

# Handball

## Objectifs visée

### 1P-3P

Jouer avec les mains

### 4P-6P

Du mini-handball vers le  
handball

<b>Connaître son corps</b>	Savoir s'échauffer en fonction de l'activité.	Savoir s'échauffer en fonction de l'activité.
<b>Se situer dans l'espace et dans le temps</b>	Développer la coordination et la psychomotricité.	Développer la coordination et la psychomotricité.
	Se placer au bon endroit pour recevoir/faire une passe.	Savoir se démarquer en position offensive. Savoir se placer en phase défensive (marquage ou zone)
<b>Se mouvoir</b>	Passer, recevoir rapidement la balle.	Passer à une main (avec et sans rebond), recevoir, tirer à une main et tir en suspension.
<b>Participer à une action collective</b>	Progresser rapidement en équipe vers une cible (ou une zone), en se faisant des passes. Tout d'abord sans défenseurs, puis ajouter progressivement des défenseurs.	Progresser en direction d'une ou plusieurs cibles et essayer de surprendre l'adversaire en marquant des changements de rythme.

## Echauffement

### 1. Jeu du pacman sur les lignes du terrain de basket.

Les élèves dribblent avec leur ballon en suivant uniquement les lignes du terrain de basket.

Ils doivent toujours aller vers l'avant, il est interdit de reculer ou de faire demi-tour.

Certains élèves tiennent un sautoir à la main : ce sont les chasseurs. Pour attraper quelqu'un ils doivent croiser un autre élève qui n'a pas de sautoir. Le chasseur lui donne alors son sautoir et les rôles sont inversés.

Le chasseur peut attraper une proie seulement en le croisant face à face, il n'est pas possible de l'attraper en le dépassant depuis derrière.

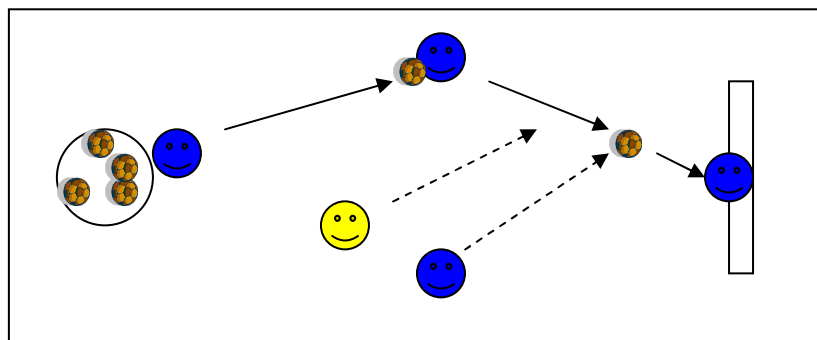
### 2. Exercices de dribble.

Faire travailler la coordination à travers différents exercices avec un ballon et une balle de tennis.

## Partie principale

Amener le ballon au roi ou à la reine.

- Préparer 3 à 4 terrains selon le nombre d'élèves. Sur chacun d'eux, une équipe de 4 joueurs (les attaquants) affronte un voleur (le défenseur).
- A un bout de chaque terrain, placer un cerceau avec 4 ballons, A l'autre bout, le roi trône, debout sur un banc.



- L'équipe du roi prend un ballon et par passes successives, doit l'amener jusqu'au roi qui le dépose derrière son banc. Idem avec tous les ballons. La première équipe qui amène tout les ballons au roi l'emporte.
- On ne marche pas avec le ballon.
- Si le défenseur intercepte le ballon, l'équipe du roi doit repartir du cerceau.

## Leçon 2

**1P-3P**

### Echauffement

1. **Exercice de passes.** Par deux, travailler la passe en l'air et la passe avec rebond.
2. **Exercice de passe avec deux ballons.** Croiser les ballons (une passe au sol, une passe en l'air). Lancer et recevoir deux ballons en même temps.

### Partie principale

Reprendre le jeu de la première leçon et le faire évoluer en rajoutant un deuxième voleur, puis un troisième, etc.

Changer également les paramètres du terrain en jouant dans la longueur de la salle.