

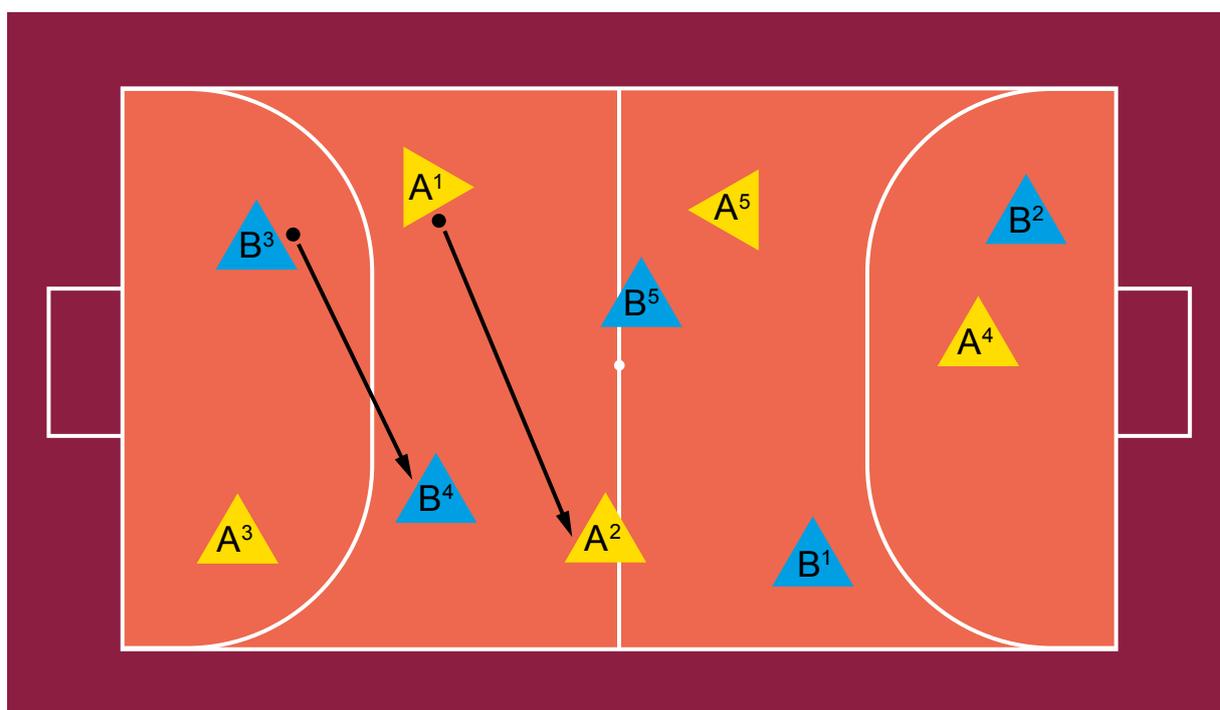
HANDBALL – JOUER

Leçon 2

Echauffement

10'

PASSE DE NUMEROS



Mise en place

- Former 2 équipes dont chaque membre porte un numéro
- Jouer dans un terrain de handball (salle simple en longueur)
- 1 ballon de soffthandball par équipe

Exécution

- Les joueurs se déplacent librement sur le terrain et font des passes à leur co-équipier ayant le numéro suivant.
- Garder le ballon max. 3 secondes et faire 3 pas max.
 - Rattraper le ballon des deux mains

Variantes

- Varier les modes de déplacement: en arrière, de côté, en sautant
- Faire des passes en alternant main gauche et main droite
- Faire des passes à son co-équipier ayant le numéro précédent

Coaching

- Effectuer des mouvements lents et contrôlés
- Passer le ballon du numéro correct
- Lors de la passe, tenir les coudes au moins à hauteur des oreilles

Matériel

- 2 ballons de soffthandball
- Sur-maillot pour les groupes

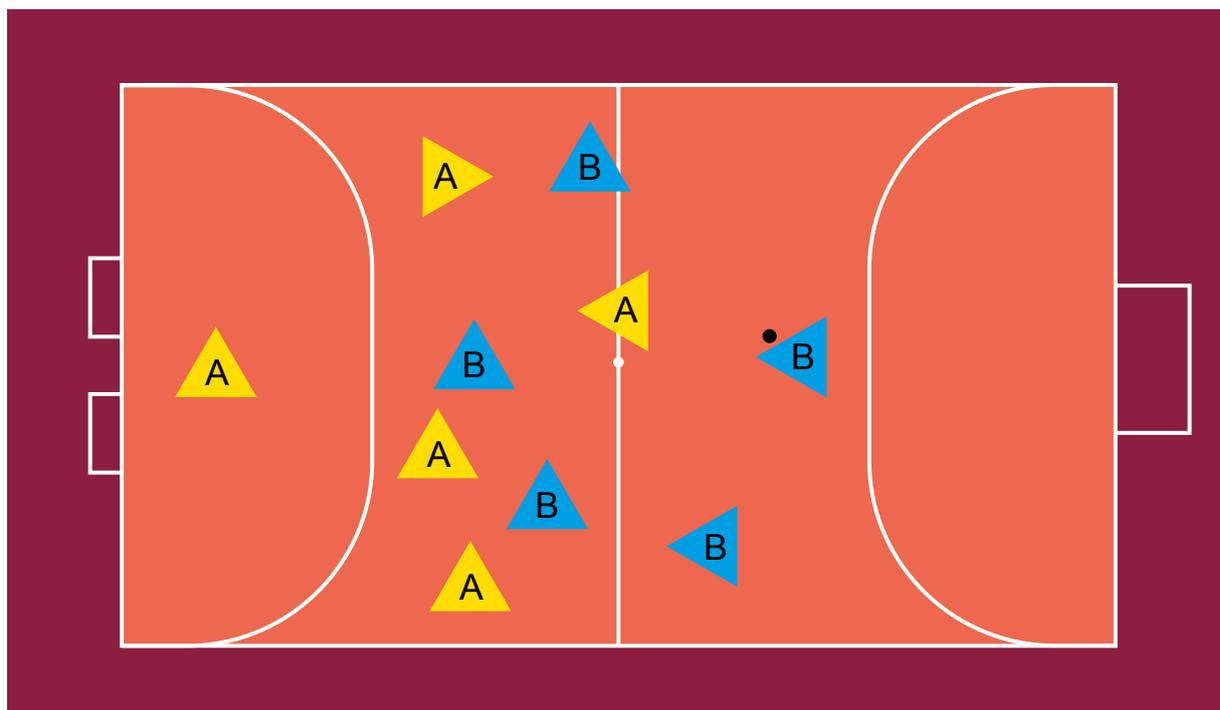
HANDBALL – JOUER

Leçon 2

Technique

20'

LE JEU INEGAL



Mise en place

- Former 2 équipes (de 4:4 à 5:5)
- Jouer dans le terrain de handball (salle simple en longueur) avec 1 but de handball d'un côté et 2 buts d'unihockey de l'autre côté pour définir la surface de but

Exécution

- Changer de côté à la mi-temps.
- Pas de personne fixe dans le but
- Après un but, la mise en jeu se fait directement depuis le but
- Garder le ballon 3 secondes max. et faire 3 pas max.
- Les joueurs ont l'interdiction de pénétrer dans la surface de buts

Variantes

- Agrandir la surface de but
- Jouer avec davantage, respectivement moins, de joueurs
- Dans les buts d'unihockey, il est permis de marquer des points uniquement via le sol. Dans les buts de handball, ne comptent que les buts au-dessus du milieu (tendre éventuellement une corde à la mi-hauteur des buts)

Coaching

- Proposer et se déplacer librement
- Utiliser toute la surface de jeu

Matériel

- 1 ballon de soffthandball
- 2 buts d'unihockey
- 1 but de handball
- Sur-maillots pour les groupes

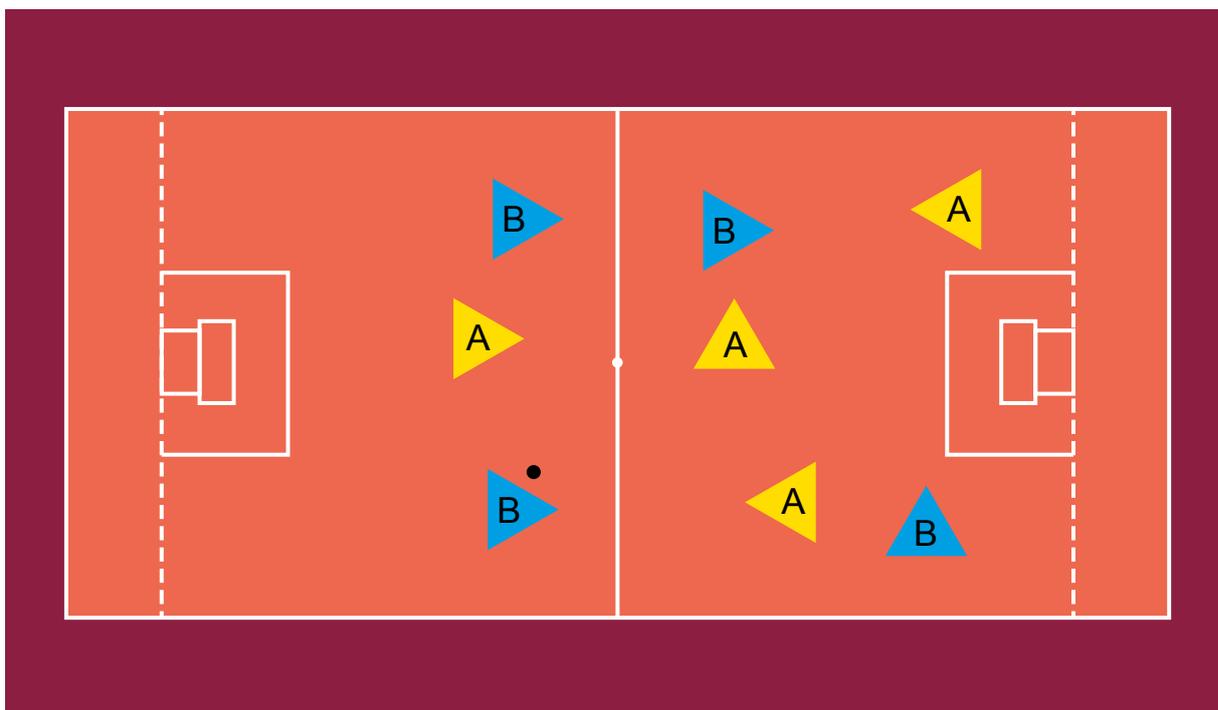
HANDBALL – JOUER

Leçon 2

Jeu

25'

SOFTHANDBALL



Mise en place

- Former 2 équipes (de 4:4 à 5:5)
- Jouer dans le terrain d'unihockey (salle simple en longueur) avec 2 buts d'unihockey de l'autre côté pour définir la surface de but

Exécution

- Pas de personne fixe au but
- Après un but, mise en jeu directement depuis le but
- Garder le ballon 3 secondes max. et faire 3 pas max.
- Les joueurs ont l'interdiction de pénétrer dans la surface de buts
- Interdiction de faute de jeu

Variantes

- Jouer avec la surface de but de handball
- Disposer deux terrains en croix et jouer sans buts

Coaching

- Défense offensive, orientée vers le ballon ou vers les personnes
- Proposer et se déplacer librement
- Favoriser la collaboration

Matériel (par terrain)

- 1 ballon de softhandball
- 2 buts d'unihockey
- Sur-maillots pour les groupes

Règles détaillées concernant la faute de jeu

Le jeu avec fautes (fixer frontalement pour continuer à jouer, ou lancer, vers l'arrière) est interdit. Se coller, entrer en collision avec, se tenir de côté ou derrière est également interdit tout comme le fait d'arracher le ballon ou de le repousser de la main.

HANDBALL – JOUER

Leçon 2

Détente

5'

RECUPERATION

Mise en place

Les joueurs se répartissent sur le terrain et enlèvent leurs chaussures.

Exécution

En longueur et en ligne droite sur le terrain :

- 01 Sautiller
- 02 Marcher sur le bord extérieur des pieds
- 03 Marcher sur le bord intérieur des pieds
- 04 Marcher sur la partie avant du pied
- 05 Marcher en déroulant activement le pied

Variantes

- Lancer et rattraper un ballon
- Dribbler un ballon

Coaching

- Adopter une position redressée, regard tourné vers l'avant
- Détendre les épaules
- Laisser les bras relâchés le long du corps
- Utiliser activement les pieds

Matériel

- Éventuellement ballons

Envie d'en savoir plus?

Pour de plus amples informations, des documents et des dates de cours:

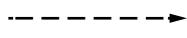
handballgym.ch

Manuels et matériel: handball.ch/shop

HANDBALL – JOUER

Leçon 2

Légende

(+)	Légère complication de l'exercice
(++)	Complication marquée de l'exercice
(-)	Légère simplification de l'exercice
(--)	Simplification marquée de l'exercice
	Joueurs avec ballon
	Joueurs sans ballon
	Joueurs du même groupe avec ballon
	Joueurs du même groupe sans ballon
	Trajectoire (ballon joué rapidement)
	Trajectoire (ballon joué normalement)
	Trajectoire (déplacement rapide directement vers balle)
	Trajectoire (dépl. normal, ex. changement position)
1, 2, 3	Suite trajectoires course/ballon
	Banc
⊕	Piquet
⊙	Cône