

HAND A 4

<http://paris-idf.aeeps.org>



POUR VISER L'EGALITE DES CHANCES

Séance pratique

Pascale Jeannin – STAPS Paris 13

pascale.jeannin@univ-paris13.fr

MATIN

ECHAUFFEMENT

TOUS
TRAVERSEURS
NIV 1 + NIV 2

TOUS
MARQUEURS
NIV 1 + NIV 2

DEBAT

TOUS TRAVERSEURS

ATTENDUS

NIV 1

PB:

Traverser le terrain en choisissant de:

- Courir/dribbler quand son CJD est libre
- Courir/passer quand son CJD est obstrué
- Tirer lorsque l'occasion se présente

PPB:

- Courir et investir l'espace libre à distance de passe du PB (4 à 6m) pour offrir une solution de passe au PB

ATTENDUS

NIV 2

PB:

Traverser le terrain en choisissant de:

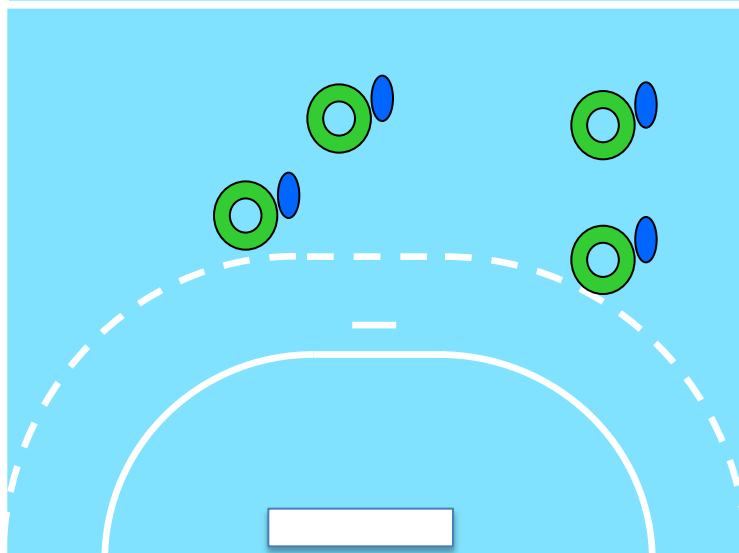
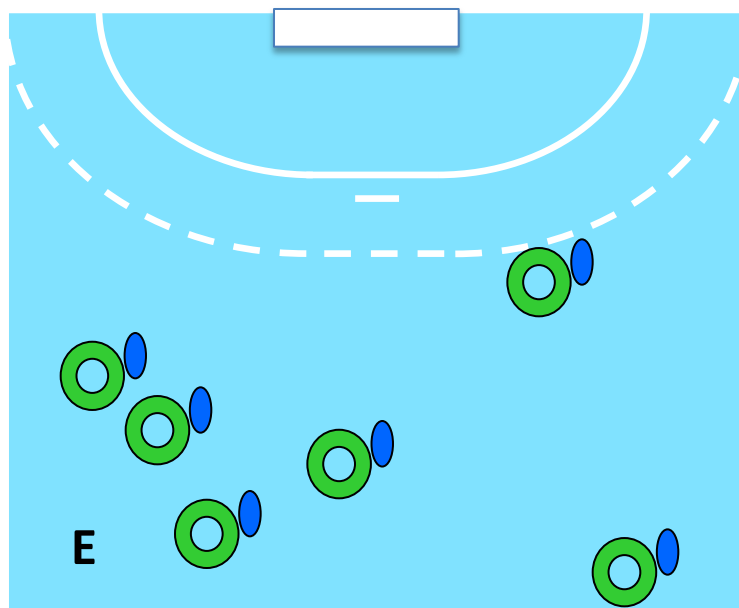
- Courir/Dribbler quand son CJD est libre
- Courir/Déborder/Passer quand son CJD est obstrué
- Tirer en position et ZFM

PPB:

- Se Démarquer à distance de passe du PB (6 à 10m) pour offrir une solution de passe au PB



Echauffement: Jack a dit...



Objectif: Développer les pouvoirs moteurs du PB par la manipulation du ballon

But: Respecter les consignes sans perdre sa balle ni se tromper

Légende: E enseignant; PB avec ballon

Consignes: Les PB doivent se déplacer en dribble et effectuer les consignes lorsqu'elles sont précédées de la phrase « Jack a dit »

Critères Réussite: Ne pas perdre sa balle, respecter toutes les consignes sans se tromper le plus vite possible.

Remédiations:

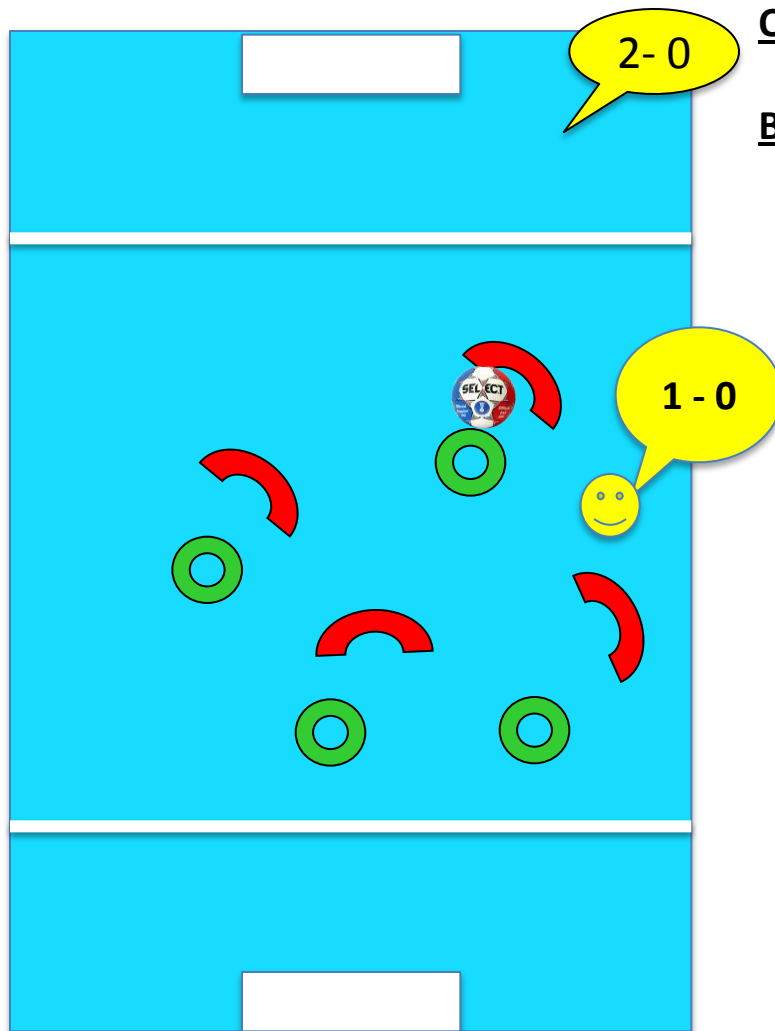
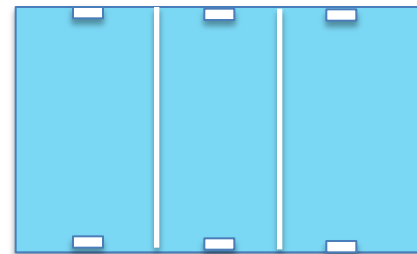
Simplification : Consignes avec coordination simple ; arrêter le dribble pendant la consigne

Complexification : Diminuer la taille du terrain (+ grande densité de joueurs) ; accélérer les consignes; varier les coordinations



Echauffement collectif qui évolue en SA:

Touch Down N1 – N2



Objectif: Intégrer les notions de progression vers la cible

But: marquer un point en recevant la balle dans la zone

Légende: 2 équipes par terrain: montante /descendante

Score: →1 point lorsque l'équipe parvient à passer la balle à un partenaire dans la zone

Consigne: progresser seul ou par passes pour accéder à la ligne de touche. Dribble supprimé, course autorisée. Il faut déposer la balle derrière la ligne de touche. Dès qu'un point est marqué, la même équipe engage de l'endroit où elle vient d'encaisser le point.

Etape 1: défense individuelle, si mon adv direct marque, je fais 3 sauts groupés

Etape 2: Quand le PB se fait toucher à 2 mains dans le dos n'importe où (sauf visage) par un défenseur, il donne la balle à l'équipe adverse.

Etape 3: PB touché à 2 mains n'importe où (sauf visage)

Etape 4: PB touché à 1 main n'importe où (sauf visage)

Etape 5: idem mais 3X3 + 1 GB ([Observation démarquage](#))

Etape 6: suppression du « toucher », dribble autorisé ([Observation « Bon choix »/ CJD](#))

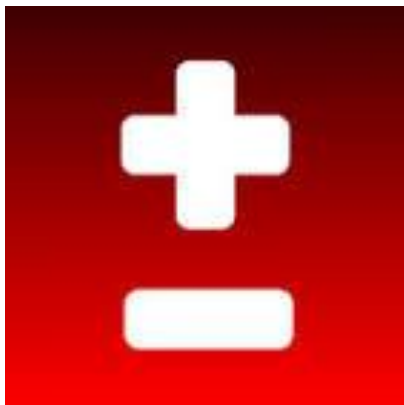
S'ÉVALUER « TOUS TRAVERSEURS »

L'efficacité du **démarquage** s'apprécie au regard du Nbre de fois ou je reçois le ballon lors d'un match (1 observateur compte et rapporte le résultat au tableau)

Match de 8'	
Entre 0 à 5 fois	Fantomas
Entre 6 à 11 fois	L'intermittent.e du spectacle
Plus de 12 fois	Le/a Super Partenaire

S'ÉVALUER « TOUS TRAVERSEURS »

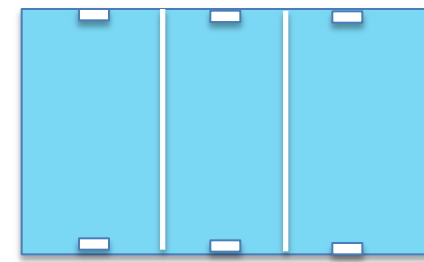
L'efficacité du « **bon choix** » entre passe et dribble s'apprécie au regard du Nbre de choix pertinents*/Nbre de choix non pertinents (Appli EPS Compteur)



*Choix pertinent:
mon CJD est libre = je dribble,
Mon CJD est occupé = je passe

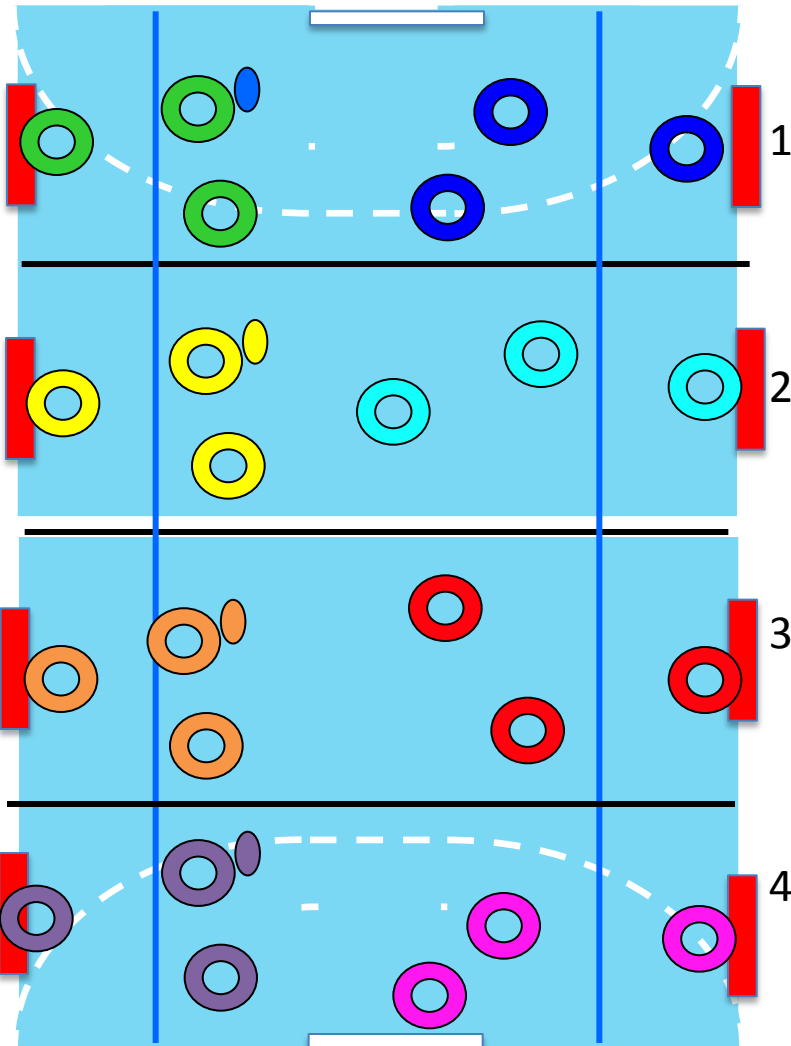


I'M FREE N1



Objectif: Tous traverseurs de terrain, Tous tireurs

But: marquer plus de buts que ses adversaires pour gagner



Légende: 8 équipes de 3 joueurs; matchs en montante / descendante au temps (3min); GB volant

Consignes: Pas de contact/5s balle en main

Etape 1: possibilité de courir avec la balle

Etape 2: défenseur me touche = passe PPB (2mains dans le dos puis 1 main puis libre)

Etape 3: défenseur me touche = perte balle (2mains dans le dos puis 1 main puis libre)

Etape 4: 3 pas 1 dribble; 3 pas 1 dribble à l'infini

Etape 5: 3 pas 1 dribble 3 pas

Critères Réussite: Marquer plus de buts que ses adversaires pour monter vers le terrain 1.

Remédiations:

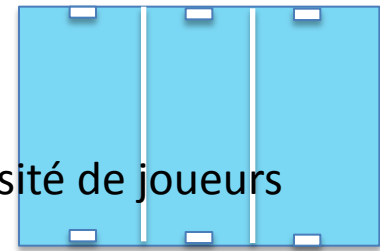
Simplification : 2c2 avec GB volant pour créer supériorité offensive ; 3c3 + joker offensif

Complexification : Plus de pouvoir aux déf; 3s

Hand à 4: balle en main; pour viser EDC

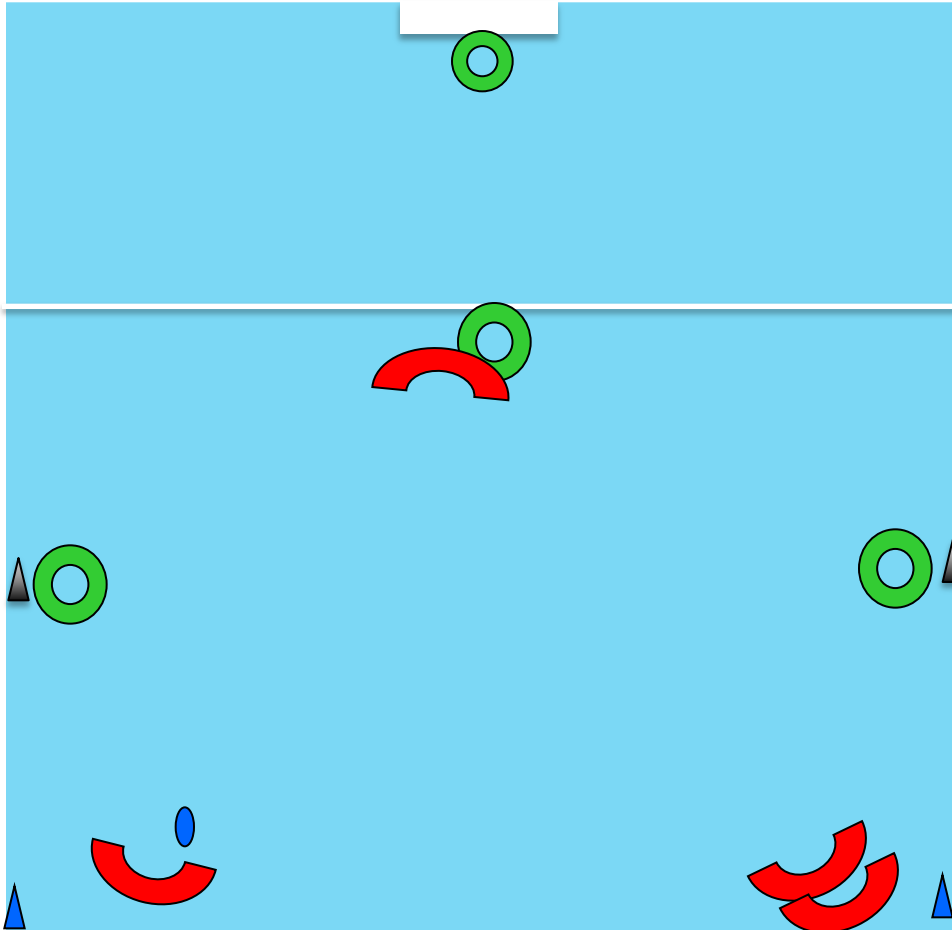


Et ton Pivot? N2



Objectif : Utilisation Couloir de jeu direct ou indirect dans un contexte à densité de joueurs plus importante

But: Trouver la solution pour accéder au tir



Légende: 2 équipes de 4 joueurs , 1 ballon

Score: → 1 point lorsque l'équipe marque sans utilisation du pivot lors de la dernière passe ou du tir, 10 points quand c'est le cas.

Consigne: par 3 avec un joueur positionné à la zone (le pivot) trouver la solution pour accéder au tir. Les défenseurs hauts sont positionnés au plots noirs et peuvent démarrer à la première passe. Départ pour les « AR » entre les plots bleus.

Remédiations:



Simplifications:

- Mettre une balle dans les mains des défenseurs hauts (obligation de laisser les 2 mains collées dessus)

Complexifications:

- Les AR partent plus près des défenseurs

Evolution: On place le pivot à G, on place le pivot à D, Match avec réciprocity des rôles

 =  SRP jusqu'à compréhension de toutes et tous.

TOUS MARQUEURS

ATTENDUS NIV 1

- Ose tirer
- « Tirs seuls » en course ou en suspension recherchés
- Tirs déclenchés en ZFM*
- Prendre le temps de regarder le GB avant de tirer là où il n'est pas

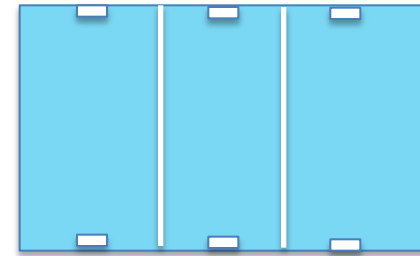
ATTENDUS NIV 2

- Assumer la responsabilité du tir (jouer juste)
- « Tirs seuls » en suspension recherchés
- Tirs déclenchés en ZFM
- Prendre le temps de monter en suspension puis tirer là où le GB n'est pas



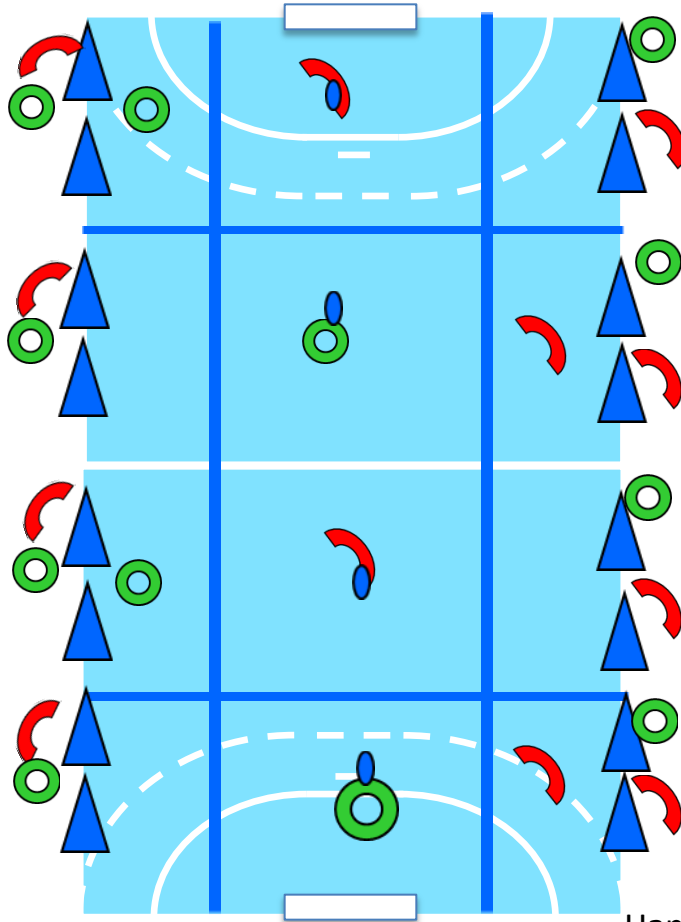
« TOUS MARQUEURS » N1 – N2

GOAL A GOAL



Objectif: tirer en appui, en course ou en suspension en situation favorable,

But: Marquer un but de plus que mon adversaire pour gagner le match



Légende: 8 équipes de 3, 1 joueur, 1 juge et 1 joueur en attente dans chaque équipe.

Buts/tapis ou plots servant de cibles.

Consignes de fonctionnement: Rotation 1min30

- Le PB cherche à marquer un but, à la perte de balle il devient GB.
- Le PB a des crédits d'actions illimités.
- Le juge compte le nombre de buts marqués par son partenaire.
- Le joueur en attente récupère les ballons derrière la ligne de but.

Etape 1: le tireur doit tirer avant la ligne médiane

Etape 2: le tireur doit tirer aux plots ou derrière les plots (les placer après la ligne médiane)

Etape 3: le tireur doit tirer à la zone

Etape 4: on cesse de courir et on tire à la zone en suspension, dès qu'un tir est raté, le T devient GB. (Atelier sur un seul but: 5 tirs chacun celui qui marque le plus de buts a gagné)

Critères de réussite: des médailles...

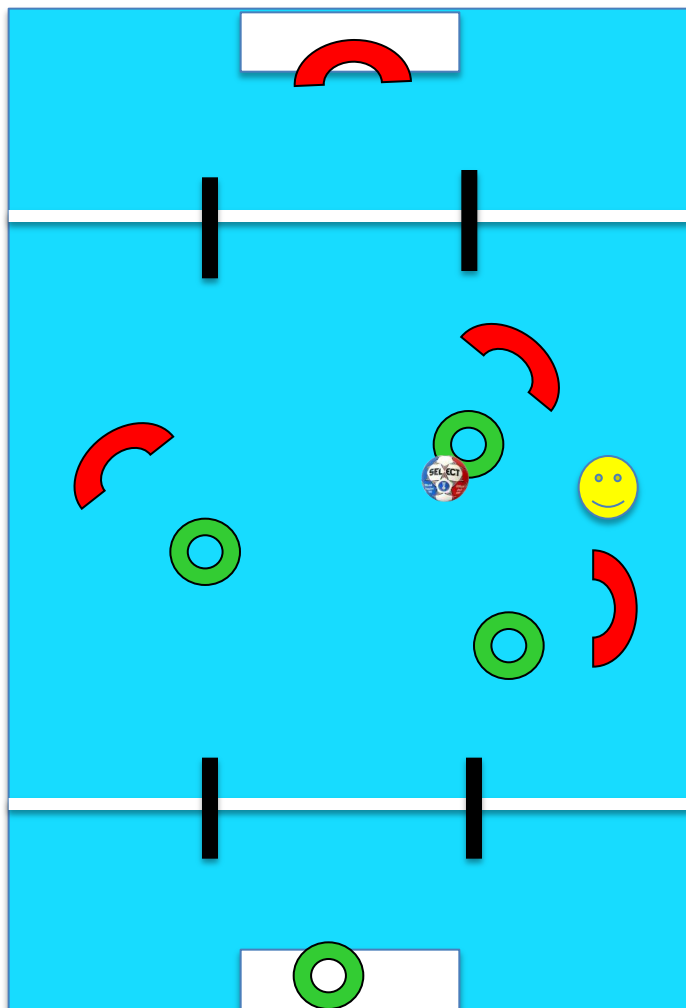
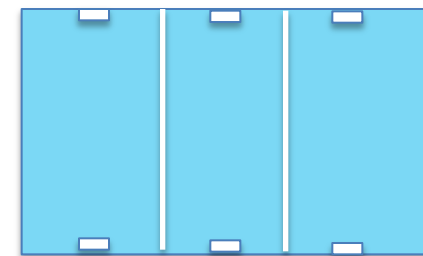
- **OR:** gagner le duel en marquant plus que l'adversaire + Marquer plus de 7 buts + la balle passe au dessus de la tête au tir.
- **argent:** gagner le duel + Marquer plus de 5 buts la balle passe au dessus de la tête au tir
- **bronze:** gagner le duel + la balle passe au dessus de la tête à chaque tir.

Hand à 4: pour viser EDC



TOUS MARQUEURS

Identification ZFM N1



Objectif: Identifier la ZFM

But: Marquer le plus de buts pour gagner le match

Légende: tournoi triangulaire. 3 équipe de 4 joueurs par terrain, 1 équipe qui ATT
1 équipe qui DEF, 1 équipe qui observe et arbitre. ZFM matérialisée par 2 bandes noires.

Consignes: Rotation X min

Aux joueurs: Vous devez remporter chaque match pour remporter le tournoi en essayant de voir où il est le plus simple de marquer des buts.

Aux Observateurs: ([appli blackboard](#)) vous mettez un petit rond quand il y a un tir et une croix quand il y a un but, en précisant bien où l'action s'est effectuée.

Puis après les résultats du tournoi: Où avez-vous marqué le plus de buts?
L'équipe qui gagne est celle qui a plus marqué dans quelle zone?

Critères de réussite: 60% de réussite au tir

S'ÉVALUER « TOUS MARQUEURS »

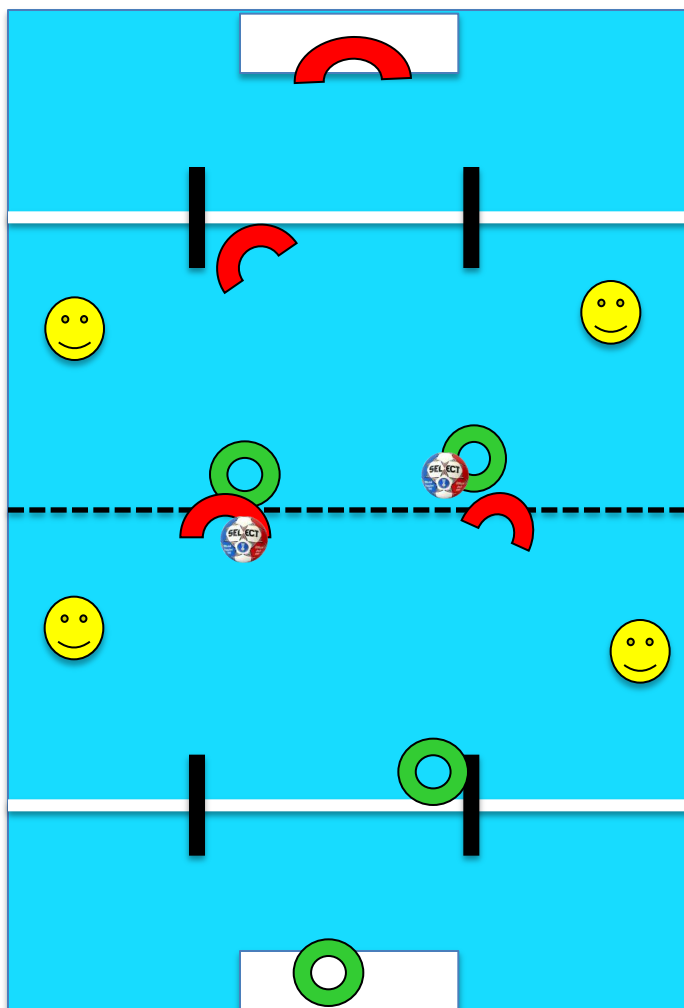
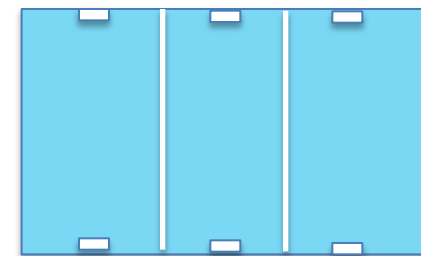
Efficacité **identification ZFM** : on compare le Nbre Tirs hors ZFM/Nbre Buts et le Nbre de « Tirs Seuls » en ZFM/ Nbre Buts (Tableau Classique ou appli Blackboard)





TOUS MARQUEURS

« Tir Seul » N1 – N2



Légende: tournoi triangulaire: 2 équipes s'affrontent sur un même terrain et une équipe arbitre (score noté sur appli « Score Keeper »)

Consignes: Les **attaquants** en montant la balle à deux, en passes ou en dribbles, vous devez privilégier le tir seul (position favorable de tir) entre les deux plots (ZFM).

Arbitres: 1 point marqué par tir cadré en ZFM, 10 points marqués par buts, 100 points par but marqués en ZFM

Le défenseur : placé contre un plot à la zone, dès que le PB effectue une première action, passe ou dribble, tu vas toucher le plot opposé avant de défendre sans contact

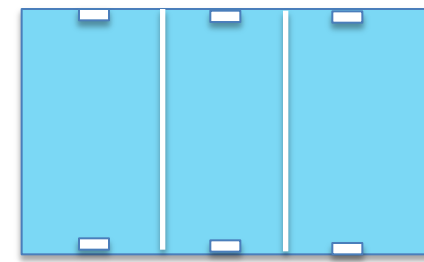
Simplification: défenseur part de plus loin

Complexification: réduire distance entre les plots



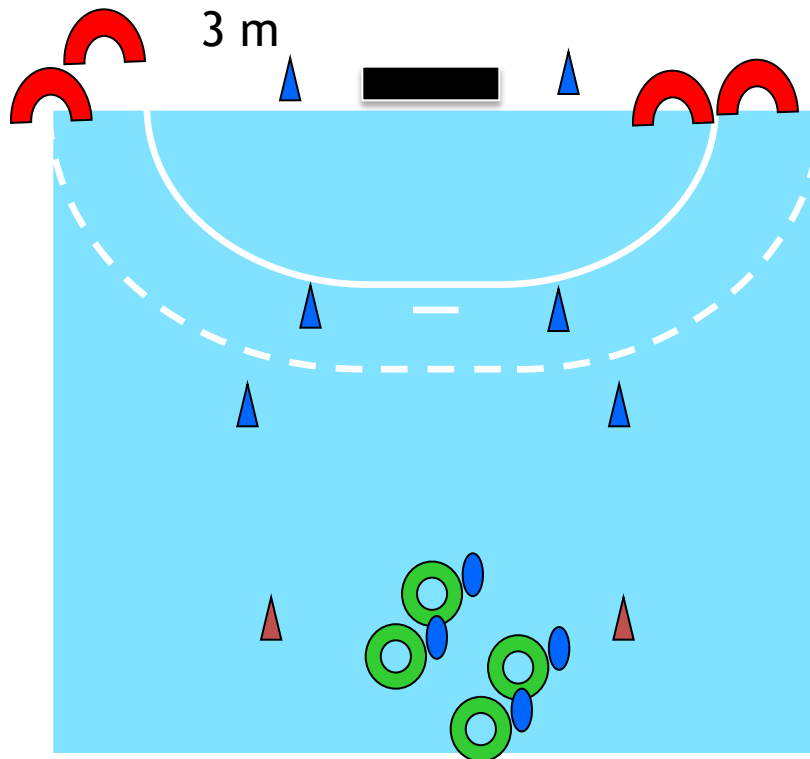
TOUS MARQUEURS

LE BERET N1 - N2



Objectif: Tirer vite et fort OU plus tard et moins fort

But: marquer le plus de buts possible en X séquences de 8 tirs



Légende: 4 T, 4 GB, 1 ballon par Tireur

Consignes: A l'appel de leur numéro, le T et le GB démarrent. Le T part en dribblant pour aller tirer dans l'espace matérialisé par les plots. Le GB part pour aller s'opposer au tir.

Critères Réussite:

Score: But non touché par le GB= 2 points, But touché par le GB= 1 point

Remédiations:

Simplification T: Augmenter la distance entre le plot et le poteau pour GB; diminuer la distance tireur but; varier positions de départ du GB (créer retard),

Complexification T: Diminuer la distance entre le plot et le poteau pour GB / varier angle de tir pour le T (espaces extérieurs des plots)

APRES MIDI

ECHAUFFEMENT

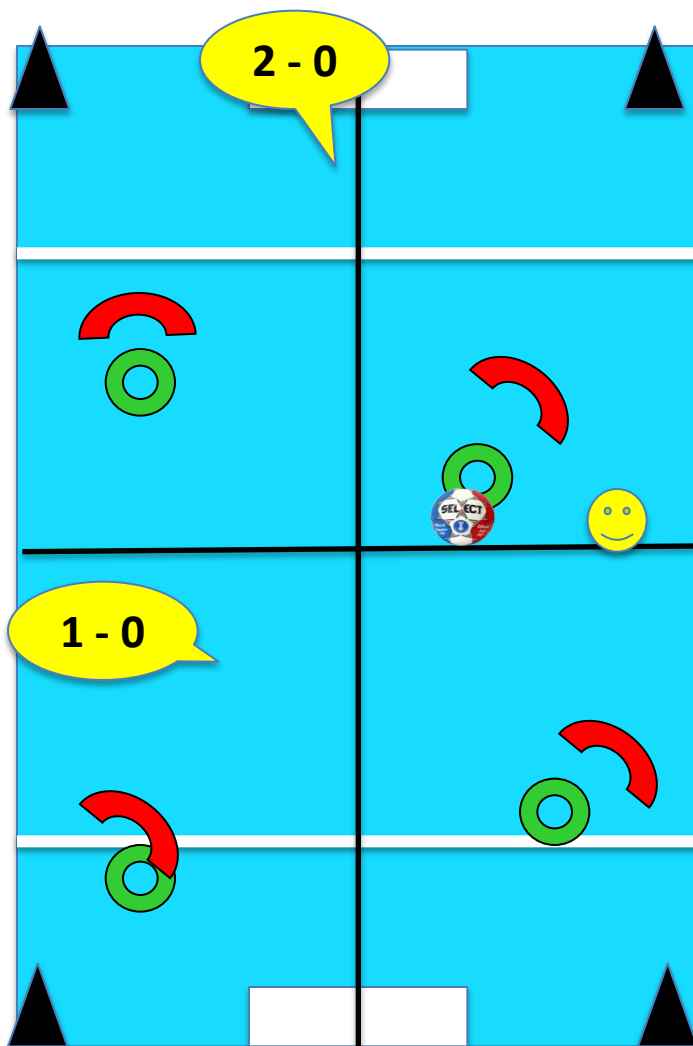
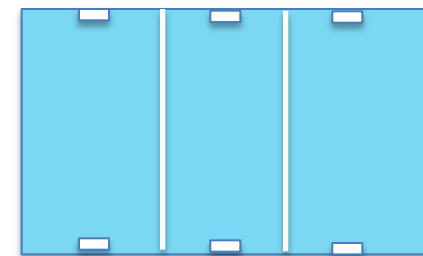
TOUS
VOLEURS DE
BALLON
NIV 1 + NIV 2

TOUS
GARDIENS DE
BUT
NIV 1 + NIV 2

DEBAT



Echauffement collectif: Les 4 Carrés



Objectif: occuper de manière rationnelle l'EJEO, pour mettre un joueur en situation de marquer un point

But: on marque un point quand on touche une balise avec la balle dans les mains

Légende: 2 équipes de 4 joueurs, 1 ballon, 1 arbitre

Score: 1 point par plot touché

Consignes: Obligation de donner la balle dans un autre carré. Dribble supprimé, pas de contact, passes à 2 mains pour démarrer, on garde la balle si on marque. Pas de possibilité de marquer 2 X de suite sur le même plot. Seules les remises en jeu peuvent se faire dans le même carré.

Remédiations:

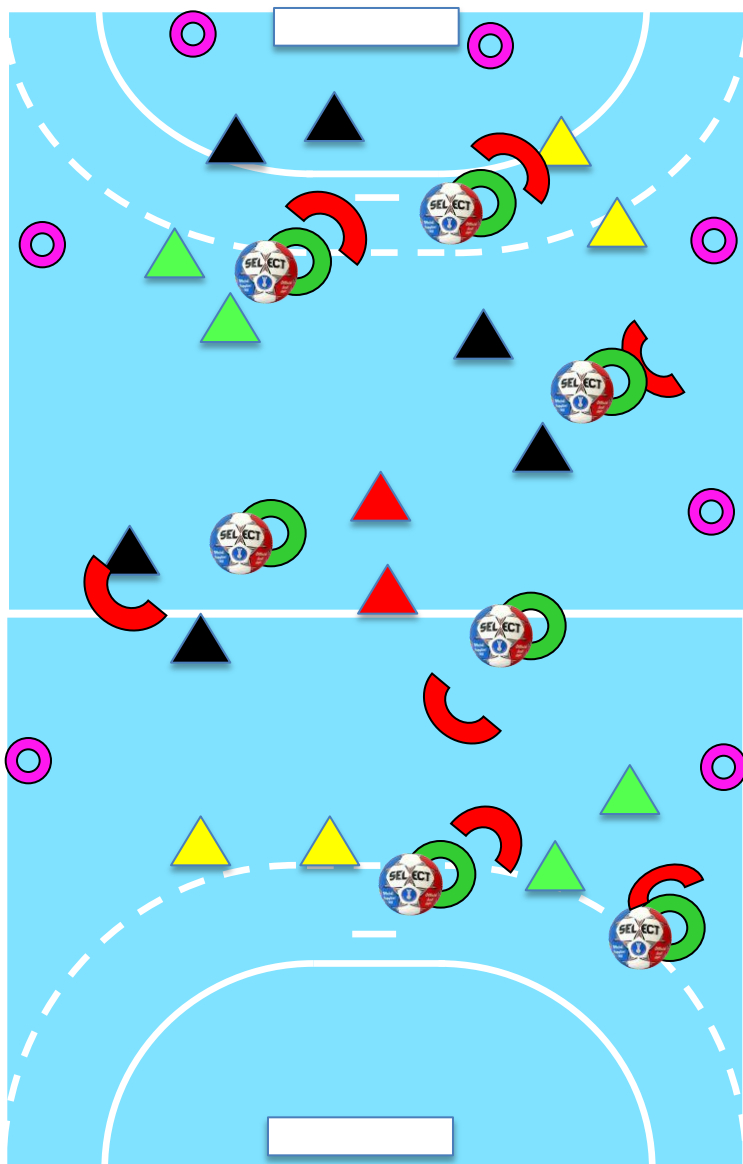
Simplification: dribble autorisé

Complexification: redoublement de passes interdit

Evolution: passes en suspension - retirer les plots mettre un GB dans chaque but et jouer un match de la même manière



Echauffement: Prends la porte!



Objectif: Identifier et investir des espaces libres pour progresser

But: Marquer le plus de points possibles pour gagner le match

Légende: 3 équipes de 7 joueurs, 1 équipe qui ATT, 1 équipe qui DEF, 1 équipe qui observe. Portes matérialisées par 2 plots de couleur identique. Les ATT ont un ballon chacun.

Consignes: Rotation 1min30

- Pour marquer 1 point, je dois passer en dribble ou avec mes 3 appuis dans une porte
- Lorsque je passe dans une porte je récupère tous mes crédits d'action
- Interdit de passer 2 fois de suite dans la même porte
- Chaque observateur se focalise sur 1 ATT et compte le nombre de points
- L'observateur retire 1 point lorsque le DEF subtilise la balle de son ATT
- Les observateurs restent dans les zones ou dans les couloirs externes
- Lors de la rotation, les observateurs additionnent les points de toute l'équipe

Critères de réussite: des médailles!

Or: 10 pts ou plus, pas de fautes règlementaires, pas de subtilisation du DEF

Argent: 8 à 9 pts, pas de fautes règlementaires, 2 subtilisations max

Bronze: plus de 6 pts, 5 subtilisations max

Variables:

Simplification: Droit de courir avec le ballon / DEF avec ballon au dessus de la tête

Complexification: 3 balles pour l'équipe qui ATT, la passe est obligatoire après le franchissement d'une porte / Chaque DEF peut intervenir sur chaque ATT

Hand à 4: pour viser EDC

TOUS VOLEURS DE BALLON

ATTENDUS NIV 1

- Se place entre son adv direct et la cible à protéger
- Face au PB: **gène**, voire **harcèle**
- Face à un PPB: **dissuade**, et repère les trajectoires paraboliques à **intercepter**

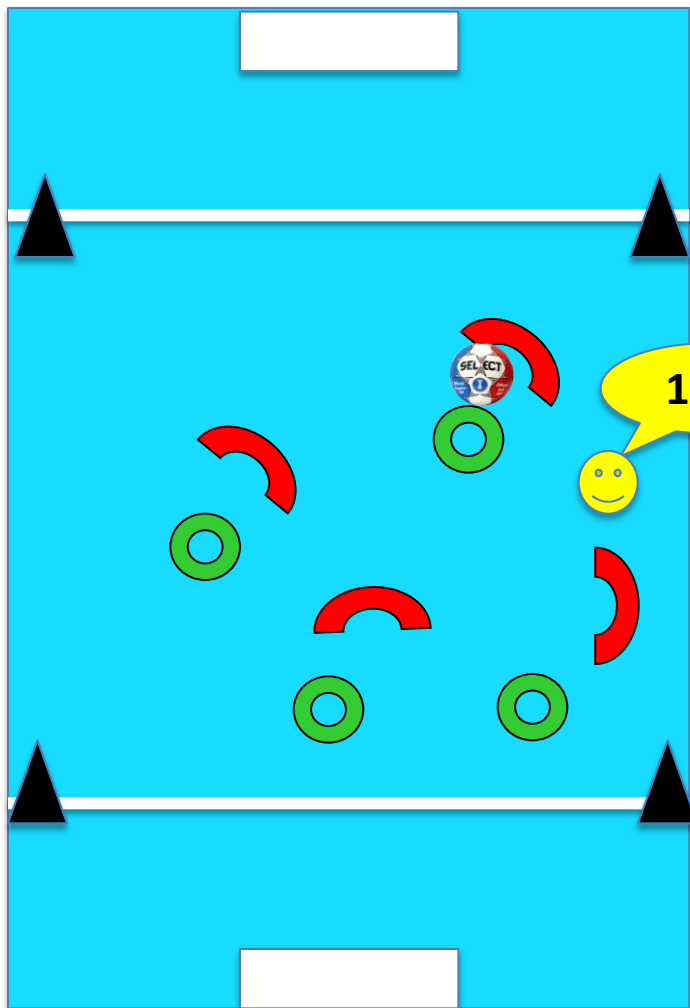
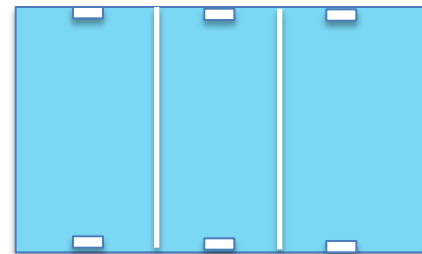
ATTENDUS NIV 2

- S'oriente entre son adv direct, le couple PB/Def et la cible à protéger
- Face au PB: **Harcèle**, s'il dribble: pousse ou **subtilise** le ballon
- Face à un PPB proche PB: **dissuade**,
- Face à un PPB loin PB: repère les trajectoires paraboliques à **intercepter**



DEFENSE INDIV.

Jeu du « Toucher »



Légende: 8 équipes de 4 joueurs; matchs en montante / descendante au temps (2X2min);

Consignes du départ: Chacun le sien, toucher le PB pour marquer un point. Qd le PB est touché, il est obligé de passer. 10 points si on intercepte la balle

NIVEAU 1 (carré puis terrain HB4)

Etape 1: chacun le sien,

Etape 2: + Face PB: gêner - Face PPB: dissuader et repérer balles en cloches (**Terrain HB4: match à thème**)

Etape 3: + 3X3 + 1 GB: orientés face à adv direct et cible à défendre (**Terrain HB4: match à thème**)

NIVEAU 2 (terrain HB4 puis ½ terrain HB4)

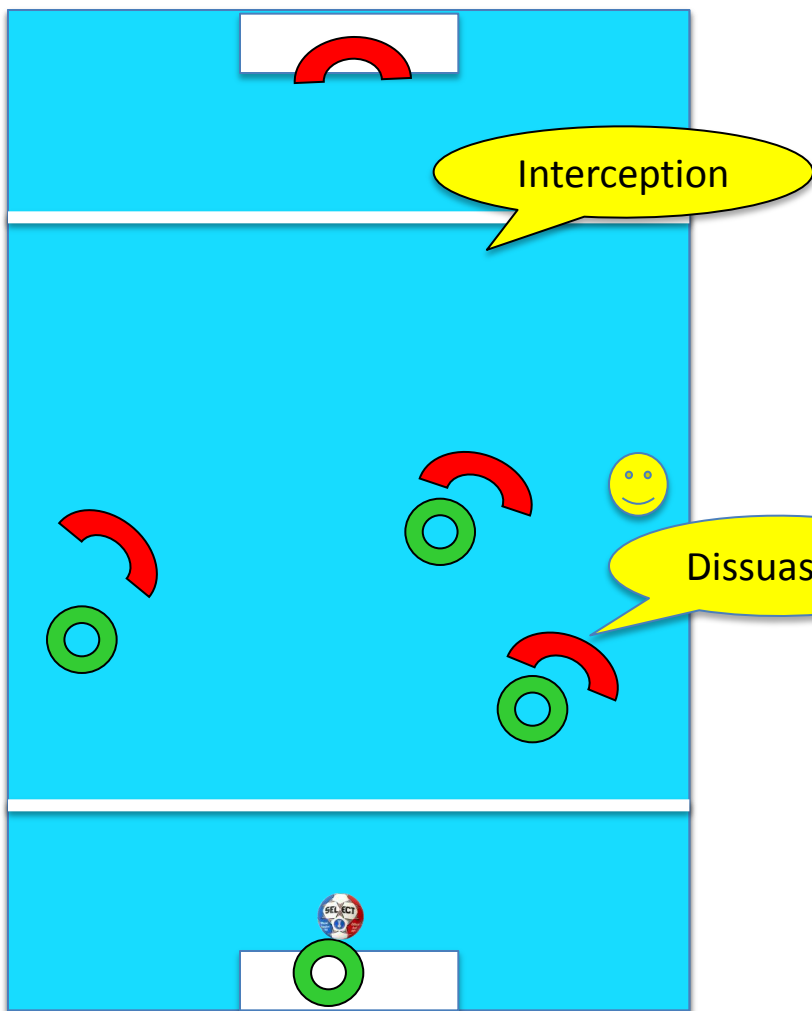
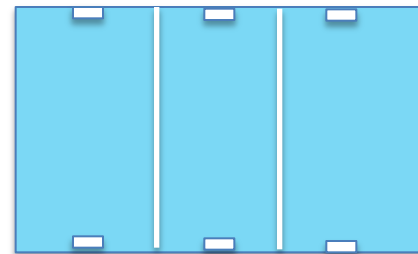
Etape 4: Harceler face au PB - Face PPB Proche PB : Dissuader - Face PPB loin PB: Interceptor (HDI) (**Terrain HB4 - séries travail défensif**)

Etape 5: Harceler face au PB - Face PPB Proche PB : Dissuader - Face PPB loin PB: Interceptor - (**½ Terrain HB4: match à thème**)

Etape 6: défense 2-1 (**½ Terrain HB4: match à thème**)



DEFENSE



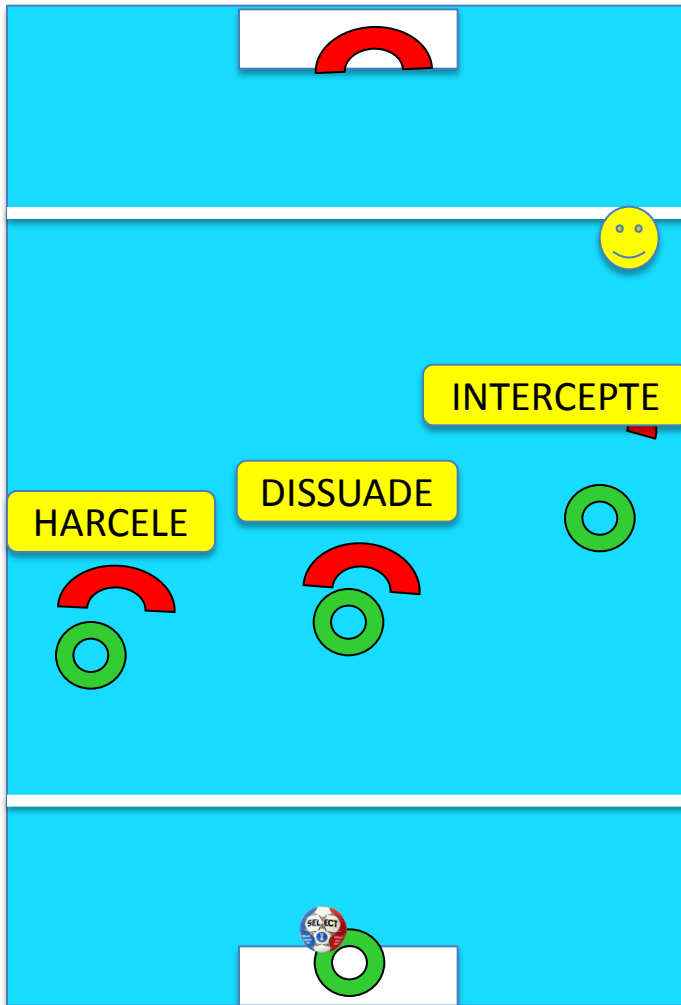
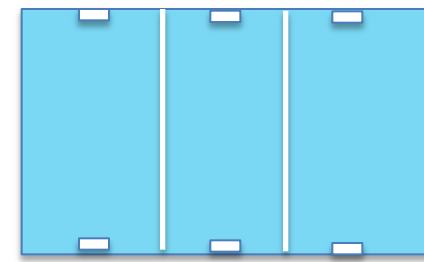
Etape 3: Face PB: gêner - Face PPB: dissuader et repérer balles en cloches + 3X3 + 1 GB: orientés face à adv direct et cible à défendre (**Terrain HB4: match à thème**)

Observation: Nbre Interceptions / Nbre Possessions balles adverses (Appli Multicompteur)

Match de 8'	L'équipe est...
Entre 0 à 5 fois	Fantomas
Entre 6 à 11 fois	L'intermittent.e du spectacle
Plus de 12 fois	Le/a Cleptomane



DEFENSE H.D.I.

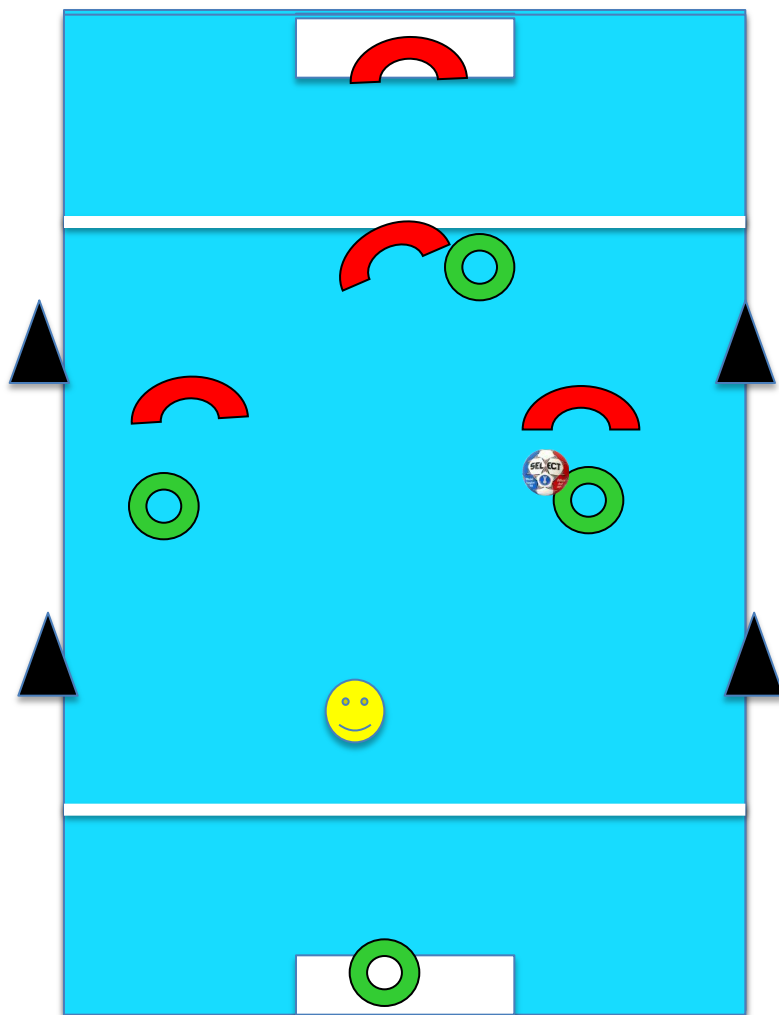
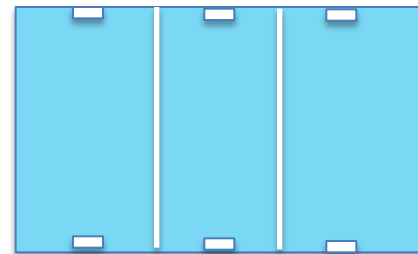


Etape 4: Harceler face au PB - Face PPB
Proche PB : Dissuader - Face PPB loin PB:
Interceptor (HDI) (**Terrain HB4 - séries
travail défensif**)

Etape 5: Harceler face au PB - Face PPB
Proche PB : Dissuader - Face PPB loin PB:
Interceptor - (**1/2 Terrain HB4: match à
thème**)



DEFENSE 2-1



Etape 6: défense 2-1 ($\frac{1}{2}$ Terrain HB4: match à thème)

Les 2 défenseurs hauts ne peuvent entrer dans les « 9 mètres » que lorsque leur adv Direct est entré.

TOUS GARDIENS

ATTENDUS NIV 1

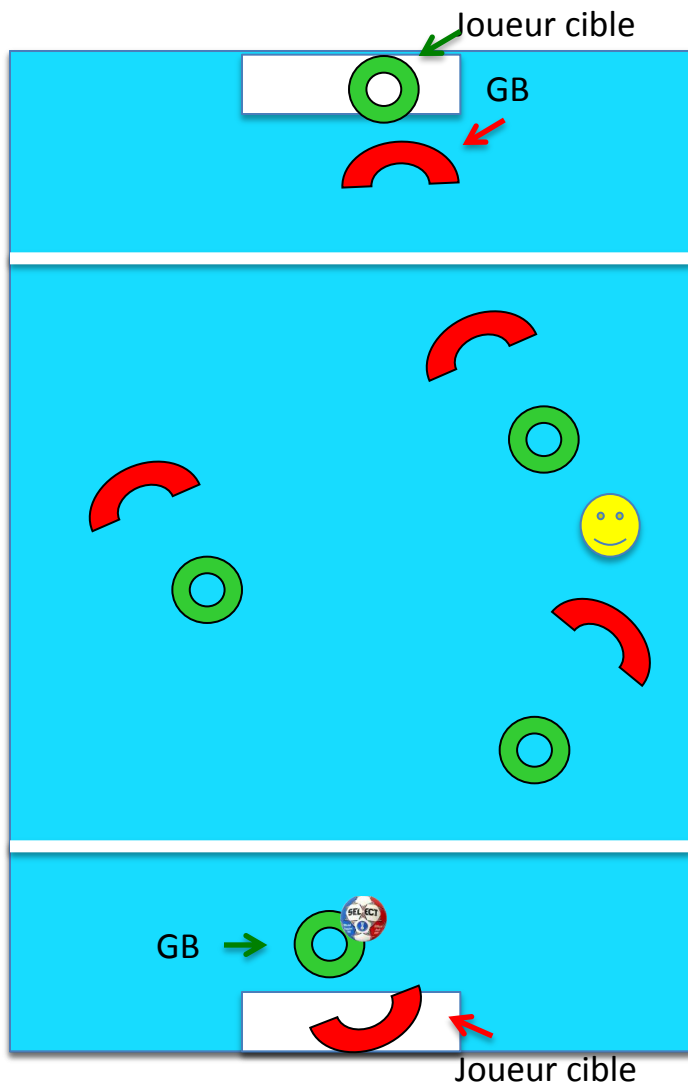
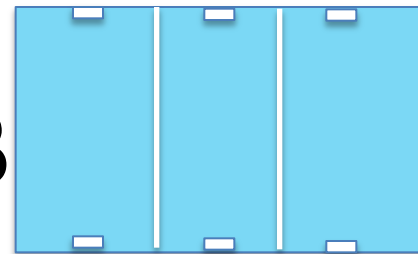
- Pas d'appréhension
- Se place au centre du but
- Se déplace en suivant le ballon
- Suit la balle des yeux pour s'opposer sur sa trajectoire, lors du tir
- Occupe le plus d'espace possible avec ses bras pour s'interposer au tir

ATTENDUS NIV 2

- Calque son déplacement sur la circulation du ballon en se déplaçant en pas glissés
- Equilibré sur ses appuis
- Occupe le plus d'espace possible avec ses 4 segments
- Suit la balle des yeux pour s'opposer sur sa trajectoire, lors du tir
- S'interpose au tir avec un temps différé par rapport au tireur



Joueur cible derrière le GB



Objectif: faire prendre confiance au GB

But: Marquer un point de plus pour gagner

Consigne: jouer ensemble pour accéder à la ZFM. Le tireur ne peut donc tirer fort mais doit être précis pour transmettre sa balle au joueur cible.

Le GB doit essayer de s'interposer face à la balle pour la récupérer.

Quand un point est marqué c'est le GB qui engage.

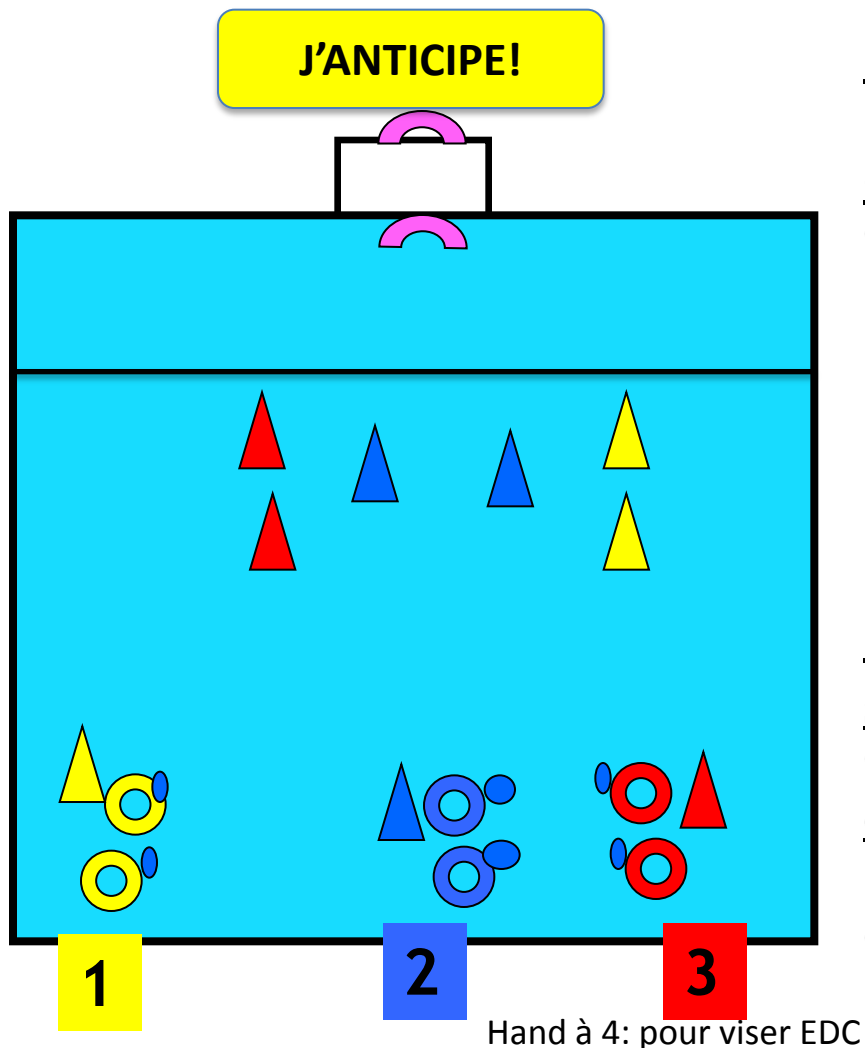
Score: 1 point est marqué lorsque le joueur cible a reçu la balle, 10 points si le GB détourne ou intercepte la balle



Situation « TOUS Gardiens »

Objectif: Comprendre l'impact grâce à l'organisation corporelle du Tireur

But: s'opposer au maximum de tirs sur 3 séries de 6 tirs



Légende: 3 colonnes de tireurs, 2 GB (alternant le rôle de GB et d'observateur), sur ½ terrain.

Consignes: Aller tirer entre les plots affectés à sa colonne.

- Ne pas quitter le plot de départ tant que le prédécesseur n'amorce pas son tir.
- Pour les tireurs de la colonne 2, le tir s'effectue à 2 mains
- la colonne 1 tire d'abord, puis la 2, puis la 3. (penser à faire tourner sur les colonnes).

Reméditations:

Simplification: excentrer les tireurs des colonnes 1 et 3

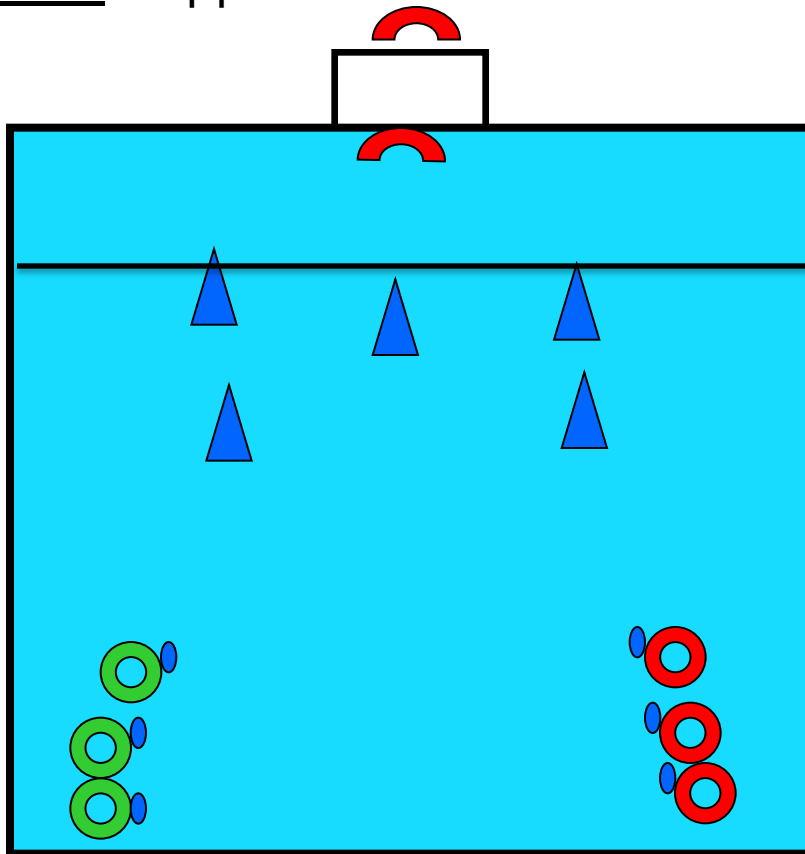
Complexification:

- Alternier tir colonne 1, tir colonne 2, colonne 3, colonne 1... pour ne plus habituer le GB par la répétition.

Alternative GB: fermer l'angle de tir ou avoir du temps pour agir

Objectif: S'avancer vers le tireur et fermer l'angle de tir ou rester sur sa ligne pour avoir plus de temps pour réagir.

But: Stopper ou détourner le maximum de tirs sur une série de 10 tirs.



Légende: 2 colonnes de tireurs, 2 GB, sur 1/2 terrain.

Consignes: Les tirs s'effectuent en suspension à la zone, ballon tenu à 2 mains, avant chaque tir le GB se replace sur sa ligne. On alterne un tir à Droite et un à gauche

Sur 10 tirs, il ne peut s'avancer devant cette ligne 5 fois maximum.

Remédiations:

Simplification: placer les plots de manière plus excentrée.

Complexification:

- Tirs à une main

Observation: Nbre de Tirs Ratés/ Nbre Buts Appli
EPS Compteur

S'ÉVALUER « TOUS GARDIENS »

Efficacité duel **GB/T**:
Nbre d'arrêts / Nbre de Buts
(Arrêts + / Buts -)
(Appli EPS Compteur)



Hand à 4: pour viser EDC

Matches

Tournoi sur 2 ou 3 terrains en fonction du nombre de pratiquants

Sur chaque terrain:

- 2 équipes qui jouent
- 1 équipe qui arbitre et observe

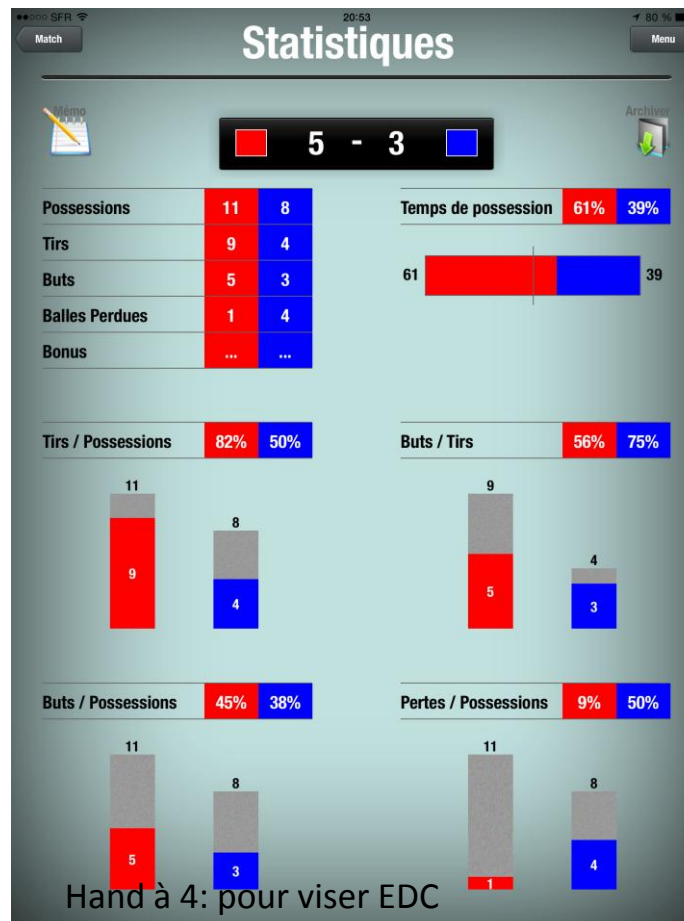
OBERVATIONS

PTB

Possessions / Tirs /Buts

S'ÉVALUER EN ÉQUIPE EN MATCH

Efficacité
Possessions / Tirs / Buts





BIBLIOGRAPHIE

Collectifs d'auteurs. Approches du Handball, n°110

Collectifs d'auteurs. Des pistes pour les 9-12 ans. Plusieurs Approches du HB du n°25 au n°133

Contrepied spécial handball, mars 2013. Collectif d'auteurs

Esposito, M. Dossier EPS n°26

Le Meur L., Jeannin P. Le Guide du handball. Editions Revue EPS 2008

Le handball des 9-12 ans. Modes de jeu et entraînement. FFHB

Portes, M. Handball de 8/9 ans à 15/16 ans. La formation initiale des joueurs et joueuses en question. Editions FFHB. 2002

Je n'ai pas conçu toutes les situations, aussi je veux remercier les collègues avec lesquels nous échangeons sur nos conceptions, nos situations, nos animations de stages: B. Crémonési, J. Bouchez, A. Sabat, les collègues de la FFHB...



☺ MERCI POUR VOTRE ATTENTION ET
VOTRE PARTICIPATION ☺

Pascale Jeannin – STAPS Paris 13

pascale.jeannin@univ-paris13.fr