situation 1, mais enchaîner le tir en suspension après les balises.

Deux solutions pour marquer : Tirer vite coin long ou retarder et tirer coin court en "contre-pied".

Evolutions 1 et 2 : idem situation 1

##### SITUATION 2' : Etre capable de tirer en suspension :

Proposition d'aide et de remédiation pour les joueurs qui ne maîtrisent pas le tir en suspension. Même disposition que 1 mais sans gardien.

Ce qu'il faut faire :

" Tu dois aller tirer dans la cage en courant sans dribbler ( le marcher n'a pas d'importance ), sans t'arrêter, tu sautes au-dessus de la zone et tu tires à deux mains en touche de foot. Ensuite, tu peux tirer d'une main."

## ETAPE 3

### Séance 8 : Apprentissages - Entraînement

#### Matériel :

Trois cages Mini Hand; 15 ballons taille 0, 12 balises, ficelle et craie, chasubles, sifflet chronomètre.

#### Objectifs :

- Maîtriser et utiliser à bon escient le tir en suspension et le tir en appui.
- Se démarquer en allant aider le porteur de balle et en prenant la balle en courant.
- Marquer un but malgré l'action d'un défenseur dans une situation de combat.

#### Déroulement de l'activité :

- Les équipes A2 et B2 débutent par les matchs avec règlement adapté.
  - Les équipes A1 et B1 débutent par les situations d'apprentissages.
- Durée 20' à 25' puis permutation.

#### MATCHS AVEC REGLEMENT ADAPTE

Deux 1/2 temps de 10 minutes avec un thème à chaque fois :\*

#### Thème 1 : Changer de statut Attaquant - Défenseur rapidement :

Jeu normal sauf : à chaque engagement la balle est posée au milieu, les 2 équipes alignées de part et d'autre de la ligne médiane; l'entraîneur annonce la couleur de l'équipe qui est en possession de la balle. A ce signal, l'équipe choisie est attaquante, l'autre en défense

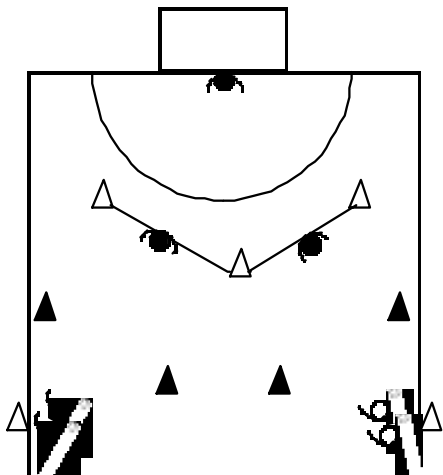
#### Thème 2 : Idem 1 :

Sauf à l'engagement : les 2 équipes alignées sont de dos, elles regardent leurs cages.

\* Ces deux thèmes sont repris en situations d'apprentissages séance 11 page 17.

#### SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

SITUATION 1: Marquer malgré l'action du défenseur dans des situations de combat, prendre de vitesse le défenseur.



Disposition : 1 gardien de but dans la cage; des attaquants avec 1 ballon chacun; 2 défenseurs assis entre les balises noires.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Vous partez en dribble, et vous essayez d'aller marquer un but en passant entre les balises blanches en évitant le défenseur."

Les défenseurs : " Au départ, tu es assis entre les balises blanches; quand l'attaquant franchit les balises noires, tu te lèves et tu défends en restant entre les balises blanches.

Variante : Utiliser un passeur pour aller marquer.

## ETAPE 3

### Séance 8 : Apprentissages - Entraînement

SITUATION 2: Marquer malgré l'action du défenseur dans des situations de combat, manoeuvrer pour aller marquer.

Disposition : Idem situation 1 mais écarter les balises blanches pour que l'espace à défendre soit plus grand et donner un ballon tenu à deux mains à chaque défenseur.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Vous partez en dribble, et vous essayez d'aller marquer un but en passant entre les balises blanches en évitant le défenseur."

Les défenseurs : " Tu essayes d'empêcher l'attaquant d'aller marquer, tu dois toujours garder le ballon dans les mains."

Variante : Utiliser un passeur pour aller marquer.

dans les deux cas : demander à l'attaquant de "manoeuvrer" : emmener le défenseur d'un côté pour aller tirer de l'autre ...

### Séance 9 : Compétition - Evaluation

Faire arbitrer :

Observer : L'efficacité des tirs :

Utiliser la fiche d'observation 2

## ETAPE 4

### Séance 10 : Apprentissages - Entraînement

Matériel :

Trois cages Mini Hand; 15 ballons taille 0, 12 balises, ficelle et craie, chasubles, sifflet chronomètre.

Objectifs :

- Maîtriser et utiliser à bon escient le tir en suspension et le tir en appui.
- Se démarquer en allant aider le porteur de balle et en prenant la balle en courant.
- Marquer un but malgré l'action d'un défenseur dans une situation de poursuite.

Déroulement de l'activité :

- Les équipes A2 et B2 débutent par les matchs avec règlement adapté.
  - Les équipes A1 et B1 débutent par les situations d'apprentissages.
- Durée 20' à 25' puis permutation.

#### MATCHS AVEC REGLEMENT ADAPTE

Deux 1/2 temps de 10 minutes avec un thème à chaque fois :

Thème 1 : Jeu libre avec dribble limité:

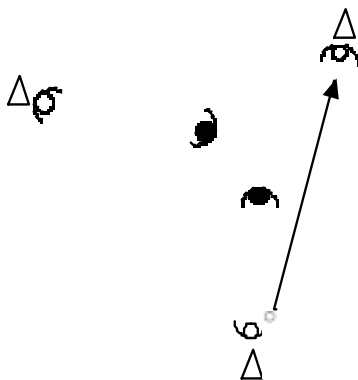
Ne dribbler que dans la moitié de terrain adverse. Exiger un jeu direct.

Thème 2 : Jeu avec dribble limité :

Seul le dribble de débordement et le dribble de progression directe sont autorisés.

#### SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

SITUATION 1 : En défense, harceler et dissuader pour récupérer la balle :



Disposition : 3 attaquants immobiles avec un ballon près de leur balise. 2 défenseurs dans le triangle.

Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Pendant 1'30" vous devez vous faire des passes; à chaque réception vous comptez 1 point. Vous n'avez pas le droit de vous déplacer : vous devez toujours garder un pied près de la balise. Quand la balle est interceptée ou perdue, vous recommencez à zéro."

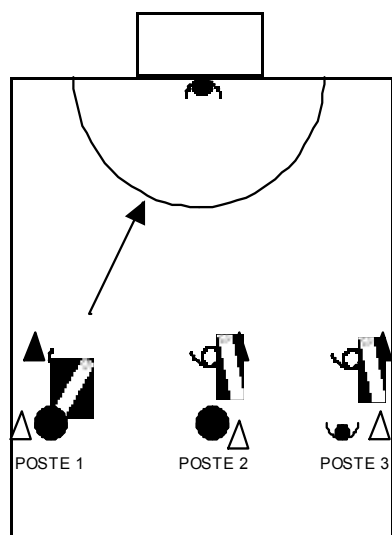
Les défenseurs : " pendant 1'30", vous devez gêner, intercepter la balle des attaquants, sans les toucher."



## ETAPE 4

### Séance 10 : Apprentissages - Entraînement

SITUATION 2 : Marquer malgré l'action du défenseur dans une situation de poursuite, maîtriser le dribble de progression :



Disposition : 1 gardien dans la cage; les joueurs par couple : 1 attaquant porteur de balle à la balise noire, derrière, 1 défenseur à la balise blanche ( espace 1,5 m ).

Ce que vous devez faire :

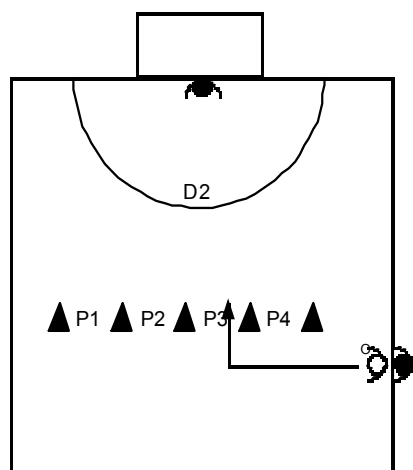
L'attaquant : "Quand tu le désires, tu pars en dribble pour aller marquer; Si tu es touché par le défenseur, tu t'arrêtes."

Le défenseur : " Dès que l'attaquant a démarré, tu essayes de le toucher avant qu'il ne tire."

Rotations :

Après un passage, changer les rôles attaquant-défenseur, puis passer à un autre poste.

SITUATION 3 : Marquer malgré l'action du défenseur dans une situation de poursuite, utiliser le changement de rythme :



Disposition : 1 gardien dans la cage; les joueurs par couple : 1 attaquant porteur de balle, derrière, 1 défenseur. 4 portes P1 P2 P3 P4, matérialisées par des balises.

Ce que vous devez faire :

L'attaquant : "Tu pars le long des portes en trotinant en dribble. Tu choisis une porte et tu passes dedans pour aller marquer."

Le défenseur : " Dès que l'attaquant a passé la porte tu essayes de le toucher avec tes deux mains sans pousser avant qu'il ne tire."

Rotations :

Après un passage, changer les rôles attaquant-défenseur, puis partir de l'autre côté.

Exiger de l'attaquant une accélération nette, balle en aмин sans dribble, quand il franchit la porte.

## ETAPE 4

### Séance 11 : Apprentissages - Entraînement

#### MATCHS AVEC REGLEMENT ADAPTE

Deux 1/2 temps de 10 minutes avec un thème à chaque fois :

#### Thème 1 : Jeu libre avec dribble limité:

Ne dribbler que dans la moitié de terrain adverse. Exiger un jeu direct.

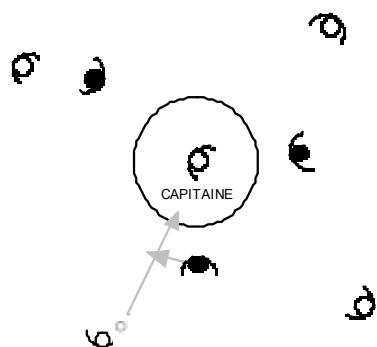
#### Thème 2 : Jeu avec dribble limité :

Seul le dribble de débordement et le dribble de progression directe sont autorisés.

#### SITUATIONS D'APPRENTISSAGES

#### SITUATION 1 : En défense, harceler et dissuader pour récupérer la balle :

##### La balle au capitaine :



Disposition : 4 attaquants + 1 capitaine dans le cercle de basket avec un ballon. 3 défenseurs.

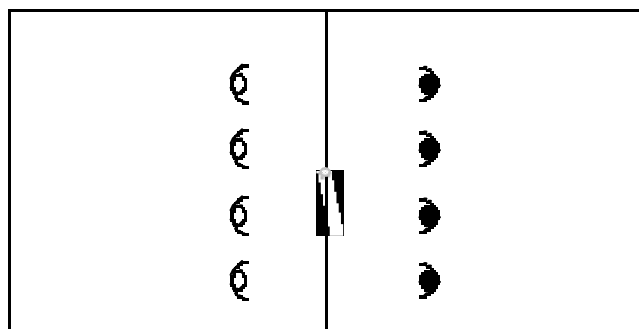
Ce qu'il faut faire :

Les attaquants : " Pendant 1'30" vous devez essayer d'envoyer la balle à votre capitaine vous ne devez pas rentrer dans le cercle; vous n'avez pas le droit de faire des passes en lob; vous pouvez dribbler. A chaque réception du capitaine, vous marquez 1 point, vous recomptez à partir de zéro chaque fois que le ballon est perdu ou intercepté. "

Les défenseurs : "Vous devez empêcher les attaquants de faire des passes à leur capitaine."

Evolution : les attaquants n'ont pas le droit de dribbler.

#### SITUATION 2 : Changer rapidement de statut attaquant - défenseur :



Disposition : 2 équipes de 4 face à face. 1 ballon au milieu.

Ce qu'il faut faire :

Au signal, l'entraîneur donne un coup de sifflet et donne le nom de l'équipe qui va engager ( noir ou blanc ).

L'équipe appelée devient attaquant et joue la balle pour aller marquer un but en posant la balle derrière, l'autre défend.

Si but 1 point, sinon retour au départ ...

Variante : autoriser les dribbles

Variante 2 : Au départ : 2 joueurs, 1 de chaque équipe palcésau milieu en tenant le ballon; au signal, ils essaient de se l'arracher, l'équipe du gagnant devient attaquante, l'autre défend.

Variante 3 : Les deux équipes sont assises.

Variante 4 : Les deux équipes sont de dos.

Variante 5 : Les joueurs des 2 équipes sont également réparties dans les deux moitiés de terrain.

*Hand B all pour les 11 12 ans*

## ETAPE 4

### Séance 12 : Evaluation - Compétition

Idem séance 9

Faire arbitrer :

Observer : L'efficacité des tirs :

Utiliser la fiche d'observation 2

# FICHE D'OBSERVATION 1

EQUIPE OBSERVEE :		
<u>Balles perdues</u> <u>marcher reprise</u> <u>empiètement ... :</u>	<input type="text"/>	TOTAL <input type="text"/>
<u>Balles perdues</u> <u>passes réceptions :</u>	<input type="text"/>	TOTAL <input type="text"/>
<u>Balles perdues</u> <u>tirs ratés :</u>	<input type="text"/>	TOTAL <input type="text"/>
<u>TOTAL balles perdues :</u> →		<input type="text"/>

# FICHE D'OBSERVATION 1

EQUIPE OBSERVEE :		
<u>Balles perdues</u> <u>marcher reprise</u> <u>empiètement ... :</u>	<input type="text"/>	TOTAL <input type="text"/>
<u>Balles perdues</u> <u>passes réceptions :</u>	<input type="text"/>	TOTAL <input type="text"/>
<u>Balles perdues</u> <u>tirs ratés :</u>	<input type="text"/>	TOTAL <input type="text"/>
<u>TOTAL balles perdues :</u> →		<input type="text"/>

# FICHE D'OBSERVATION 2

EQUIPE OBSERVEE : EN ATTAQUE

NOMBRE DE TIRS	○	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100px; height: 100px;"><tr><td style="width: 33%; height: 33%;"></td><td style="width: 33%; height: 33%;"></td><td style="width: 33%; height: 33%;"></td></tr><tr><td style="width: 33%; height: 33%;"></td><td style="width: 33%; height: 33%;"></td><td style="width: 33%; height: 33%;"></td></tr><tr><td style="width: 33%; height: 33%;"></td><td style="width: 33%; height: 33%;"></td><td style="width: 33%; height: 33%;"></td></tr><tr><td style="width: 33%; height: 33%;"></td><td style="width: 33%; height: 33%;"></td><td style="width: 33%; height: 33%;"></td></tr></table>													NOMBRE DE TIRS CADRES	○	TIR	
NOMBRE DE TIRS NON CADRES	○	NOMBRE DE BUTS	○	BUT														

