



Handball

Bertrand Carrard
Chef Formation des Entraîneurs ARH-10
www.dplanet.ch/users/bcarrard/

Planification d'un "Après-midi des Talents" avec 4 équipes

13:30 – 13:50 *Présentation des équipes, échauffement collectif*

Temps	Equipes A-B-C-D			Equipes A-B-C-D		
	Ballon derrière la ligne	Coordination	Libre	Jeu de passes	Coordination motrice	Libre
14:00 – 14:10	A-B	C			D	
14:15 – 14:25		A		C-D	B	
14:30 – 14:40	A-D			B-C		
14:45 – 14:55	C-D			A-B		

15:00 – 15:45 *Discussion avec les parents, présentation du club*

Temps	Equipes A-B-C-D			Equipes A-B-C-D		
	Ballon derrière la ligne	Coordination	Libre	Jeu de passes	Coordination motrice	Libre
15:50 – 16:00	B-C	D			A	
16:05 – 16:15		B		A-D	C	
16:20 – 16:30	A-C			B-D		
16:35 – 16:45	D-B			A-C		

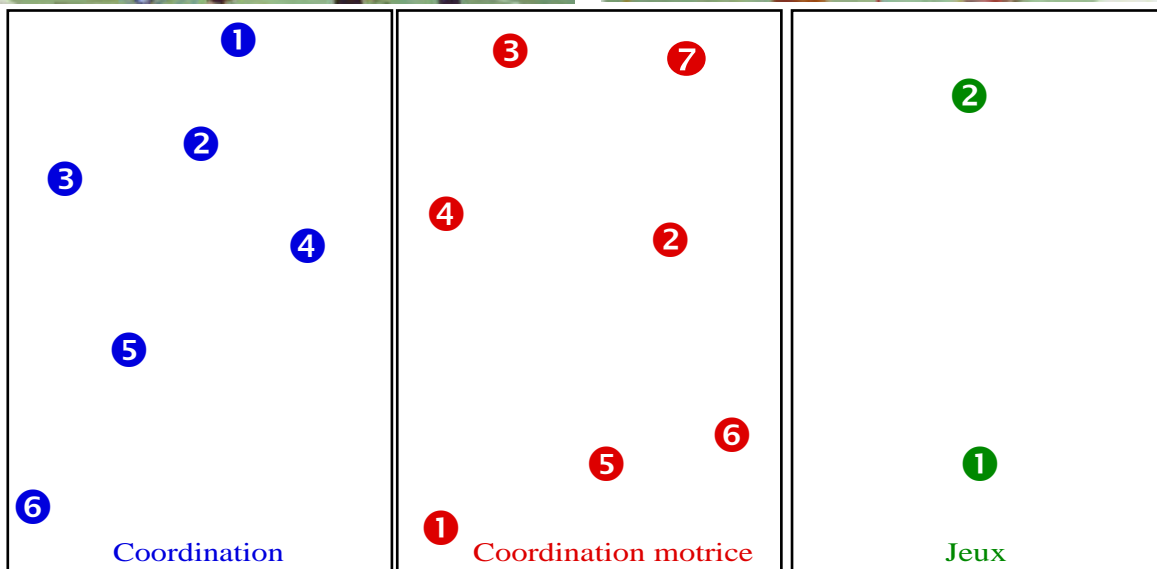
17:00 *Résultats, clôture*

Aménagement de la salle pour un "Après-midi des Talents"

Partie Gauche



Partie Droite





Exercices de coordination motrice

Poste 1 — Montée du ventre

Exécution Enlever la barre la plus éloignée du mur. La barre est disposée de façon à ce que le joueur puisse d'aider du mur pour effectuer une "montée du ventre". Recouvrir le socle des barres avec un tapis.

Sauter et appuyer les hanches contre la barre, reposer les pieds au sol, monter les hanches derrière la barre et effectuer un tour complet de la barre (avec ou sans contact avec le mur), rester en appui, sortie arrière en sautant derrière la ligne.

Pénalités 5 secondes pour chaque contact avec le mur.
5 secondes si le saut ne dépasse pas la ligne.



Poste 2 — Roulade avant

Exécution Effectuer une roulade avant. Se relever sans l'aide des mains.

Pénalités 5 secondes si les mains sont utilisées pour se relever.



Poste 3 — Slalom

Exécution 6 piquets sont disposés à 90 cm les uns des autres, sur une ligne droite. Effectuer le slalom couché sur une planche à roulettes (ou quelque chose de ressemblant) d'abord en avant jusqu'au dernier piquet, puis en arrière jusqu'au départ.

Pénalités 5 secondes pour chaque contact avec un piquet.





Exercices de coordination motrice

Poste 4 — Sauts

Exécution Sauter par dessus un caisson (4 éléments avec élan sur un tremplin. Distance entre les deux engins : environ 50 cm.

Le caisson ne doit être touché que par les mains.

Pénalités 5 secondes si le caisson est touché avec une autre partie du corps que les mains.



Exercice 5 — Parcours d'obstacles

Exécution Disposer 4x2 petits caissons. Poser sur chaque paire un bâton de gymnastique (barre de haie).

Passer sur chaque obstacle en dribblant, sans touche la barre et sans perdre le contrôle du ballon (recommencer à l'endroit où la barre est tombée ou le ballon a été perdu). Déposer le ballon dans un caisson et effectuer le parcours en rampant sous les ba

Pénalités Si un bâton tombe, l'obstacle doit être repassé. Si le ballon est perdu, revenir à l'endroit de la perte



Poste 6 — Escalade d'espaliers

Exécution Monter le premier banc (fixé au minimum 8 marches avant le sommet) sur le dos en s'aidant des mains et des pieds.

Escalader le sommet du 1er espalier.
Traverser l'espace entre les espaliers suspendu par les mains sur une barre de recks.

Escalader le 2e espalier.
Descendre assis sur un bout de moquette posé sur 2 bancs (le freinage se fait avec les mains, éventuellement gants de jardinage à disposition).

Sauter à l'arrivée sur un tapis (dist. env. 90 cm).

Pénalités Espalier pas escaladé, barre de reck lâchée = 10 secondes par poste.
Saut final ne dépassant pas la ligne (env. 90 cm) = 5 secondes.





Exercices de coordination

Exercice 1 — Cerceaux

Exécution Pendant que le cerceau roule, passer la jambe la plus proche du cerceau à travers le cerceau et toucher le sol.

Passer ensuite derrière le cerceau et glisser la jambe la plus proche du cerceau à travers et toucher le sol, et ainsi de suite...

Le cerceau peut toujours être relancé.

Temps 40 secondes

Points 2 points pour chaque contact avec le sol à travers le cerceau



Exercice 2 — Bancs retournés

Exécution Sur un banc suédois posé à l'envers, faire un pas, sauter sur le banc opposé puis faire à nouveau un pas, puis sauter sur le banc opposé, et ainsi de suite...

Au bout du banc, se retourner et refaire le parcours dans l'autre sens.

Temps 40 secondes

Points 2 points pour chaque saut effectué sans poser le pied par terre.



Exercice 3 — Tir au but

Exécution Prendre un ballon dans un caisson, se déplacer vers l'extérieur d'un piquet, puis tirer à 8 mètres.

Le ballon doit aller directement au but, sans rebond.

Temps 40 secondes

Points 2 points à chaque but.





Exercices de coordination

Exercice 4 — Corde à sauter

Exécution Effectuer un maximum de sauts à la corde, corde tournant vers l'avant.

Après 20 secondes, changer le sens de rotation de la corde et continuer à sauter.

Temps 2 x 20 secondes

Points Nombre de sauts divisé par 5



Exercice 5 — Le dribble infernal

Exécution Jambes écartées, effectuer un dribble entre les jambes, puis bloquer le ballon de façon sûre.

Dribbler ensuite dans l'autre sens, toujours entre les jambes, bloquer à nouveau le ballon, et ainsi de suite.

Il n'est pas permis de bloquer le ballon entre les jambes.

Temps 40 secondes

Points 2 points pour chaque réception sûre.



Exercice 6 — Tapis et mouton

Exécution Se tenir debout avec un ballon à une marque (8 mètres du gros tapis).

Laisser le ballon tomber puis, lorsqu'il rebondit, l'envoyer avec le pied contre le tapis ou mieux, contre le mouton.

Temps 40 secondes

Points Tir contre le tapis 1 point

Tir contre le mouton 3 points



Exercice 7 — Ballon et banc

Exécution Le banc est placé à 4 mètres de la paroi. Le joueur se trouve sur le banc, un ballon à la main.

Lancer le ballon au sol de façon à ce qu'il rebondisse avant de toucher le mur, puis sauter pour récupérer le ballon en l'air, avant qu'il ne retouche le sol.

Temps 40 secondes

Points 2 point pour chaque essai réussi





1ère forme de jeu : ballon derrière la ligne 5:5



Règles du jeu

- Pour marquer 1 point, il faut que le ballon touche un tapis après un rebond au sol.
- Pas de dribbles
- Pas de contact corporel (l'arbitre y veille)
- Pas de course avec le ballon

Temps

- 2 x 6 minutes

Changements

- changements volants possibles



2e forme de jeu : jeu de passes 4 : 3



Règles du jeu

- Jeu de combinaison de passes, 4 attaquants, 3 défenseurs
 - 4 matches de 60 secondes
 - pas de dribbles
 - ballon porté 3 secondes au maximum
 - Chaque équipe a un caisson rempli de 15 ballons.
 - L'équipe A prend un ballon dans son caisson et se fait des passes.
 - Si l'équipe B conquiert le ballon, elle le dépose dans son propre caisson et l'équipe A continue à jouer en reprenant un ballon dans son caisson.
 - L'équipe en possession du ballon après 60 secondes le dépose dans son propre caisson.
 - 45 secondes de pause...
 - L'équipe B prend un ballon dans son caisson...
- A la fin des 4 matches, les ballons sont comptés. Le total est le résultat du match.

Changements

- changements volants possibles



Nom :

Prénom :

Exercices de coordination

Poste 1	Faute	Pénalité	Total pénalités
Poste 1			
Montée du ventre	Chaque contact avec le mur	5 secondes
	Saut en deçà de la ligne	5 secondes
Poste 2			
Roulade avant	Utilisation des mains pour se redresser	5 secondes
Poste 3			
Slalom	Chaque contact avec un piquet	5 secondes
Poste 4			
Sauts	Toucher le caisson avec une autre partie du corps que les mains	5 secondes
Poste 5			
Parcours d'obstacle	La barre est touchée et/ou tombe, le ballon est perdu	Recommencer le parcours à l'endroit de la faute (avant l'obstacle le cas échéant).	
Poste 6			
Parcours d'obstacle	Espalier pas escaladé ou contact avec le sol lors de la suspension à la barre de reck	10 secondes
	Saut final en deçà de la ligne	5 secondes

Temps de course

Total pénalités

TEMPS FINAL



Nom : Prénom :

Exercices de coordination

Exercice	Temps	Consigne	Points
Exercice 1			
Cerceaux — Rouler un cerceau	40 secondes	Pendant que le cerceau roule, passer la jambe la plus proche du cerceau à travers le cerceau et toucher le sol. Passer ensuite derrière le cerceau et glisser la jambe la plus proche du cerceau à travers et toucher le sol, et ainsi de suite... Le cerceau peut toujours être relancé.	2 points pour chaque contact avec le sol à travers le cerceau
Exercice 2			
2 bancs — partie étroite en haut, distance en chacun 0,8-1 mètre	40 secondes	Debout sur un banc — Saut sur l'autre banc — Un pas en avant — Saut sur l'autre banc — Un pas en avant — ... Attention : fixer solidement les bancs au moyen d'une corde à sauter et de deux caissons.	2 points pour chaque saut sans contact avec le sol
Exercice 3			
But de handball + Caisson + banc suédois — Réserve de 20 ballons dans un caisson	40 secondes	Prendre un ballon dans le caisson, Passer à l'extérieur du piquet de droite et lancer le ballon en direction du but à 8 mètres. Prendre le ballon suivant et passer à l'extérieur du piquet gauche... etc. Tirer sous le banc !	2 points pour chaque but
Exercice 4			
Corde à sauter	2 x 20 secondes	Saut en avant / en arrière	Nombre de sauts ÷ 5
Exercice 5			
Ballon	40 secondes	Jambes écartées, dribbles entre les jambes — bloquer le ballon — dribbler entre les jambes... Pas de réception entre les jambes !	2 points pour chaque réception assurée
Exercice 6			
Poser un mouton contre un gros tapis	40 secondes	Debout, à 8 m. du but. Laisser le ballon tomber par terre. Lorsqu'il rebondit, le frapper avec le pied en direction du but. Une fois frappé avec le pied, le ballon ne doit plus toucher le sol.	1 point pour un contact avec le tapis — 2 points pour un contact avec le mouton
Exercice 7			
Banc + ballon bien gonflé	40 secondes	Banc à 4 mètres du mur — Lancer le ballon en rebond de façon à ce qu'il rebondisse contre le mur et nous revienne sans toucher le sol. Sauter du banc avant de recevoir le ballon (la réception se fait en l'air).	2 points pour chaque essai réussi

TOTAL des points (calculé par le responsable)