Formation Handball

« Le handball scolaire »

# Description

Proposer des exercices et situations adaptés afin de permettre la mise en place d’un cycle de handball avec des enfants de 6 à 12 ans.

# Objectifs

* Maitrise des règles
* Maitrise des « savoir-faire » et « savoir-être » spécifiques au handball
* Découverte d’exercices

# Règles

* 3 pas avec la balle en mains
* Pas de contact SAUF utilisation du corps obstacle
* Interdiction de pénétrer dans la zone
* Faute = 1 coup de sifflet
* Goal = 2 coups de sifflet

# Spécificités du handball

## Savoir – faire

* Motricité en générale
* Dribble / Piquage
* Passe / Interception
* Réception
* Shoot – Shoot en suspension / Bloc

## Savoir – être (principes généraux)

* Se reconnaitre attaquant ou défenseur
* Se diriger vers une cible -> Progression rapide vers le goal en passes ou en dribble
* S’organiser collectivement en attaque -> Démarquage – Ecartement – Etagement – Relation à 2/3
* S’opposer collectivement en défense -> Positionnement – Harcèlement – Aide

# Partie Pratique

## Partie 1

### Echauffement

L’échauffement se basera sur un jeu de touche.

### 6-8 ans

Jeu du virus et du docteur.

Un ou plusieurs enfants sont des virus et doivent transmettre la maladie aux autres, un autre enfant est docteur et peut soigner les enfants malades.

* Les virus et le docteur gardent leur rôle durant un temps imparti
* Les virus donnent la balle lorsqu’ils rendent malade quelqu’un, idem pour le médecin
* Les virus donnent la balle lorsqu’ils rendent malade quelqu’un, le médecin envoie le médicament pour soigner quelqu’un

***Objectifs :***

Motricité en générale

Se reconnaitre attaquant ou défenseur

Se diriger vers une cible

*8-10 ans*

Tous les élèves ont un ballon et dribblent en déplacement dans la salle.

Après un certain temps, les Es sont autorisés à se chiper la balle tout en gardant le dribble.

Ensuite, ¾ des Es ont un ballon et le reste n’en a pas, et ils doivent récupérer un ballon.

***Objectifs :***

Dribble/Piquage

Se reconnaitre attaquant ou défenseur

Se diriger vers une cible

*10 – 12 ans*

On forme des groupes de 4-5 Es. Ils ont une balle pour 4/5 et ils doivent tenter de toucher le plus grand nombre d’adversaires en moins de 1.30’

On peut rajouter le fait de devoir lancer si la salle est assez grande.

***Objectifs :***

Passes et réception

« Shoots »

Se diriger vers une cible

S’organiser collectivement en attaque

*Corps de la leçon*

La situation choisie sera un jeu des déménageurs.

Il faudra former 3-4 équipes, chaque équipe aura une maison remplie de ballons.

Le but du jeu sera de remplir sa maison avec le plus de ballons.

Règles :

1 seul ballon à la fois

Déposer les balles

Interdiction de défendre sa maison

*6-8 ans*

* En courant
* En courant de différentes manières
* En manipulant la balle
* En lançant et rattrapant sa balle
* En courant mais avec un défenseur par équipe qui peut toucher les porteurs de balle
  + Si le défenseur touche un joueur, il peut prendre la balle et aller la déposer dans son camp
* En dribblant
* En dribblant avec défenseur qui peut chiper la balle

*8-10 ans*

* En courant
* En lançant et en rattrapant
* En dribblant
* En dribblant et en chipant
* En dribblant et avec des défenseurs fixes qui peuvent chiper la balle
  + Si le défenseur récupère la balle, il peu la déposer en courant dans une maison adverse
* En passes

*10-12 ans*

* En dribblant
* En dribblant avec défenseurs fixes
  + Si le défenseur récupère la balle, il peut la déposer en courant dans une maison adverse
* En passes
* En passes avec défenseurs fixes
  + Si le défenseur récupère la balle, il peut la déposer en courant dans une maison adverse
* En passes mais une équipe ne peut prendre qu’un seul ballon à la fois

*Situation de match*

On forme 4 équipes ( 2 oranges, 2 sans chasubles)

1 équipe orange joue contre une équipe sans chasubles pendant que les 2 autres équipes attendent

Le score des 2 équipes orange vont ensemble et le score des 2 équipes sans chasubles vont ensemble

6-8 ans

Match en courant – On s’arrête si on est touché balle en Ms – Pas de contacts – Pas de dribble – Interdiction d’aller dans la zone

Changement des équipes après un temps imparti

8-10 ans

Match sans déplacement – Max 1 pas avec la balle en Ms – Pas de contacts – Interdiction d’aller dans la zone

Changement des équipes après 1 – 2 – 3 ‘

10-12 ans

Match avec 3 pas – Pas de dribble – Pas de contacts – Interdiction d’aller dans la zone

Changement des équipes après 1-2 goals

VARIANTES : L’équipe qui marque change / reste

***Partie Théorique***

*Mise en place de situation*

Création de 4 groupes.

Chaque groupe devra mettre en place une situation qui améliorera un des 4 principes vus.

Le groupe qui présentera sa situation utilisera les membres des autres groupes

Chaque situation durera environ 15 – 20 ‘ avec possibilités de variantes

* Se reconnaitre attaquant ou défenseur **(6-8)**
* Se diriger vers une cible -> Progression rapide vers le goal en passes ou en dribble **(8-10)**
* S’organiser collectivement en attaque -> Démarquage – Ecartement – Etagement – Relation à 2/3 **(8 – 10 et 10 – 12)**
* S’opposer collectivement en défense -> Positionnement – Harcèlement – Aide **(8 – 10 et 10 – 12)**

Rappel des règles

Petit match à 4 équipes pour finir la journée avec chaque fois 2 arbitres externes pour arbitrer.

L’équipe perdante sera chargée de ranger le matériel.

Présentation du dossier « Aide aux écoles »