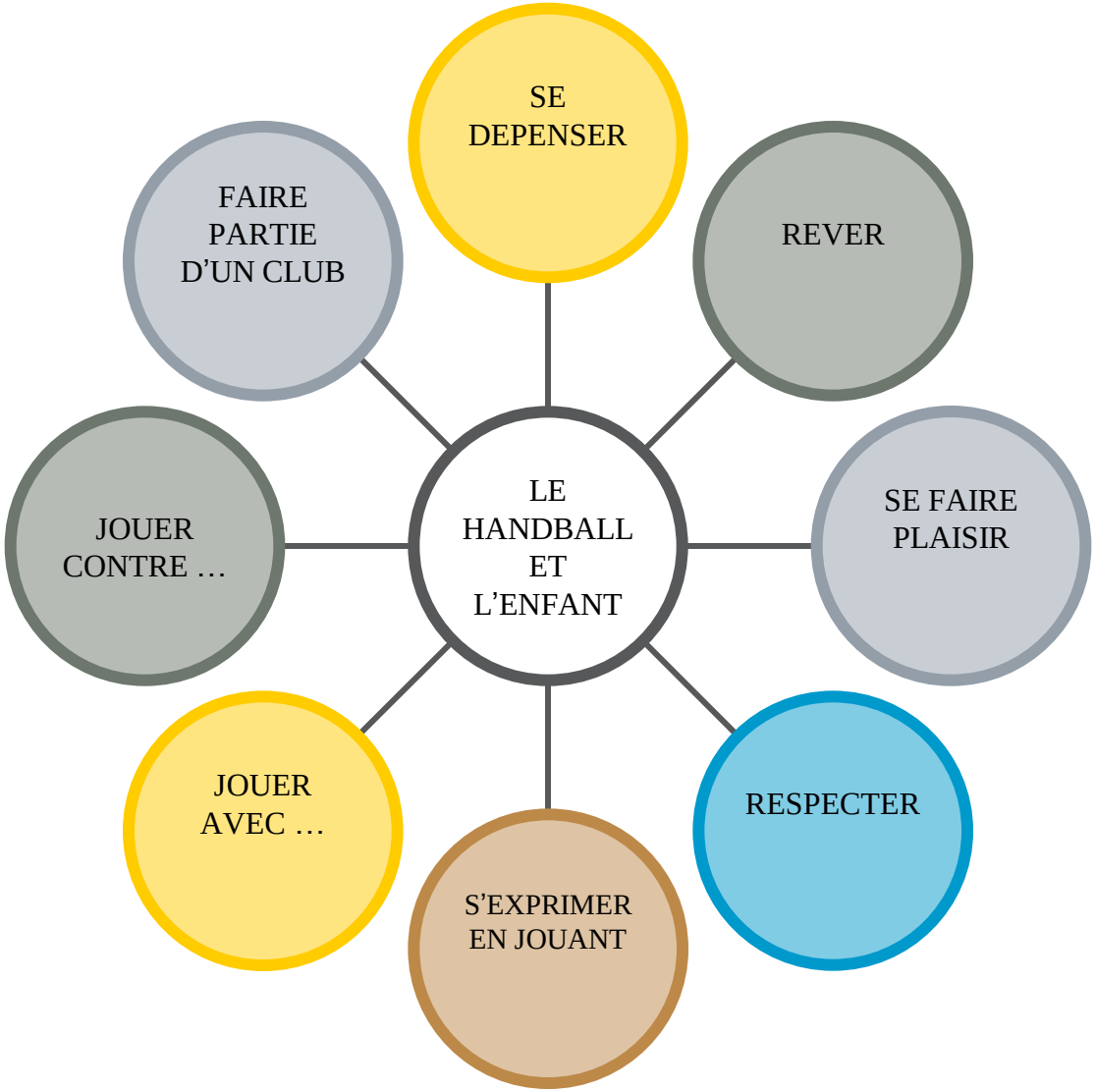
Soirée technique -12 ans

Comment mettre en activité un grand nombre d'enfant avec 1 seul entraîneur ?

FIORI Laetitia (Chargée de Développement Côte d'Azur) - FLAMENT Roger (CTS Côte d'Azur) - MORISSET Vincent (CTF VAR)
PATUCCA Vanessa (En formation Entraîneur Fédéral Enfants)

Octobre 2008

Apprendre à jouer au Handball : un apprentissage de la vie ….



Présentation générale

5 axes doivent toujours être présents (dans n'importe quel ordre) dans chacune de vos séances :
- Motricité, Jeux
- Améliorer le duel Tireur Gardien
- Récupérer le ballon, activité défensive : harceler le Porteur de Balle et récupérer la balle
- Construire le réseau d'échange : ensemble de possibilités de passes pour le Porteur de Balle
- Exploiter le couloir de jeu direct : l'ensemble des problèmes rencontrés par le Porteur de Balle en vue de l'accès au but.

Dynamique essentielle : LE LUDIQUE ET LE COMPETITIF : utiliser des jeux, des contrats, des défis.

Dimensions du joueur sur lesquelles vous pouvez influer :
- AFFECTIVE ET RELATIONNELLE : faire partie de l'équipe, respecter, jouer et se jouer de…, accepter l'échec et se dépasser…
- BIO MECANIQUE : recevoir – passer, passer – courir, tirer – défendre..
- ENERGETIQUE : se dépenser.
- PERCEPTIVE ET DECISIONNELLE : « voir pour choisir et choisir pour décider ».

Les exemples de situations qui suivent vont vous permettre de mettre en activité un grand nombre d'enfant (optimisation de l'espace et du matériel, situations évolutives du simple au complexe, consignes simples et courtes, apprentissage de l'autonomie du joueur…).

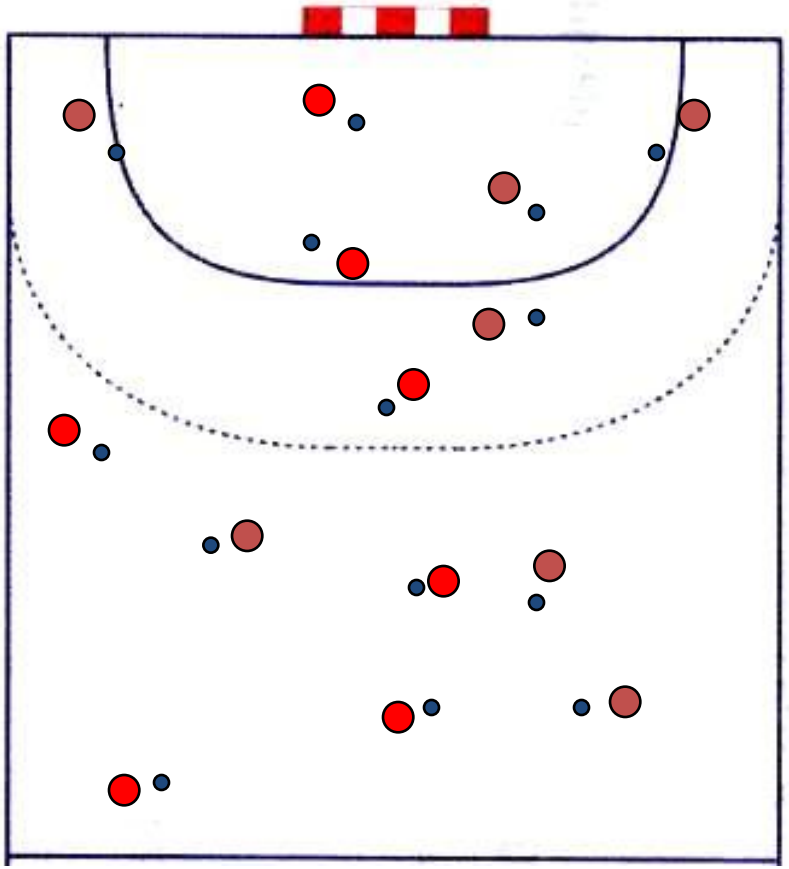
Affinement de la motricité et reconnaître les espaces libres ☆ ●

10 à 28

ORGANISATION :

1 balle chacun, en dispersion sur tout le terrain

Les exercices qui suivent sont à choisir, enchainer, à modifier, complexifier, simplifier… à votre convenance et en fonction du niveau de votre groupe.



CONSIGNES ET VARIABLES :

«Courir là où il n'y a personne et ….. »

Au signal sonore ou visuel (sifflet, main levé, s'asseoir..) :

* poser le ballon… au 2nd signal le récupérer (supprimer 1, 2, 3 ballons),
* se mettre sur 1 pied et tenir sans poser l'autre,
* idem les yeux fermés,
* s'arrêter équilibré, pied décalés, le plus vite possible,
* idem mais l'entraîneur annonce une couleur (ex. jaune) et tous les joueurs doivent se mettre le plus vite possible sur une ligne de cette couleur,
* échanger son ballon avec une autre personne,
* se mettre par groupe de 5, 4… etc. ; par groupe de même couleur de chaussettes, chaussures …etc. ,
* les tee-shirts blancs doivent toucher les tee-shirts de couleur, si on est touché on reste debout les jambes écartées, un partenaire peut nous libérer en passant entre nos jambes.

A vous d'imaginer des petits jeux de ce type …

Affinement de la motricité et reconnaître les espaces libres

10 à 28

MÊMES CONSIGNES EN FAISANT VARIER LES POINTS QUI SUIVENT :

Manipuler le ballon

Signaux de …

L'espace

Faire rouler le ballon

Modes de déplacement

1 JOUEUR :
1 OU 2 BALLONS

2 JOUEURS:
1 OU 2 BALLONS

Dribbler

Lancer le ballon

A suivre des exemples dans chaque variables.

Affinement de la motricité et reconnaître les espaces libres

10 à 28

MÊMES CONSIGNES EN FAISANT VARIER LES POINTS QUI SUIVENT :

Ces variantes sont des exemples, il en existe des centaines, elles peuvent se cumuler : exemples :
- se déplacer en montée de genoux et lancer le ballon d'une main à l'autre,
- se déplacer en sauts 2 pieds écartés et faire des cercles de bras avec 1 bras en rotation avant et l'autre en arrière etc....

Modes de déplacement : tous les modes de déplacement de type :
- montée de genoux, tallons fesses, pas chassés, pas croisés…
- sauts : cloche pied, sauts 2 pieds pieds écartés, sauts pieds joints, saut en suspension type Hand en 2 appuis, 3 appuis…
- courses et changement de rythme : courir en faisant des grandes foulées, des très petits pas, 4 appuis lents et 3 rapides …

Manipuler le ballon :
* faire tourner son ballon autour de tous les membres de son corps (cou, jambes, hanches, tête…),
* en passes de volley (haute, courte, lente, rapide),
* 1 cercle de bras droit balle en main, changer de main en l'air et cercle de bras gauche…,
* ballon tenue à 2 mains derrière le dos, le lancer par devant et le récupérer après 1 rebond, sans rebond…

Lancer le ballon :
* lancer le ballon d'une main à l'autre (écarter de plus en plus les mains),
* lancer haut devant et le récupérer en sautant puis s'arrêter équilibré en double appuis,
* idem mais équilibré pieds décalés,
* ajouter 1 feinte de passe, ajouter 1 feinte de passe + 1 dribble entre les jambes, ajouter 1 feinte de passe + dribble entre les jambes + sprint, idem + 1 saut pirouette tour complet etc. …

Affinement de la motricité et reconnaître les espaces libres

MÊMES CONSIGNES EN FAISANT VARIER LES POINTS QUI SUIVENT :

Dribbler: 2 mains, 1 main, main droite, main gauche, main droite puis main gauche,
3 dribbles main droite et 3 main gauche, dribble très haut puis très petit, courir vite et dribbler,
dribbler et annoncer le numéro que l'entraîneur montre avec sa main,
dribbler 6 fois et échanger son ballon avec un autre, dribbler sans s'arrêter et s'asseoir et se relever,
dribbler en ne courant que sur une ligne (possibilité de changer de couleur si les lignes se croisent),
dribbler au pied, idem et échanger son ballon avec un autre,
etc....

Faire rouler le ballon : avec différentes parties du corps (coude, main, tête…),
faire rouler le ballon et l'arrêter avec les fesses, le pied, la tête…, faire rouler le ballon et le récupérer à 2 mains,
faire rouler le ballon le récupérer et faire une accélération, idem mais une accélération dans le sens opposé
etc....

Certains de ces exercices peuvent se faire par 2 : l'un derrière l'autre, face à face, l'un à côté de l'autre, main dans la main (avec 1 balle chacun ou 1 pour 2), en passes (faire rouler, lancer..)
etc....

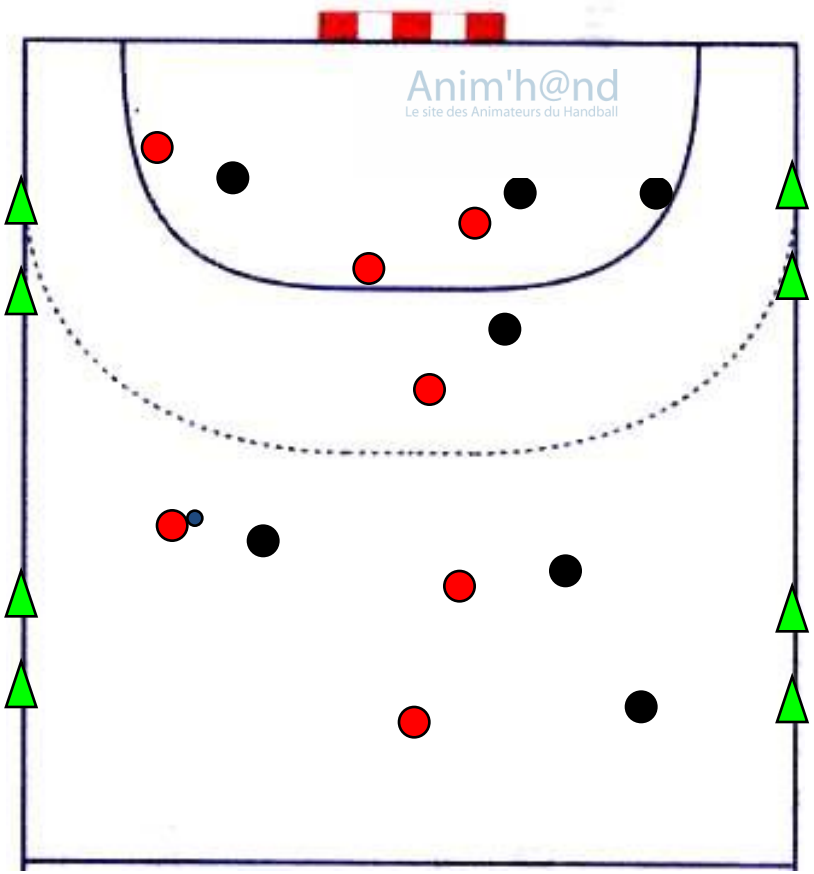
Avec un peu d'imagination et l'habitude vous cumulerez les exercices et en inventerez des nouveaux. Faîtes vous plaisir, vous leur ferez plaisir !

Améliorer l'occupation de l'espace

10 à 28

ORGANISATION :

Sur ½ terrain dans la largeur : 8 plots (x 2), chasubles, 1 ballon.
Placez 4 cibles délimitées par des plots. Composez deux équipes de 5 à 7 joueurs + 1 arbitre.



CONSIGNES :

« En respectant les règles du handball, vous devez déposer le ballon dans une des deux cibles adverses pour marquer un point. Vous ne devez jamais toucher le porteur de balle.»

Oppositions de 5 minutes puis changement d'adversaire.

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Interdire le dribble

Voir diapositive suivante

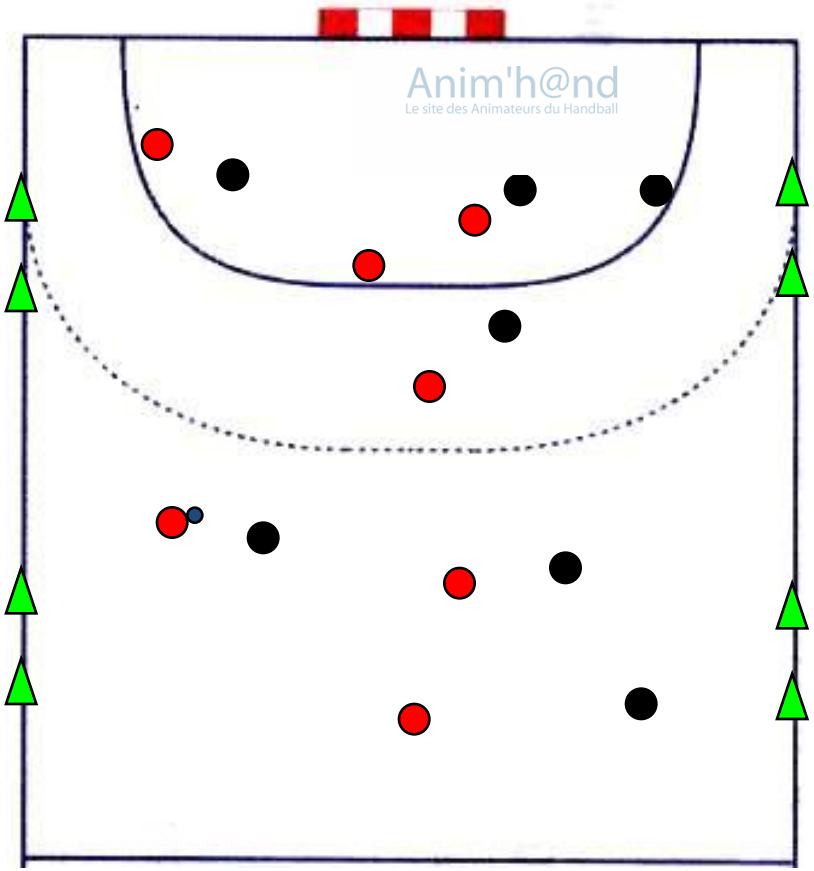
CE QU'IL FAUT SURVEILLER :

- Le respect des règles : aucun contact !!
- Les non porteur de balle : écartement, démarquage, appel de balle…etc.
- Le porteur de balle : lève la tête, prend une information sur ses partenaires…etc.

DES IDEES POUR VARIER CETTE SITUATION

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Les types de passe : 2 mains au dessus de la tête, 2 mains poussée poitrine, main gauche, main droite, réception et renvoie d'1 main, jeu avec une main dans le dos, jeu avec une autre balle dans la main….
- Ne pas redonner le ballon directement à la même personne.
- Après la passe : s'asseoir et se relever, se coucher et se relever, faire un saut groupé…etc.
- Mettre à chaque joueur un chasuble accroché au short (une queue). Si un adversaire prend une « queue » au Porteur de Balle on perd le ballon.



MODIFIER LES REGLES :

- Faire la passe à un coéquipier qui se trouve entre les plots.
- idem mais après la passe ont change avec le coéquipier entre les plots.
- Faire 5 passes avant d'avoir le droit de marquer 1 point
- Mettre des GB entre les plots : tirs à rebond.
- Jouer au pied avec une balle tenue à 2 mains.
- Jouer au Hockey-ball (taper dans le ballon au sol avec la main).

Favoriser l'occupation de l'espace

8 à 24

ORGANISATION :

Formez deux équipes.

Délimitez le terrain (avec des coupelles) et posez des balises de deux couleurs, identiques aux chasubles des deux équipes. Prévoir deux arbitres.

CONSIGNES :

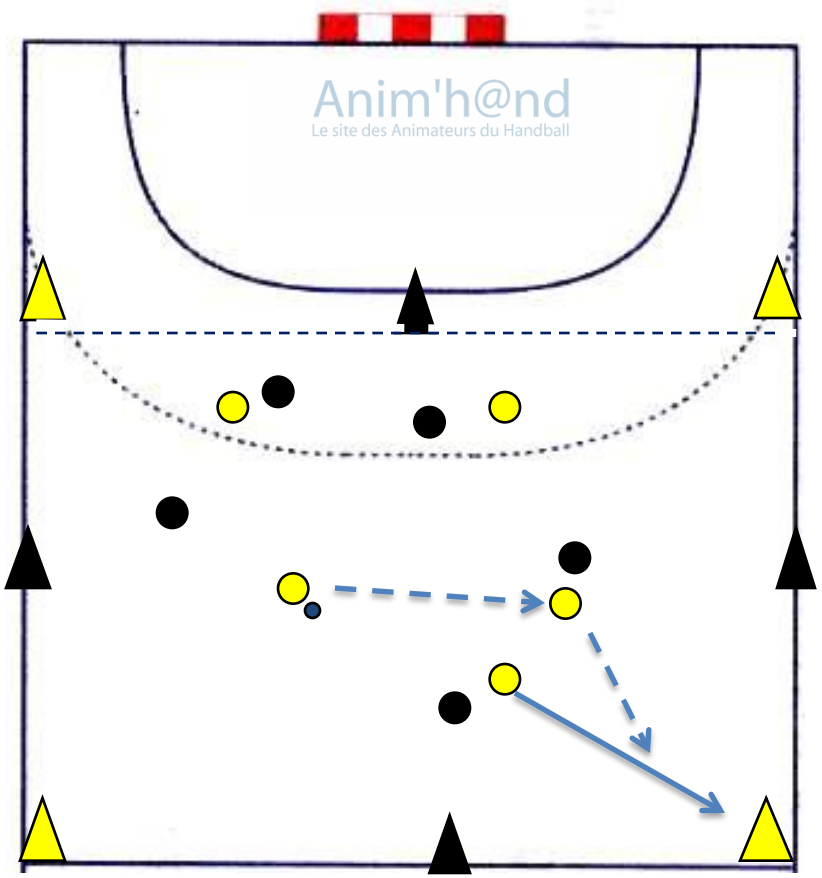
Vous marquez 1 point à chaque fois que vous touchez une balise de la même couleur que votre chasuble. Vous n'avez pas le droit de toucher deux fois de suite la même balise. Les règles de handball sont appliquées : vous pouvez vous déplacer en dribblant ou en faisant des passes.

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Si les enfants sont toujours regroupés, vous pouvez élargir le terrain.
- Si les enfants n'ont pas de difficultés pour toucher les plots, demandez des passes à rebond et / ou interdire le dribble.

CE QU'IL FAUT SURVEILLER :

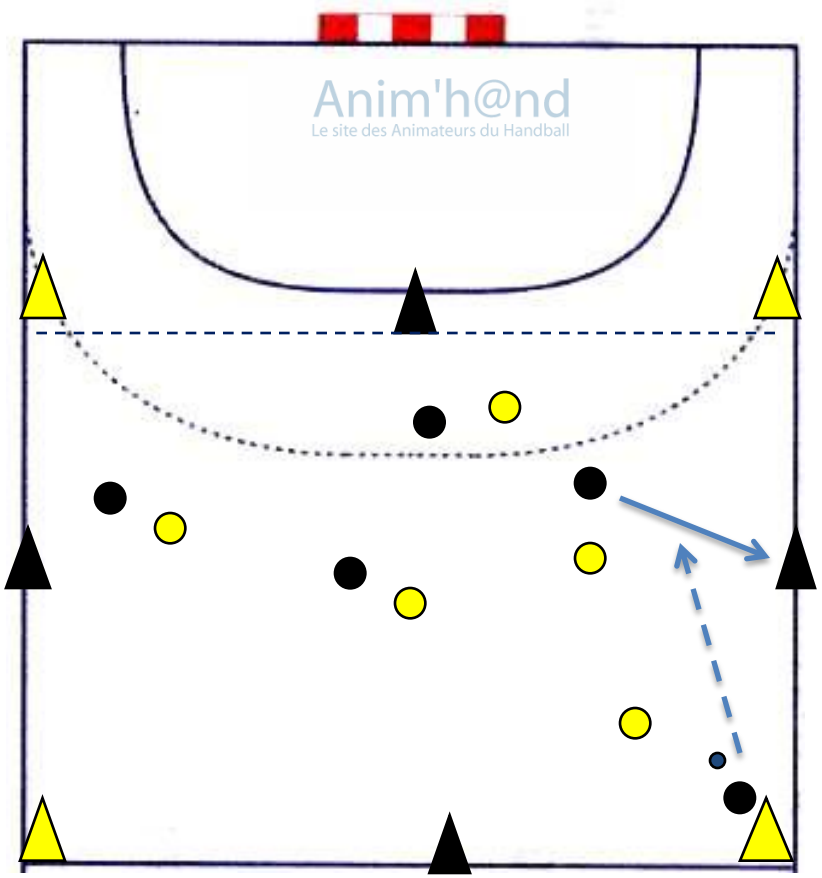
- Le respect des règles.
- Les non porteurs de balle : écartement, démarquage, appel de balle…etc.
- Le porteur de balle : lève la tête, prend une information sur ses partenaires…etc.



Favoriser l’occupation de l’espace

8 à 24

DES IDEES POUR VARIER CETTE SITUATION



CE QUE L’ON PEUT MODIFIER :

- Les types de passe : 2 mains au dessus de la tête, 2 mains poussée poitrine, main gauche, main droite, réception et renvoie d’1 main, jeu avec une main dans le dos, jeu avec une autre balle dans la main….

- Ne pas redonner le ballon directement à la même personne.

- Après la passe : s’asseoir et se relever, se coucher et se relever, faire un saut groupé…etc.

- Mettre à chaque joueur un chasuble accroché au short (une queue). Si un adversaire prend une « queue » au Porteur de Balle on perd le ballon.

Marquage et démarquage, qualités de passe

12 à 48

ORGANISATION :

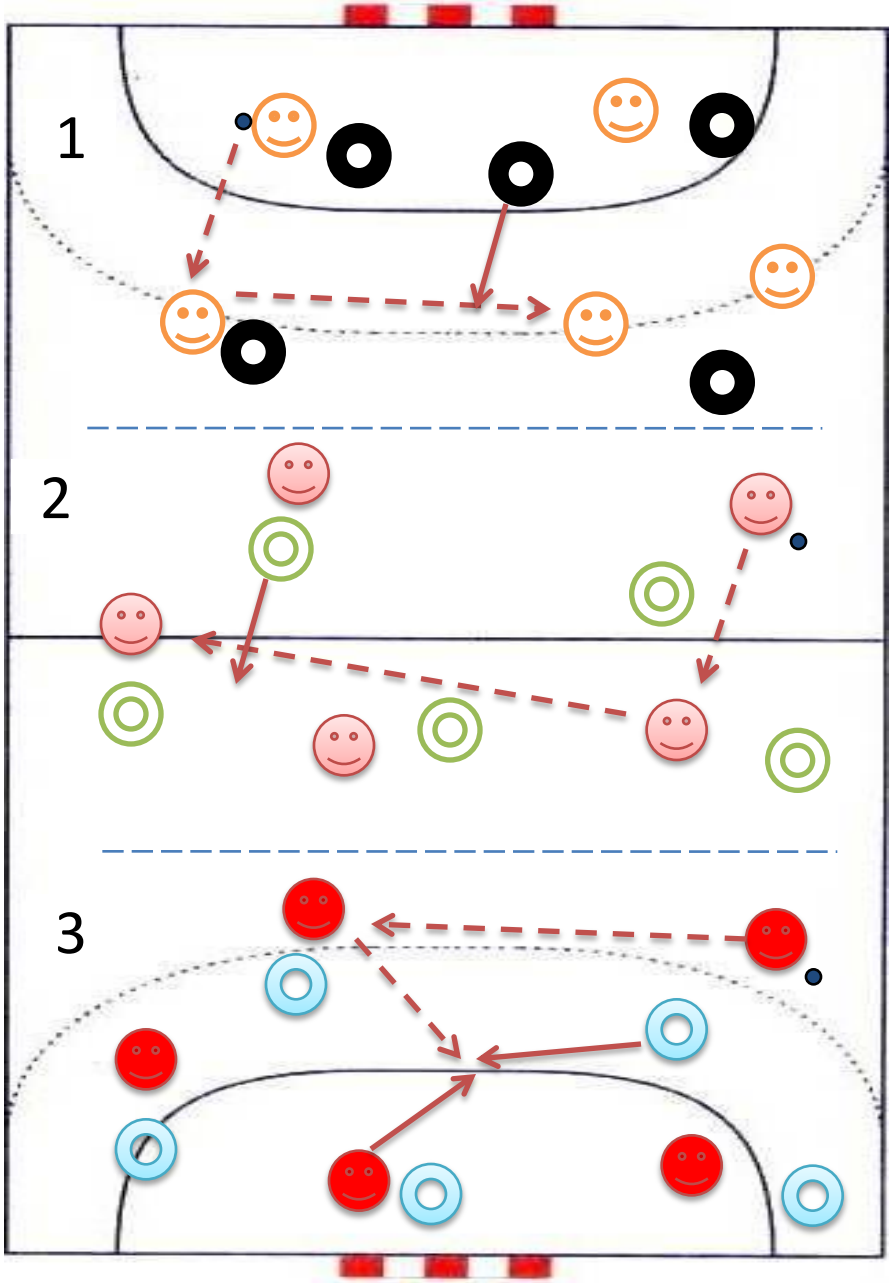
Couper le terrain en 3.
Numéroter les terrains : 1, 2 et 3.
Faire 6 équipes, 2 par terrain, 1 ballon par terrain.

CONSIGNES :

« 1 point à chaque fois qu'une équipe réalise 5 passes successives »
Au bout de 3 minutes de jeu, les équipes qui ont gagné monte de terrain (vers le terrain 1 et 2) et celles qui ont perdu descendent (vers le terrain 2 et 3).
Le meilleur niveau se rencontrera au fur et à mesure sur le terrain 1.

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Adapter le règlement en fonction des numéros de terrain, donc des niveaux ex : sur le 1 pas de dribble, sur le 2 dribble autorisé mais passes à rebond, sur le 3 règles de Hand complètes.
ne pas redonner la balle à celui qui vient de la donner
- Ne pas garder la balle plus de 3 secondes.
- Imposer un type de passe (à 2 mains, rebond…).
- Balle Assise : demander au porteur de balle de s'asseoir avant de donner le ballon. Le défenseur n'a pas le droit de le toucher ou de l'encercler.



Marquage et démarquage, qualités de passe

12 à 48

ORGANISATION :

Couper le terrain en 3.
Numéroter les terrains : 1, 2 et 3.
2 équipes par terrain + 1 passeur fixe avec balle.

CONSIGNES :

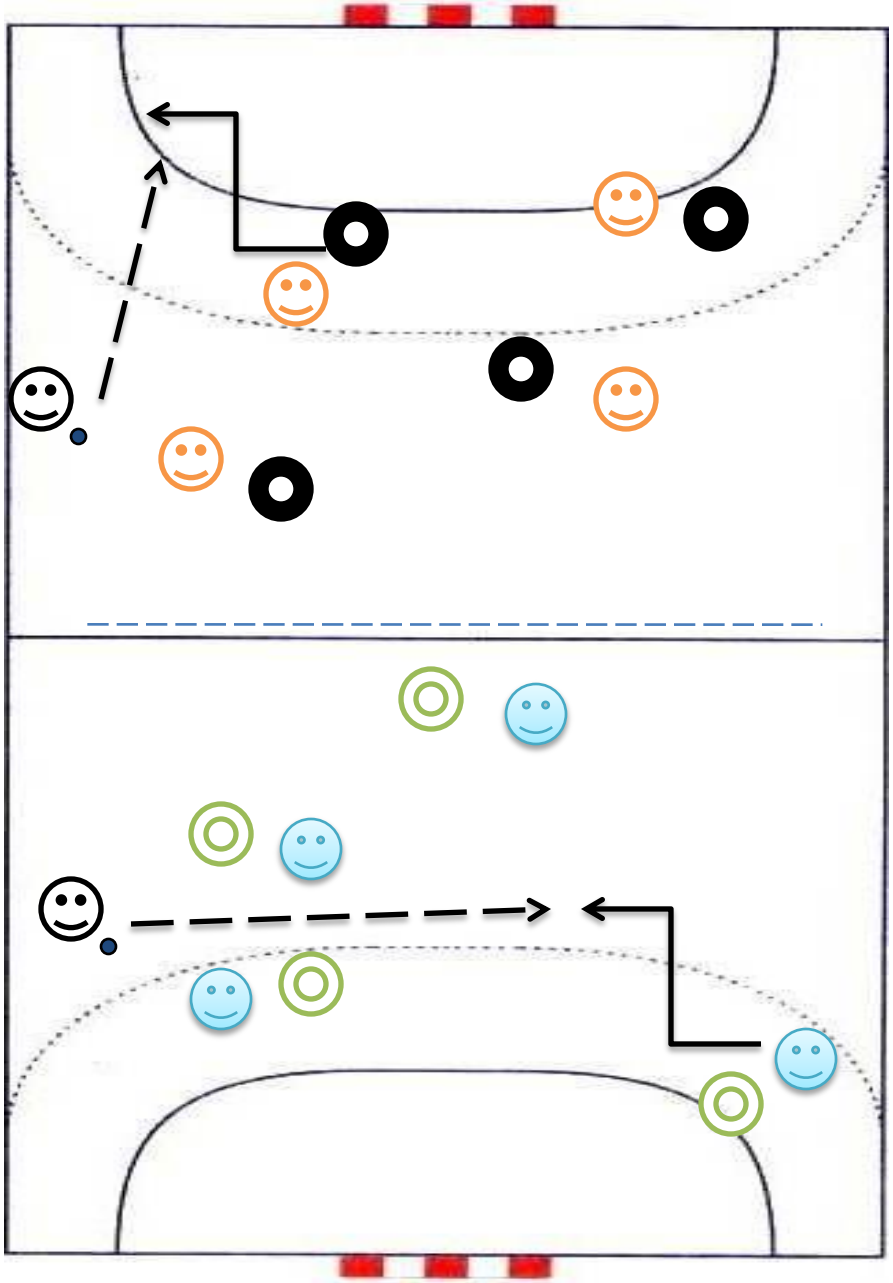
« Le passeur lance le ballon au joueur qui se démarque.
Combien de passes réussies en 1 minute par cette équipe ?
Puis le passeur jouera avec l'autre équipe »

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Le nombre de joueurs
- Mettre plusieurs passeurs
- L'espace délimité
- Possibilité comme la situation précédente de numéroter les terrains et de faire « monter et descendre» les gagnants et perdants.

CE QU'IL FAUT SURVEILLER :

- L'action des défenseurs, ne pas retenir, pousser…
- L'appel de balle
- Le choix du passeur
- Faire découvrir les différentes façons de se démarquer (changement de rythme, de direction…)



Marquer en jouant avec mon partenaire

12 à 48

ORGANISATION :

3 équipes ; au moins 3 ballons ; sur ½ terrain délimité en 3 zones (se servir des lignes au sol ou ajouter des plots ou coupelles).

Dans chaque équipe : 1 défenseur + 1 GB + les autres par 2 en attaque.

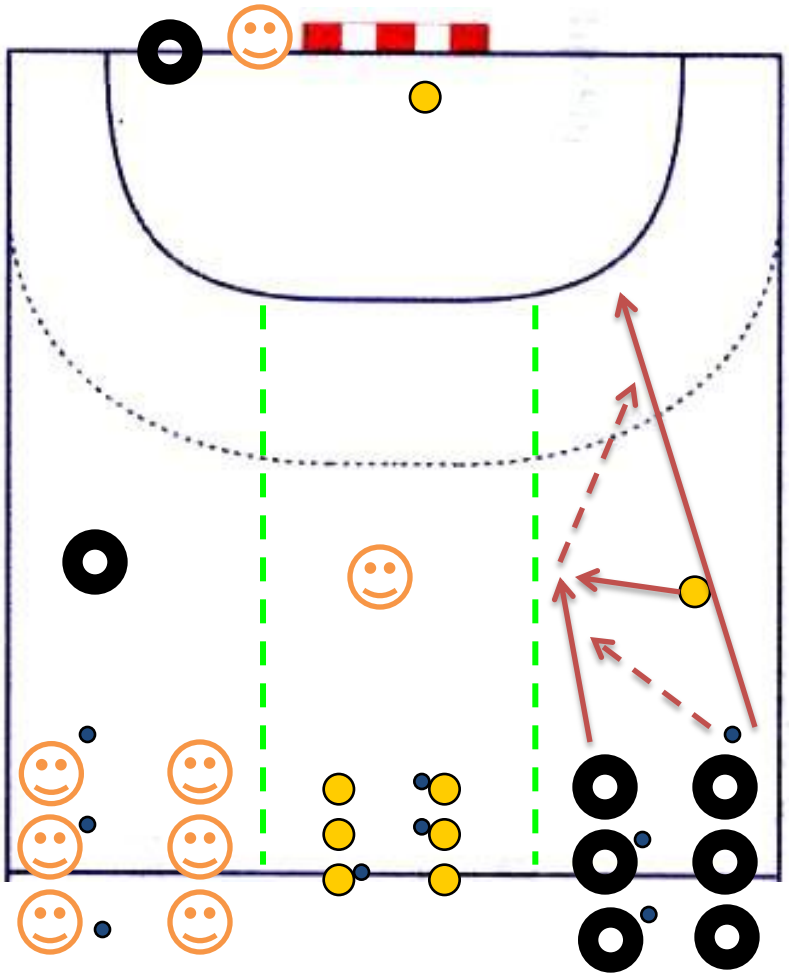
CONSIGNES :

« Chaque couloir joue à tour de rôle. Le GB se place dans le but lorsque son coéquipier est en défense. Les attaquants passent par 2, pour aller marquer.

Vous jouez pendant 3 minutes et comptez vos buts » (permettre cependant à chaque équipe le même nombre de passage) «A la fin du temps, vous comptabilisez vos buts par équipe, puis vous changer de rôle et de couloir (dans le sens des aiguilles d'une montre).

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Les défenseurs ont les mains dans le dos.
- Les défenseurs ne rentrent pas dans les 9 mètres.
- Interdire le dribble.
- Interdire les passes lobées.
- Ne mettre que 2 équipes.



Progresser vers la cible

12 à 30

ORGANISATION :

Sur tout le terrain. Chasubles, ballons, 3 cerceaux.

5 défenseurs + 1 gardien de but.

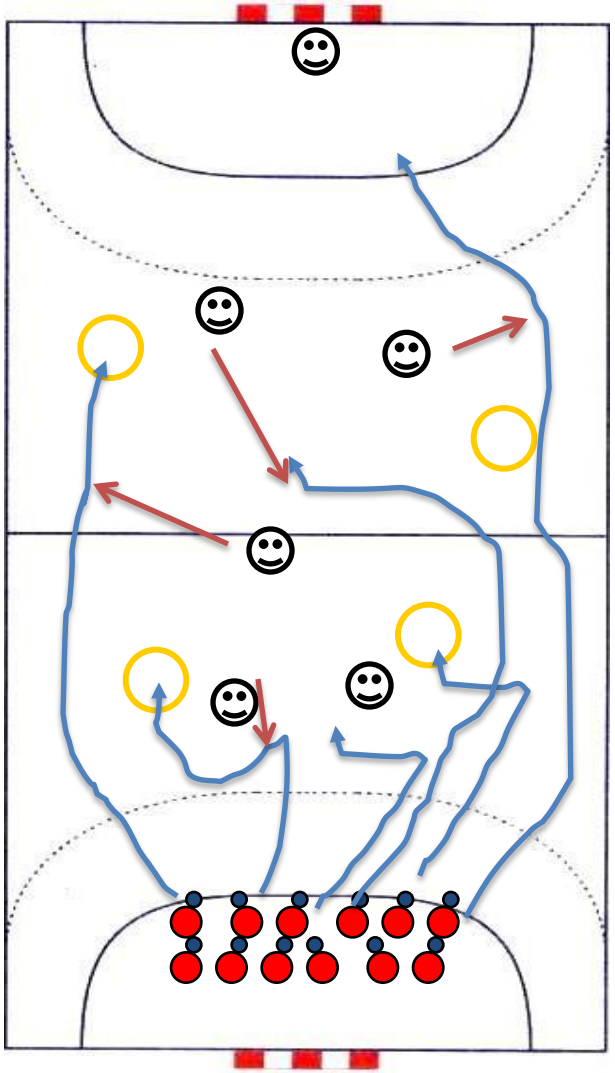
Des groupes de 6 attaquants avec 1 ballon chacun.

CONSIGNES :

« Vous devez traverser le terrain en dribblant pour aller tirer. Vous pouvez vous arrêter dans un cerceau 3 secondes. (reprise de dribbles tolérée). »

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Une réserve de 6 ballons par groupe. L'équipe s'organise pour aller marquer (en passes, en dribbles…). Reprise de dribbles interdite.



Couloir de jeu direct sur petit espace

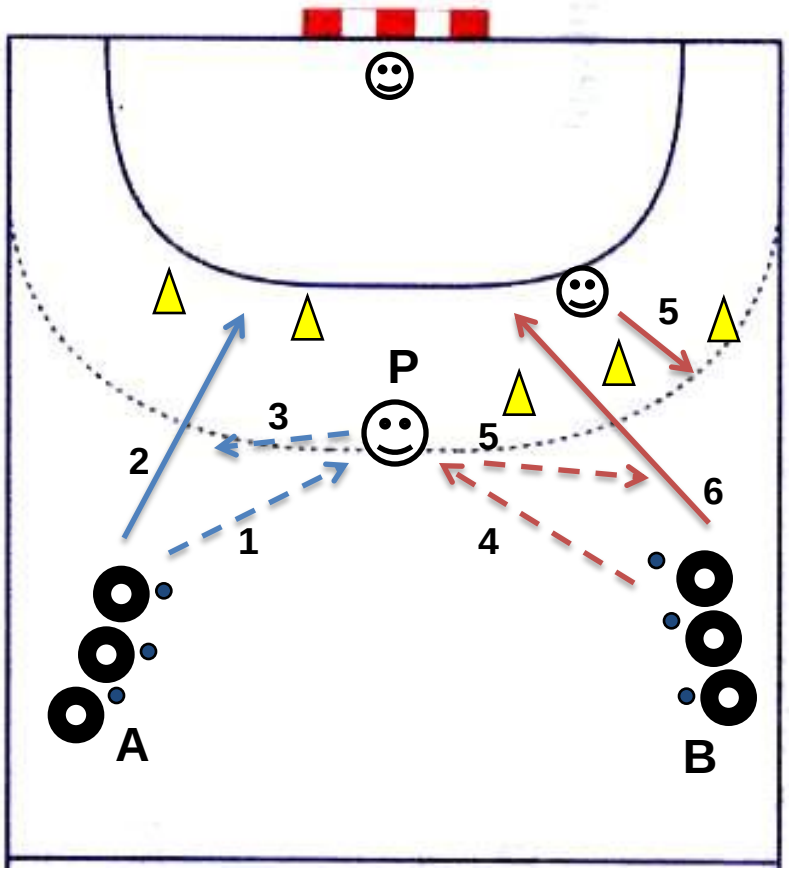
6 à 12

ORGANISATION :

Sur ½ terrain. 4 plots. 1 GB
2 colonnes d'attaquant avec 1 ballon chacun
1 passeur à 9 m face aux attaquants

CONSIGNES :

« A fait la passe à P puis s'engage vers le but dans son intervalle, reçoit la balle et tire (donner des consignes sur le tir : en appui, en suspension, ainsi que sur l'impact : coin long, en haut…).
B enchaîne de son côté dès que A a reçu le ballon »



CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Les types de tir.
- Le nombre d'appuis après la réception du ballon.
- La relation passeur – réceptionneur : A donne à P mais reçoit de B qui à son tour reçoit de P.

- Matérialiser deux intervalles avec un défenseur qui va fermer l'un d'eux. Le tireur choisi l'intervalle libre.
Exemple situation à droite :

- Positionner un défenseur dans chaque secteur de tir pour jouer le 1 contre 1.

ATELIERS

6 à 12

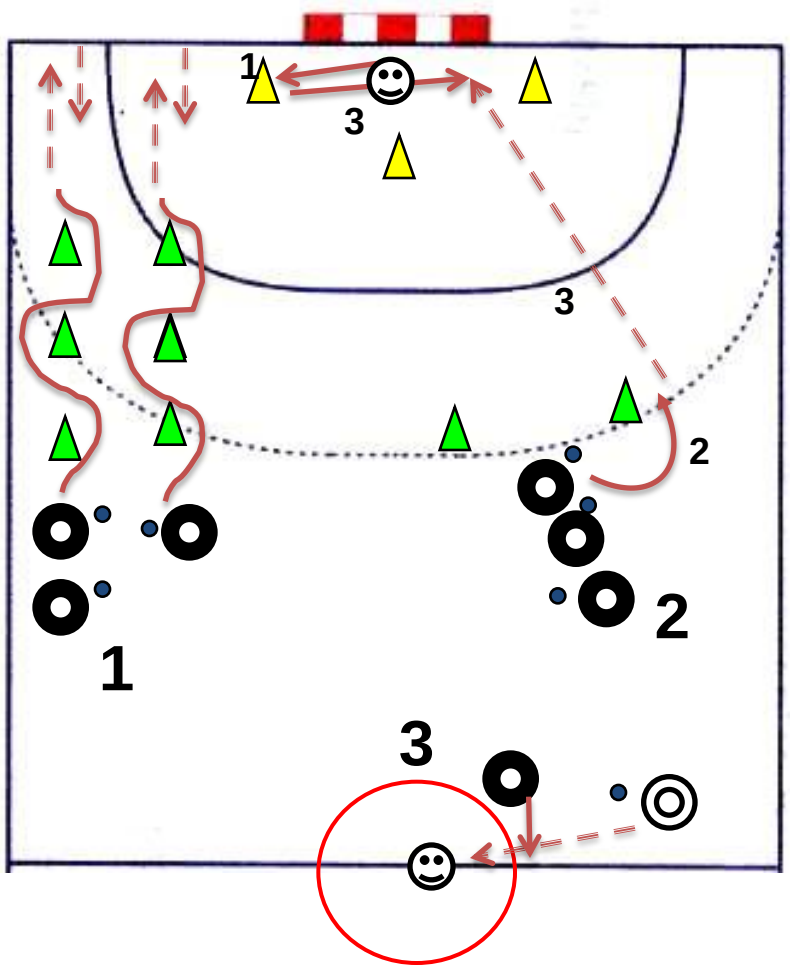
ORGANISATION :

Sur ½ terrain ; 3 ateliers :

Atelier 1 : course par 2 : slalom en dribbles, puis lancer contre le mur, réception sans que le ballon touche le sol.

Atelier 2 : duel tireur / GB ; dès que le GB touche un plot de son choix, le tireur contourne un plot avant de tirer.

Atelier 3 : dans le rond central placer 1 joueur, autour 2 joueurs, 1 ballon, je marque un point dès que j'échange la balle avec le passeur, passes lobées interdites. Vérifier que le défenseur agisse sur le Non Porteur de balle pour intercepter.



CONSIGNES :

« Vous évoluez 3 minutes sur chaque ateliers.
Critères de réussite, auto évaluation :
Sur le 1, vous comptez le nombre de passages effectués ;
Sur le 2, le nombre d'arrêts réalisés par le GB ;
Sur le 3, le nombre d'échanges réussis »

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

Atelier 1 : le slalom, la manière de slalomer (en pas chassé, à cloche pied…, les dribbles (main gauche, tout petit dribble…),.

Atelier 2 : les types de tir, la distance entre les plots, ce qu'il faut faire avant de tirer…

Atelier 3 : 2 contre 2.

Changement de statut – Jeu

11 à 20

ORGANISATION :

Sur tout terrain
3 équipes (chasubles) ; 1 ballon ; 2 GB
Règles de handball.

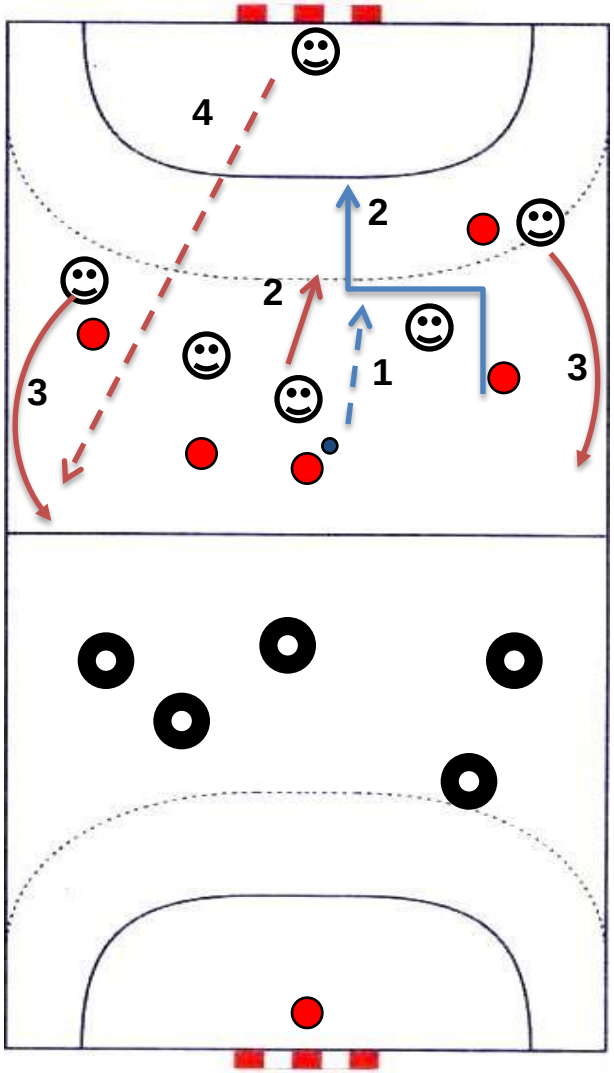
CONSIGNES :

« L'équipe A 🔴 attaque contre B ☺ qui défend , puis B va attaquer vers C ⭘ qui défend dans l'autre moitié de terrain .
Ainsi de suite …. C attaquera contre A… etc.

Après avoir attaqué, l'équipe défend tout de suite dans la moitié de terrain où elle vient d'attaquer. »

CE QUE L'ON PEUT MODIFIER :

- Les règles (pas de dribble, 1 dribble, pas de passe lobée etc.).
- Prendre le ballon en courant. Si non = perte de balle.
- Demander à l'équipe en attente de se mettre en appui faciale sur les coudes (gainage) et de se relever rapidement dès que c'est à elle de défendre.



Conseils

QUELQUES POINTS IMPORTANTS POUR QUE LES ENFANTS SOIENT LE PLUS SOUVENT EN ACTIVITE

OPTIMISER :
- l'espace et la gestion du matériel : en prévoyant notamment des situations évolutives qui permettent de conserver l'organisation initiale ;
- les consignes : brèves afin de permettre une mise en activité rapide.

DONNER DES DEFIS INDIVIDUELS OU COLLECTIFS : pour maintenir une activité importante et un investissement intéressant des enfants, le défi est une notion indispensable.

PRESENCE ET IMPLICATION de l'animateur : il participe activement à la séance pour la rendre plus vivante en imposant un rythme (il est le chef d'orchestre !).

PRENDRE DU RECUL sur la situation qu'il a mise en place pour :
- observer les régulation qu'il doit faire (ils sont en réussite – je complexifie / ils sont en échec– je simplifie ou donne des contraintes au défenseurs, GB…etc.
- réfléchir à la situation suivante : même si vous avez préparé votre séance à l'avance, est-ce que vous devez le modifier ou le conserver, par rapport à ce que vous observez des enfants ?

AUTONOMIE : elle doit également faire partie de l'apprentissage mais à n'utiliser qu'à petite dose notamment sur des ateliers simples de motricité ou des situations de renforcement déjà connues.

L'ALTERNANCE : dans l'organisation de vos situations alternez les exercices sur ½ terrain et ceux sur tout terrain, pour que les enfants se dépensent d'avantage et vivent le plus souvent possible le changement de statut Attaquant – Défenseur.

Outils / Documentation

Retrouvez ces situations et d'autres encore :

Sur le site internet de la Ligue :
http://www.handball-cotedazur.org/

Rubrique « Vie Technique » puis « Outils techniques » :
http://www.handball-ca.org/doc_technique.html

Sur le site « Anim'Hand » :
http://www.ff-handball.org/animhand/

Contacts, informations *au 04 93 72 45 90*
Email : laetitia.fiori@handball-cotedazur.org