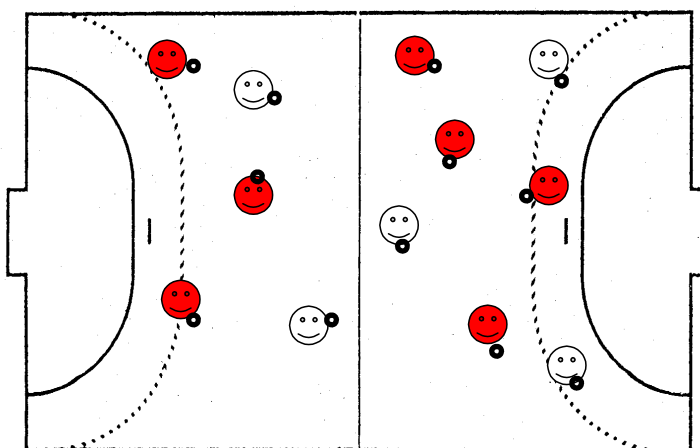


1ere Séance : Public Jeune

- **Echauffement** : Conduite du ballon et finir sur un jeu collectif
- **Situation 1** : Le duel Tireur/Gardien et Gardien/Tireur
- **Situation 2** : Jeu du Porteur de Balle : Repérer et exploiter les espaces
- **Situation 3** : Jeu de coopération collective pour arriver à l'activité handball.

Echauffement :

► Cette situation doit permettre à tous les joueurs de se mettre en activité et de progressivement passer de développement de savoir-faire individuels à une coopération collective .



Mise en place et organisation

Chaque joueur a un ballon. Déplacement individuel sur l'espace de jeu autorisé (sans les zones).

Fonctionnement

Conditions à respecter :

1^{er} temps : On se déplace balle en main et on le fait passer tout autour de soi.

2^{ème} temps : On dribble et essaye de se mettre dans la position que demande l'entraîneur sans stopper son dribble (assis, debout, couché).

3^{ème} temps : On se met par deux à environ 4 m d'écart en se déplaçant en dribble. Au coup de sifflet, on transmet la balle à son coéquipier en la faisant rouler au sol. Le receveur doit l'arrêter soit avec le genou, le coude, les fesses, le ventre, le front.

Comportements attendus

Découverte du ballon : appropriation, maniement du ballon.

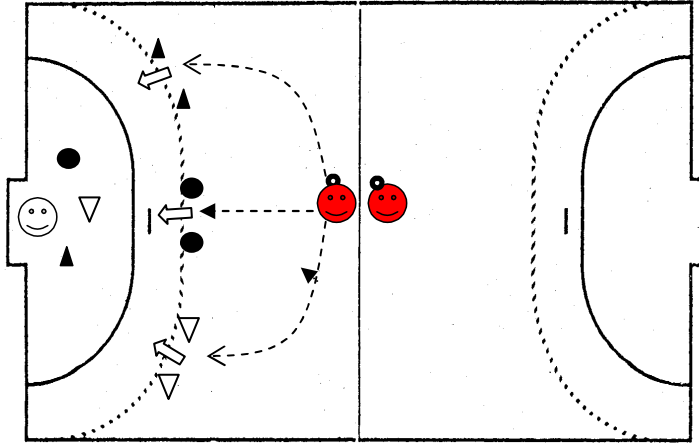
Se repérer dans l'espace avec son ballon.

Travail moteur et de dissociation des segments.

Finir sur un touch-down avec passe en position assise et pas le droit de défendre sur le porteur de balle.

Situation 1 :

► Cette situation tend à faire émerger la relation entre le tireur et le gardien : notion de duel, de challenge. Elle permet aussi de valoriser ce poste et de le prendre en compte dans ses séances.



Mise en place et organisation

Une colonne de joueurs avec un ballon chacun. Un gardien de but.

Fonctionnement

Conditions à respecter :

Le joueur part en dribble au moment du passage de la porte le gardien va toucher le plot respectif à la porte.

Le joueur marque un point à chaque fois qu'il marque un but et le gardien marque un point dès qu'il fait un arrêt.

Comportements attendus

Tireur : Percevoir la position du gardien et tirer le plus loin possible de lui - Piéger le gardien en feignant sur le passage ou non d'une porte.

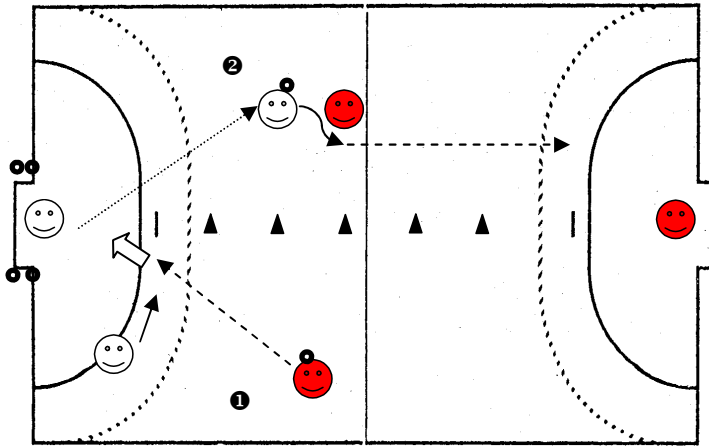
Gardien de but : Après avoir touché le plot se rééquilibrer sur sa parade. Piéger les tireurs de part sa position de départ.

Evolutions

1. Réguler la distance des portes avec le but
2. Excentrer les portes vers le secteur de l'aile
3. Mettre en place un challenge collectif entre tous les tireurs et le gardien : notion de défi de contrat
4. Rajouter une 4^{ème} porte
5. Enlever les portes et finir sur des secteurs de tirs avec un nombre de points différents en fonction de la position du tireur

Situation 2 :

► Cette situation évolutive doit permettre aux joueurs de reconnaître un espace et de l'exploiter (situation en retard du défenseur ou de surnombre).



Mise en place et organisation

Un attaquant avec ballon, un défenseur et deux gardiens de buts
Signal de départ : Dribble du porteur de balle sur le demi-terrain N°1

Fonctionnement

Conditions à respecter :

Le porteur de balle part en dribble et essaye d'aller marquer un but. Le défenseur parti en retard essaye de le gêner.

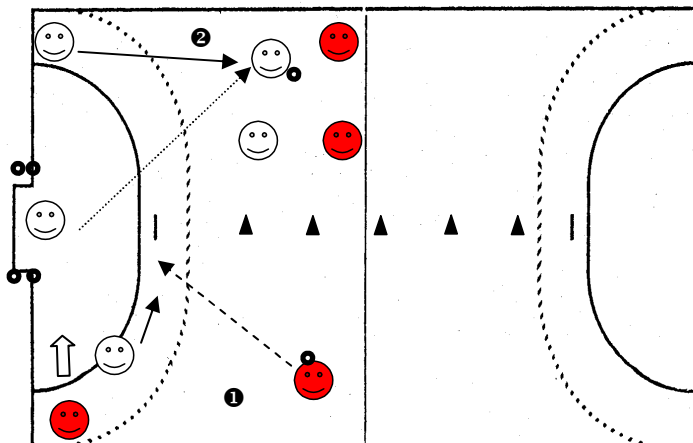
Sur la deuxième moitié de terrain, changement de statut, le défenseur devenu attaquant reçoit un ballon du gardien et essaye en débordant son adversaire d'aller marquer un but.

Chaque joueur passe 3 fois dans chaque position. Il marque un point à chaque fois qu'il marque un but.

Comportements attendus

Repérer l'espace et s'y engager le plus rapidement en dribble = prise de vitesse du défenseur.
Repérer les deux espaces que je peux prendre sur grand espace = essayer par mon déplacement d'en ouvrir un pour déborder mon adversaire dans l'autre.
Enchaînement de tâches et changement de statut.

Evolution



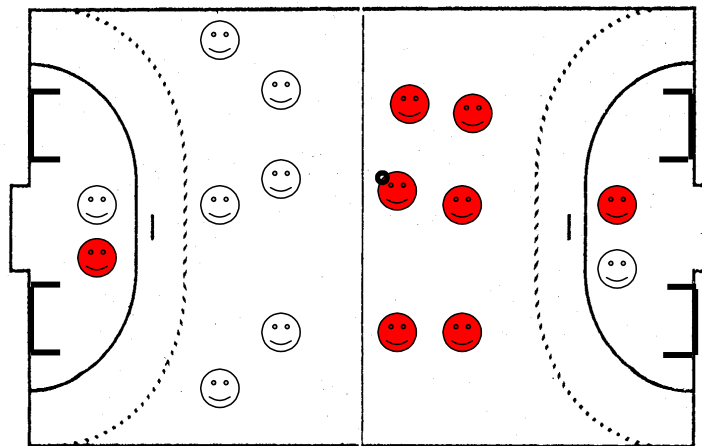
On joue 2 contre 1 sur la 1ère moitié de terrain et 2 contre 2 sur la deuxième moitié de terrain sur grand espace.

On rajoute donc une colonne de défenseurs qui devient attaquants dans la 2^{ème} moitié de terrain dès le tir déclencher de l'un des deux attaquants.

Cette situation peut encore évoluer si on le souhaite par du 3 contre 2 puis 4 contre 3 en finissant à chaque fois par de l'égalité numérique sur grand espace.

Situation 3 :

► Cette situation de jeu collectif doit permettre à l'équipe de s'organiser collectivement pour marquer un but dans une cible disponible ou avec le moins d'opposition possible.



Mise en place et organisation

Deux équipes de 6 joueurs + 1 gardien de but de chaque équipe dans chaque zone.
On joue sur le grand espace et règles du handball.

Fonctionnement

Conditions à respecter :

On a le droit d'aller tirer dans toutes les cibles. La zone est réservée au gardien.

Engagement du gardien de but. Une fois que l'on a marqué d'un côté, on doit aller attaquer les deux autres cibles dans l'autre moitié du terrain.

Comportements attendus

S'organiser à deux à trois pour amener un joueur dans une situation de tir favorable dans une cible avec le moins d'opposition possible (gardien en retard ou absent)

Les gardiens de but de part leur position et leur comportement peuvent piéger les tireurs.

Evolutions

- 1) Jouer sur un jeu orienté : les deux minibuts du même côté appartiennent à la même équipe.
- 2) Ne mettre plus qu'un minibut dans le grand but.
- 3) Jouer avec les grands buts.

Jérémie Perrin, Chargé du développement à la Ligue du Centre de Hand-Ball.