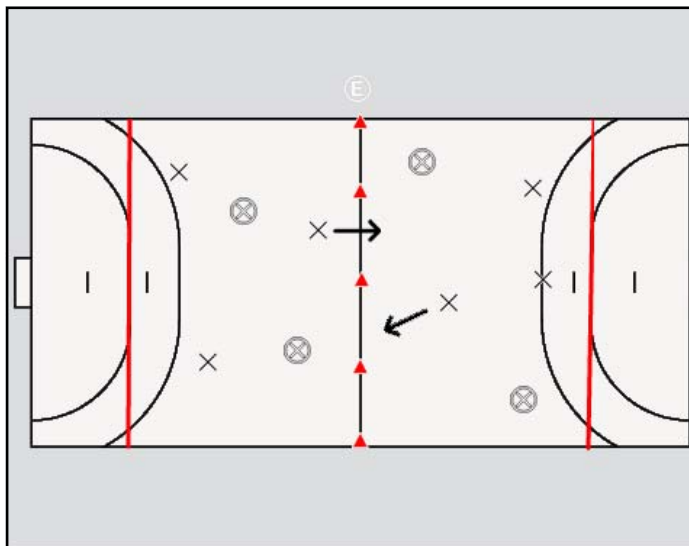


Séance :

Discipline : Handball

MAITRISE COLLECTIVE

Niveau :
- de 11/- de
12 ans



But : Conserver la balle à 2 malgré l'opposition

Pour l'(es) attaquant(s) :

Dribble interdit. Passes lobées interdites. Temps de possession du ballon limité (- de 5").
Au bout des 30" avec le défenseur : un point par ballon conservé.

Pour l'(es) défenseur(s) :

Interdiction de prendre la balle des mains.
Intercepter et / ou pousser à la faute (mauvaise passe).

Variables :

Possibilité d'aider ses partenaires si nous perdons notre ballon (jeu à 4 c 1).

Matériel à prévoir :

Ballons, maillots, plots, chronomètre.

Descriptif :

5 joueurs avec 2 ballons par 1/2 terrain .
L'entraîneur appelle 1 joueur de chaque camp pour intercepter les ballons dans le camp adverse pendant 30". 1 passage en défense pour tous.

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

A(ux) l'attaquant(s) :

Voir l'entrée du défenseur et jouer à l'opposé.
Porteur de balle : pertinence et précision de la passe.
Non porteur : être en mouvement pour se rendre visible (ne pas être aligné avec le défenseur: "sortir de l'ombre"), pour recevoir sans risque (être à distance et dans un espace libre).

Au(x) défenseur(s) :

Gêner le porteur de balle (sans faire de fautes).
Jouer sur les trajectoires de passes.
Volonté de reconquérir le ballon.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Conserver le ballon dans un temps donné et le plus de fois possible.

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Halle	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	□	⊗	Ⓔ	▲	├	—	○	→	→	—