Document à destination des entraîneurs et éducateurs des clubs de Gironde.

LIVRET DES PRATIQUES ENI EXTERIEUR AVEC PROTOCOLE GOVID

<u>Création</u>: Commission Technique du Comité de Gironde de Handball.



Version 2 - 15/03/21







Pratiques en Extérieur

SOMMAIRE

- Règles et protocole Covid-19.
- Entrainer sur un terrain de handball extérieur.
- Entrainer sur un espace extérieur non tracé sans but.
- Entrainer sur Herbe.
- Entrainer sur un espace de Beach ou une plage.
- Mini Handball et Hand à 4 en extérieur.
- École d'Arbitrage Entraîner nos arbitres.

Le Mot du Président :

Dans ce contexte particulier et à la suite d'une enquête faite auprès de dirigeants, de clubs et d'entraîneurs de notre territoire. Nous sommes heureux de mettre à votre disposition ce livret technique.

Ce support est là pour vous permettre d'étoffer, de compléter, de varier vos séances, en espérant qu'il facilitera l'accompagnement de vos licenciés.

Comme vous pourrez le découvrir, les propositions de séances sont adaptées aux différents terrains mis à votre disposition.

Ce livret sera complété régulièrement et enrichi par nos techniciens.
Je remercie l'ensemble de la commission technique pour son investissement et son abnégation.

N'hésitez pas à nous solliciter pour apporter toute l'aide nécessaire pour la réalisation de vos séances extérieures.

Pour mémoire, les techniciens organisent chaque jeudi des conférences ouvertes à tous, appelées "Conférences Intimes Hand 33 ».

Chacune d'entre elles permettent d'aborder un thème différent à chaque fois.

En espérant que ce livret soit conforme à vos attentes et dans l'espoir de vous retrouver très prochainement en présentiel. Portez vous bien.

Sportivement

Étienne MÉROP Président du Comité de Gironde de Handball

PRATIQUES EN EXTÉRIEUR

RÈGLES ET PROTOGOLE GOVID À RESPECTER



RÈGLES ET PROTOCOLE COVID À RESPECTER

L'ensemble des protocoles en vigueur reste d'actualité.

Il est nécessaire de faire preuve de rigueur pour permettre la continuité de l'activité et que vos pratiquants soient licenciés.

LES GRANDS PRINCIPES:

- Séances en intérieur dans salle ERP de Type X (salle des sports) INTERDITES.
- Séances en extérieur autorisées mais règlementées.
- Désinfection du matériel avant / pendant et après.
- Désinfection des ballons avant / pendant et après.
- Port du masque obligatoire avant et après l'activité.
- Port du masque obligatoire pour les entraineurs et éducateurs pendant l'activité.
- Désinfection du ballon immédiat s'il touche le visage d'un pratiquant.
- Distanciation de 2 mètres entre les joueurs et joueuses.
- Jeu sans contact.
- Jeu avec opposition autorisé (2x1 / 2x2 / 3x2 / 3x3...) dans le respect de la distanciation de 2 mètres entre les pratiquants.
- Public Mineur : Sans limitation du nombre de pratiquants.
- Public Adulte :
 - Sur le Domaine public Groupe de 6 personnes Max, encadrement inclus.
 - Sur les équipements ERP de type PA pas de limitation du nombre de pratiquants mais avec encadrement diplômé obligatoire.



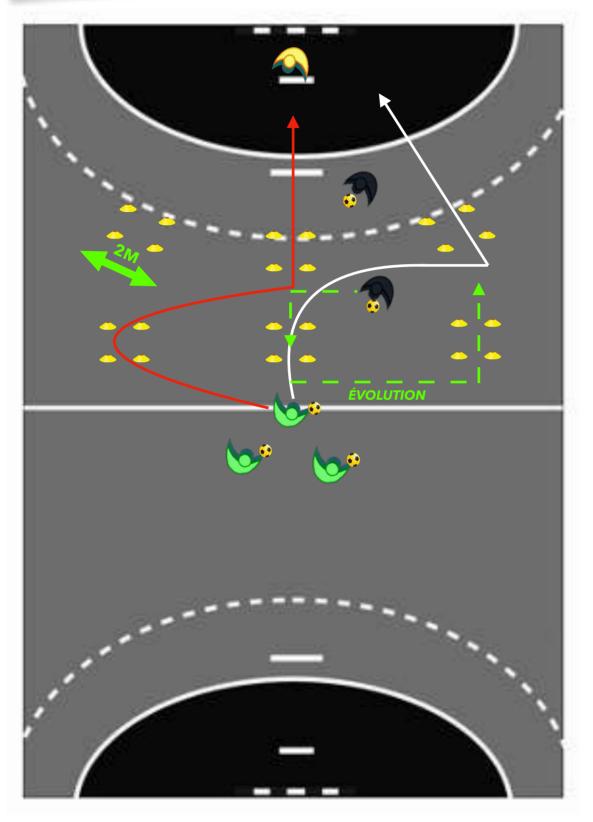
PRATIQUES EN EXTÉRIEUR

SÉANCES TERRAIN DE HAND EXTERIEUR



SITUATION TERRAIN EXTERIEUR « Améliorer le Dribble et le Tir »





Objectif:

- 1) AMÉLIORER LE DÉBORDEMENT EN DRIBBLE.
- 2) AMÉLIORER LE DUEL TIREUR / GB.
- 6 portes de 2m x 2m.
- 1 colonne d'Attaquants avec 1 ballon chacun.
- 1 Gardien de But.
- L'Attaquant doit aller Tirer après avoir franchi 2 portes en dribblant (jouer tout droit est interdit).
- L'Attaquant suivant ne peut pas franchir les mêmes portes que le précédent.

Évolution : Rajouter 1 Défenseur avec ballon (qui se déplace en dribblant) derrière les portes. Les Défenseurs se déplacent en Dribble et doivent « fermer » la porte. Si l'Attaquant rentre dans la porte avant que le Défenseur arrive, celui-ci doit laisser passer l'Attaquant.

Aucun Attaquant ni Défenseur ne peuvent rentrer dans une des portes par le côté.







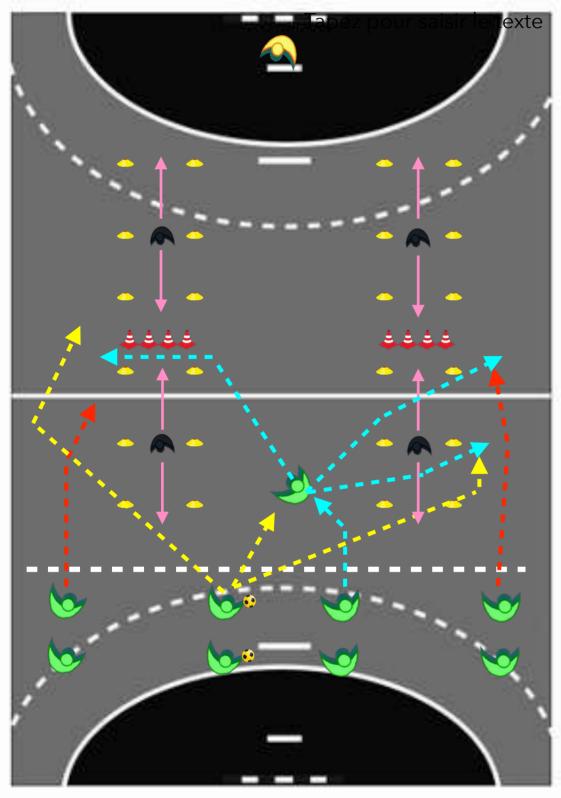


Cette situation peut être réalisée en Indoor dans des séances classiques en salle.

SITUATION TERRAIN EXTERIEUR



« Relation Passeur/Réceptionneur avec opposition sur Grand Espace »



Organisation : Terrain Divisé en 5 couloirs.

- 3 Couloirs de 4 à 6 mètres pour les Attaquants.
- 2 Couloirs de 1 à 2 mètres pour les Défenseurs.
- Équipes de 4 Joueurs.

Déroulement:

- Chaque défenseur se déplace dans son couloir et essaie de gêner ou intercepter les passes de couloir à couloir entre les attaquants.
- Les attaquants essaient d'aller marquer un but en faisant progresser la balle de couloir à couloir.

On ne peut pas échanger la balle avec un partenaire qui est dans le même couloir (seule la passe pour démarrer le jeu peut se faire dans le même couloir).

- Les attaquants ne peuvent pas dribbler et ne peuvent pas faire de passes en cloche.
- Les attaquants non-porteur de balle peuvent changer de couloir.
- Il peut y avoir plusieurs attaquants dans un même couloir et un couloir peut être inoccupé par les attaquants.

Les attaquants doivent rechercher les solutions de passes possibles en ne restant pas dans l'alignement du défenseur.

Pour le passeur, choix de la meilleure solution de passe.

Pour les non-porteurs de balle, se désaligner du défenseur (se démarquer de lui), se replacer pour occuper les espaces de jeu (couloirs) et proposer des solutions de passe pour le passeur.

Pour évoluer / réguler :

• Pour simplifier on ne peut jouer qu'avec 2 défenseurs (1 sur toute la longueur du couloir) ; On peut autoriser le porteur de balle à faire 1 dribble (ou 2 dribbles) à chaque réception de balle ; On peut jouer avec 5 attaquants.

Pour complexifier on peut limiter le nombre d'attaquants à 2 maximum par couloir ;

On peut obliger les attaquants à occuper les 3 couloirs en permanence ;

On peut jouer avec seulement 3 attaquants qui ne changent pas de couloir.







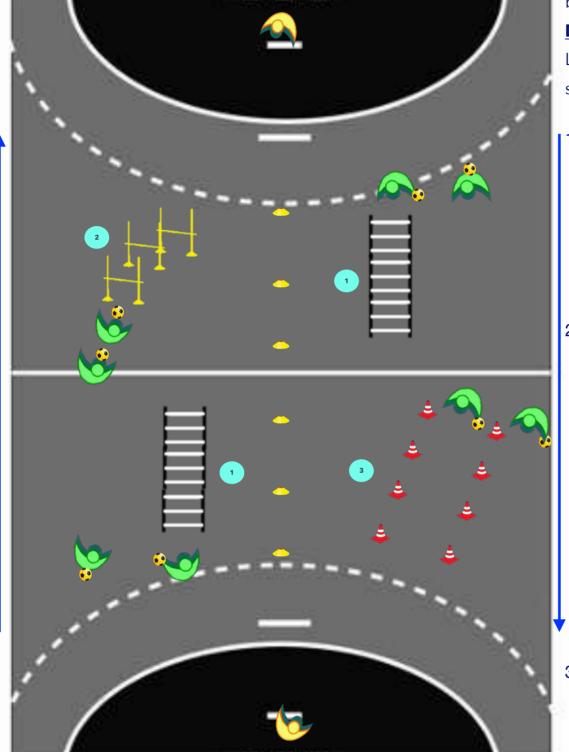




Cette situation peut être réalisée en Indoor dans des séances classiques en salle.

SITUATION TERRAIN EXTERIEUR

« Travail Athlétique d'entrée en Séance - Gammes et échauffement GB »



Organisation: Travail par groupe de deux avec un ballon chacun.

Déroulement:

Le démarrage de la situation se fait de manière simultané par deux derrière les échelles de rythme.

- Sur cet atelier, dans l'échelle de rythme, un joueur effectue un travail de coordination de votre choix en respectant la distanciation.
 - Le second joueur enchaine derrière quand le premier a terminé l'atelier.
 - Dans l'évolution, nous pouvons ajouter un travail de dissociation en échangeant avec le partenaire à côté comme sur le Schéma.
- 2) Sur cet atelier avec des haies ou des obstacles hauts, les joueurs effectuent un travail dit de pliométrie légère, (de sauts pour simplifier), avec deux modes possibles :
 - Un enchainement de tâches en bondissant entre les haies.
 - Un travail plus spécifique en chargeant les appuis pour chercher de la hauteur sur les obstacles. (Charger les appuis = 1/2 Squat tenu en bas une seconde = temps d'arrêt marqué.)

Dans les deux cas, l'objectif est de travailler sur la tonicité des athlètes.

Dans l'enchainement, à la sortie des haies ou des obstacles, le joueur shoote suivant les consignes données par l'entraineur ou le GB.

Travail de motricité et de dissociation à deux : Les joueurs sont côte à côte en respectant la distanciation, ils échangent le plus possible dans ce petit parcours, le joueur le plus à l'intérieur shoote en premier, le second dribble et vient se replacer pour shooter à l'intérieur.

Éléments Techniques :

- L'objectif est de permettre aux athlètes de se remettre dans du travail continu avec une activité physique soutenue en continuité. Le travail s'effectue en tournant (flèches sur schéma) de l'atelier 1, échelle de rythme (en bas à gauche sur le schéma) vers l'atelier 2, pliométrie enchainée avec un shoot, vers l'atelier 1, échelle de rythme (en haut à droite sur le schéma) vers l'atelier 3, dissociation motrice enchainée avec un shoot (sur le but en du bas schéma). Attention, pensez à changer le sens de rotation = relation droitier / gaucher.
- Il faut au départ privilégier le travail qualitatif à la vitesse d'exécution, soyez attentifs aux positions techniques de vos joueurs : placement du bras tireur (armé), placement du bras libre...









joueur



rvthme ou bande



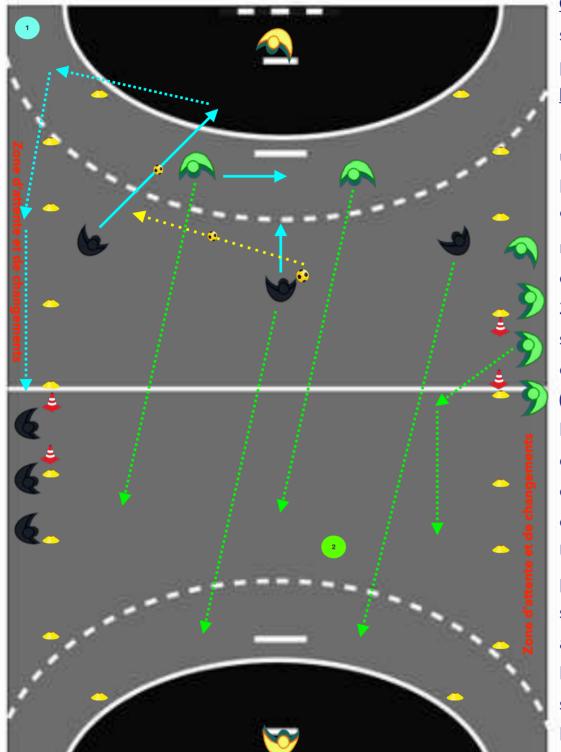
Cette situation peut être réalisée sui l'Herbe ou en Indoor dans des en salle.



SITUATION TERRAIN EXTERIEUR



« Jouer au Handball en respectant la distanciation »



Organisation : Jouer des situations de supériorité en continu avec une rotation permanente.

Déroulement:

1) Les Attaquants en noir sur le schéma, jouent une situation de 3x2.

Les attaquants ne peuvent pas rentrer dans les 9m. Les Défenseurs ne peuvent pas sortir des 9 mètres, ils peuvent juste s'opposer en se plaçant dans l'espace du PdB entre 6 et 9m.

2) Quand un des attaquants, shoote au but, il sort du jeu en se replaçant dans la zone d'attente et de changements de son équipe (chaque équipe a un côté).

Le GB enchaine, si but ou pas but, n'importe où dans sa zone pour favoriser le jeu rapide en effectuant une passe vers un joueur Vert qui défendait.

Un nouveau joueur Vert rentre par la porte et passe le milieu de terrain en même temps que ses partenaires, il ne peut pas anticiper et attendre la balle seul devant.

Les attaquants Verts jouent alors à leur tour une situation de 3x2.

Le joueur Vert qui shootera, sortira également en rejoignant sa zone d'attente et de changements sur le côté du terrain.

<u>Éléments Techniques :</u>

- Suivant le type de sol et les ballons, le dribble est autorisé même conseillé.
- Sur les situations de 3x2, il faut porter une attention particulière dans la relation P/R, dans l'attaque du but et le replacement.
- Il faut essayer de gagner le plus de temps possible dans l'enchainement du jeu, le changement de statut ATT/DEF, la sortie du tireur et la rentrée du nouvel attaquant.
- Dans cette situation, on se rapproche des rotations nécessaires à la pratique du Beach Handball.







MARQUES





1 Ballon

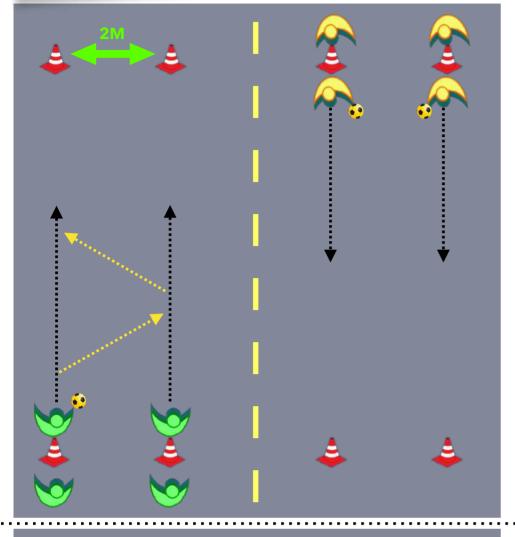
PRATIQUES EN EXTÉRIEUR

SÉANCES TERRAIN NON TRACÉ





Relais - « Améliorer la Relation Passeur / Réceptionneur »



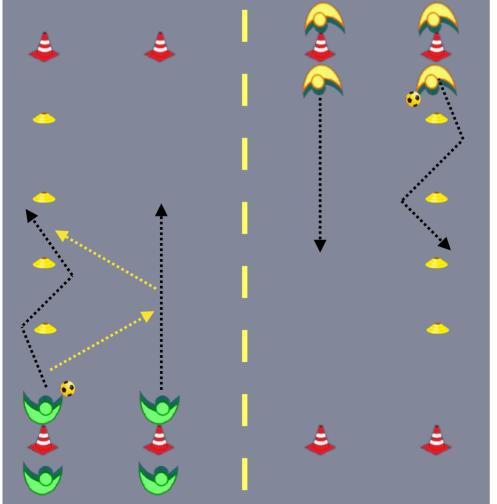
SITUATION N°1:

- Former 2 équipes et se mettre par 2.
- Pour le relais on pourra faire 2 passages par groupe.

<u>Déroulement</u>: Échanger le ballon jusqu'aux plots. Faire le retour et donner le ballon aux joueurs en attente.

On peut varier les règles :

- Si le ballon tombe par terre, revenir au départ.
- Passe et réception à une main.
- Mettre 2 ballons en jeu.



SITUATION N°2: Améliorer la relation P/R avec une contrainte motrice

- Échanger le ballon avec une contrainte pour 1 des 2 joueurs qui devra slalomer entre les plots.
- Faire le retour et donner au joueur en attente.

On peut également varier les règles :

- Mettre une contrainte aux deux joueurs qui devront slalomer.



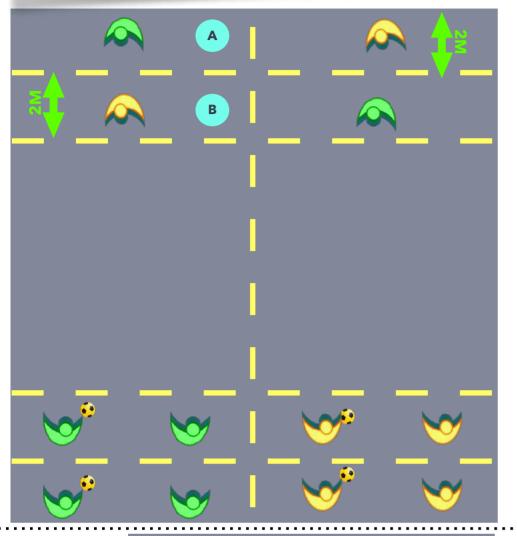






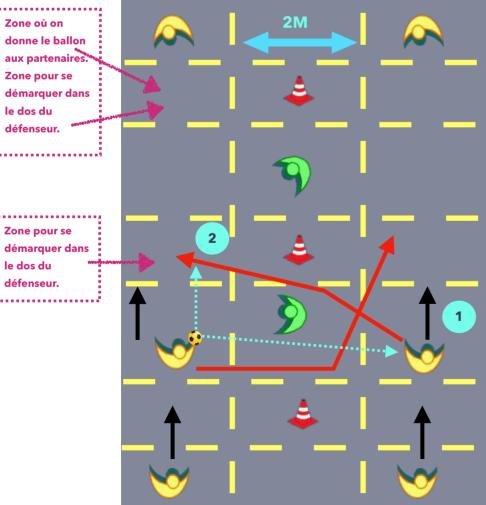


« Améliorer la Relation Passeur / Réceptionneur sur Grand et Petit Espace »



SITUATION N°3: RELAIS

- Former 2 équipes.
- 2 Réceptionneurs (Zone A).
- 2 Défenseurs (Zone B).
- A) Les joueurs s'échangent la balle sans dribble.
- B) Les attaquants essaient de donner le ballon au Joueur Partenaire dans la Zone A.
- C) Le défenseur dans la Zone B doit empêcher le ballon d'arriver dans la Zone A.
- D) Pour que le jeu reprenne il faut que le joueur ressorte avec le ballon.
- E) Le joueur qui a donné le ballon au réceptionneur se trouvant dans la zone A prend sa place.
- F) Les joueurs repartent sans dribble pour donner le ballon à ceux qui attendent.



SITUATION N°4: RELAIS

- 6 Attaquants.
- 2 Défenseurs.

Objectif : Dans une relation Passeur /
Réceptionneur, être capable d'amener le ballon à
l'opposé sans le perdre face à des Défenseurs.

- Je peux échanger en traversant la zone où se trouve le défenseur.
- Je peux échanger en jouant dans le dos des Défenseurs (si c'est le cas le Passeur doit aussi changer de Secteur).

Consigne : 1 seul dribble autorisé par possession de balle.



PUBLICS VISÉS

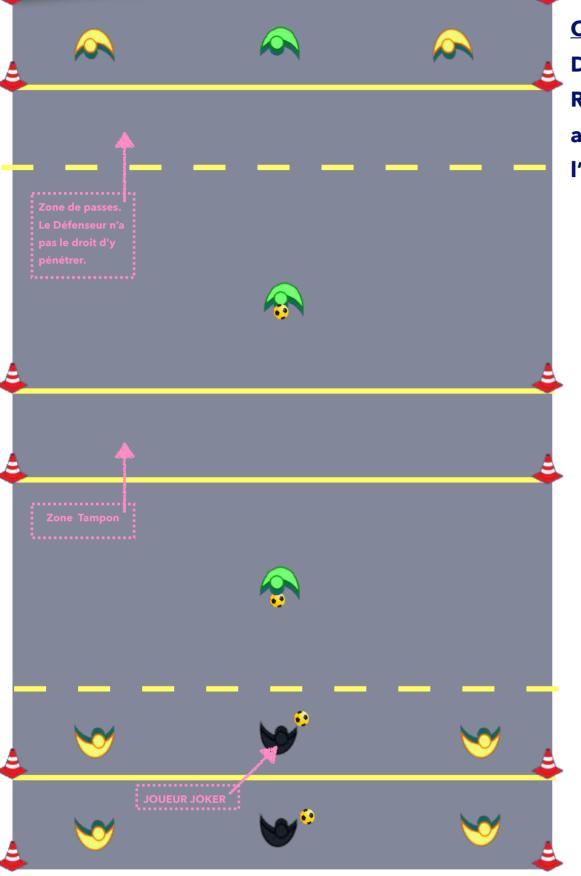


MATÉRIEL





« Améliorer la Relation Passeur / Réceptionneur sur Grand Espace »



Objectif:

Dans une relation Passeur /
Réceptionneur, amener, à trois
attaquants, le ballon dans la zone à
l'opposé.

- Pour y parvenir, il faut battre les
 Défenseurs qui ont la contrainte de
 tenir un ballon à deux mains et de
 rester à distance des attaquants (2m).
- Dès que les Attaquants ont battu les 2
 Défenseurs, ils devront jouer avec un des 2 Joueurs en attente en battant le Défenseur placé dans leur Zone.
- Le Jeu reprend dès que le Réceptionneur récupère le ballon.
 Ils enchaînent en jouant de la même façon vers l'autre côté.
- L'équipe en Attaque est toujours en double supériorité numérique, c'est le même Joueur Joker qui effectue le retour avec les deux nouveaux Attaquants.

Consignes et Régulations possibles :

- 1) Dribble ou pas de Dribble.
- 2) Redoublement de passes possible ou pas.
- 3) Obligation d'effectuer au moins une passe avec le Joueur Joker.



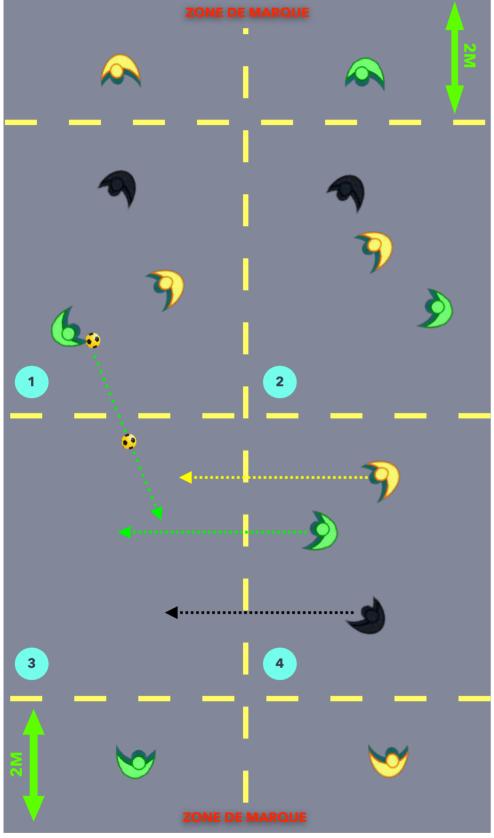


MATÉRIEL





« Améliorer l'occupation de l'espace de jeu et son utilisation » Le Jeu des Non Porteurs de Balle



Fonctionnement:

- 3 couleurs de chasubles.
- 2 Équipes + 1 Équipe de joueurs Jokers (noire sur le schéma).
- 1 Ballon.
- 4 Zones de circulation de joueurs avec une de ces zones qui reste toujours libre au départ du jeu.
- 2 Zones de marque pour inscrire des points.

<u>Règles :</u>

- * Les joueurs Jokers sont toujours avec l'équipe qui est en possession de la balle.
- * On joue un 2x1 dans chaque zone.
- * L'Objectif est de faire passer le ballon dans, au moins, deux zones différentes et par deux groupe de joueurs différents, avant de chercher à jouer avec un des ses partenaires situé dans les « Zones de marque ».
- * Attention, pour valider 1 point, il faut que le ballon passe au moins une fois par la zone qui est vide au départ de la possession.

Pour ce faire, c'est le joueur Non Porteur de Balle, ici en Vert, qui doit changer de zone pour demander le ballon.

Attention le joueur Joker Noir et le défenseur Jaune devront aussi changer de secteur et suivre le NPdB.

Éléments importants :

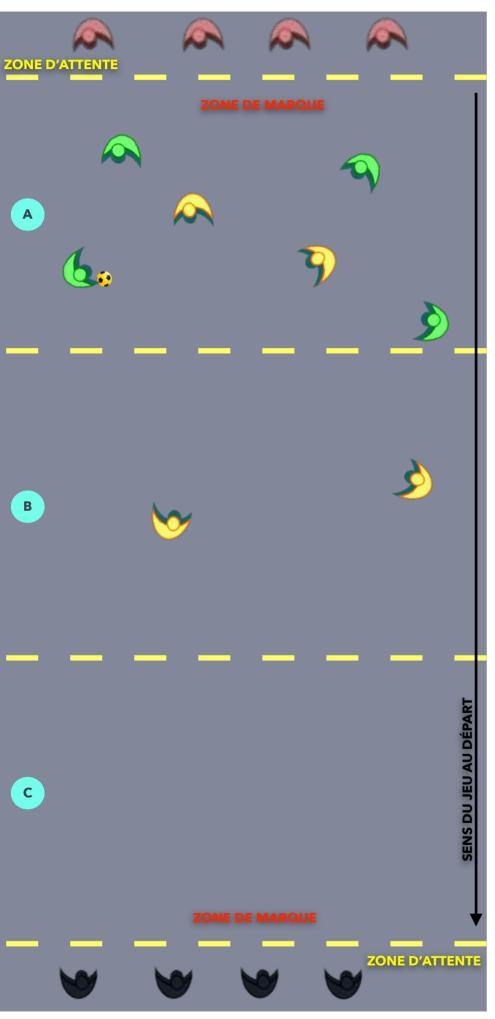
- * Le PdB n'a pas le droit d'aller dans la zone libre en dribblant.
- * Si on valide 1 point dans la zone marque, l'équipe devra marquer 1 point dans la zone opposée.

<u>Variantes</u>: Passer par les « 4 Zones » avant de chercher à valider 1 point + Possibilité de limiter le nombre de dribbles. Pensez à la rotation des joueurs dans les zones de marque.





« Améliorer la relation Passeur Réceptionneur pour accéder à la cible »



Fonctionnement:

- 4 Équipes. 2 Équipes jouent la situation, 2 Équipes sont dans les zones d'attente.
- 1 Ballon.
- 5 Zones.

Règles:

* Le premier objectif est de jouer une passe à 5 dans la zone A à 4x2.

A la cinquième passe, l'équipe accède à la zone B pour jouer une nouvelle situation de passe à 5 à 4x2 dans cette zone pour ensuite accéder à la zone C où elle aplatit.

- * SI les attaquants perdent la balle avant les 5 passes, changement de rôles entre les jaunes et les verts (sur le schéma), en repartant de la même zone.
- * Les joueurs qui étaient en attente deviennent attaquants (en remplaçant l'équipe qui attaquait) et jouent, à leur tour, dans la zone C une situation de 4x2 en effectuant une passe à 5 avec comme objectif d'atteindre la zone A.
- * Il y a toujours deux défenseurs dans les deux premières zones du jeu.

Évolutions:

Suivant le niveau des joueurs :

- *On peut autoriser ou limiter le nombre de dribbles au PdB (pour simplifier).
- *On peut également interdire le redoublement de passe (pour complexifier).
- *On peut également augmenter la densité de joueurs en défense 4x3 (pour complexifier).

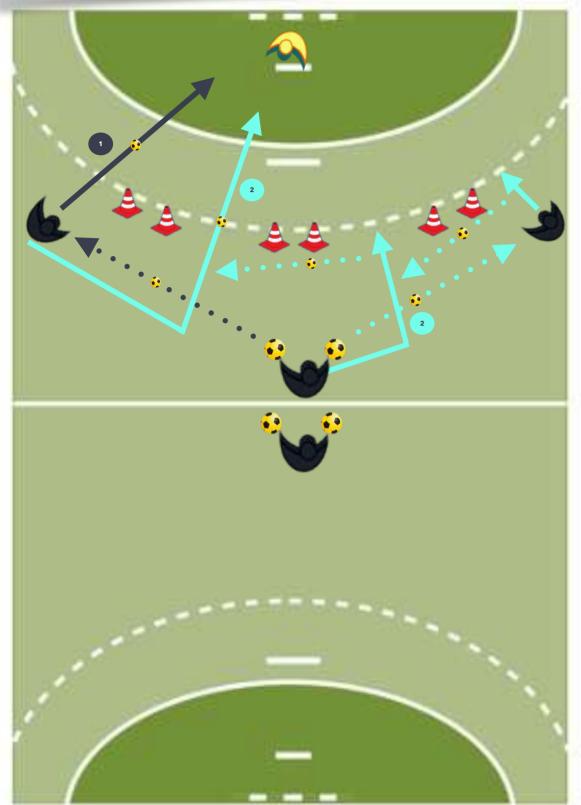




PRATIQUES EN EXTÉRIEUR SÉANCES SUR HERBE



SITUATION TERRAIN EXTERIEUR (sur herbe) La Relation Passeur/Réceptionneur et le Duel Tireur/GB



Objectif: Améliorer la relation Passeur / Réceptionneur, proche du but sur petits espaces, sur les postes de Demi-Centre et Arrières.

Organisation: Le Demi-Centre joue 2 ballons de la manière suivante.

- Premier ballon : Le DC donne à l'ARG qui court externe et shoote.
- Deuxième ballon : Le DC donne à l'ARD qui reçoit la balle dans l'espace externe (attaque du but), il redonne la balle au DC qui se rapproche, joue également dans l'espace (attaque du but) et transmet la balle à l'ARG qui court dans l'espace interne pour shooter.

Replacement: Le DC se replace ARG, l'AR tireur se replace DC et le jeu s'enchaine à l'opposé avec l'ARD.

Éléments Techniques : Le fait de jouer sur l'herbe contraint le dribble et encourage le travail sans ballon qui devient prioritaire :

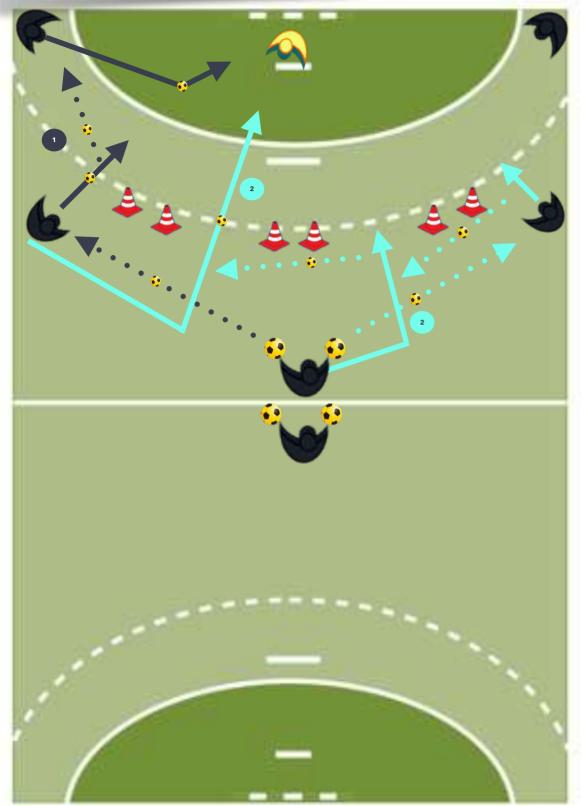
- 1) L'ARG doit recevoir le premier ballon en courant vers le but pour shooter.
- 2) L'ARD et le DC doivent également courir pour attaquer et « fixer » le but (menace) avant de donner le ballon à l'ARG qui court pour shooter après s'être replacé. L'ARD et le DC doivent faire l'effort de se replacer après leurs passes.







SITUATION TERRAIN EXTERIEUR (sur herbe) La Relation Passeur/Réceptionneur et le Duel Tireur/GB



Objectif: Améliorer la relation Passeur / Réceptionneur, proche du but sur petits espaces, sur les postes de Demi-Centre, Arrières et Ailiers.

Organisation: Le Demi-centre joue 2 ballons de la manière suivante.

- Premier ballon : Le DC joue vers l'ARG qui court externe et donne à l'ALG qui shoote.
- Deuxième ballon : Le DC joue vers l'ARD qui reçoit la balle dans l'espace externe (attaque du but), il redonne la balle au DC qui se rapproche, joue dans l'espace (attaque du but), et transmet la balle à l'ARG qui court dans l'espace interne pour shooter.

Replacement: Le DC se replace ARG, l'AR tireur se replace DC et le jeu s'enchaine à l'opposé avec l'ARD.

Éléments Techniques : Le fait de jouer sur l'herbe contraint le dribble et encourage le travail sans ballon qui devient prioritaire :

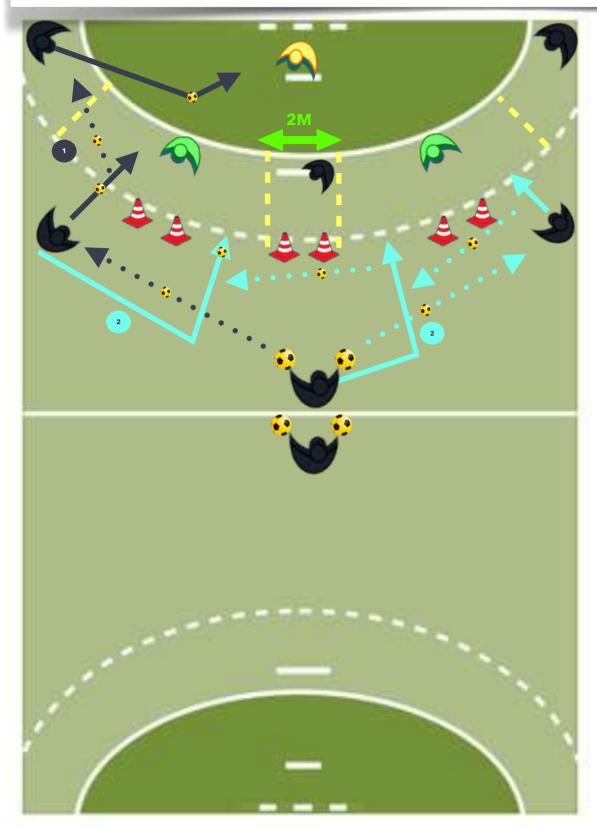
- 1) L'ARG doit recevoir le premier ballon en courant vers le but pour passer à l'ALG qui reçoit en courant pour shooter.
- 2) L'ARD et le DC doivent également courir pour attaquer et « fixer » le but (menace) avant de donner le ballon à l'ARG qui court pour shooter après s'être replacé. L'ARD et le DC doivent faire l'effort de se replacer après leurs passes.







SITUATION TERRAIN EXTERIEUR (sur herbe) La Relation Passeur/Réceptionneur et le Duel Tireur/GB



Objectif: Améliorer la relation Passeur / Réceptionneur, proche du but sur petits espaces, sur les postes de Demi-Centre, Arrières, Ailiers et Pivots.

Organisation: Nous sommes dans la même organisation que sur les situations N°1 et N°2, le DC joue deux ballons. Nous rajoutons le Pivot et un défenseur qui amènera un peu plus d'incertitude dans les choix à effectuer par le Porteur de Balle (PdB). Ce défenseur ne peut pas venir au contact et doit simplement intervenir sur les lignes de passes en respectant la distanciation de 2m. On peut également lui mettre une contrainte avec un bouclier ou un Swiss Ball dans les mains pour l'obliger à se déplacer plus.

L'Arrière PdB ne peut en aucun cas rentrer dans les 9M avec ou sans ballon. Les Ailiers et les Pivots ne peuvent en aucun cas sortir de leur « zone ».

Sur les deux ballons (externe puis interne), l'AR PdB, peut shooter ou jouer le 2x1 avec l'AL ou le PVT.

Éléments Techniques : Le fait de jouer sur l'herbe contraint le dribble et encourage le travail sans ballon qui devient prioritaire dans l'accès au but et dans le replacement : L'AR PdB doit à chaque prise de balle s'organiser en premier pour shooter (organisation motrice + travail perceptif). AL et PVT doivent être prêts à recevoir en permanence.

Conseil pour les rotations : Ne changer que les DC et AR à chaque passage. Gérer la rotation Défenseurs, AL et PVT au temps. Vous pouvez faire cette séance sur n'importe quel terrain extérieur ou Indoor.

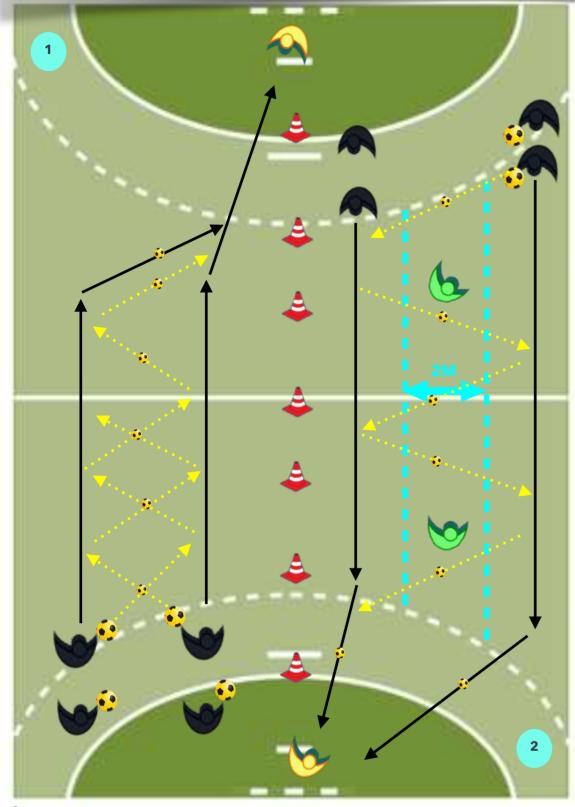


PUBLICS VISÉS





SITUATION TERRAIN EXTERIEUR (sur herbe) « La Relation Passeur/Réceptionneur et Travail Moteur »



Objectif: Améliorer la relation Passeur / Réceptionneur sur Grand Espace, en ajoutant un travail de motricité et d'échanges en s'organisant et en courant vers le but.

Organisation:

1) Les joueurs remontent le terrain en courant et en échangeant deux ballons simultanément.

Arrivé près du but, le joueur le plus à l'intérieur shoote en premier, le second court vers l'intérieur (en dribblant si possible) pour shooter.

2) Les joueurs remontent le terrain en courant et en échangeant un ballon. Ils sont obligés de rester dans leur couloir de jeu (distanciation).

Sur cette situation, deux défenseurs, par demi-terrain, sont actifs dans un couloir central et ne peuvent intervenir que sur les lignes de passes.

Le shoot est soit à l'intérieur soit à l'extérieur suivant la position du ballon quand on se rapproche du but.

Éléments Techniques :

Sur la première situation, les deux joueurs doivent progresser avec leurs appuis orientés vers le but. Les échanges peuvent se faire sur des passes directes ou à rebond.

Sur la seconde situation, les joueurs doivent réduire l'utilisation du dribble pour progresser et, sont obligés de passer le milieu du terrain balle en main (en faisant 3 pas ou en dribblant).

Pour simplifier on ne peut pas jeter la balle à son partenaire de la première moitié de terrain vers la seconde.

NB: pensez à changer le sens de rotation du jeu.



PUBLICS VISÉS





7 PLOTS



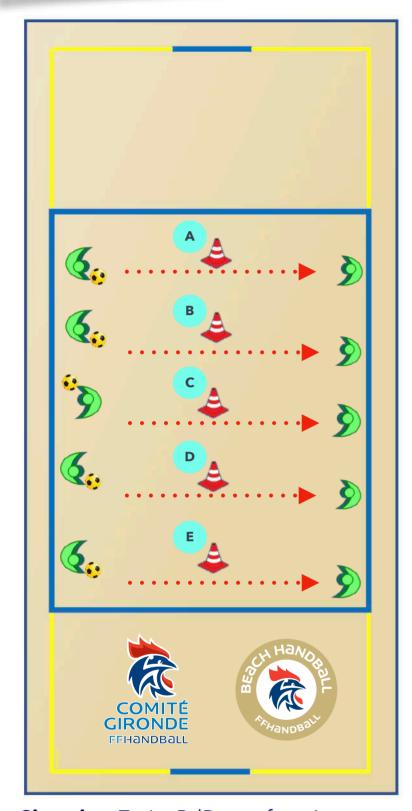
PRATIQUES EN EXTÉRIEUR

SÉANGES BEACH HANDBALL





SITUATION DE DÉCOUVERTE - LE SPIN SHOOT ou 360°



Dans cette situation, nous retrouvons une situation de référence dans la pratique du Beach avec un geste technique appelé « SPIN SHOOT » ou « 360° ». Ce geste doit impérativement être maitrisé rapidement par les pratiquants car quand il est parfaitement réalisé et qu'il y a but, il rapporte 2 points.

<u>Situation A:</u> Face à Face en sautant droit, les joueurs se font des passes avant de retomber au sol. Saut impulsion 2 pieds.

Situation B : Le Porteur de Balle (PdB) réalise également une passe mais il regroupe ses jambes contre sa poitrine en étant en l'air et donne toujours avant de toucher le sol. Impulsion 2 Pieds.

Situation C: Le PdB part de dos à son partenaire, il effectue un 180° et donne la balle avant de toucher le sol. Impulsion 2 Pieds.

Situation D: Le PdB part face à son partenaire, il effectue un 360° et donne la balle avant de toucher le sol. Impulsion 2 Pieds.

Situation E : Le PdB part face à son partenaire, il effectue un 360° et donne la balle avant de toucher le sol. Il cherche à retarder la passe et à être précis notamment en regroupant ses genoux vers sa poitrine. Techniquement, pour le PdB, il faut se jeter dans le sable pour amortir la réception du saut.

Éléments Techniques : Pour le PdB, dès le départ dans le travail de passes : il est fondamental de rechercher l'équilibre et, dans l'organisation motrice de la passe, d'être bras libre devant et ballon armé derrière coude haut.

Le réceptionneur a toujours les pieds au sol.



PUBLICS VISÉS

MATÉRIEL

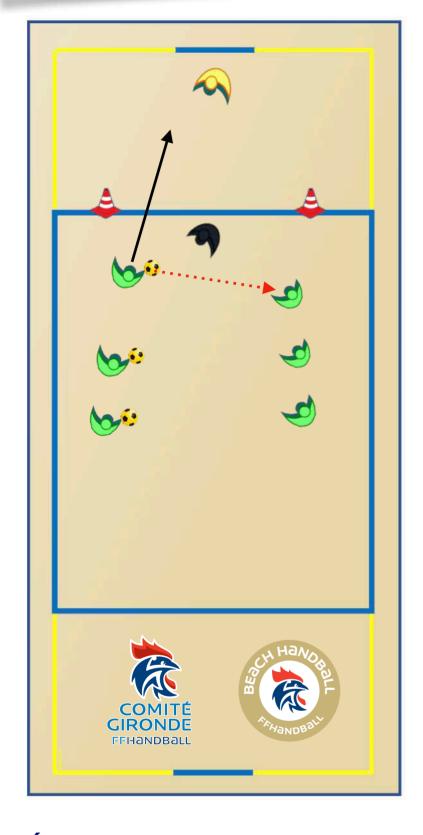


DU NOMBRE DE BINOMES



Sur le travail de réception après la rotation, il faut réussir à persuader les joueurs de tomber au sol.

SITUATION DE DÉCOUVERTE - LA SUPÉRIORITÉ



Dans cette séance, nous retrouvons la situation de référence dans la pratique du Beach qui se joue toujours en supériorité numérique en attaque.

Situation A : Situation de 2x1 sur toute la largeur du terrain (notion d'écartement), réduite en fonction du niveau des pratiquants par des plots, espace large au départ pour faciliter la prise d'espace et le réduire ensuite (du facile vers le difficile).

Objectifs : Le DÉFENSEUR doit empêcher l'accès direct au but par des déplacements latéraux (sans contre et sans contact).

Les ATTAQUANTS doivent, en se passant la balle et en attaquant le but, trouver une situation « favorable » de shoot seuls face au Gardien de But dans un espace libre appelé couloir de jeu direct.

Évolution : Même situation mais les Tireurs essaient de faire évoluer leur formes de shoots : « INFLIGHT » (KUNG FU) ou « SPIN SHOOT » (360°).

<u>Éléments Techniques</u>: Le travail sur peu d'espace exige deux compétences : la perception, la lecture des situations et la capacité d'attaque du but, de replacement sur peu de temps et peu de profondeur.





MATÉRIEL



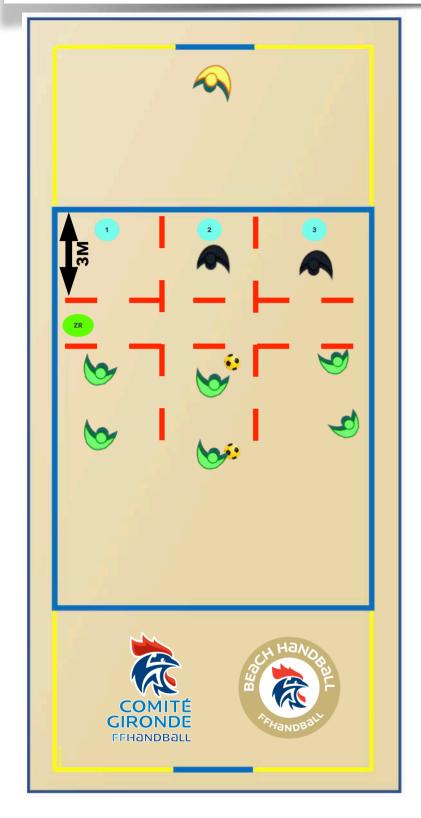


Cette situation peut servir pour les échauffements des GB et la mise en route des Attaquants.

NEW

SITUATION DE DÉCOUVERTE LE JEU DANS LES ESPACES





Exploiter la supériorité numérique, jeu dans les espaces, jouer dans le couloir de jeu direct.

Fonctionnement:

Situation classique de 3x2, les attaquants doivent jouer dans l'espace libre, sans sauter de relais offensif.

Les Défenseurs peuvent se déplacer dans les espaces libres avant que les attaquants aient mis un pied dans une des trois zones 1/2/3.

Rotation des joueurs:

Celui qui a shooté se replace et récupère la balle, les deux autres vont en défense (faire évoluer avec rotation s'il y a but ou pas).

Objectifs:

Pour les attaquants, il faut faire circuler le plus rapidement possible la balle pour obliger les défenseurs à se déplacer beaucoup et, réussir à les battre grâce à la circulation de la balle.

Les attaquants ne peuvent pas recevoir la balle arrêtés.

<u>Éléments Techniques :</u>

Les attaquants doivent porter une attention particulière sur les aspects perceptifs ainsi que sur tous les replacements dans la profondeur.

Les attaquants ne peuvent rentrer dans les zones 1/2/3 que s'ils sont ressortis préalablement de la zone « ZR » zone de replacement.



PUBLICS VISÉS -11 -13 -15 -18 +16

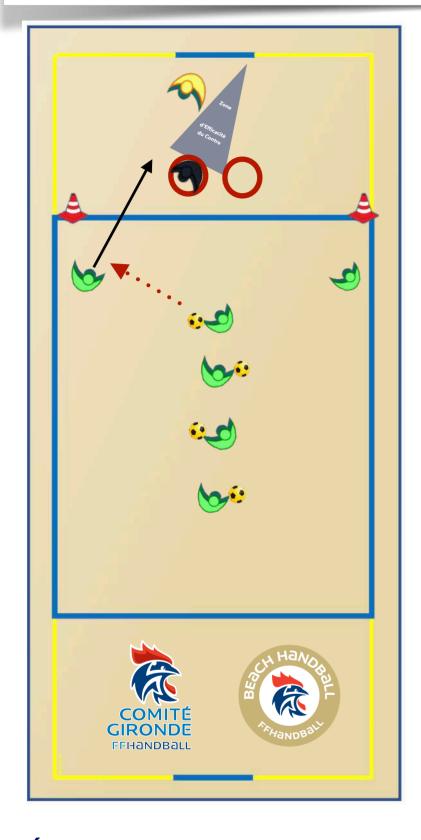
MATÉRIEL

PLOTS ou LATTES pour séparer les espaces et les différentes zones de jeu.



Suivant les compétences des joueurs, agrandir ou réduire les zone en respectant la distanciation

SITUATION DE PERFECTIONNEMENT CONTOURNER LE CONTRE



Dans cette séance, nous retrouvons la situation de référence dans la pratique du Beach avec un shoot contraint par un contre. Le Défenseur en Beach peut, sans contact, sauter au dessus de la zone pour contrer le joueur.

Situation: Le Porteur de Balle (PdB) donne la balle au joueur sur le côté qui court avant de recevoir. Il saute avec au départ une impulsion à 2 pieds. Le PdB (1) se replace sur le côté et prend la place du tireur. Le Défenseur est fixe avec les appuis dans la zone à deux mètres de la ligne (repère cerceaux à positionner). Il doit changer obligatoirement de cerceaux suivant l'arrière pour couvrir le coin long.

Objectifs : L'Attaquant doit se centrer sur l'impulsion, le contournement du joueur contreur et du Gardien de But.

Évolution : Même situation mais les Tireurs essaient de faire évoluer leurs formes de shoots : « INFLIGHT » (KUNG FU) ou « SPIN SHOOT » (360°).

Le Défenseur peut également se déplacer avec les appuis au sol dans la zone pour compliquer le contournement (sortir les cerceaux).

Éléments Techniques : Les aspects perceptifs et techniques de shoot sont au coeur de cette situation.



PUBLICS VISÉS -11 -13 -15 -18 +16

MATÉRIEL





Cette situation peut servir pour les échauffements des GB et la mise en route des Attaquants.

PRATIQUES EN EXTÉRIEUR

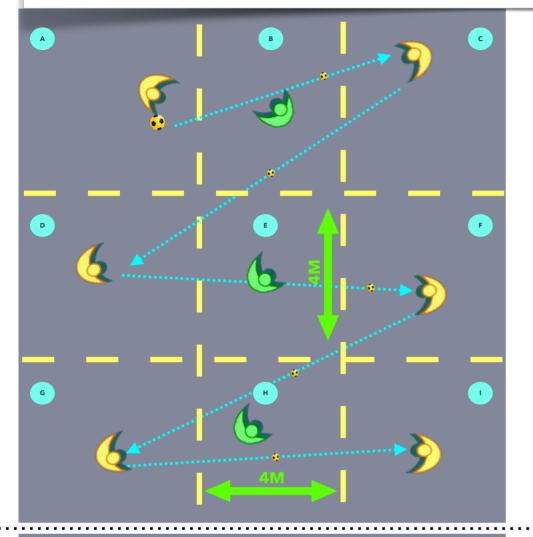
SÉANCES MINI-HANDBALL ET HAND À 4 EN EXTERIEUR





SITUATION MINI HANDBALL - Terrain Herbe, non Tracé.

« Améliorer la Relation Passeur / Réceptionneur et le démarquage »



SITUATION N°1:

- 6 attaquants avec 1 ballon pour 6.
- 3 défenseurs qui peuvent évoluer librement dans leur secteur défensif, (1 défenseur par secteur).

Déroulement:

Les attaquants doivent faire progresser la balle des zones de gauche aux zones de droite sans la perdre.

Passes lobées interdites.

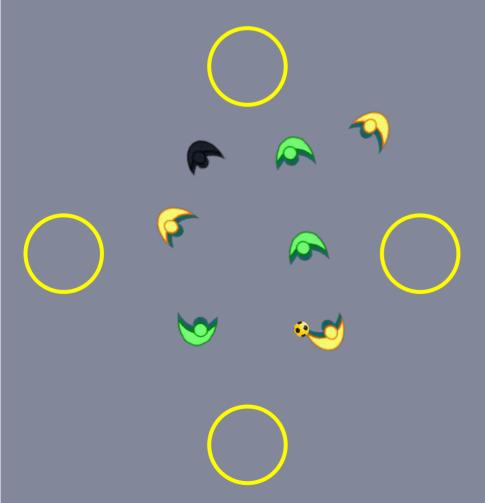
Les défenseurs n'interviennent pas sur les passes en diagonales (ex : de «C»à«D»).

A chaque fois que le ballon passe de la zone « A » à la « I » ou de la zone « I » à la zone « A », en suivant le parcours, les attaquants marquent 1 point. Celui qui perd la balle remplace un défenseur.

Évolutions:

Suivant la compétence des joueurs on peut défendre sur la passe en

On peut également réduire ou augmenter la zone des défenseurs.



SITUATION N°2:

- 2 équipes de 3 joueurs plus un Joker (noir) toujours en attaque.
- En jouant à 4x3, les attaquants doivent poser la balle dans un de 4
- 3 joueurs défenseurs qui ne peuvent pas « toucher » les attaquants mais qui essaient de jouer sur les lignes de passes.

Déroulement:

Quand un attaquant pause la balle dans un des cerceaux, l'équipe marque un point.

Le joueur défenseur le plus proche de la balle, remet en jeu.

Si la balle est perdue le jeu s'enchaine immédiatement (règles de handball).

Évolutions:

Suivant la compétence des joueurs :

On peut élargir l'espace, on peut dribbler ou pas, on peut également conserver la balle quand on marque un point et enchainer vers une autre cible.

Repères Techniques:

Les NPdB cherchent à se démarquer, le PdB perception des joueurs libres. Avoir toujours une cible de plus que le nombre de défenseurs



PUBLICS VISES







CERCEAUX



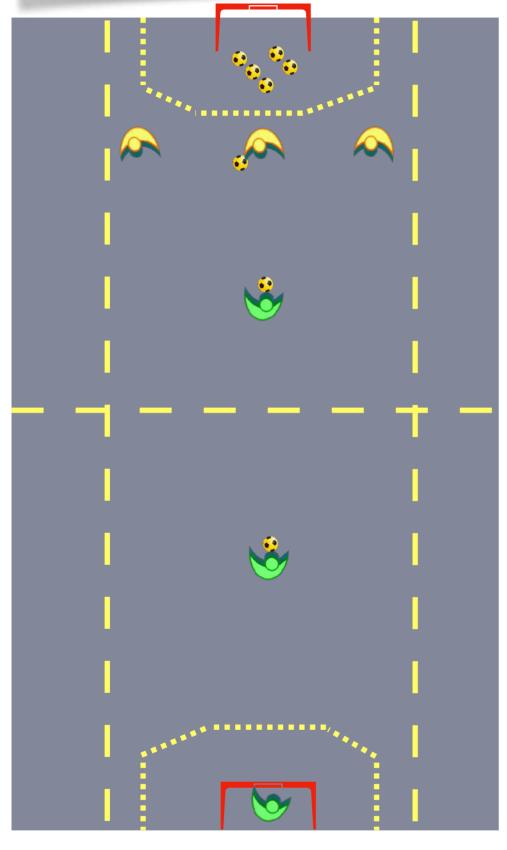
Ballons

Des lignes ou bandes en rouleaux (bandes type Mini HB pour traçage central).

<u>SITUATION HAND À 4 - Terrain Herbe, non Tracé...</u>

« Améliorer la Relation Passeur / Réceptionneur »





SITUATION N°3:

- 3 attaquants avec 1 ballon et une réserve de 5 ballons supplémentaires.
- 1 défenseur sur la première moitié du terrain et 1 défenseur sur la deuxième moitié avec un ballon tenu à deux mains par les 2 défenseurs qui ne doivent pas toucher les attaquants.

Déroulement:

Les attaquants disposent de 6 ballons, ils partent de leur zone et doivent progresser vers l'autre but sans perdre la balle.

S'ils perdent la balle sur la première partie du terrain, à 3x1, leur score est débité de 2 points, s'ils perdent la balle sur la deuxième moitié de terrain, sur le 3x1, leur score est alors débité de 1 point.

Si le GB fait l'arrêt -1 point.

S'ils marquent le but ils marquent 2 points.

A la fin des 6 ballons joués on additionne les points acquis.

Évolutions et régulations :

Suivant la compétence des joueurs, on peut sortir les ballons dans les mains des défenseurs.

Suivant le nombre de joueurs, on peut faire plusieurs groupes d'attaquants qui jouent les 6 ballons alternativement pendant que le groupe précédent se replace.

Enfin, suivant la réussite ou l'échec des attaquants, on peut diminuer ou élargir l'espace dans sa largeur (ligne jaune).

Repères Techniques:

Suivant le niveau technique il faut être plus ou moins exigeants sur les consignes et leurs applications (utilisation ou non du dribble, redoublement ou non des passes, réception de balle en courant...)









CERCEAUX



PRATIQUES EN EXTÉRIEUR

SÉANCES POUR NOS ARBITRES

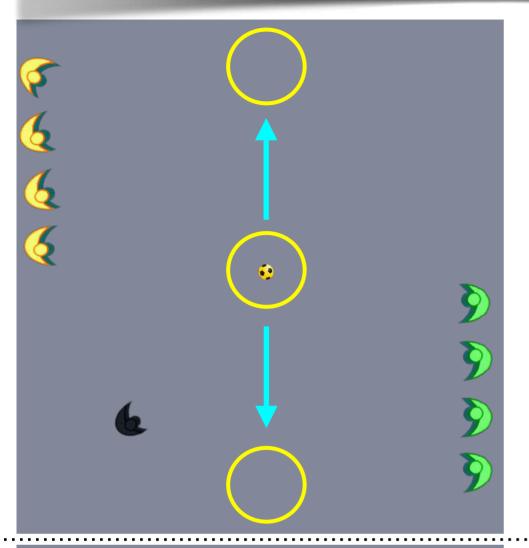




SITUATION ENTRAÎNER LES ARBITRES

Terrain Goudron, Tracé ou Non Tracé...





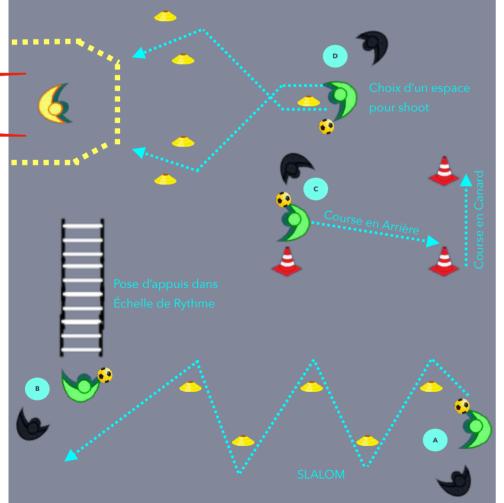
SITUATION N°1: RECONNAITRE LA GESTUELLE DE L'ARBITRE

- 2 Équipes / 1 Ballon au centre / 2 Cibles / 1 Animateur Arbitre.

Déroulement:

Sur le modèle du jeu du « Béret », chaque joueur de chaque équipe choisit et représente un geste de l'arbitrage : Marcher, But, Reprise de dribble, Arrêt du temps... donné par l'animateur (nombre de gestes = nombre de joueurs).

- * L'animateur (en noir) fait un des gestes choisi.
- * Les joueurs représentant le même geste doivent récupérer le ballon au milieu dans le cerceau le plus rapidement possible.
- * Celui qui arrive en premier prend la balle et doit l'amener en dribblant dans un des cerceaux pour faire marquer un point à son équipe.
- * Le défenseur ne peut pas agir sur l'attaquant mais peut empêcher celui-ci de marquer en posant un pied dans les cerceaux (= cibles fermées).
- * L'attaquant a la possibilité de jouer dans les deux cibles tant qu'elles ne sont pas fermées.
- * L'animateur arbitre la séquence entre l'attaquant et le défenseur.



<u>SITUATION N°2</u>: PARCOURS DE MOTRICITÉ ARBITRÉ / RECONNAITRE LES FAUTES DU PORTEUR DE BALLE.

- 4 Ateliers, un joueur et un arbitre évoluent tout le temps ensemble de l'atelier A à l'atelier D.

Déroulement:

- * Le joueur PdB effectue les parcours de motricité en dribblant.
- * Un arbitre le suit et veille à la bonne manipulation de la balle (reprise, marcher, pied...).
- * Si l'attaquant fait une faute, il perd 1 point.
- * Chaque atelier valide +3 points. Les joueurs et arbitres changent à chaque tour.

Repères Techniques :

Les arbitres doivent se déplacer pour voir en permanence la balle et le joueur.

Le PdB et l'Arbitre travaillent en binôme pendant tout l'exercice.



PUBLICS VISÉS



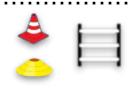




Des lignes ou bandes en rouleaux (bandes type Mini HB pour traçage

central).

MATERIEL

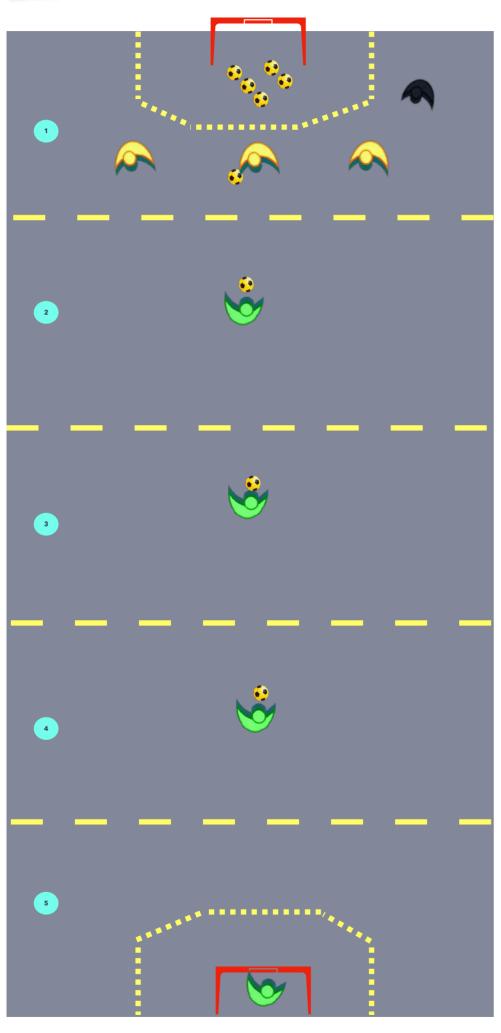


Plots et Échelle de rythme

SITUATION ENTRAÎNER LES ARBITRES

Terrain sur Herbe, goudron, non Tracé...





SITUATION N°3:

ÊTRE CAPABLE DE SUIVRE UNE MONTÉE DE BALLE RAPIDE = SE DÉPLACER, RECONNAITRE LES FAUTES DE JEU.

- 3 attaquants avec 1 ballon et une réserve de 5 ballons supplémentaires.
- 1 défenseur dans les zones 2/3/4 du terrain avec un ballon tenu à deux mains qui ne doivent pas toucher les attaquants.

Les attaquants doivent aller marquer un but. Pour progresser d'une zone à l'autre, il faut au moins faire une passe dans chaque zone.

L'arbitre doit se placer pour ne pas gêner le jeu et voir les fautes de jeu.

Évolutions et régulations :

- * On peut travailler avec deux arbitres (alterner les position arbitre de champ / arbitre de but.
- * Suivant la compétence des joueurs, on peut sortir les ballons dans les mains des défenseurs.
- * Suivant le nombre de joueurs, on peut faire plusieurs groupes d'attaquants qui jouent les 6 ballons alternativement pendant que le groupe précédent se replace.
- * L'arbitre compte les points = 1 but / 1 point pour l'attaque, un ballon perdu = 1 point pour la défense.









Ballons





LIVRET DES PRATIQUES EN EXTÉRIEUR AVEG PROTOGOLE GOVIO

Ce document est réalisé par la Commission Technique du Comité de Gironde de Handball.

Responsable Commission Technique:
Stéphanie NORVAL.
Contribution et conception des situations:
GIRON Gilles CTF / Marc HOAREAU CTF / Ludovic
MARQUES CTF / Loïc CAMBÉROU CTF
Création Illustration: Loïc CAMBÉROU CTF

Vous pouvez contribuer à l'enrichissement de ce document en prenant contact avec nos CTF par mail : 6033000.lcamberou@ffhandball.net