

**UN SPORT  
UN CLUB**



**CHOISIS LE  
HANDBALL!**

**HANDBALL**

**BABYHAND**

**HAND À 4**

**HANDFIT**

**HANDESEMBLE**

**BEACH HANDBALL**

**LIGUE CENTRE  
VAL DE LOIRE  
FFHANDBALL**



[ffhandball.fr](http://ffhandball.fr)



Préfon



PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRES OFFICIELS

FOURNISSEURS OFFICIELS

MÉDIAS OFFICIELS



# CHOISIS LE HANDBALL

Nom d'origine germanique signifiant « main » (hand) et « ballon » (ball). Il se prononce « andbal » et non « andbol »

Selon certains historiens, 1898 aurait vu la naissance du handball au Danemark avec l'apparition du « haandbold », jeu qui se déroulait sur un petit terrain quasi identique à celui du « sept » d'aujourd'hui.

Les origines du jeu se retrouvent peut-être aussi dans un jeu ancien appelé « hazena », pratiqué en Tchécoslovaquie, et dans le « Torball » (balle au but), offert comme activité sportive aux femmes allemandes.

## COMMENT JOUER AU HANDBALL ?

### L'aire de jeu

L'aire de jeu est un rectangle de 40m de long sur 20m de large comprenant une surface de jeu et deux surfaces de but. Les buts sont solidement fixés au sol ou aux murs derrière eux. Ils ont une hauteur de 2m et une largeur de 3m. Devant chaque but se trouve la surface de but qui est délimitée par la ligne de surface de but (ligne des 6 m).

### Le temps de jeu

La durée normale du temps de jeu pour toutes les équipes est de 2 x 30 minutes ; la pause à la mi-temps est de 10 minutes. Chaque équipe a droit à un temps mort d'une minute au cours de chaque mi-temps du temps de jeu réglementaire.

### Le ballon

Le ballon consiste en une enveloppe de cuir ou de matière synthétique. Il doit être sphérique. La matière extérieure ne peut être ni brillante ni glissante.

### Le nombre de joueur

Une équipe comprend jusqu'à 16 joueurs. Cependant, sur l'aire de jeu, ne peuvent se trouver en même temps que 7 joueurs par équipe dont un gardien de but et six joueurs de champ. Les autres joueurs sont des remplaçants. Ceux-ci peuvent entrer en jeu à n'importe quel moment et de façon répétée sans se présenter au chronomètreur/secrétaire, dès que les joueurs à remplacer ont quitté l'aire de jeu.

### L'équipement

Tous les joueurs de champ d'une équipe doivent porter une tenue uniforme. La tenue d'une équipe doit se distinguer clairement en termes de couleurs et de motifs de la tenue de l'équipe adverse.

Les joueurs occupant le poste de gardien doivent porter une tenue de couleur différente de celle de leur équipe ainsi que de celle de l'équipe adverse et du gardien de but adverse. Une tenue classique pour les joueurs de champ comprend un short, un maillot de match, des chaussettes et des chaussures de sport adaptés pour les sports en salle. Pour les gardiens, il faut un maillot à manches longues et un pantalon de survêtement.

### Le jeu

Le handball est un jeu à la main où l'objectif est de marquer un but ou faire marquer par un partenaire en tirant le ballon dans les cages. Il est autorisé uniquement de faire trois pas au maximum avec le ballon sans dribbler et autant qu'on veut en dribblant.

La FFHandball a progressivement proposé des offres de pratiques adaptées du Handball destinées à élargir ses publics, répondre à des attentes et des besoins liés à des contextes et environnements spécifiques et ce, dans une stratégie de développement quantitatif et qualitatif du Handball fédéral.

De 3 à 9 ans l'offre de pratiques est structurée par le facteur «âge». L'enfant suit un parcours de pratique du handball calqué sur son éveil et le développement de ses aptitudes. A partir de 10 ans, l'offre de pratique ne se structure plus selon l'âge mais tente de répondre à une pluralité de besoins, conditionnés par les aptitudes, les besoins et les objectifs de chaque public.

Il existe des championnats dans les différentes catégories et niveaux (départemental, régional, national).

Proposée par



**mycoach**  
by FFHANDBALL

**20min**

Durée

## Thèmes

Porteur de balle

## Pratiques

Hand à 7

## Nombre de joueurs

11

## Public

Jeune



## Objectif

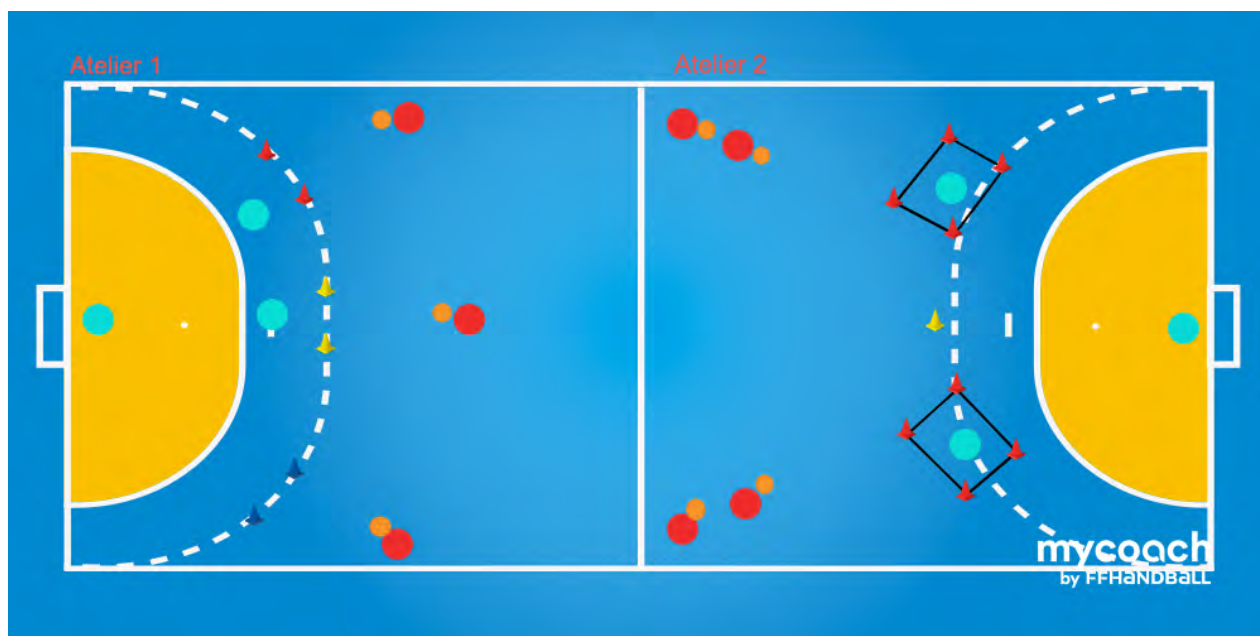
Passer d'un porteur de balle qui dribble en utilisant un grand espace autour de lui à un porteur de balle réduisant son espace et se favorisant l'accès au but.



## Mise en place et organisation de l'exercice

2 ateliers :

- Atelier 1 : jeu des portes (3 attaquants, 2 défenseurs et un gardien).
- Atelier 2 : passer dans le carré (de chaque côté, un défenseur et un attaquant).



## Consignes et observables

Atelier 1 :

- But du jeu : marquer avant les autres.
- Pour les attaquants : passer dans une porte pour aller marquer.
- Pour les défenseurs : occuper les portes pour empêcher l'accès au but des attaquants.
- Règles de fonctionnement : on joue par équipe de 3 à celle qui marque le plus de points.

Atelier 2 :

- But du jeu : marquer en passant dans le carré.
- Pour les attaquants : dribbler vers la cible pour tirer et marquer le plus de points possible.
- Pour les défenseurs : marquer un point en obligeant le défenseur à tirer ailleurs que dans le carré. • Règles de fonctionnement :
- Passage alternatif d'un porteur de balle d'une colonne puis de l'autre.
- Les défenseurs doivent respecter le règlement.



## Les comportements que j'attends

Se décentrer de la balle, protéger la balle, assurer la conduite de balle. Repérer les espaces libres.



## Ce que j'observe



# CHOISIS LE BABYHAND

Le babyHand est une activité adaptée du handball pour les **enfants âgés de 3 à 5 ans**.

Parce que le handball, dans sa pratique généraliste, est vecteur de socialisation, coopération, collaboration, acceptation, adaptation, il est un sport, dans une version adaptée, tout à fait recommandable à l'âge des découvertes et des premiers apprentissages. Le babyHand contribue au développement moteur de l'enfant et apporte par ses contenus un renforcement des compétences visées par différentes structures éducatives : école, cellule familiale, accueil de loisirs, structure petite enfance.

**Le babyHand c'est :**

- des jeux d'enrichissement, de découverte, d'exploration, d'enchaînement
- réfléchir à des stratégies collectives
- faire émerger des comportements spontanés
- obtenir des comportements spécifiques

## POUR L'ENFANT

### *Agir et s'exprimer avec son corps*

- Par l'utilisation de matériel adapté, multiple et varié.
- Par la mise en place de règles et contraintes qui développent une stratégie collective.
- Par des jeux de duels (attaquant / défenseur, tireur / gardien...).
- Par l'organisation de l'espace de jeu.

### *S'approprier le langage et s'exprimer*

- Par les échanges en début et fin de séance.
- Par l'histoire qui entoure la séance.
- Par les consignes.
- Par les phases de questionnements individuels et collectifs.

### *Développer des liens sociaux*

- Par l'application de règles simples, individuelles et collectives.
- Par des « rituels » dans l'organisation de la séance.
- Par la fonction de l'éducateur et des intervenants.
- Par la liberté d'expression dans les situations proposées.
- Par la participation à la gestion du matériel.
- Par l'implication des parents dans et autour de l'activité.

### *Découvrir le monde*

- En citant les différentes parties du corps sollicitées notamment lors de l'entrée de la séance et du retour au calme.
- En échangeant sur l'univers de la séance.
- En comptant des objets lors des défis.

## LA PRÉSENCE DES PARENTS

- Développe lien parents – enfants.
- Participation des parents aux jeux.
- Assistent, jouent, aident, accompagnent, encouragent.
- Rassurent, partagent, contribuent.

## UNE PÉDAGOGIE

- Une mascotte Handy.
- Une histoire qui guide les enfants.
- 16 univers : 3 histoires par univers.



# HANDY AUX JEUX OLYMPIQUES



## L'ENTRÉE DANS LA SÉANCE

Les enfants sont face à l'animateur et débutent un échauffement en suivant ses gestes :

- Mouvements du bassin, mains sur les hanches.
- Mouvements des bras, des poignets, des mains, des doigts.
- Mouvements du cou : avant – arrière, rotations.
- Mouvements de flexion, extension des chevilles avec alternance talon / pointe ; des genoux : flexion en touchant le sol, le dos bien droit et extension en tendant les bras vers le ciel.
- Les enfants trottinent sur place simplement, puis en montant les genoux vers la poitrine, puis en faisant toucher les fesses par les talons.

L'animateur sera attentif à ce que les enfants effectuent bien chaque mouvement. Ces mouvements ne sont ni longs ni rapides mais peuvent être répétés en alternant de très courtes séries.



## LE MATÉRIEL

**Jeu 1 :** 20 plots (ou coupelles), 20 pastilles (médailles), 2 cerceaux.

**Jeu 2 :** Haies, plots, cerceaux, 2 ballons.

**Jeu 3 :** 1 cage mini-hand, 2 ballons, 5 cerceaux, 2 grands plots + 2 petits plots, 2 bandelettes..



## LE THÈME DU JOUR : LES SYMBOLES OLYMPIQUES

« Vous pouvez échanger avec les enfants sur les 4 principaux symboles des Jeux Olympiques ».

- **La flamme** est l'un des symboles les plus connus. Elle est allumée à Olympie en Grèce, puis des sportifs se relaient pour l'amener jusqu'à la ville organisatrice des JO.
- **La devise** des JO est « *citius – altius – fortius* ». Cette phrase en latin signifie « plus vite, plus haut, plus fort ». Elle a été écrite pour encourager les sportifs à se dépasser lors de cette manifestation.
- Lors de la cérémonie d'ouverture, **le drapeau** est hissé à un mât jusqu'à la fin des Jeux.

- Connais-tu **les couleurs de 5 anneaux olympiques** ? D'après le comité olympique « au moins une des couleurs des anneaux, y compris le fond blanc, se retrouve dans les drapeaux des nations du monde ».

## LE TEMPS DES PARENTS

Pour aller plus loin dans l'échange selon les souhaits et situations...

- [www.paris2024.org](http://www.paris2024.org).

**LE(S) PARENT(S)** et/ou le(s) assistant(s) sont :  
**Des entraîneurs nationaux !**



## L'HISTOIRE

« Deux équipes se défient pour aller récupérer le plus de **médailles** cachées sous les plots ».

## ORGANISATION

Les enfants sont répartis en deux équipes à côté d'un cerceau représentant leur podium.

Des plots sont dispersés face à eux sous lesquels sont cachés des pastilles matérialisant les médailles (une sous chaque plot).

## DANS CE JEU L'ENFANT VA...

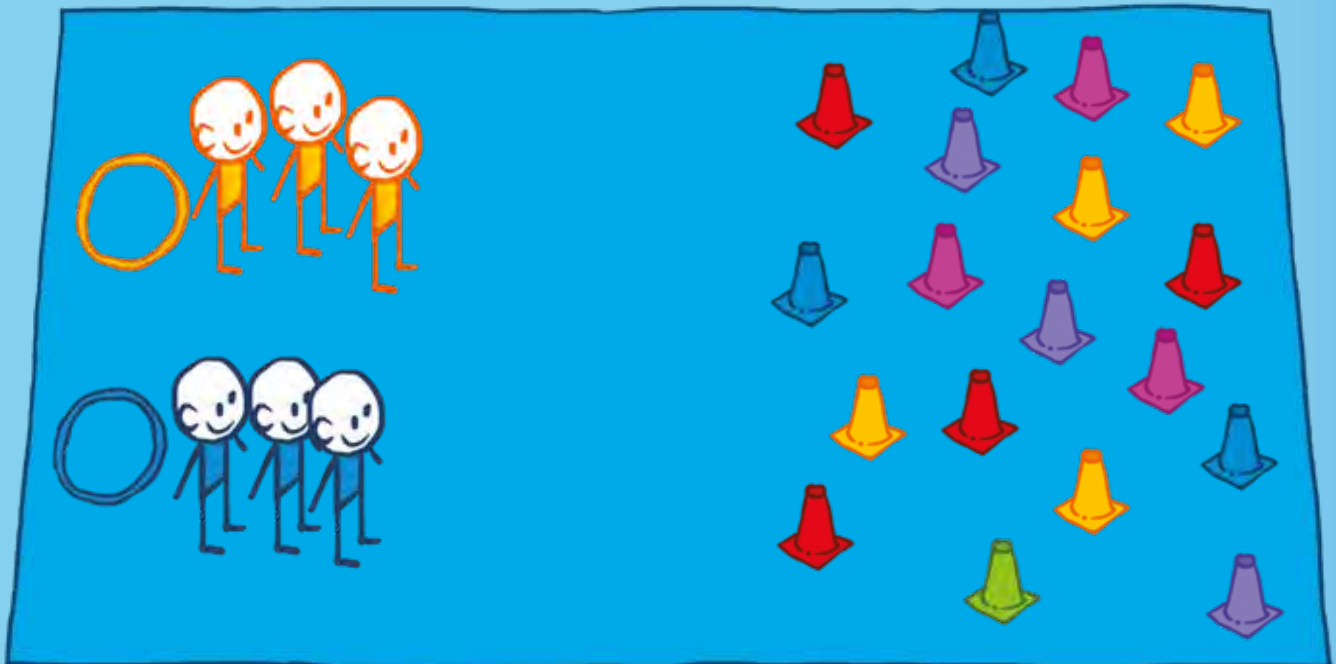
- Courir,
- Se déplacer vers une cible,
- Observer et mémoriser.

## CONSEILS

- Remplacer les pastilles par des médailles créées par les enfants.
- Faire plus d'équipes si l'effectif est important..

## EXPLICATIONS

Au signal de départ, le premier enfant de chaque équipe part en courant vers les plots. Il soulève l'un d'entre eux pour récupérer une médaille et la ramener dans le cerceau. Dès que la médaille est posée dans le cerceau, le suivant peut démarrer.



### RENDRE PLUS FACILE

Quand une médaille a été trouvée, le plot qui la couvrait est renversé de manière à rendre plus visible les plots sous lesquels sont encore placés des médailles.

### FAIRE ÉVOLUER

A chaque passage, l'enfant ne peut soulever qu'un seul plot. S'il n'y a pas de médaille dessous, il revient quand même pour donner le signal de départ au suivant : travail supplémentaire de mémorisation.

Varié les déplacements vers les plots : en pas chassés, en marche arrière.

### LE MATÉRIEL

- Environ 20 plots (ou coupelles),
- Autant de pastilles (ou objets symbolisant une médaille) que de plots,
- 2 cerceaux.

# LE RELAIS DE LA FLAMME



## L'HISTOIRE

« Handy transporte la flamme d'Olympie à Paris et doit franchir tous les obstacles en passant le relais à ses copains tout au long du chemin entre la Grèce et la France ! Les sportifs s'entraînent sur les parcours créés par Handy ».



## ORGANISATION

Les enfants sont répartis en deux (ou trois) équipes placées au départ de chaque parcours avec chacun un ballon.



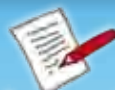
## DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Courir, enjamber, sauter,
- Réaliser un relais.



## CONSEILS

- Bien veiller à la bonne exécution des parcours.
- Vous pouvez identifier chaque parcours avec un nom de pays traversé par la flamme.

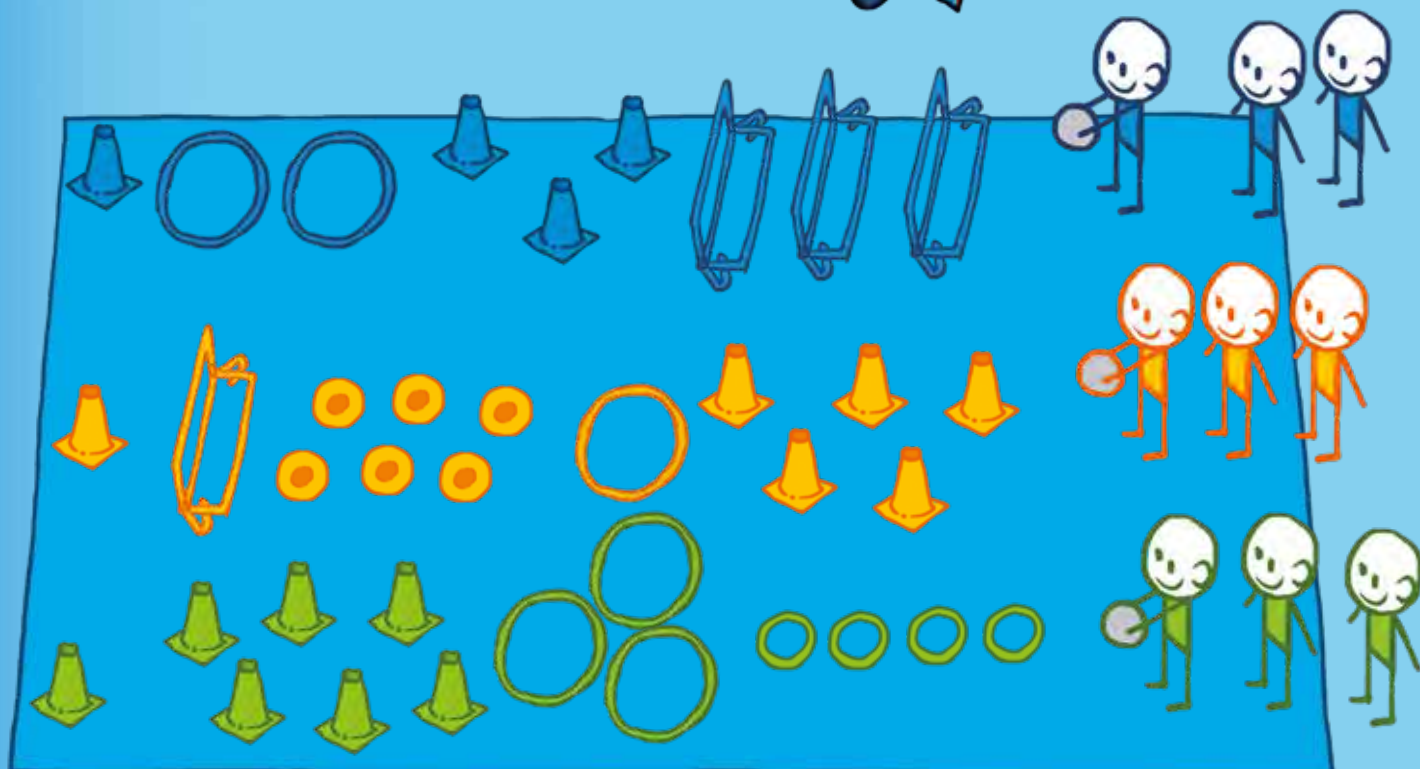


## EXPLICATIONS

Au signal, le premier démarre et réalise le parcours en aller-retour puis transmet la flamme au suivant qui peut alors, à son tour, exécuter le parcours.



Chaque enfant doit réaliser une fois le parcours de son équipe, puis une rotation est organisée afin que chacune des équipes réalise les parcours différents.



### RENDRE PLUS FACILE

Pour les plus petits, chaque parcours peut être réalisé de manière à n'induire qu'un seul enchaînement de mouvements (sauts dans des cerceaux, franchissement de haies, slaloms...).

### FAIRE ÉVOLUER

Pour les plus grands, possibilité d'utiliser le dribble et également de demander une passe au suivant pour transmettre le relais.



## LE MATÉRIEL

- Haies, plots, cerceaux, pastilles pour matérialiser 2 ou 3 parcours différents.
- 2 ou 3 ballons ou objets symbolisant la flamme.

## L'HISTOIRE

« Deux équipes se défient pour tester leur précision en lançant le ballon à travers les anneaux olympiques. Quelle équipe totalisera le plus de réussites ? »

## ORGANISATION

- Anneaux accrochés en hauteur de la cage ; 2 fixés sur deux grands plots et placés dans la cage,
- 2 équipes d'enfants placés à côté d'un plot de départ,
- 2 lamelles pour délimiter la distance de tir,
- 1 ballon par équipe.

## DANS CE JEU L'ENFANT VA...

- Se déplacer vers une cible,
- Tirer avec précision,
- Courir.

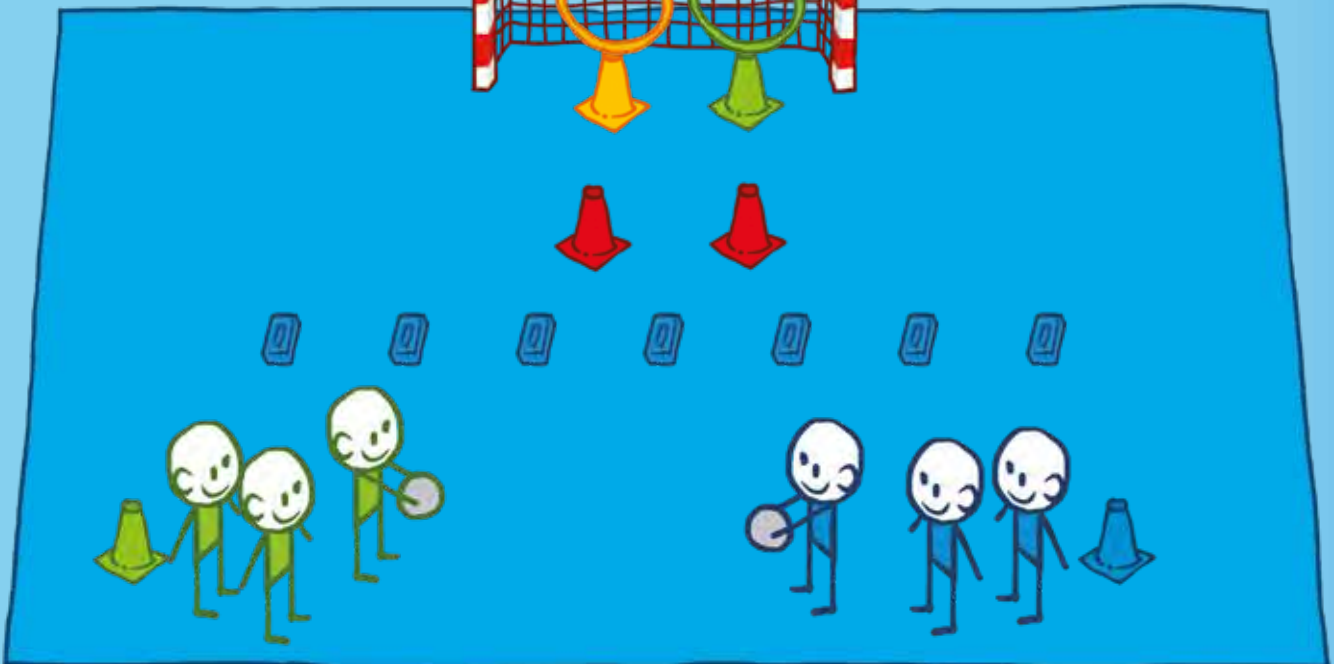
## CONSEILS

- Utiliser les cerceaux de couleurs correspondant aux anneaux olympiques. Si vous n'avez pas de noir, entourez le de scotch noir.

## EXPLICATIONS

Au signal le premier tireur se déplace vers la cage pour aller tirer dans les anneaux en s'arrêtant avant la lamelle. Il récupère son ballon pour l'apporter au suivant en courant.

1 point par anneau traversé par le ballon ; la première équipe qui totalise 5 points gagne la partie.



### RENDRE PLUS FACILE

En jouant sur la distance de tir et sur l'écartement des cerceaux.

### FAIRE ÉVOLUER

En ajoutant des obstacles à franchir.

En mettant en place un défi « tireurs / défenseurs » : une seule colonne de tireurs et une colonne de défenseurs placée à côté des cages. Au signal, le tireur démarre pour aller tirer en même temps que le défenseur qui tente de le toucher.

### LE MATÉRIEL

- 1 cage mini-hand,
- 2 ballons,
- 5 cerceaux,
- 2 grands plots, 2 petits plots,
- 2 bandelettes.





# CHOISIS LE HAND À 4

Le Hand à 4 est une forme de pratique issue de l'activité de référence qu'est le handball traditionnel qui se joue à 7.

Le pratiquant y retrouvera :

- une cible à attaquer et à défendre.
- des cibles protégées par des gardiens de but et un espace qui leur est dédié (la zone).
- un jeu à la main avec un ballon de taille adaptée.
- la présence d'adversaires.
- la présence de partenaires.
- différents rôles à jouer.

## POURQUOI LE HAND À 4 ?

- Pour rajeunir la pratique du handball traditionnel pour un public pré-ado, ado (9-15 ans) en proposant un handball « urbain » facile à mettre en place avec un matériel simple à utiliser.
- Améliorer la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrés dans les mondes scolaire et fédéral.
- Organiser des rencontres à effectif réduit.
- Proposer une pratique ludique adaptée pour la découverte du handball notamment dans une activité pour des adultes non-handballeurs.

## LES INCONTOURNABLES

- 3 joueurs de champ et un gardien de but.
- Engagement du gardien après un but.
- Neutralisation interdite.
- Jet de 7 mètres joué sous forme de contre-attaque sans dribble.

## QUELQUES POSSIBLES

- 1 mi-temps : Défense étagée avec 1 ou 2 joueurs devant.
- 1 mi-temps : Défense alignée à la zone.
- 8 joueurs maximum dans une même équipe.
- 2 mi-temps de 8 min avec 4 min de pause / pas de temps mort.

## LES SURFACES DE JEU

- Terrain de plein air.
- Gymnase.
- City Stade / City Park.
- Cour d'école.
- ...

## LES DÉLIMITATIONS

- Peut se jouer partout.
- Taille du terrain 20 x 12 environ.
- Zone située entre 4 et 5 mètres en avant du but, en fonction de l'âge des joueurs, pouvant être rectiligne, trapézoïdale ou en demi-cercle.



# LES PROPOSITIONS DE SITUATIONS

## LE PORTEUR DE BALLE

### COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :

Faire le bon choix entre passer et dribbler pour accéder à la cible.

### BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :

Marquer en zone favorable et en situation favorable de tir.

### TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation



### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 2 terrains en largeur
- 2 paires de buts
- 1 ballon par terrain
- Chasubles
- 4 sifflets poires
- 4 tablettes ou fiches d'observations
- **Sur chaque terrain :**
  - Tournoi triangulaire : 2 équipes (4 joueurs) jouent pendant que la 3<sup>ème</sup> arbitre et observe. Rotations prévues pour que les 3 équipes s'affrontent
  - Match de 4'
  - Score : 1 point par but marqué, 1 point pour l'attaque en cas de faute du défenseur qui "touche" le porteur de balle
- Les observateurs utilisent l'application "Multicompteur" ou une fiche d'observation pour prélever des informations
- À l'issue du tournoi (3 matchs), questionner les joueurs sur le ratio "porteur de balle touchés" et nombre de "tirs tentés"

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Joueurs :** "Vous jouez en utilisant les règles du handball, excepté quand le porteur de balle se fait toucher à deux mains par un défenseur face à lui quand il dribble. Dans ce cas, la défense récupère la balle"
- **Défenseurs :** "Vous pouvez récupérer la balle si vous touchez à deux mains le porteur de balle quand il est face à vous lorsqu'il dribble. Ce contact doit être régulier"
- **Observateurs :** Sous "porteur de balle touché", vous cliquez ou cochez à chaque fois qu'un porteur de balle se fait toucher. Sous "Tirs Tentés", vous cliquez quand un tir est réalisé.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Le porteur de balle dribble quand son couloir de jeu est disponible et passe quand un défenseur s'interpose entre la cible et lui.

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le respect des règles du handball
- Le contact au moment du "touché" des défenseurs

### CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Ratio entre possessions de balle/tirs tentés
- Ratio entre possessions de balle/porteur de balle touché



### Couloir de jeu:

Couloir de jeu virtuel allant des épaules du porteur de balle aux montants du but adverse.



## COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :

Faire le bon choix entre passe et dribble pour accéder à la cible.

## BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :

Réussir à traverser le terrain à 2 pour aller marquer dans le but adverse.



## TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation

### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 terrains en largeur
- Utiliser 3 paires de buts
- 1 ballon par terrain
- Chasubles
- **Sur chaque terrain :**
  - 2 défenseurs (1 par demi-terrain)
  - 1 gardien de but dans chaque but
  - 2 attaquants avec un ballon
- Règles du handball mais contact supprimé
- Après avoir traversé un demi-terrain, les binômes d'attaquants se replacent pour traverser l'autre demi-terrain

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Respect des règles (marcher, zone, reprise de dribbles...)
- Rotation dans les rôles (attaquant, défenseur, gardien de but)
- Pas de contact entre défenseurs et attaquants

### RÉGULATIONS

- **Pour simplifier :** le défenseur évolue avec une balle tenue à 2 mains
- **Pour complexifier :** si le porteur de balle est touché balle en main de face, la balle va à l'adversaire

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Les attaquants :** "Vous devez monter la balle par deux pour aller marquer. Si la voie est libre vous dribblez, si un défenseur vous gêne, vous passez la balle à votre partenaire."
- **Les défenseurs :** "Vous pourrez passer en attaque lorsque vous aurez récupéré 10 ballons à vous deux. Annoncez à haute voix le nombre de balles récupérées"

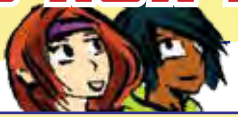
### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Le porteur de balle dribble vers la cible quand il est seul et que la voie est libre ; il passe quand le défenseur s'interpose entre la cible et lui.
- Le partenaire du porteur de balle offre une solution de passe au porteur de balle lorsque le défenseur perturbe sa progression.
- Les attaquants accèdent à la cible

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Respecter un contrat énoncé au préalable par le binôme. Ex : "Accéder au tir 6 fois sur 10"
- Les attaquants ne sont pas perturbés dans leur progression vers la cible par le défenseur

# LES NON PORTEURS DE BALLE



**COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :**

Se décentrer du porteur de balle

**BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :**

Déposer la balle dans la zone adverse

**TYPE DE SITUATION**

Problème

Remédiation



## FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 2 terrains en largeur
- 2 paires de buts
- 1 ballon par terrain
- Chasubles
- 4 sifflets
- 4 tablettes ou fiches d'observation
- **Sur chaque terrain :**
  - Tournoi triangulaire :  
2 équipes (4 joueurs) jouent pendant que la 3<sup>ème</sup> arbitre et observe. Rotations prévues pour que les 3 équipes s'affrontent
  - Match de 4'
- À l'issue du tournoi (3 matchs), questionner les joueurs sur le placement le plus approprié pour faire progresser la balle collectivement

## À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Respect des règles du handball

## CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Joueurs :** "Vous devez poser la balle dans la zone (sans y pénétrer) en utilisant les règles du Handball"
- **Observateurs :** "Vous filmez le match avec la tablette. A la fin du match vous montrez des séquences qui ont permis de déposer la balle dans la zone. Essayez avec l'équipe observée de répondre à la question: quelles actions ont réalisé les non-porteurs de balle pour que l'équipe accède à cette zone?"

## COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Les non porteurs de balle offrent des solutions au porteur de balle :
  - en appui
  - en relais
  - en soutien

## CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Observer des évolutions dans le jeu des partenaires du porteur de balle



**COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :**  
S'éloigner du porteur de balle

**BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :**  
Déposer la balle dans la zone adverse



**TYPE DE SITUATION** Problème  Remédiation

### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Délimiter 2 terrains en largeur, divisés en 2 couloirs sur la largeur
- 2 paires de buts
- 6 équipes de 4 joueurs
- Chaque équipe a une couleur spécifique de chasuble
- Sur chaque terrain, tournoi triangulaire : 2 équipes jouent pendant que la 3<sup>ème</sup> arbitre, rotations prévues pour que les 3 équipes s'affrontent
- Les arbitres sont équipés d'un sifflet
- Matches de 3'

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Occupation des couloirs
- Respect des règles (marcher, zone, reprise de dribbles...)

### RÉGULATIONS

- **Pour simplifier** : les binômes d'attaquants et défenseurs restent dans leur couloir respectif
- **Pour complexifier** : supprimer les couloirs

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "Allez déposer la balle dans la zone sans y pénétrer pour marquer un point. Les deux couloirs de jeu doivent toujours être occupés"

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Les partenaires du porteur de balle offrent une solution de passe au porteur de balle quand son couloir de jeu n'est plus disponible. Cette solution s'effectue en relais ou en appui (progression du ballon), voire en soutien (conservation du ballon quand le couloir de jeu n'est pas libre)
- Le porteur de balle fait la passe à un partenaire disponible
- Etagement et écartement visibles

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Gagner le match
- Le nombre de points marqués augmente sur le second match (être de plus en plus performant)





# CHOISIS LE HANDFIT

La Fédération française de handball s'est engagée dans la construction et la proposition d'une offre de pratique handball soucieuse de la santé des pratiquants.

**Le Handfit est une offre de pratique « Plaisir · Santé · Bien-être »** qui constitue une étape importante de cet engagement et la prise en compte des préconisations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), du Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive et du Plan national nutrition santé.

C'est un concept global permettant à l'individu d'engager une démarche personnelle de maintien, d'amélioration ou de restauration de sa santé accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié.

## UNE PRATIQUE NOUVELLE

### *Une pratique moderne et accessible*

- Séance courte (45') et adaptée à tous les lieux : salle, extérieur, gymnase...

### *Une pratique innovante*

- Plusieurs types de ballons de handball.
- Matériel minimal.
- Handroll.

### *Une pratique accompagnée*

- L'animateur, le coach Handfit, formé à l'accompagnement des pratiquants, est également spécialisé en hygiène de vie, nutrition et prévention des conduites à risque.

### *Une réponse aux besoins psycho-sociaux et physiologiques*

- on vient pratiquer une activité physique, en groupe, avec le souhait de son bien-être, de sa santé dans une optique de partage, d'échanges et de convivialité. La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel du Handfit.

## LA SÉANCE

### *Handroll*

- Exercice d'automassage permettant la réduction de la fatigue, des courbatures, des nœuds (spasme musculaire).



### *Handbalance*

- Stimulation de la sensibilité proprioceptive (prévention des chutes) et sollicitation de la coordination gestuelle

### *Cardiopower*

- Travail global pour entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin.
- Lutte contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques).
- Maintien une densité musculaire optimale.

### *Handjoy*

- Situation de jeu de handball, variées, évolutives, adaptées et aménagées à tous les niveaux. Cette phase favorise le renforcement des liens entre les pratiquants.



### *Cooldown*

- Phase de retour au calme, de récupération guidée, de relaxation de l'organisme.

# HANDFIT AVEC LES BLEUES



Par Nathalie DELORD  
Chargée de mission  
développement des handballs à  
la FFHandball



et Lucas FRATTI  
Coach Handfit, en charge  
de la section sport / santé du club  
de Plan de Cuques Handball

Photos : © Lucas Fratti

Dans le cadre du dispositif, Kinder Joy of Moving Handfit Days, la FFHandball vous propose une épopée de 3 séances Handfit à faire pratiquer à vos licenciés en distanciel. Cette stratégie de développement multiple vous permettra :

- D'activer ou réactiver l'ensemble de vos licenciés dans le club en leur proposant des séances familiales clés en main directement à leur domicile.
- D'ouvrir la découverte du Handfit aux clubs qui ne possèdent pas forcément d'animateur ou de coach Handfit grâce aux séances complètes et accompagnées des fiches séances.
- De préparer la saison 2021/2022 en proposant une nouvelle pratique (possibilité de formation à des encadrants de club).

Le format de séance respecte les 30/45 minutes d'activité dans la séance Handfit. 3 joueuses de l'équipe de France A féminine se sont prêtées au jeu : Blandine Dancette, Coralie Lassource et Pauletta Foppa.

Nous aurons le plaisir de partager avec vos licenciés une séance familiale, accessible au plus grand nombre où les enfants seront les bienvenus pour travailler de manière ludique l'ensemble du corps.

Peu de matériel est nécessaire pour réaliser la séance, mis à part un environnement intérieur et/ou extérieur adapté pour se mouvoir de manière sécurisée.

Bonne séance à tous.



## → LA SÉANCE HANDFIT

Le Handfit est conçu pour solliciter l'ensemble de vos ressources sur une période d'activité effective de 30 minutes comme le préconise le **Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive**.

Le format de séance est court, 45 minutes en moyenne. Il est construit sur la base de cinq phases qui, en appui des exercices et des situations qui les composent, visent à maintenir ou à améliorer les ressources biomécaniques, bioénergétiques, bio-informatives et bio-affectives.



## LA SÉANCE DU JOUR

**Lieu**  
Intérieur de la maison, extérieur.

**Durée**  
30 minutes.

**Spécificités**  
Cette séance plus courte que traditionnellement (il n'y aura pas de présentation de la phase Handjoy qui sera intégrée dans la prochaine séance), vous permettra de découvrir le concept Handfit. D'intensité faible et accessible, elle pourra se réaliser avec vos enfants en adaptant les exercices afin de prendre du plaisir en bougeant ensemble. Elle sera ciblée sur l'ensemble du corps pour un effort réparti sur toutes les chaînes musculaires.

**La formule magique du jour**  
Handroll : 1x7'.  
Handbalance : 1x10'.  
Cardiopower : 1x10'.  
Cooldown : 1x5'.

**ABRÉVIATIONS**  
1' = 1 minute / 1'' = 1 seconde.  
4 = nombre de répétitions.  
4x1' = Réaliser 4 fois l'exercice durant 1'.

### > HANDROLL

La partie «Handroll» est conçue pour être utilisée de façon inaugurale dans

la séance ou durant la phase de retour au calme. Elle se présente comme un temps d'automassage, agissant sur les fascias musculaires, ses fuseaux neuromusculaires, les triggers points, en d'autres termes, sur les zones douloureuses que vous pouvez ressentir (les fameux nœuds). Cette phase permet également de prendre conscience de son corps et de ses différentes parties.

#### → POUR ALLER PLUS LOIN... QU'EST QU'UN « TRIGGER POINT » ?

Une zone douloureuse ou « nœud » se trouvant dans le muscle ou son fascia. Ces « nœuds » peuvent être provoqués par des traumatismes, des mouvements répétitifs ou mêmes des tensions psychologiques. Ils sont connus pour engendrer une réduction de la mobilité, des faiblesses musculaires (perte de force) et des douleurs.

**Durée**  
7 minutes.

**Matériel utilisé**  
Tapis, balle de massage, rouleau de massage, ballon de handball surgonflé, balle de tennis.

**Objectifs**  
Echauffement musculaire, préparation à l'effort, relâchement musculaire, gain d'amplitude de mouvement, amélioration de la perception du corps.

#### Description de l'exercice

- Au sol**
- 1) Placez la balle sous le mollet, sous l'ischio jambier, sous la fesse.
  - 2) Positionnez votre appui opposé sur le talon (repère visuel simple : au niveau du milieu de la jambe que l'on masse).
  - 3) Soulevez votre corps à l'aide de vos bras (alternative : faire glisser ses fesses au sol pour réduire la contrainte sur les épaules et les poignets).
  - 4) Effectuez des rotations avec la pointe du pied afin de masser les différentes zones du groupe musculaire ciblé (intérieur, face, extérieur).
  - 5) Réalisez une dizaine d'allers-retours sur l'ensemble des zones.



- Debout**
- 1) Placez la balle au niveau des lombaires à droite ou à gauche de la colonne vertébrale.
  - 2) Écartez ses appuis largeur de bassin/épaules.
  - 3) Réalisez des flexions de jambe (petits squats) pour masser la zone ciblée (environ 10 cm).
  - 4) Arrivé aux épaules et à la nuque, fixer le bassin et travailler sur la rotation du buste.

- 5) Réalisez une dizaine d'allers-retours sur l'ensemble des zones.



#### → POINTS DE VIGILANCE

Éviter l'hyperflexion du genou (appui sur le talon au niveau du milieu du mollet de la jambe en court de massage).  
Engager les abdos.

### > HANDBALANCE

La partie «Handbalance» est conçue comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive, solliciter la coordination gestuelle et renforcer les muscles profonds. Les différents exercices jouent sur la variété des articulations mobilisées, principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules, dans des situations d'instabilité croissante.

**Durée**  
10 minutes.

**Matériel utilisé**  
Tapis ou coussin, 3 plots de couleurs ou 3 chaussettes de couleurs différentes, 1 ballon.

**Objectifs**  
Amélioration et maintien de la coordination motrice, équilibre et prévention des chutes, renforcement musculaire.

#### Description de l'exercice

##### PROPRIOCEPTION ET ÉQUILIBRE

**Exercice 1.1**  
**Équilibre unipodale simple (2')**  
Tenir en équilibre sur un pied (2x30'' pied droit / 30'' pied gauche).  
Utiliser un tapis ou un coussin sur le pied en appui pour augmenter la difficulté.

**Exercice 1.2**  
**Équilibre unipodale avec déséquilibre (4')**  
Tenir en équilibre sur un pied.  
Utiliser un tapis ou un coussin sur le pied en appui pour augmenter la difficulté.  
Réaliser des pressions latérales au niveau des épaules et du bassin pour augmenter l'intensité du travail (2x30'' pied droit / 30'' pied gauche).  
Se tenir face à face en poussant avec ses paumes de mains son/sa partenaire et accentuer le travail de correction postural (2x30'' pied droit / 30'' pied gauche).



#### → POINTS DE VIGILANCE

Ne pas lever le pied très haut.  
Déverrouiller l'articulation du genou en fléchissant légèrement la jambe.  
Engager les abdos.  
Réaliser les exercices en fonction de ses compétences et sensations. Si on n'est pas à l'aise, commencer par stabiliser un exercice avant de passer au suivant.  
Réaliser les exercices en se stabilisant avec un mur ou une chaise afin de prévenir la chute.

**Exercice 1.3**  
**Équilibre unipodale avec échange de passes (2')**  
Tenir en équilibre sur un pied (2x30'' pied droit / 30'' pied gauche).

Utiliser un tapis ou un coussin sur le pied en appui pour augmenter la difficulté.  
Échanger le ballon en variant les formes de passes.



**Exercice 1.3**  
**Défis équilibre (2')**  
Tenir le plus longtemps possible en équilibre en fermant les yeux.



#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### → POINTS DE VIGILANCE

Ne pas creuser le dos.  
Garder le visage orienté vers le sol.  
Bien placer ses mains sous les épaules.  
Travailler sur les coudes pour diminuer l'intensité.

**Exercice 2.1**  
**Planche sur les mains bras tendus (2')**  
Positionner les mains à l'aplomb les épaules (2x30' gainage / 30' de repos).  
Garder le dos droit en essayant d'aligner le bassin et les épaules.  
Option 1 : poser les genoux au sol.  
Option 2 : alterner la pose du genou droit et gauche.



## Exercice 2.2

### Planche touche épaules (2')

Idem exercice 2.1 + toucher alternativement l'épaule opposé (2x30' gainage / 30' de repos).

Garder le bassin stable (ne pas pivoter).

#### ► POINTS DE VIGILANCE

Toucher les coudes si difficulté.

## Exercice 2.3

### Défis 3 couleurs (1')

Planche sur les mains bras tendus.

À l'annonce d'une des 3 couleurs, toucher ou attraper le plus rapidement possible le plot.

Partie en 5 points.

### Situation transfert : se préparer au niveau cardiaque à passer à la phase suivante (1.20')

Trotter sur place (20').

Montées de genoux (20').

Jumping jack (20').

Pompes genoux au sol (20').

#### ► POINTS DE VIGILANCE

Engager les abdos.

Ventiler.

Gérer son rythme en fonction de ses compétences et sensations (ralentir en décorquant les mouvements).

## > CARDIO POWER

La partie « cardio power » est conçue comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté aux publics et combinant, sur des séquences de 4', différents exercices d'intensité élevée (20'), couplés à des périodes de récupération (10') à répéter 8 fois (tabata).

Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent :

- d'améliorer efficacement les capacités cardiovasculaires,
- de brûler de nombreuses calories,
- de diminuer le risque de diabète.

La durée et l'intensité doivent cependant être adaptées à votre niveau (conditions du moment, adaptés aux enfants...).

### Durée

10 minutes.

### Matériel utilisé

1 ballon.

### Objectifs

Entretien de la fonction cardiaque et du réseau sanguin, lutte contre les facteurs de risque (obésité, prise de poids), lutte contre le déconditionnement musculaire.



SÉRIES 1 ET 2 DESCRIPTION DES EXERCICES	POINTS DE VIGILANCE
Tipping + passes rapides. 20" de travail + 10" de récupération.	Garder le dos droit. Rebonds sur la pointe des pieds. Engager les abdos. Gérer l'intensité. Ventiler.
Squats + passes en variants les formes. 20" de travail + 10" de récupération.	Garder le dos droit. Ce sont les fesses qui partent en arrière. Garder les genoux alignés avec les pointes de pieds (pas de genou en X ou à l'extérieur). Genoux qui ne dépassent pas la pointe des pieds. Gérer l'intensité. Ventiler.
Planche sur les mains bras tendus + faire rouler balle à son partenaire. 20" de travail + 10" de récupération.	Ne pas creuser le dos. Placer ses mains sous ses épaules. Possibilité de poser les genoux au sol. Gérer l'intensité. Ventiler.
Transfert de balle à 2 mains et à 2 pieds. 20" de travail + 10" de récupération.	Garder les lombaires plaqués au sol. Poser les coudes au sol pour réduire la difficulté. Gérer l'intensité. Ventiler.

Faire une pause de 2 minutes entre les 2 séries identiques.

## > COOLDOWN

La partie « cooldown » est la phase finale de la séance. Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, le massage (handroll) et/ou la relaxation de l'organisme qui aura été soumis à un stress physique durant la séance de Handfit. C'est un rituel convivial, en famille, où il est permis d'échanger sur son ressenti, d'accueillir les sensations de la séance et de se projeter dans la prochaine séance.

### Durée

5 minutes.

### Matériel utilisé

Tapis.

### Objectif

Retour au calme après l'effort.

### Description de l'exercice

Relaxation guidée.

Une plume remonte des pieds à la tête, pour chaque groupe musculaire croisé, rechercher le relâchement, couvrir la plus grande surface possible au sol.

#### ► POINTS DE VIGILANCE

Accompagner son rythme cardiaque à diminuer par la respiration en gonflant le ventre à l'inspiration et en vidant les poumons à l'expiration.

Fermer les yeux et se concentrer uniquement sur soi.



# CHOISIS LE HANDENSEMBLE

La FFHandball propose et organise la **pratique du handball pour tous**.

Dans le cadre de sa politique de solidarité, l'ambition fédérale a pour objectif de promouvoir la pratique du handball vers tous les publics qui en sont éloignés. Le « Handensemble » permet de mixer de manière originale **les personnes en situation de handicap et les personnes valides** grâce à un handball adapté (handfauteuil ou handadapté).

La volonté de la Fédération est de généraliser cette offre de pratique, pour encourager les personnes qui en sont les plus éloignées, à rejoindre les clubs et concourir au développement de la vie associative.

## LE HANDFAUTEUIL

### Les objectifs

- Etre une fédération ancrée dans le monde du handicap.
- Développer le dispositif pour permettre un accroissement de la pratique Handfauteuil et Hand adapté.
- Valoriser et soutenir les actions en direction de l'accueil des personnes en situation de handicap dans les structures fédérales.

### Orientations de jeu

- Le Handfauteuil se joue comme les autres pratiques soit en largeur ou sur le terrain 40mx20m.
- Equipe : 5 joueurs de champ + 1 gardien de but.
- But : utilisation de réducteurs de but.
- Le gardien de but : il est debout s'il est porteur d'un handicap, sinon en fauteuil avec un réducteur de but (1,70m).

### Points du règlement

- Le « marcher » : 3 touchers de main courante maximum.
- La « reprise de dribble » : lorsque le dribble est interrompu, le ballon doit repasser par les genoux avant de toucher à nouveau le sol.
- Le « passage en force » : Si l'attaquant rentre en contact avec le défenseur immobile, sans contrôle de son fauteuil
- Le « pied » : Les roues font offices de pieds (pour les sorties, les zones, et jets de 7m).
- Défense : Il faut être placé en avant de l'attaquant (axe de roue du défenseur en avant de celui de l'attaquant).
- Interdiction : Il est interdit de décoller les fesses du fauteuil ainsi que de s'aider avec les pieds.

## LE HANDADAPTÉ

### Les objectifs

- Etre une fédération ancrée dans le monde du handicap.
- Développer le dispositif pour permettre un accroissement de la pratique Handfauteuil et Hand adapté.
- Valoriser et soutenir les actions en direction de l'accueil des personnes en situation de handicap dans les structures fédérales.

### Le jeu

- Le Handadapté se joue avec un règlement adapté à la compréhension des règles par les joueurs. De ce fait, le handadapté s'apparente dans l'aménagement des règles au mini-hand.
- Il peut se jouer en largeur (20mx13m) avec des mini-buts ou sur un terrain 40mx20m.
- Le lien relationnel entre le staff, les arbitres et les joueurs doit être constant pour assurer un maximum de plaisir aux joueurs tout en respectant les fondamentaux de l'activité handball.





# UNE SÉANCE HANDFAUTEUIL



Par Laetitia FIORI  
Chargée de Projet de développement  
Services aux clubs  
Ligue PACA handball  
Photos : ©STUDIO JCD

Et Vincent MORISSET  
Conseiller Technique Fédéral du  
comité du Var (83)

## Séance présentée à l'Ecole Méditerranéenne 2018

Dans le cadre de sa politique citoyenne, la FFHandball a pour objectif de promouvoir la prise en compte des publics en situation de handicap en vue d'une inclusion dans les structures valides. Le Handensemble, programme de développement de la FFHandball pour les personnes en situation de handicap, symbolise la pratique du handball pour tous dans la mixité.

La pratique du Handfauteuil en PACA se fait actuellement dans 5 clubs : Vence, Les Collines, Tous Ensemble Sporting Club, Aubagne et Mazan. Des rencontres régionales sont organisées depuis le début de la saison 2018.





La pratique Handensemble comprend le hand adapté (en direction des personnes en situation de handicap mental) et le hand-fauteuil (en direction des personnes en situation de handicap moteur), ce dernier pouvant être mixte (personnes valides et personnes en situation de handicap).

**Description**

C'est un sport collectif d'opposition dont l'objectif est d'envoyer à la main le ballon dans le but adverse, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.

**Règlement**

- 2 équipes de 6 joueurs (dont 1 gardien de but) s'affrontent pendant 3 périodes de 15 minutes. L'équipe ayant inscrit le plus de buts remporte le match.
- Les dimensions du terrain sont de 40 m x 20 m et les buts de 2,40 m x 1,60 m (ou possibilité d'utiliser un but 3 m x 2 m avec un réducteur de but). Devant chaque but on utilise la « zone des 6 mètres » réservée uniquement au gardien (celle-ci peut être ramenée à 5 mètres en fonction des savoir-faire et adaptation de l'activité).

→ **CAPACITÉS DÉVELOPPÉES**

Maîtrise du fauteuil.  
Adresse et habileté manuelle.  
Fonction cardio-vasculaire.  
Fonction respiratoire.

- Le ballon a une circonférence et un poids adaptés à l'âge, au sexe et aux capacités fonctionnelles des joueurs, en général il est de taille 1 ou 2.
  - Le déplacement d'un joueur en possession du ballon doit se faire en dribble, le joueur possède 3 rotations de roue avant d'enclencher une action (passe, tir...).
  - Une faute est commise si un joueur :
    - en possession du ballon réalise 4 rotations de roue sans dribbler,
    - pénètre dans la zone des 6 mètres,
    - frappe volontairement le ballon avec son fauteuil ou avec une partie de son corps située en dessous des genoux,
    - percute frontalement un autre joueur, sans intention de prendre l'intervalle (passage en force).
- Le ballon est alors rendu à l'équipe adverse.
- Les contacts sont tolérés dans la limite où ils ne nuisent pas à l'intégrité physique du joueur. Le fauteuil étant une partie intégrante du joueur.

**Sécurité**

- Une majorité de fauteuils conviennent (hors fauteuil possédant une roue directrice par l'avant). Cependant l'utilisation d'un fauteuil multisports équipé d'un

système anti-bascule est recommandée. Les cales pieds sont obligatoires et sont réglés à la même hauteur.

- Sangler les pieds et le torse au fauteuil.

→ **LA SÉANCE**

14 stagiaires du public.

**SITUATION 1**  
**Découverte du fauteuil sans ballon**

Sur un demi-terrain, un fauteuil par personne.  
Se déplacer dans différentes directions, réaliser des pivots et des contournements.

**SITUATION 2**  
**Découverte du fauteuil avec ballon**

Appropriation des règles du dribble et du marcher, les tirs, les passes.  
Sur un demi-terrain, un fauteuil par personne :

- Ramasser le ballon avec ou sans l'aide de la main courante, à l'arrêt puis en mouvement.
- Dribbler à l'arrêt puis en mouvement.

- Effectuer des passes à l'arrêt, en mouvement, à rebond, en variant l'éloignement des joueurs.

**SITUATION 3**  
**Slalom par équipe**

2 équipes de 7 personnes.  
Sur un demi-terrain, placez les 2 équipes en colonne dans la zone.  
Poser 4 plots devant chaque équipe en partant des 9 mètres et tous les 2 mètres. 1 balle par équipe.  
• Se déplacer en réalisant un slalom, des pivots (replacements) et des contournements avec une balle.  
• Puis, une fois le dernier plot contourné, revenir pour donner la balle au joueur qui attend.

Faire plusieurs manches.  
L'équipe qui gagne est celle qui a terminé le slalom en premier.

**SITUATION 4**  
**Jeu type balle brûlante**

2 équipes de 7 personnes avec des chasubles de couleur différente.  
Chaque équipe dans un demi-terrain et au départ du jeu dans sa zone.

10 balles placées au sol vers la ligne médiane.

**Consignes**

Au signal, les joueurs peuvent sortir de la zone pour récupérer le plus de ballons et les ramener dans leur but.  
Les joueurs n'ont pas le droit de prendre plusieurs ballons en même temps.  
On ne peut envoyer le ballon dans le but que quand on est dans la zone.  
On peut défendre sur les autres équipes.  
On peut faire des passes et dribbler.  
Les stratégies de jeu sont propres à chaque équipe.

**SITUATION 5**  
**Tournoi Handfauteuil**

Composez 2 équipes de 7 joueurs avec des chasubles de couleur différente, 1 balle.  
Pour le match, adaptez les dimensions du terrain, la durée des phases de jeu et de repos en fonction du nombre de joueurs par équipe, de la mobilité et de la fatigabilité des joueurs.  
Faire respecter les règles du jeu.



# CHOISIS LE BEACH HANDBALL

Le Beach Handball a fait son apparition à la FFHandball et est présent dans le concert international avec la participation des équipes de France juniors et seniors.

Activité compétitive de sable, le Beach Handball se pratique plutôt en outdoor avec un matériel spécifique.

## LES RÈGLES DU JEU

### De quoi a-t-on besoin ?

- 1 terrain de beach.
- 1 ballon de beach.
- 2 cages de handball.
- Des lignes pour délimiter le terrain.

### Comment marquer ?

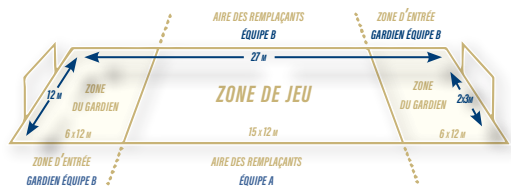
- Gagner 1 mi-temps = 1 point.
- Gagner les 2 mi-temps = 2 points = VICTOIRE.
- En cas d'égalité 1 à 1 : tirs au but (shoot out).

### En cas d'égalité sur une mi-temps

- La règle du but en or s'applique (engagement entre 2).
- La première équipe à marquer remporte la mi-temps.
- 1 point par mi-temps gagnée.

### Qui gagne ?

- L'équipe avec le plus de point.



### Qui peut jouer ?

- Equipes féminines, masculines ou mixtes.
- 3 joueurs +1 gardien ou 3 joueurs +1 spécialiste.
- 10 joueurs par équipe maximum.

### Comment jouer ?

- 2 mi-temps de 10 min chacune.
- 5 min de pause.
- 1 vainqueur par mi-temps.
- 1 temps mort par équipe par mi-temps.

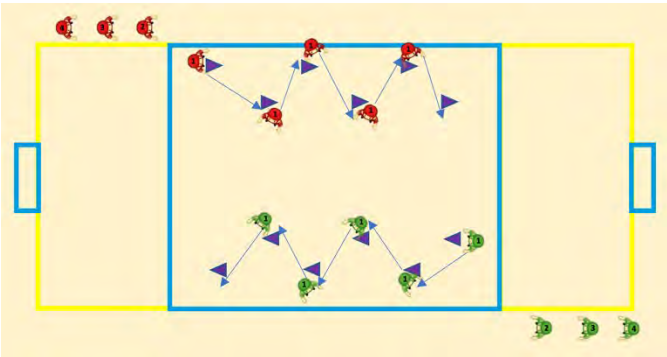
### Le maniement du ballon

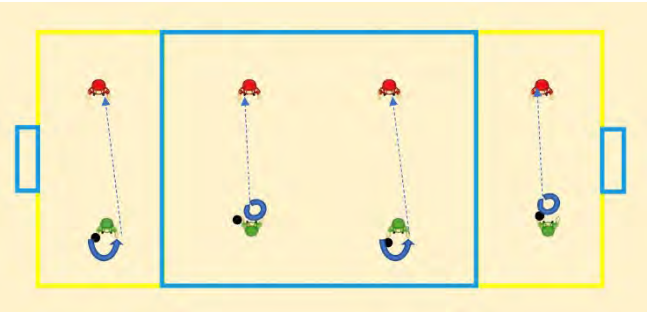
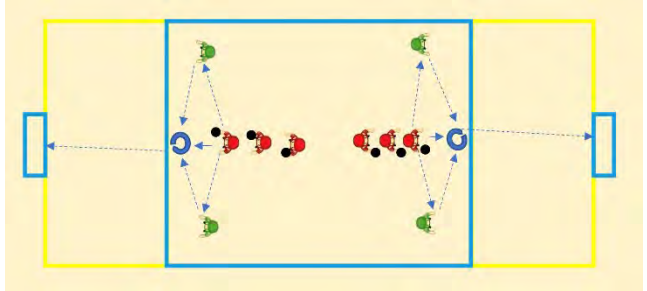
- Possibilité de faire rouler le ballon au sol (moins de 3 sec).
- Il est permis de plonger pour récupérer le ballon.
- Il est permis de prendre le ballon posé au sol dans la zone du gardien.
- Pas de contact attaquant / défenseur.
- Contre défensif possible dans la zone = le block.

## ATTENTION



- ✘ L'équipe qui attaque ne peut enfreindre de règles (sans quoi l'action prend fin).
- ✘ Le gardien défendant sa cage ne peut enfreindre de règles sous peine de provoquer un jet de 6m pour l'équipe adverse et d'être disqualifié.

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI ?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p><b>Entrée dans la séance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mise en route cardio vasculaire</li> <li>-Appréhension du sable proprio</li> <li>-Travail d'appuis dans le sable</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A l'extérieur des 2 zones placer 5 à 6 plots en quinconce espacés de 4/5 mètres</li> <li>-Réaliser 2 circuits symétriques</li> <li>-2 joueuses vont se placer à côté du 1er plot, les 3 autres attendront à l'extérieur et respecteront une distance entre elles de 2 mètres.</li> <li>-Les joueuses commencent le circuit en courant en avant vers le centre du terrain, elles contournent la balise N°2 et se dirigent vers la balise N°3 en marche arrière, puis repartent à la balise N°4 vers l'avant, etc.</li> <li>-A la dernière balise, elles sortent du terrain et reviennent se positionner au départ</li> <li>-La 2ème joueuse commence quand la 1ère est à la 3ème balise</li> <li>-La 3ème joueuse commence quand la 1ère est sortie.</li> </ul> <p>-On peut dans un 2ème temps, leur demander de calquer la vitesse de course entre les 2 circuits. Les joueuses doivent arriver en même temps à la balise centrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Les alternances entre courir vers l'avant et vers l'arrière</li> <li>-Le contournement des balises</li> <li>-Les entrées /sorties du circuit en respectant les distanciations</li> </ul>	<p><b>Variante N°1 :</b> Avant de courir on peut effectuer des fentes vers l'avant pour solliciter progressivement les articulations du genou, de la cheville et les muscles du train inférieur (notamment les fessiers très sollicités au beach)</p> <p><b>Variante N°2</b> -Chaque fois que les 2 joueuses arrivent à la balise centrale, elles opèrent un 180°, et repartent en marche arrière, puis elles effectuent un 360° mais repartent en marche avant.</p> <p><b>Variante N°3</b> Effectuer une rotation, en gardant les appuis au sol autour de la balise.</p> <p><b>Variante N°4</b> Avec ou sans rotation quand les joueuses sont échauffées, on peut augmenter la vitesse de déplacements et mettre en place des jeux de relais.</p>	<p>5 à 6' maximum de course qui est très sollicitant dans le sable.</p> <p>-3 passages chacune avec les mêmes consignes</p>

Succession des <b>SÉQUENCES</b> à faire vivre. <b>POURQUOI ?</b>	Ce qu'il faut <b>FAIRE</b> et <b>DIRE AVANT D'ENGAGER</b> les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut <b>SURVEILLER</b> pendant l'action	Ce qu'il faut <b>MODIFIER</b> et <b>QUAND</b>	<b>QUAND</b> passer à la séquence suivante ?
<p><b>Entrée de séance Améliorer la technique du 360°</b></p> 	<p><i>2 joueurs face à face</i></p> <p><i>Faire une passe à son partenaire après la rotation</i></p> <p><i>Repasser par les 3 phases : 180°, 360°</i></p> <p><i>Sur 360°, bien travailler la prise d'appuis 1,2, double appui, saut.</i></p> <p>Le bras tireur doit partir d'en bas loin sur le côté droit (pour tireur droitier)</p> <p>Il faut lancer le bras vers le haut en même temps que l'on lance la rotation du buste. Comme si on voulait rentrer en vrille dans un tube.</p> <p>Les jambes suivent naturellement le mouvement une fois en l'air.</p>	<p>La passe doit se faire avant de toucher le sol.</p> <p>Vérifier que le bras reste bien en haut jusqu'au lâché de balle.</p> <p>Sur le 360°, surveiller la prise d'appuis. 1, 2, double appui, saut.</p>		<p>Lorsqu'une majorité de joueur arrive à lancer la balle à son coéquipier avant de toucher le sol et en étant bien équilibré.</p> <p>Le fait de bien retomber au sol est un indicateur de maîtrise du 360°</p>
<p><b>Entrée de séance Améliorer la technique du 360° et du débordement</b></p> 	<p>On peut introduire le fait de plier les jambes une fois au sommet de la rotation pour augmenter le temps de suspension, cette technique sera ensuite très utile en situation de tir.</p> <p><b>Evolution :</b></p> <p><i>Une colonne avec ballon face au but.</i></p> <p><i>Un passeur côté droit.</i></p> <p><i>Echange de balle avec le passeur, prise de balle en l'air réception en double appui, gauche, droite, double appui, 360° shoot dans le but vide. (Appui inversés pour les gauchers)</i></p>	<p>Le tir doit se faire avant de toucher le sol.</p> <p>Vérifier que le bras reste bien en haut jusqu'au lâché de balle.</p> <p>Sur le 360° surveiller la prise d'appuis. 1, 2, double appui, saut.</p>		<p>Lorsqu'une majorité de joueur arrive à tirer dans le but après une bonne prise d'appui et une rotation équilibrée.</p>

**UN SPORT**

**UN CLUB**

**CHOISIS LE  
HANDBALL!**

LA CITOYENNETÉ, LA MIXITÉ, LA PARENTALITÉ, L'ENGAGEMENT  
ET LA CONVIVIALITÉ FONT ÉGALEMENT PARTIE INTÉGRANTE  
DU HANDBALL ET DE LA VIE AU SEIN D'UN CLUB !

DÉCOUVRE NOTRE UNIVERS SUR  
[FFHANDBALL.FR](http://FFHANDBALL.FR)

**RENSEIGNE-TOI**

**DANS LE CLUB**

**PROCHE DE CHEZ TOI !**

