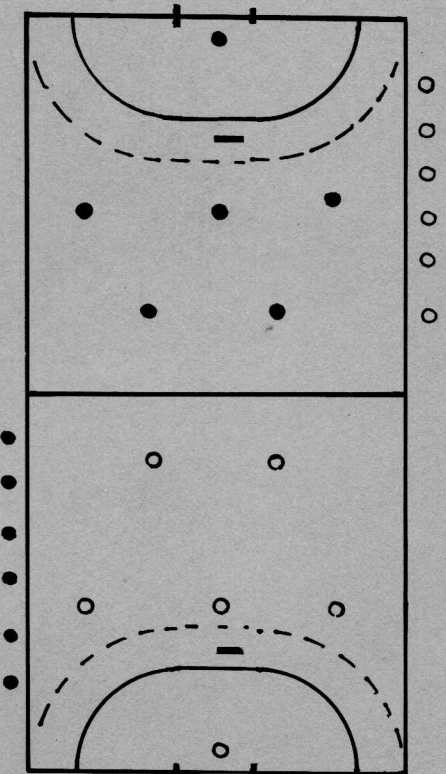


6 - 3 – HAND - BALL SIMPLE



1 – Conditions pour qu'il y ait vraiment jeu

But du jeu :

S'emparer du ballon et s'approcher du but adverse, sans empiéter dans la zone réservée au gardien, pour lancer le ballon dans la cible.

Règles :

- La balle doit "vivre" et non pas être immobilisée. Pour cela:
 - je peux l'attraper, la lancer, la dribbler sur place ou en déplacement autant de fois que je le veux (1)
 - je ne peux la garder dans mes mains sans chercher à la jouer, ni m'échapper en la gardant dans mes mains
 - Je peux jouer la balle avec les mains, les bras, le corps et la tête
 - Je joue sur tout le terrain sauf les zones réservées aux gardiens
 - Je ne peux accrocher ni bousculer mes adversaires
 - Je marque 1 point si la balle touche les poteaux ou le gardien
- 5 points si la balle pénètre dans le but.

(1) la "reprise de dribble" n'est pas autorisée pour les joueurs évolués

Sanctions

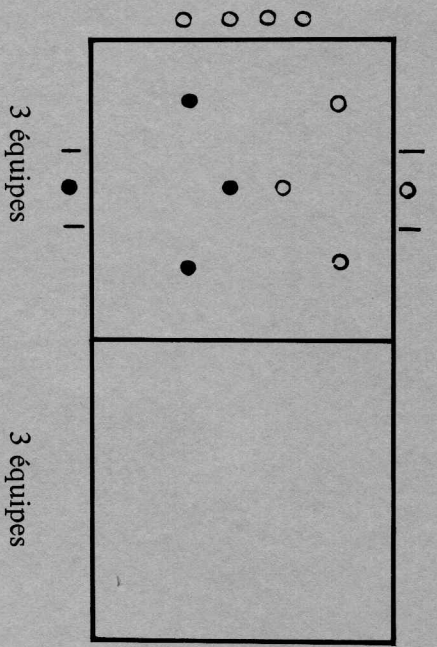
- balle à l'adversaire à l'endroit de la faute

Fautes

- Bousculer - accrocher un adversaire
- Immobiliser le ballon
- Se déplacer avec le ballon sans le dribbler
- Pénétrer dans la zone avec le ballon
- Jouer le ballon avec le pied
- Ballon sorti sur les côtés du terrain
- Ballon sorti derrière les lignes de but

- remise en jeu à l'endroit où le ballon est sorti
- remise en jeu par le gardien.

6 - 3 – HAND-BALL SIMPLE



Chaque équipe comporte 4 ou 5 joueurs

Objectifs possibles

- Pour lutter contre le jeu statique →
- Pour lutter contre le jeu personnel →
- Favoriser la continuité des actions →

2 – Conditions pour qu'il y ait quantité et variété des actions

- Organiser 2 jeux en utilisant les demi terrains
- 3 équipes fonctionnement sur chaque demi terrain
→ 2 jouent
→ la 3ème arbitre et chronomètre
- Permuter les équipes toutes les 6 à 8 mn
- Les bornes sont placées contre le mur, en arrière des lignes du terrain : seul le gardien peut se déplacer entre la ligne et les buts
- Chaque joueur passe au moins une fois gardien de but
- 5 points de plus si tous les joueurs ont marqué au moins 1 point
- Tout le monde chronomètre et arbitre au moins une fois

Moyens possibles

- Droit d'utiliser plusieurs dribbles si cela est nécessaire pour se démarquer
- Obligation d'avoir tous les attaquants dans le camp adverse pour pouvoir marquer
- 2 points pour tout but marqué sans dribble
- 2 points si tous les joueurs de l'équipe ont joué la balle avant le tir
- En cas de but la balle est rejouée immédiatement par le gardien depuis sa zone

Jouer plus

Jouer tous les rôles

Jouer autrement

6 - 3 HAND-BALL SIMPLE

3 - Conditions pour qu'il y ait recherche de progrès spécifiques

Exemple d'un cycle de 6 séances réalisé en CM 2

S1 matches	S2 entraînement + jeu	S3 matches	S4 entraînement + jeu	S5 entraînement + jeu	S6 matches
---------------	--------------------------------	---------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------

(1) Calendrier :

Bilan des acquis observés lors de la 1ère semaine

Au plan des attitudes générales

- respect des autres
- respect de l'arbitrage (assuré par le maître)
- tout le monde joue avec tout le monde

Objectifs définis

Moyens choisis

- être capables de s'arbitrer au cours de jeux à effectifs réduits
- plusieurs jeux parallèles et rotation de rôle joueur - arbitre en précisant les décisions à prendre

Au plan des relations en jeu

- en attaque
 - les passes sont privilégiées
 - les meilleurs réalisent des échanges à 2 (passe et va)
- en défense
 - les joueurs cherchent à intercepter en suivant les réceptionneurs
 - les gardiens interviennent dans toute leur zone

- se donner le choix entre passe et dribble de progression, passe et tir
- ballon - quille

- se répartir pour assurer la progression collective et la récupération de la balle en cas de perte
- ballon - quille
- jeu des carrés "intercepte-ballon"

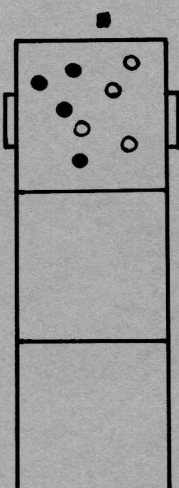
- se répartir pour marquer le porteur de balle et les réceptionneurs possibles
- jeu des gardiens

- le gardien cherche à jouer le rôle de 1er attaquant (relance)
- "épervier" - "ombre" - "chat et souris"
- matriser son dribble en rythme et en direction
- pelote basque - jeux des gardiens
- varier les possibilités d'échanges
- jeu des carrés - tennis ballon

Au plan moteur

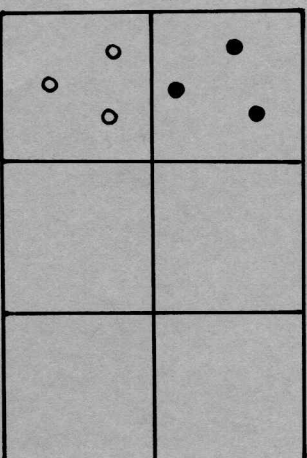
- les meilleurs dribblent tout en contrôlant la situation des yeux et tirent en force en appui et en suspension
- les échanges longs échouent

6 - 3 – HAND-BALL SIMPLE



- équipes de 4 joueurs sans gardien
- ■ 1 arbitre au moins par jeu
- les engagements s'effectuent depuis la ligne de but
- 3' de jeu - 2' de récupération

bornes



- équipes de 3 joueurs sans gardien
- engagements depuis la ligne de but
- rotation d'équipes toutes les 3'

3 – Conditions pour qu'il y ait recherche de progrès spécifiques

Balle au but

- le porteur de balle passe vers l'avant ou progresse en dribble ou tire au but
- un joueur au moins se trouve toujours derrière le porteur de balle (ce n'est jamais le même)

se répartir pour assurer la progression et l'éventuelle récupération de la balle

- un défenseur au moins gêne la progression du porteur de balle sans toutefois l'accrocher

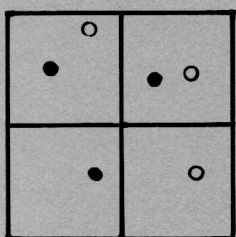
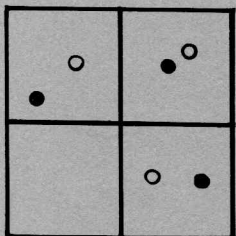
se répartir pour marquer P et les réceptionneurs éventuels

Ballon - quilles

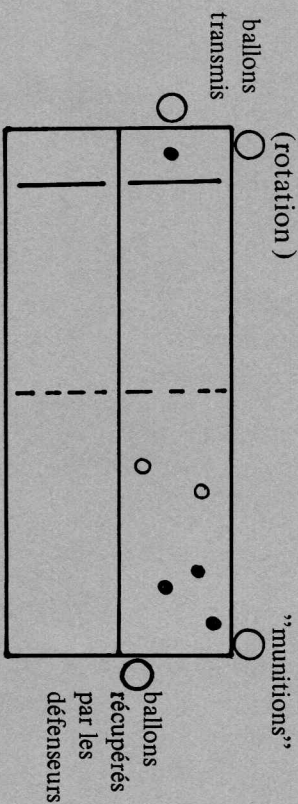
- tout dribble interrompu ne peut être repris
- le tir n'est valable que si les 3 joueurs ont franchi la moitié du terrain
- on peut abattre l'une ou l'autre des 2 "quilles"
- aucun accrochage n'est autorisé

se répartir en attaque et choisir entre dribble - passe - tir

6 - 3 – HAND-BALL SIMPLE



- équipes de 3 joueurs
- la balle est donnée au départ à l'une des 2 équipes en jeu
- en cas de sortie ou d'interception la balle est donnée à l'autre équipe
- l'équipe "arbitre" entre en jeu au bout de 3' (rotation)



- groupes de 6 joueurs
- 3 attaquants
- 1 capitaine
- 2 défenseurs
- 2 jeux parallèles dans le sens de la longueur
- quand les munitions sont épuisées, rotation

3 – Conditions pour qu'il y ait recherche de progrès spécifiques

Jeu des carrés

- réussir 5 passes sans que la balle ne sorte et sans qu'elle soit contrôlée par l'adversaire
- on peut aller dans le carré vide mais on ne peut se trouver 2 attaquants dans le même carré
- les défenseurs ne peuvent toucher les attaquants
- le porteur de balle peut éventuellement dribbler pour se démarquer ou attendre le démarquage d'un partenaire

se répartir en attaque et en défense, varier et multiplier les échanges

Intercepte - ballon

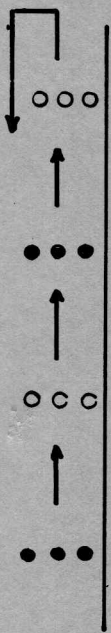
- Les attaquants disposent d'un certain nombre de munitions (5 ballons) qu'ils s'efforcent de transmettre au capitaine après avoir franchi la ligne médiane
- Tout ballon bloqué par le capitaine est capitalisé
- Tout ballon intercepté par les défenseurs est également capitalisé par ces derniers
- Autant de points pour chaque groupe que de ballons capitalisés
- Tout dribble arrêté ne peut être repris

chercher à intercepter
assurer sa transmission
chercher à se démarquer

6 - 3 - HAND-BALL SIMPLE



- 4 équipes
- chacune délègue un gardien
- chaque gardien sera opposé successivement aux 3 autres équipes
- sur chaque but 1 seul tireur à la fois



3 - Conditions pour qu'il y ait recherche de progrès spécifiques

Jeux des gardiens

(1)

- le tireur peut prendre l'élan qu'il veut et choisir le tir qu'il veut (inciter à varier, à feinter)
- le tireur ne peut prendre appui dans la zone; il peut seulement sauter au dessus de cette zone
- si le gardien arrête et contrôle le tir, c'est lui qui marque 1 point
- si la balle est renvoyée (gardien, poteau, mur) le tireur peut reprendre et retirer

pour les tireurs
chercher à concilier force et précision
pour les gardiens
chercher à contrôler leurs parades

(2)

- T₁ passe à P₁ en faisant rouler sa balle, se prépare à recevoir sans être statique, déclenche son tir sans dribble
- 1 point s'il marque
- 1 point pour le gardien si ce dernier arrête et contrôle la balle

ajouter les trajectoires et les déplacements dans l'espace et le temps

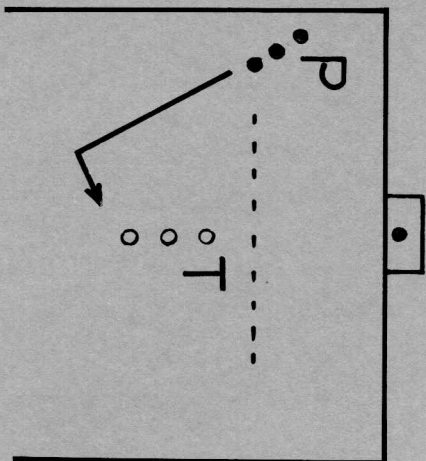
(2')

- T₁ varie ses passes à P₁ (1 rebond, passe tendue, passe en cloche...)

(2'')

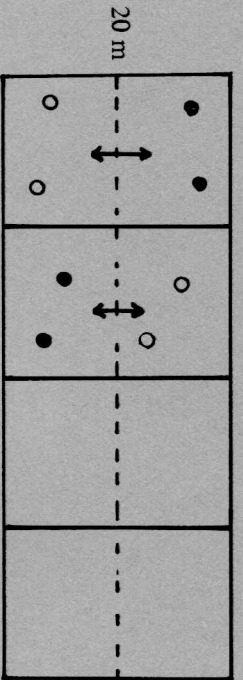
- la balle est à P₁ qui dribble sur place et regarde T₁ avant de lui passer

NB : insister pour que P et T se surveillent et ajustent l'échange et les déplacements

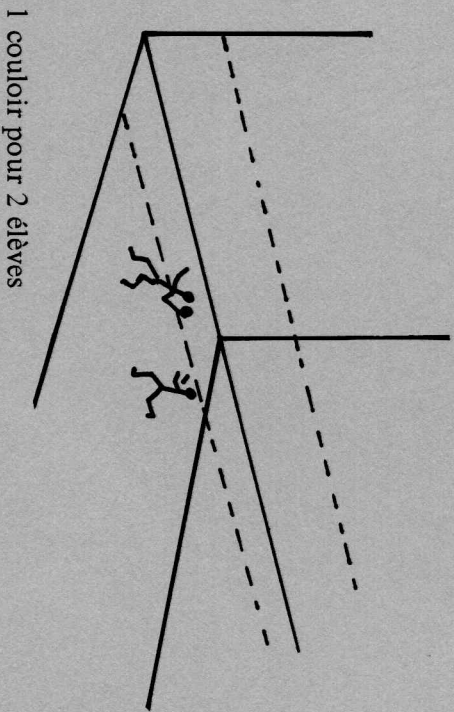


T passe à P, reçoit de nouveau, tire puis va en P

6 - 3 - HAND - BALL SIMPLE



Equipes de 2
terrain de H.B. utilisé en travers



1 couloir pour 2 élèves

3 - Conditions pour qu'il y ait recherche de progrès spécifiques

Tennis - ballon

- 1 point si la balle franchit la ligne de fond opposée ou s'il n'est pas rattrapé après le 1er rebond
- la balle doit rebondir une fois dans le terrain adverse avant de franchir la ligne de fond pour qu'il y ait point
- tout joueur qui bloque la balle peut avancer en dribblant
- les échanges sont permis entre partenaires.

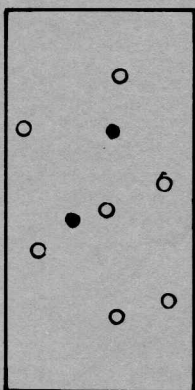
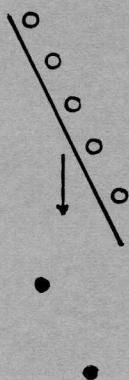
lancer
attraper
tirer fort
ou
tirer précis

Pelote basque

- la balle est lancée contre le mur au-dessus d'une limite située à 1 m du sol environ
- la balle doit rebondir dans le couloir au delà d'une zone proche du mur (1 m environ)
- 1 point si l'autre joueur ne parvient pas à attraper la balle directement ou avant le 2e rebond
- on ne peut gêner volontairement les déplacements de l'autre

lancer
attraper
tirer fort
et/ou
précis

6 - 3 - HAND-BALL SIMPLE



Autant de joueurs que de ballons
1 ou plusieurs voleurs

Autant de joueurs que de ballons disponibles
(ballons type plage, bien gonflés)

Par 2, un ballon chacun

Par 2, un ballon pour 2

3 - Conditions pour qu'il y ait recherche de progrès spécifiques

L'épervier

Les joueurs doivent traverser en dribblant
Les éperviers essaient de voler un ballon

Le joueur qui dribble sur place est invulnérable

Les voleurs

Comme à l'épervier, le joueur peut se protéger en dribblant sur place, accroupi, à l'approche du voleur.

Les voleurs ne peuvent bousculer les joueurs

Les lièvres - fous

Pendant 3' chaque joueur cherche à parcourir le maximum de distance sans quitter les limites du terrain ni toucher les autres joueurs

Jeu de l'ombre

Par 2 le 2e joueur cherche à suivre exactement tous les déplacements du 1er (en avant, en arrière, accroupi, en tournant, en accélérant...)

Chat et souris

Le chat part avec un handicap. La souris part quand elle veut en dribblant.

Conduire
sa balle
en
contrôlant
sa vitesse,
sa direction
en
fonction
de
l'opposition