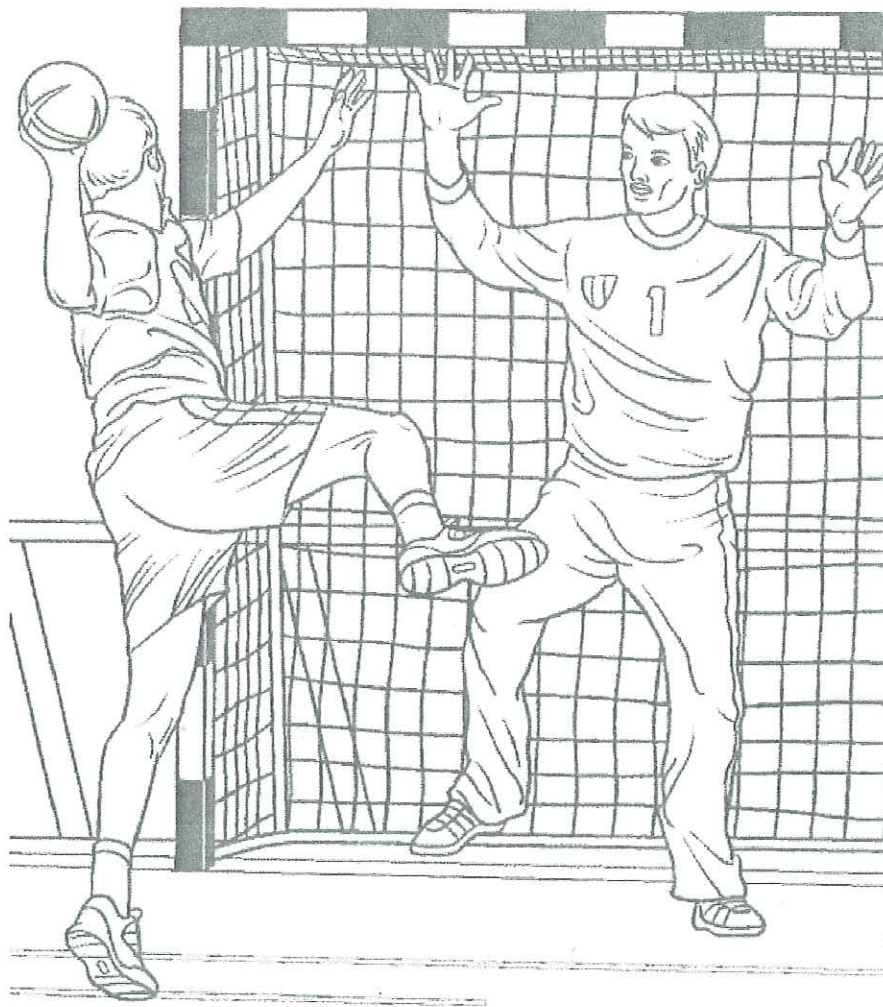


# HANDBALL

## L'APPRENTISSAGE PAR LE JEU

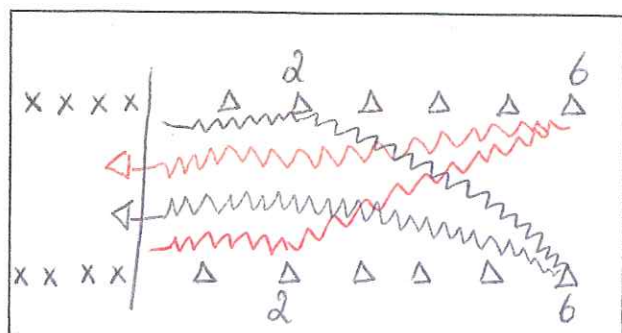


HANSEN DOMINIQUE

GENGLER MARGAUX

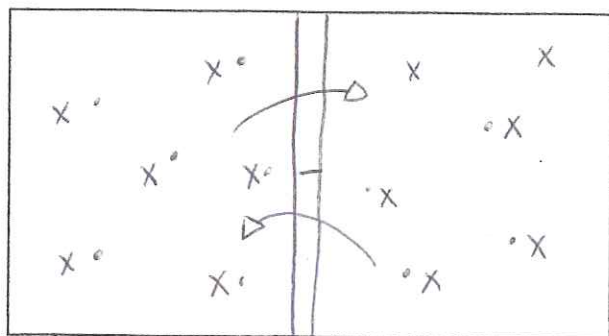
### EXERCICE 1:

LES ÉLÈVES SONT EN DEUX FILES DEVANT LEUR RANGÉE DE CÔNES. LE PROFESSEUR VA DONNER DEUX CHIFFRES ( EX : 2 ET 6 ) LES DEUX PREMIERS DE CHAQUE FILE PARTENT EN DRIBBLANT ET VONT DEVOIR D'ABORD ALLER TOUCHER LE 2<sup>ème</sup> CÔNE SE TROUVANT EN FACE D'EUX ET EN SUITE TRAVERSER EN DIAGONALE POUR ALLER TOUCHER LE 6<sup>ème</sup> CÔNE DANS L'AUTRE RANGÉE. UNE FOIS LES DEUX CÔNES TOUCHÉS, LE PREMIER QUI REVIENT ET PASSE LA LIGNE D'ARRIVÉE GAGNE.



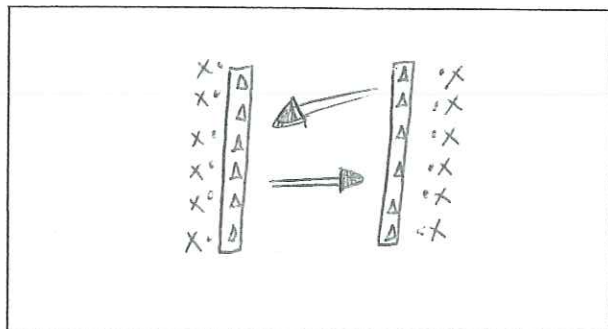
### EXERCICE 2:

**BALLES BRÛLANTES :** LA CLASSE EST DIVISÉE EN DEUX ÉQUIPES DONT CELLES-CI SONT SÉPARÉES PAR DES BANCs. CHAQUE ÉQUIPE A UN NOMBRE X DE BALLONS DANS SON CAMP. LE BUT VA ÊTRE DE LANCER LES BALLES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE DANS LE CAMP ADVERSE AVANT QUE LE TEMPS NE S'ARRÊTE (TEMPS CONVENU PAR P.). L'ÉQUIPE GAGNANTE EST CELLE QUI A LE MOINS DE BALLES DANS SON CAMP À LA FIN DU TEMPS DE JEU. (ATTENTION : LA PREMIÈRE FOIS, APRÈS VOTRE COUP DE SIFFLET CERTAINS ÉLÈVES VONT ENCORE LANCER LEUR BALLE. FAITES À NOUVEAU LE JEU EN EXPLIQUANT BIEN QUE SI VOUS VOYEZ UNE BALLE LANCÉE APRÈS LE COUP DE SIFFLET L'ÉQUIPE NE GAGNE PAS)



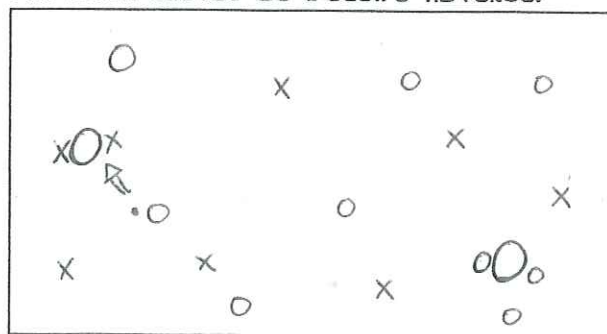
### EXERCICE 3 :

2 ÉQUIPES X ET Y AVEC CHACUNE UN BANC DEVANT ELLES ET DES CÔNES SUR LE BANC. LES ÉQUIPES SONT FACE À FACE. LE BUT EST D'ABATTRE LES CÔNES DE L'ÉQUIPE ADVERSE. CELLE QUI AURA RENVERSÉ TOUS LES CÔNES DE L'AUTRE ÉQUIPE REMPORTE LA PARTIE.



### EXERCICE 4 :

LES BUTS MOBILES : 2 ÉQUIPES DONT 2 JOUEURS QUI TIENNENT LE BUT DE LEUR ÉQUIPE (UN CERCEAU TENU VERTICALEMENT, IL EST INTERDIT DE LE METTRE À L'HORIZONTALE). JEU NORMAL SAUF QU'IL FAUT POUR MARQUER UN POINT, TIRER AFIN QUE LA BALLE PASSE DANS LE CERCEAU DE L'ÉQUIPE ADVERSE SACHANT QUE CELUI-CI PEUT BOUGER CAR IL EST TENU PAR DEUX ÉLÈVES DE L'ÉQUIPE ADVERSE.

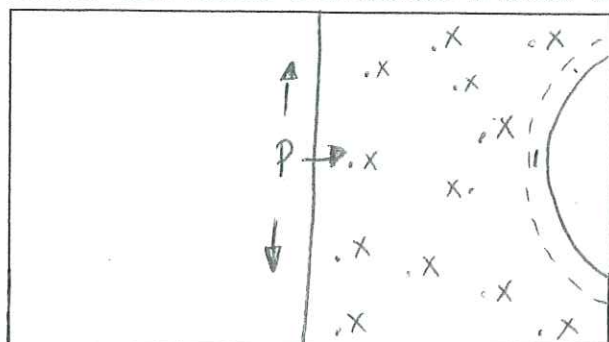


X = équipe A

O = équipe B

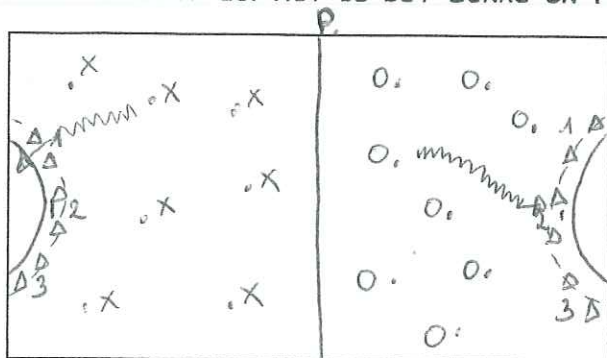
### EXERCICE 5 :

LES ÉLÈVES SONT EN DRIBBLE DANS  $\frac{1}{2}$  TERRAIN DE HANDBALL. LE PROFESSEUR VA DONNER DES INDICATIONS. EXEMPLE : SI P. LÈVE SA MAIN À DROITE, LES ÉLÈVES DOIVENT TOURNER À DROITE ET CONTINUER LEUR CHEMIN. MÊME CHOSE POUR LA GAUCHE. SI P. LÈVE SES DEUX MAINS ET AVANCE, IL NE FAUT PLUS AUCUN ÉLÈVE DERRIÈRE LUI, ETC. CE PETIT JEU PERMET AUX ÉLÈVES D'APPRENDRE À LEVER LE REGARD TOUT EN DRIBBLANT.



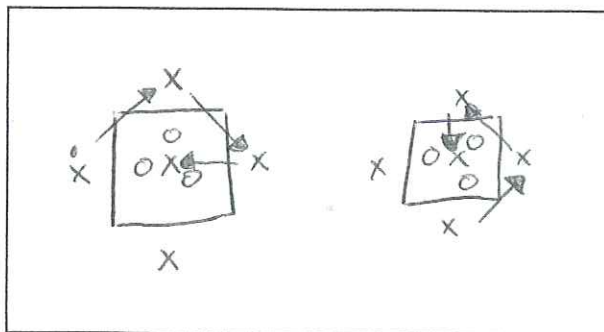
## EXERCICE 6 :

LES ÉLÈVES SONT DIVISÉS EN DEUX ÉQUIPES RÉPARTIES CHACUNE DANS  $\frac{1}{2}$  TERRAIN. ILS ONT CHACUN UNE BALLE ET DRIBBLENT DANS LEUR TERRAIN RESPECTIF. LE PROFESSEUR DONNE UN NUMÉRO À CHAQUE ÉLÈVE. QUAND UN ÉLÈVE DE CHAQUE ÉQUIPE A SON NUMÉRO CITÉ, IL DOIT ALLER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE TIRER EN PASSANT OBLIGATOIREMENT DANS UNE DES TROIS PORTES PLACÉES DEVANT LA ZONE DES 6 MÈTRES. LE PREMIER DES DEUX JOUEURS QUI MET LE BUT DONNE UN POINT À SON ÉQUIPE.



## EXERCICE 7 :

LES ÉLÈVES SONT RÉPARTIS PAR GROUPE DE 8. 5 ATTAQUANTS ET 3 DÉFENSEURS. LE BUT EST DE FAIRE LA PASSE À L'ATTAQUANT SE TROUVANT AU CENTRE DES DÉFENSEURS. ON CHANGE À CHAQUE FOIS QUE L'ATTAQUANT DU MILIEU A REÇU LA BALLE EN MAIN. QUELLE ÉQUIPE D'ATTAQUANTS AURA FAIT LE PLUS VITE 5 PASSES À SON JOUEUR AU MILIEU ?

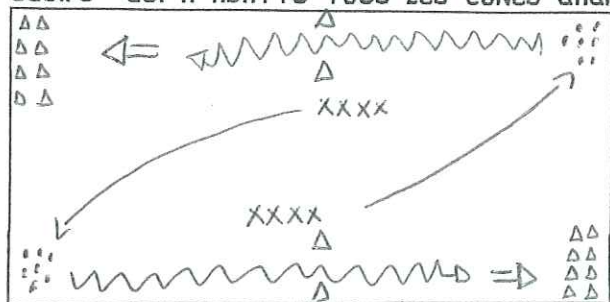


X = attaque

O = défense

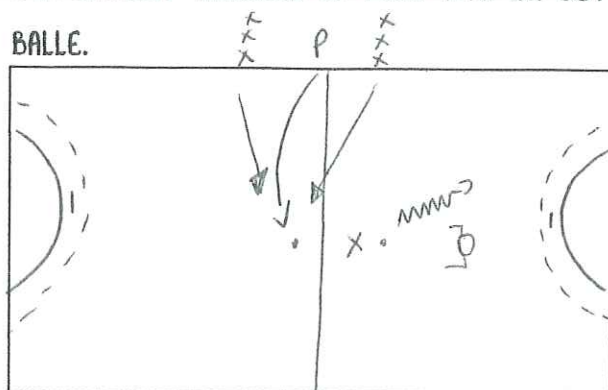
## EXERCICE 8 :

DEUX ÉQUIPES SUR UN TERRAIN DE HAND. SOUS FORME DE COURSE RELAIS LES ÉLÈVES VONT DEVOIR ALLER COURIR POUR PRENDRE UNE BALLE, DRIBBLER ENTRE LA PORTE ET ALLER TIRER AU CHOIX EN SUSPENSION OU EN APPUI DANS LES CÔNES SITUÉS DANS LES BUTS DE HANDBALL. UNE FOIS QU'UN ÉLÈVE A TIRÉ, LE SUIVANT PEUT PARTIR. PREMIÈRE ÉQUIPE QUI A ABATTU TOUS LES CÔNES GAGNE LA PARTIE.



## EXERCICE 9 :

LES ÉLÈVES SONT EN DEUX FILES LE LONG DU TERRAIN. LE PROFESSEUR SE TROUVE ENTRE CES DEUX FILES AVEC LA RÉSERVE DE BALLES. P. LANCE LA BALLE SUR LE TERRAIN DE HANDBALL ET SEULEMENT AU MOMENT OÙ LA BALLE QUITTE LES MAINS DE CELUI-CI, LES PREMIERS ÉLÈVES DE CHAQUE FILE COURENT POUR ATTRAPER LA BALLE. L'ÉLÈVE QUI ATTRAPE EN PREMIER LA BALLE DEVIENT ATTAQUANT ET L'AUTRE DÉFENSEUR. BUT : POUR L'ATTAQUANT MARQUER LE PLUS VITE UN BUT SANS QUE LE DÉFENSEUR NE LUI PRENNE LA BALLE.

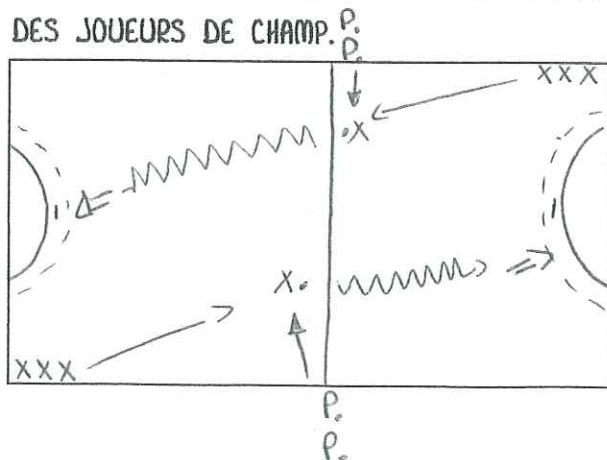


X. = attaquant.

D = défenseur.

## EXERCICE 10 :

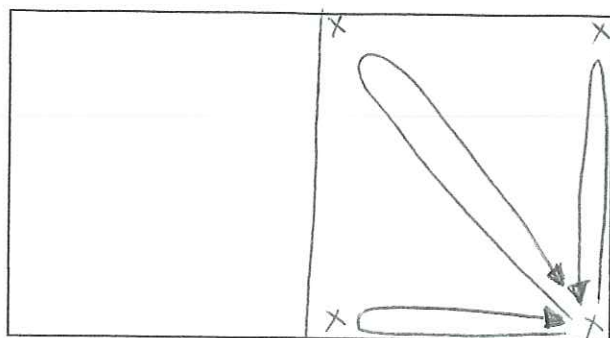
LES ÉLÈVES SONT DIVISÉS EN DEUX ÉQUIPES. CHAQUE ÉQUIPE A DEUX PASSEURS (P) LES AUTRES SONT EN FILE À UNE EXTRÉMITÉ DU TERRAIN (POINT CORNER). AU COUP DE SIFFLET DU PROFESSEUR, LES PREMIERS DE FILE A ET B SE LANCENT EN COURANT, RÉCEPTIONNENT LA PASSE DE P. ET VONT TIRER DANS LE BUT ADVERSE. SI L'UN DES DEUX MARQUE, IL A DROIT À UN 7MÈTRES (PÉNALTÉ). SI 7M IL Y'A BUT ALORS 1PNT POUR SON ÉQUIPE. SI LE JOUEUR A ET LE JOUEUR B MARQUENT TOUT LES DEUX LEUR CONTRE-ATTAQUE, C'EST LE PREMIER DES DEUX QUI MARQUE LE 7m QUI RAPPORTE LE POINT À SON ÉQUIPE. UNE FOIS QUE LE JOUEUR A TIRÉ, IL REMPLACE UN PASSEUR QUI LUI VA SE METTRE DANS LA FILE DES JOUEURS DE CHAMP.



### EXERCICE 11 :

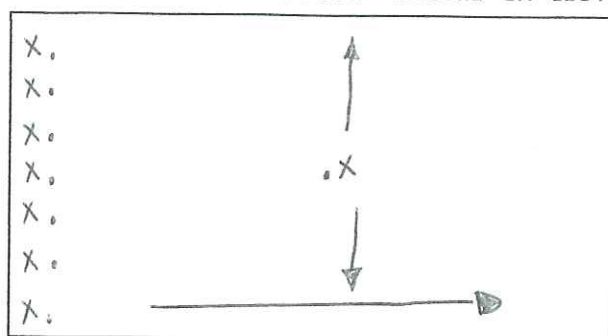
LES ÉLÈVES DOIVENT EN DRIBBLANT FAIRE LES TROIS TRAJECTOIRES PROPOSÉES CI-DESSOUS. QUEL EST LE PREMIER QUI ARRIVERA À FAIRE LES 3 TRAJECTOIRES LE PLUS

RAPIDEMENT POSSIBLE ?



### EXERCICE 12 :

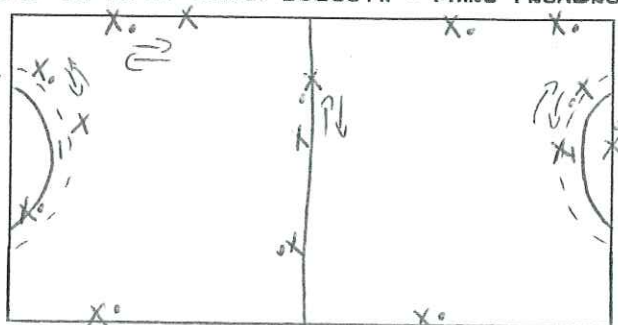
L'ÉPERVIER : UN ÉLÈVE EST CHASSEUR AVEC UNE BALLE, LES AUTRES SONT DERRIÈRE UNE LIGNE AVEC UNE BALLE ÉGALEMENT. ILS DOIVENT TRAVERSER LA LARGEUR DU TERRAIN DE HANDBALL OBLIGATOIREMENT EN DRIBBLANT AVEC LA BALLE SANS SE FAIRE TOUCHER PAR LE CHASSEUR. SI LE CHASSEUR TOUCHE UN ÉLÈVE, IL DEVIENT CHASSEUR AVEC LUI.



### EXERCICE 13 :

LES ÉLÈVES ONT TOUS UN BALLON SAUF 4 (VOIR SELON LE NBR D'ÉLÈVES). LES ÉLÈVES DRIBBLENT TOUS EN SUIVANT LES LIGNES DU TERRAIN DE HANDBALL MAIS ATTENTION, S'ILS CROISENT QUELQU'UN QUI N'A PAS DE BALLON, ILS DOIVENT LUI DONNER CELUI-CI. IL EST INTERDIT DE FAIRE DEMI-TOUR QUAND ON EST ENGAGÉ SUR UNE LIGNE. LES ÉLÈVES SONT OBLIGÉS DE COURIR SUR LES LIGNES DU TERRAIN DE HAND. APRÈS LA FIN DU TEMPS DE JEU DÉCIDÉ PAR VOUS-MÊME (30 SEC À 1 MIN PAR MANCHE EST CORRECT) LES 4 QUI N'ONT PAS DE BALLE AURONT UN PETIT GAGE. OBJECTIF : FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DES

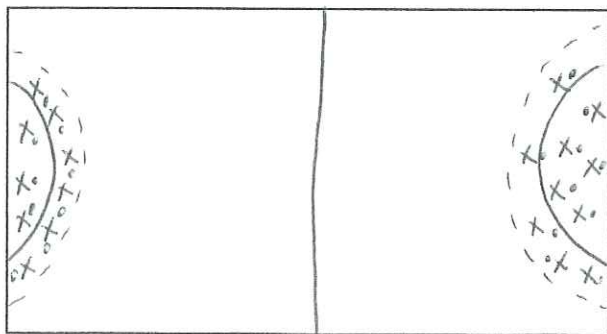
DÉLIMITATIONS DU TERRAIN.



### EXERCICE 14 :

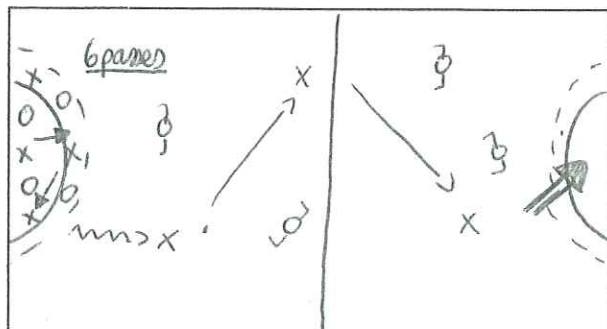
LES ÉLÈVES SONT DANS LA ZONE DES 9 MÈTRES (6 MÈTRES SI PETITE CLASSE) :

- 1) DRIBBLER DANS LA ZONE ET QUAND JE RENCONTRE QUELQU'UN LE POUSSER LÉGÈREMENT
- 2) SE FAIRE DES PASSES DEUX PAR DEUX ET ESSAYER D'INTERCEPTER LA BALLE D'UN AUTRE GROUPE
- 3) DRIBBLER DANS LA ZONE ET ESSAYER DE PIQUER LA BALLE À QUELQU'UN
- 4) 2 PAR 2 A DOIT TOUCHER B. B TOUCHÉ ATTEND 3 SEC PUIS DRIBBLE POUR TOUCHER



### EXERCICE 15 :

LES ÉLÈVES SONT DIVISÉS EN DEUX ÉQUIPES. DANS LA ZONE DES 9 MÈTRES. LA PREMIÈRE ÉQUIPE QUI FAIT 6 PASSES SANS SE FAIRE INTERCEPTER L'ÉCHANGE, SANS QUE LA BALLE TOMBE PAR TERRE, SANS QUE LA BALLE NE SORTE DU TERRAIN. L'ÉQUIPE QUI A FAIT LES 6 PASSES DEVIENT ATTAQUANTE ET DOIT ALLER EN MONTÉE DE BALLE MARQUER UN BUT DE L'AUTRE CÔTÉ DU TERRAIN. L'AUTRE ÉQUIPE JOUE LE REPLI DÉFENSIF SUR EUX.

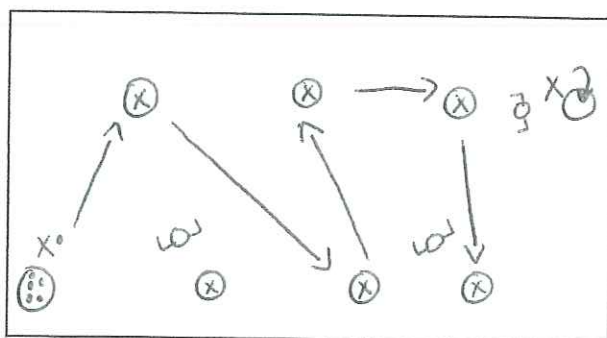


X = attaquant .

O = défenseur .

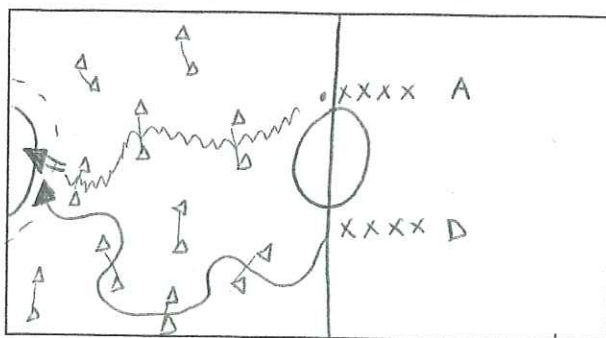
### EXERCICE 16 :

LES ÉLÈVES SONT CHACUN DANS UN CERCEAU ET DOIVENT RÉUSSIR À AMENER LE PLUS DE BALLES D'UN CÔTÉ À L'AUTRE EN SE FAISANT DES PASSES ET NE BOUGEANT PAS DE LEUR CERCEAU RESPECTIF. (MAIS ATTENTION, IL Y'A DES ÉLÈVES (2,3,) QUI SONT DÉFENSEURS ET BOUGENT ENTRE LES CERCEAUX POUR ESSAYER D'INTERCEPTER LES BALLES. COMBIEN DE BALLES ARRIVERONT À L'OPPOSÉ ?



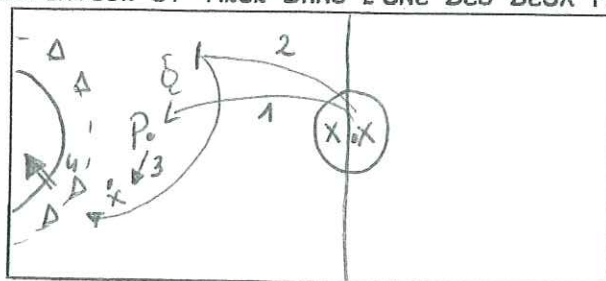
### EXERCICE 17 :

LES ÉLÈVES SONT EN DEUX FILES (UNE D'ATTAQUANTS ET UNE DE DÉFENSEURS) AU NIVEAU DU ROND CENTRAL DE BASKET. LE PROFESSEUR ANNONCE UN CHIFFRE (3) L'ATTAQUANT ET LE DÉFENSEUR DOIVENT PASSER 3 PORTES SOIT AVANT D'ALLER TIRER, SOIT AVANT DE DÉFENDRE SUR L'ATTAQUANT. LES ÉLÈVES CHANGENT DE FILE À CHAQUE PASSAGE. (TRAVAIL DE 1 CONTRE 1)



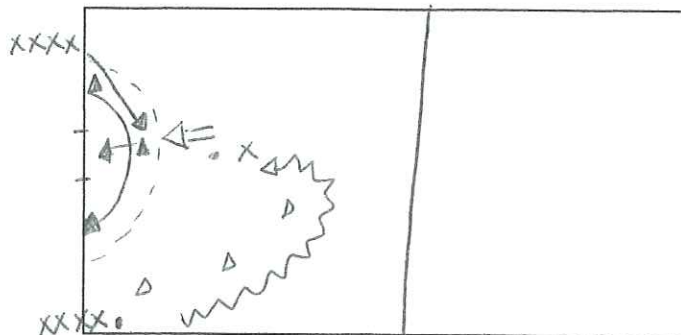
### EXERCICE 18 :

LES ÉLÈVES SONT PAR DEUX FACE À L'AUTRE DANS LE ROND CENTRAL DU TERRAIN DE BASKET. L'ÉLÈVE DOS AU BUT EST DÉFENSEUR ET L'AUTRE ATTAQUANT. L'ATTAQUANT FAIT UNE PASSE AU PROFESSEUR DEVANT LUI ET DOIT ESSAYER DE SE DÉMARQUER POUR SE DÉBARRASSER DU DÉFENSEUR ET TIRER DANS L'UNE DES DEUX PORTES MISES SUR LA ZONE DES 6 MÈTRES.



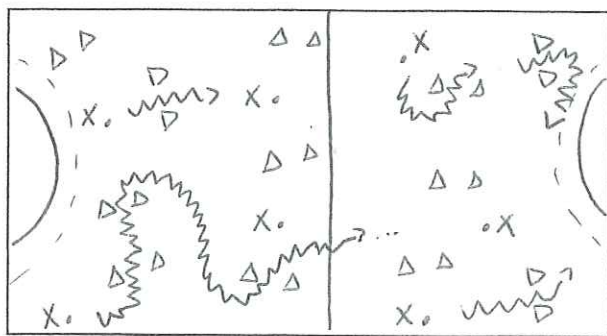
### EXERCICE 19 :

UNE ÉQUIPE DE GARDIENS ET UNE ÉQUIPE D'ATTAQUANTS. LE GARDIEN DOIT ALLER TOUCHER L'UN DES TROIS CÔNES DISPOSÉS EN TRIANGLE AVANT QUE L'ATTAQUANT NE DRIBBLE LE LONG DE SES CÔNES ET SHOOT. LE PROFESSEUR COMPTE LE NBRE DE BUTS MARQUÉS PAR L'ÉQUIPE A EN ATTAQUE APRÈS 3 MIN. EN SUITE, ON CHANGE LES ÉQUIPES ET MÊME CHOSE P. COMPTE LE NBRE DE BUTS POUR L'ÉQUIPE B. L'ÉQUIPE QUI A LE PLUS DE POINTS GAGNE.



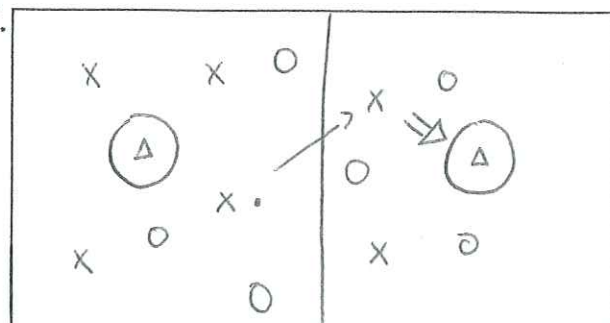
### EXERCICE 20 :

JEU DES PORTES : DES PORTES (DEUX PLOTS) SONT DISPERSÉES SUR LE TERRAIN DE HANDBALL. CHAQUE ÉLÈVE A UNE BALLE EN MAIN ET DRIBBLE. EN 30 SECONDES, ILS DOIVENT PASSER DANS LE PLUS DE PORTES POSSIBLE. MÊME EXERCICE MAIS PAR DEUX ; UN DÉFENSEUR ET UN ATTAQUANT. POUR L'ATTAQUANT TOUJOURS LE MÊME BUT PASSER LE PLUS DE PORTES MAIS ATTENTION SI LE DÉFENSEUR SE MET DANS UNE PORTE



### EXERCICE 21 :

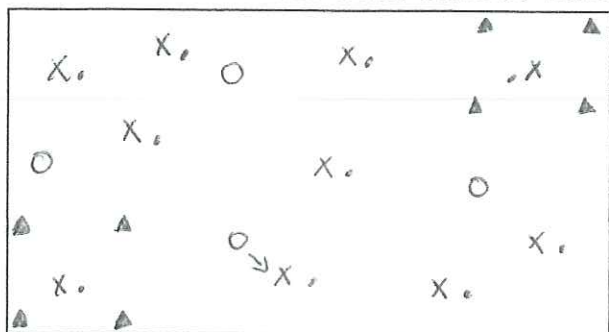
BALLE AU CÔNE : DEUX ÉQUIPES QUI JOUENT EN JEU NORMAL MAIS LE BUT EST D'ABATTRE UN CÔNE. LES DEUX CÔNES SE SITUENT DES LES DEUX RONDS DE LA RAQUETTE DE BASKET. UN POINT EST ACCORDÉ SI LE CÔNE DE L'ÉQUIPE ADVERSE EST RENVERSÉ.



X = attaquant / défenseur A  
O = attaquant / défenseur B

## EXERCICE 22 :

LES ÉLÈVES ONT TOUS UNE BALLE ET DRIBBLENT. 4 ÉLÈVES SONT DES CHASSEURS ET DOIVENT TOUCHER LES AUTRES. SI UN ÉLÈVE SE FAIT TOUCHER PAR UN CHASSEUR, IL DEVIENT CHASSEUR ET LE CHASSEUR, LAPIN. LES LAPINS PEUVENT SE RÉFUGIER 3 SECONDES DANS LES MAISONS (LES DEUX CARRÉS). OBLIGATION DE CHANGER DE CARRÉ.



## EXERCICE 23 :

JEU NORMAL SUR TOUT LE TERRAIN AVEC TROIS ÉQUIPE A, B ET C. C EST SUR LE CÔTÉ ET ATTEND. QUAND UN BUT EST MARQUÉ, B SORT, A COMMENCE EN DÉFENSE ET C EN ATTAQUE. ETC. SI BUT MARQUÉ A SORT, B RENTRE ET C COMMENCE EN DÉFENSE.

