

## Jeux d'échauffement

Les situations qui suivent représentent une liste d'activités développant des habiletés individuelles qui seront au service du jeu. Les qualités individuelles de réception, précision dans le lancer, dribble, puissance dans le geste de tir, sont des qualités indispensables. Dans le cadre d'un entraînement en club, elles doivent constituer une part conséquente dans le contenu des séances d'entraînement.

La pratique scolaire du handball, privilégie la compréhension des enjeux de l'activité. Elle place les élèves en situation de construire ces habiletés dans la dynamique du jeu. C'est pourquoi ces situations basées sur la manipulation du ballon, seront proposées essentiellement dans des temps d'échauffement.

Cette liste non exhaustive est une base dans laquelle puiser au gré des envies, selon des besoins identifiés. Ces situations peuvent être présentées par l'enseignant ou données sous forme écrite à quelques élèves afin qu'ils puissent présenter la situation à leurs camarades, et ainsi donner eux mêmes les critères de réussite, les consignes de mise en activité.

### Augmenter les habiletés dans le dribble :

1. Les élèves partent de la position assise en dribblant puis petit à petit doivent se relever tout en dribblant, et se rasseoir toujours en dribblant. On peut demander aux élèves de passer à plat ventre une fois assis et ainsi augmenter encore la difficulté ou différencier : seuls quelques uns vont jusqu'à la position plat ventre.
2. Parcours de débrouillardise avec slalom, dribble main droite/main gauche, marche avant / marche arrière, obstacles à franchir...
3. Un élève est le chef d'orchestre, il se déplace sur le terrain de hand, en dribblant vers l'avant, l'arrière, les côtés (pas chassés). Les autres élèves l'imitent en restant derrière lui (on change régulièrement le chef d'orchestre).
4. Les élèves sont placés par doublettes le long d'une ligne de touche. Le déplacement se fera sur la largeur du terrain. Les deux élèves sont dos à dos. Au signal de l'enseignant, l'élève qui possède le ballon doit traverser le terrain en dribblant et celui qui est derrière doit le contourner, se mettre face à lui et le toucher.
5. Les élèves sont placés par doublettes le long d'une ligne de touche. Le déplacement se fera sur la largeur du terrain. Les deux élèves sont dos à dos. Au signal de l'enseignant, l'élève qui possède le ballon doit traverser le terrain en dribblant et celui qui est derrière doit essayer de récupérer le ballon (sans toucher les mains de celui qui dribble)

### Développer les habiletés dans les passes :

Remarque : une bonne passe est faite avec l'avant bras cassé, le coude à la hauteur de l'épaule, la force étant dans la rapidité du poignet. La balle doit être lancée à hauteur de poitrine du partenaire qui reçoit. Ce dernier doit « venir chercher » le ballon avec les deux mains (les pouces se regardant et protégeant le visage si besoin). Plus la réception est active (intention d'aller chercher le ballon) moins l'interception est facile. Il n'est pas judicieux de proposer des situations statiques de passes, la difficulté réside souvent dans la précision en

situation de jeu dynamique ainsi que dans la prise d'informations sur les positions des partenaires et adversaires ; Les situations proposées seront donc facilitantes sur un des critères, mais pas en situation statique.

1. Le terrain est divisé en deux dans le sens de la largeur, les élèves vont traverser sur les zones autorisées aux joueurs de champ, en se faisant des passes (l'idéal est de demander à celui qui n'a pas le ballon d'accélérer pour se positionner devant le porteur et ainsi augmenter la progression du ballon). Le retour se fait sur l'autre demi-terrain.
2. Même dispositif mais l'aller se fait sur un couloir central et le retour se fait pas les extérieurs obligeant à faire des grandes passes.
3. Les deux exercices précédents peuvent s'envisager avec des passes à rebond (sauf les grandes passes).
4. Les enfants se placent en cercle avec un ballon pour le groupe. Le porteur de balle lance à un élève puis va prendre sa place après la réception du ballon, le nouveau porteur lance à un de ses camarades puis va aussi prendre sa place après la réception et ainsi de suite. L'équipe qui a le moins de ballon qui touche le sol gagne.
5. Même dispositif mais on rajoute un deuxième ballon (il faut alors suffisamment d'élèves pour que le jeu fonctionne) La prise d'information est alors plus grande, le porteur doit s'informer sur la position du ballon et sur les intentions de l'autre porteur avant d'envoyer le sien pour que les deux ne soient pas adressés à la même personne.
6. Dispositif en cercle avec un ballon. L'élève qui a lancé doit aller se placer à la place qu'occupait celui qui lui a donné le ballon au tour d'avant (mémorisation).

#### Développer la prise d'information :

Ces jeux de passe à 5 permettent de mettre les élèves en situation de jeu rapide. La base est toujours la même, il faut faire 5 passes pour marquer un point et à la fin du temps imparti, l'équipe qui a le plus de point gagne. On ne peut pas se déplacer avec le ballon dans les mains et il ne faut pas que le ballon touche le sol sinon le compteur est remis à zéro. Les limites du terrain seront données à chaque jeu.

1. Passe à 5 sans opposition : sur un terrain de handball classique (20 m x 40 m ou 18 m x 38 m) on trace 4 terrains soit (10 m x 20 m ou 9 m x 19 m chacun). Au coup de sifflet les élèves des 4 équipes commencent à se faire des passes en même temps, la première équipe qui arrive à 5 passes marque un point. On arrête le jeu et on recommence au coup de sifflet. On joue pendant 5 minutes et on compte les points.
2. Passe à 5 avec opposition progressive : deux terrains (20 m x 20 m ou 18 m x 19 m). Sur chaque terrain s'affrontent deux équipes A et B. L'équipe A commence seule sur le terrain. A chaque fois que les joueurs de l'équipe A marquent un point (c'est à dire se font 5 passes consécutives sans que le ballon touche le sol), un défenseur supplémentaire de l'équipe B entre en jeu. On joue pendant 4 minutes. On inverse. L'équipe qui a fait rentrer le plus de défenseurs gagne (ou l'équipe qui a marqué le plus de points si égalité du nombre de défenseur).
3. Les deux équipes sont sur  $\frac{1}{2}$  terrain de handball. A chaque fois qu'une équipe marque un point, les adversaires perdent un joueur. L'équipe qui conserve le plus de joueurs

sur le terrain gagne.

4. Passe à 5 touche : Les deux équipes sont sur  $\frac{1}{2}$  terrain de handball. Chaque fois que le porteur du ballon est touché par un défenseur, le compteur est remis à 0 (mais l'équipe qui le possède le conserve). L'équipe qui marque le plus de points gagne.
5. Passe à 5 touché-perdu : Les deux équipes sont sur  $\frac{1}{2}$  terrain de handball. Chaque fois que le porteur du ballon est touché par un défenseur la balle est donné à l'adversaire.