

FÉDÉRATION CANADIENNE DE HANDBALL OLYMPIQUE



HANDBALL ÉLÉMENTAIRE

EXERCISES PRATIQUES

**COMMISSION DES MÉTHODES
FEDERATION EUROPÉENNE DE HANDBALL**

TABLE DES MATIÈRES

Préface	3
Première Partie –Déplacement avec et sans la balle en attaque et en défense	4
Seconde Partie –Passer et recevoir la balle	13
Troisième Partie –Le tir en rapport avec l’entraînement du Gardien de but	25
Quatrième Partie –Maniement et progression avec la balle	33

FÉDÉRATION CANADIENNE DE HANDBALL OLYMPIQUE
350 6E Rang, Mont-Tremblant (Quebec)
J8E 1Z5
jacquesgoulet@handball.ca
www.handball.ca

PRÉFACE

A l'exception de quelques pays asiatiques et africains, le handball est largement dominé par les pays européens, tant au niveau masculin que féminin.

La Fédération européenne de handball (EHF) s'est fixée de promouvoir et de développer le handball, non seulement en Europe mais également partout à travers le monde.

C'est pourquoi la commission des méthodes de la Fédération européenne de handball (EHF) a été mandatée afin d'élaborer des concepts fondamentaux dans les divers domaines du handball, et plus particulièrement sur la progression et la recherche d'une meilleure performance chez les jeunes.

En 1996, l'EHF a réalisé une vidéo-cassette intitulée "**Handball élémentaire**". Depuis elle a publié un document intitulé "Basic Handball - Practical Exercices" qui se veut une transition entre le mini-handball et le handball de performance chez les jeunes.

Afin d'aider à la progression et au développement du handball au Canada, la Fédération européenne de handball (EHF) a généreusement autorisé la Fédération canadienne de Handball olympique à reproduire et à adapter le matériel pédagogique et didactique réalisé par la commission des méthodes de l'EHF.

Des extraits de "Basic Handball - Practical Exercices" ont déjà paru dans Le Pivot, le Bulletin d'Information technique de la Fédération canadienne de Handball olympique (#17 - 1999, #18 - 1999, #19 - 1999), que nous avons intitulé "L'Entraînement de Base". Ces articles sont réunis ici dans un seul et même document.

Ce document s'adresse aux entraîneurs et entraîneuses, éducateurs et éducatrices de jeunes filles et garçons âgés de 11 à 14 ans. Les exercices décrits dans ce document sont des suggestions et ne relèvent pas d'un choix méthodique et didactique par trop rigoureux.

Comme l'intérêt du jeu pour ce groupe d'âge devrait consister en une technique attrayante et spectaculaire, les exercices proposés se limitent donc au domaine technique.

La Fédération canadienne de Handball olympique (FCHO) tient à remercier la Fédération européenne de Handball (EHF) et plus particulièrement monsieur Claude Rinck, président de la commission des Méthodes de l'EHF et tous les entraîneurs européens qui ont collaboré à la réalisation de ce matériel instructif.

Bon entraînement!

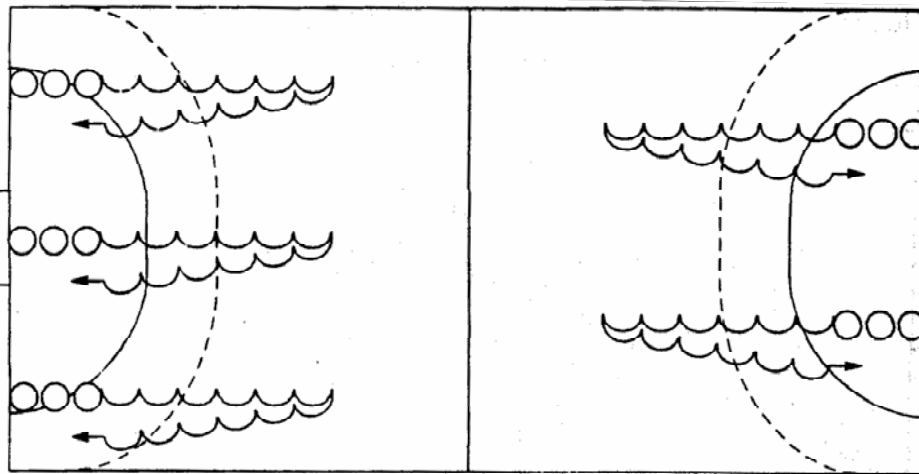
L'Entraînement de Base (première partie)
Déplacement avec et sans balle en attaque et en défense

Basic Handball - Practical Exercises - EHF Methods Commission, European Handball Federation, reproduit avec la permission de la Fédération Européenne de Handball.

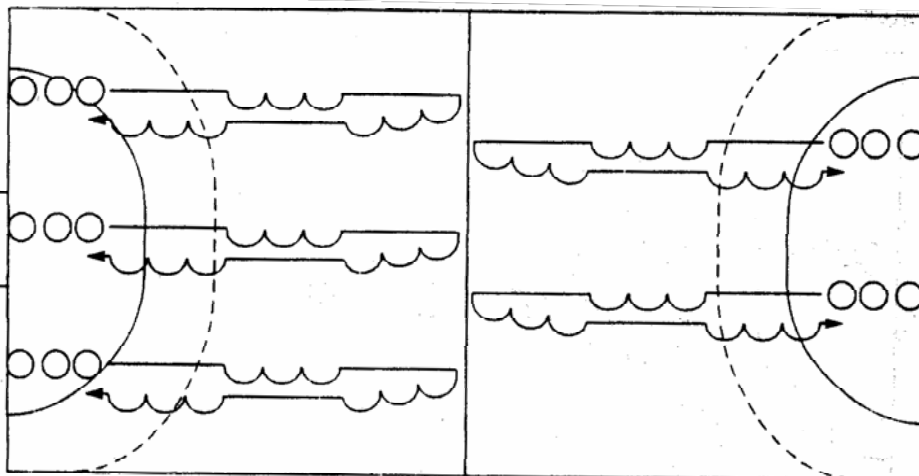
Objectifs:

- * Nombreux modes de déplacements et exercices de coordination;
- * Introduction du "savoir-faire" technique spécifique au handball aussi bien en attaque qu'en défense.

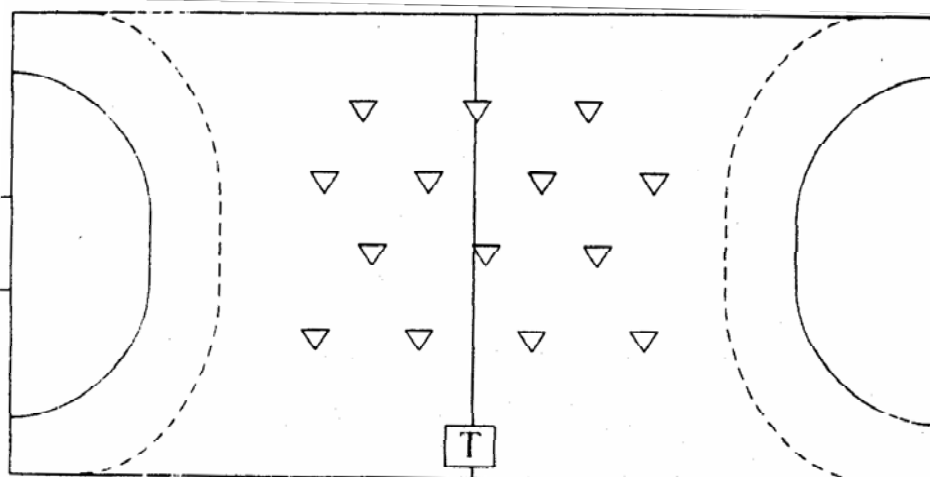
1. Pas chassés



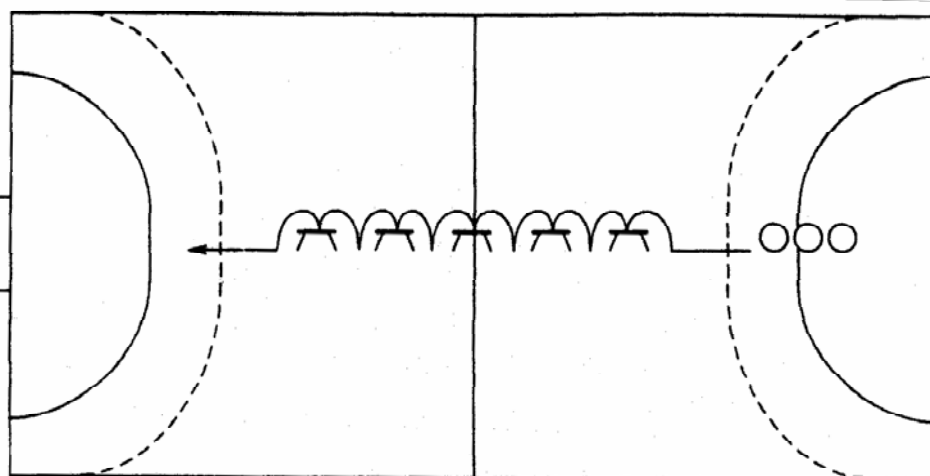
2. Alternier les pas chassés et la course en avant.



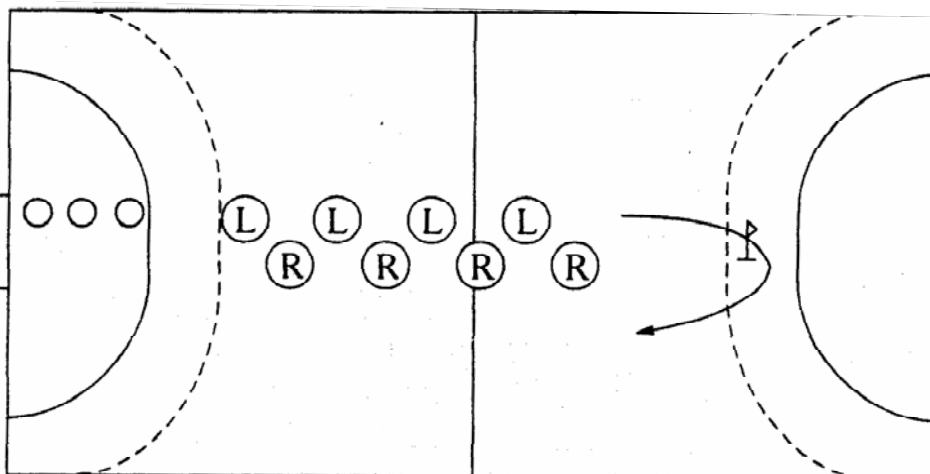
3. L'entraîneur indique les changements de directions.



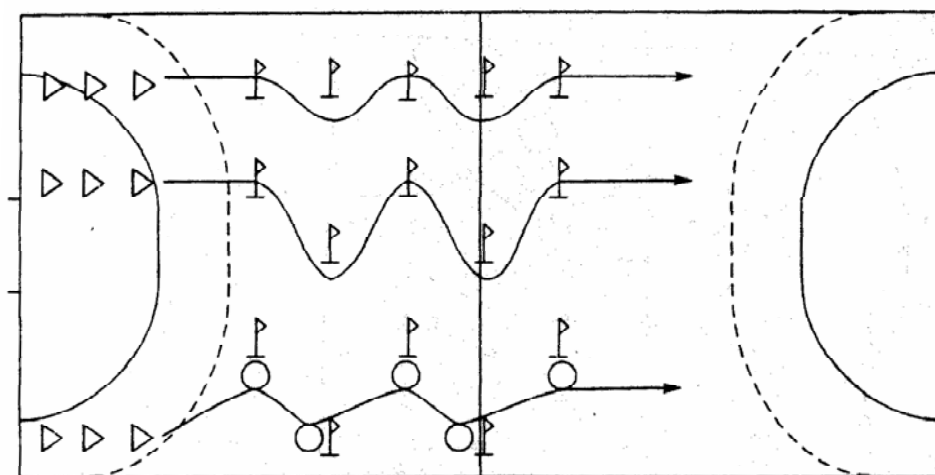
4. Entraînement des jambes.



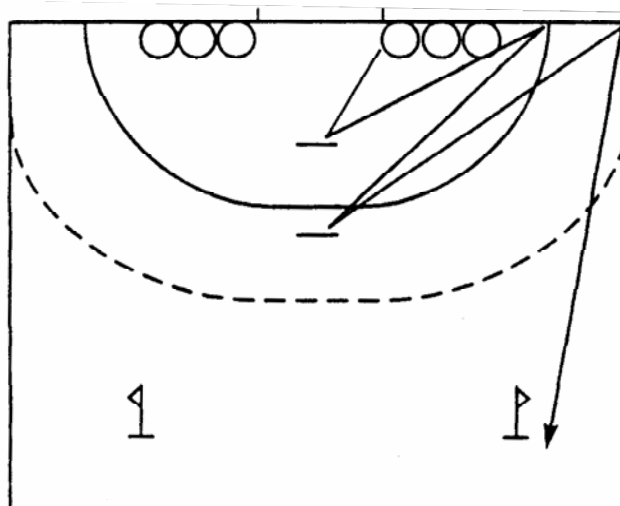
5. Utilisation des cerceaux.



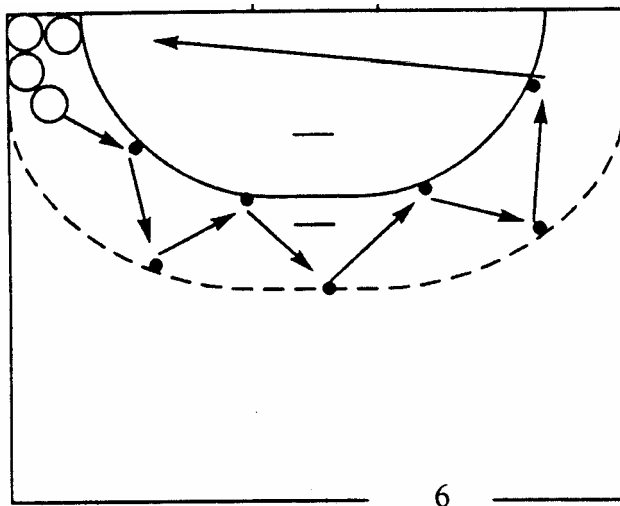
6. Courses en slalom.



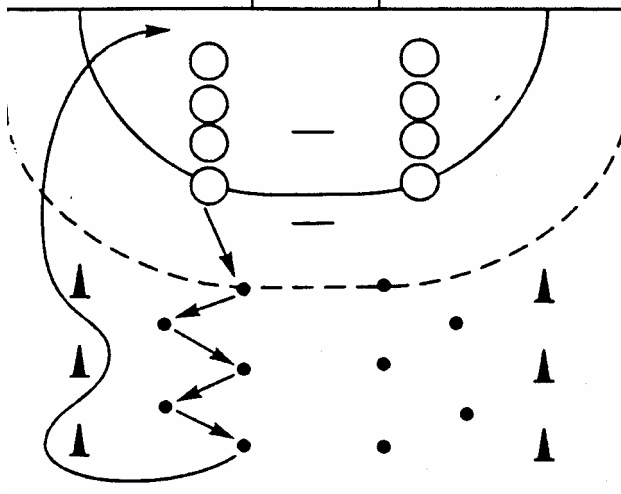
7. Pas chasses et démarquage rapide vers l'avant



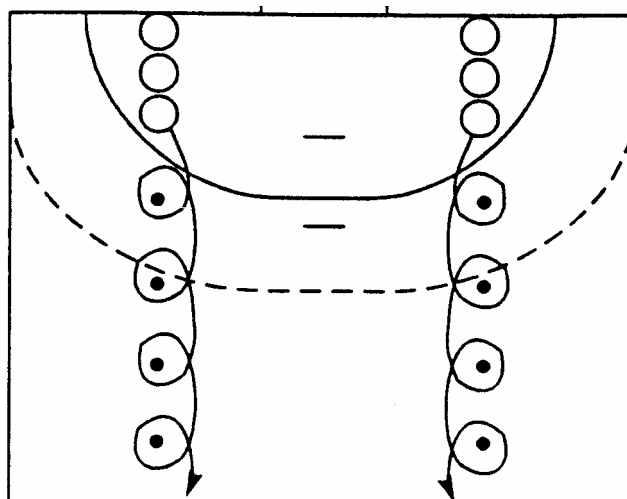
8. Les balles placées aux 6m et 9m, courir d'une balle à l'autre et les touchez de la main gauche/droite



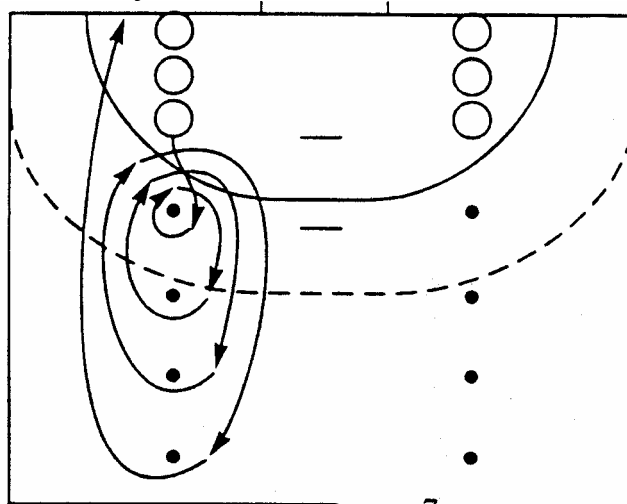
9. Lever chaque balle au-dessus de la tête, sauter haut, reposer la balle et courir en slalom.



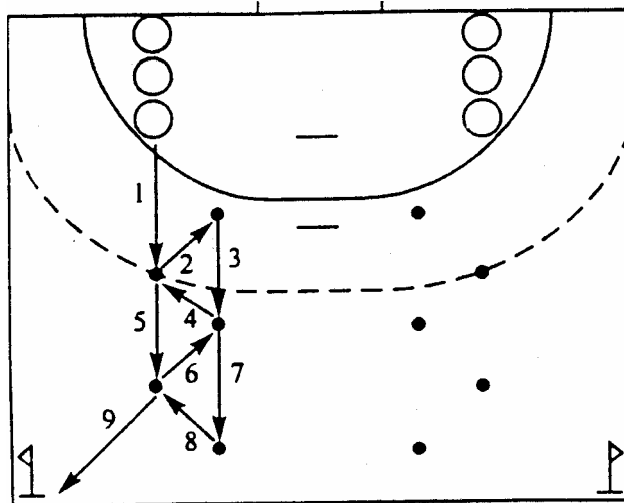
10. Contourner chaque ballon.



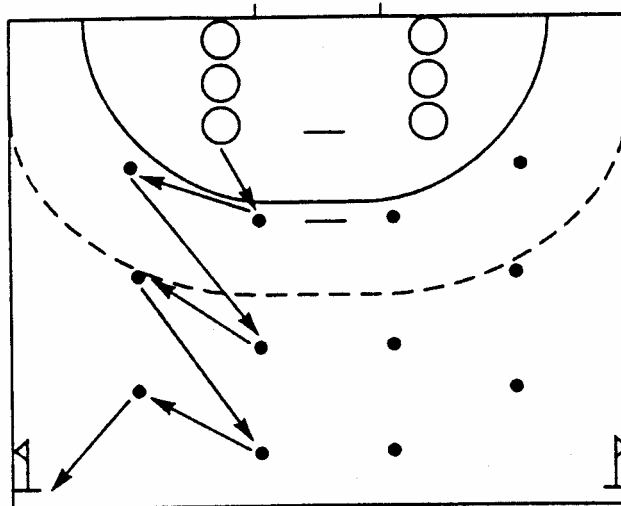
11. Comme en 10 mais avec des trajectoires différentes



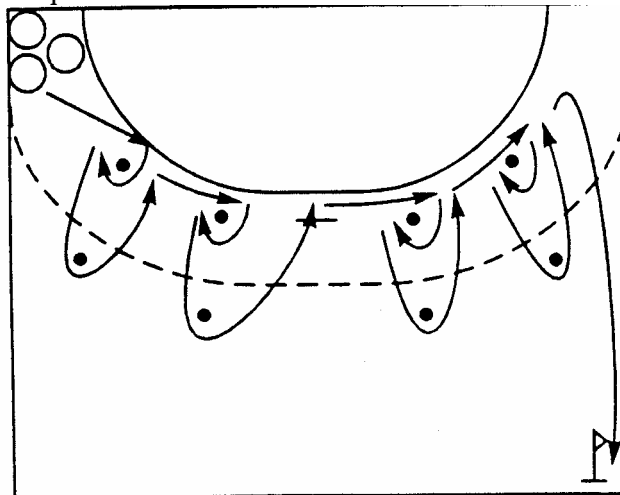
12. Trajet selon les chiffres 1 à 9



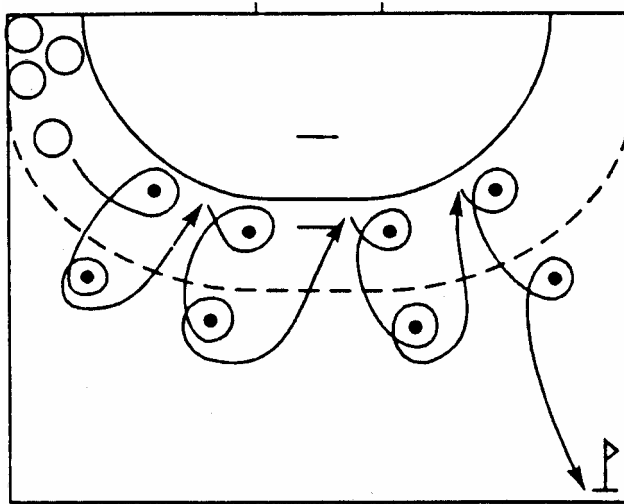
13. Exercice en arrière / en avant.



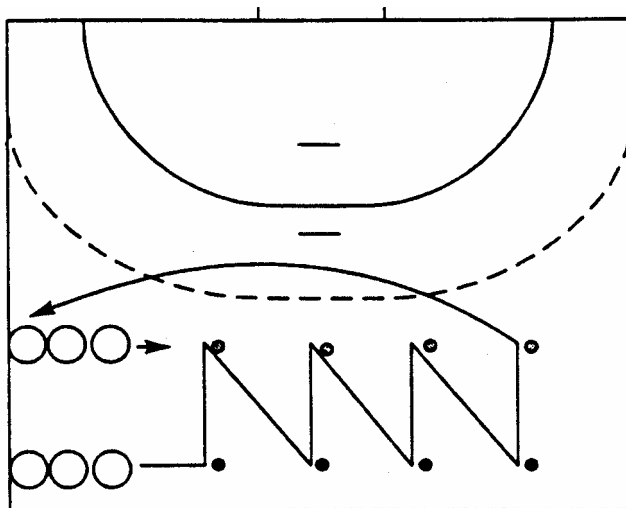
14. Pas chasses comme indiqué.



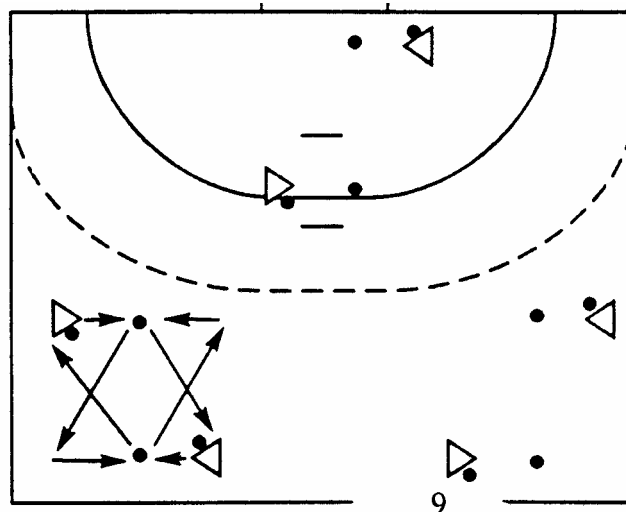
15. Pas chassés comme indiqué.



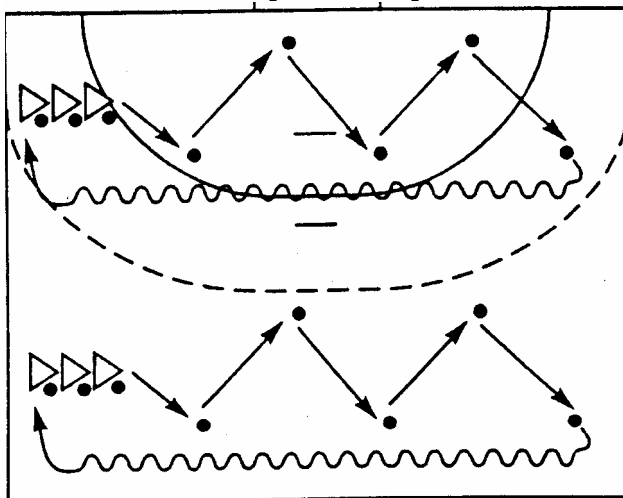
16. Déposer une balle après l'autre à la place indiquée en pas chassés.



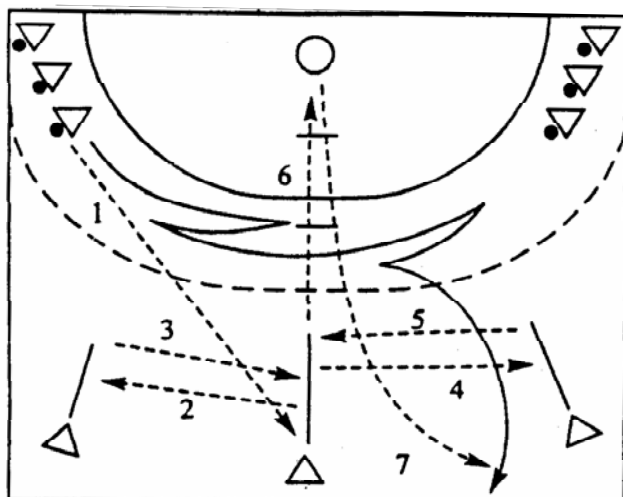
17. 2 joueurs échangent sans arrêt leurs propres balles contre les balles déposées par terre (trajet selon le croquis)



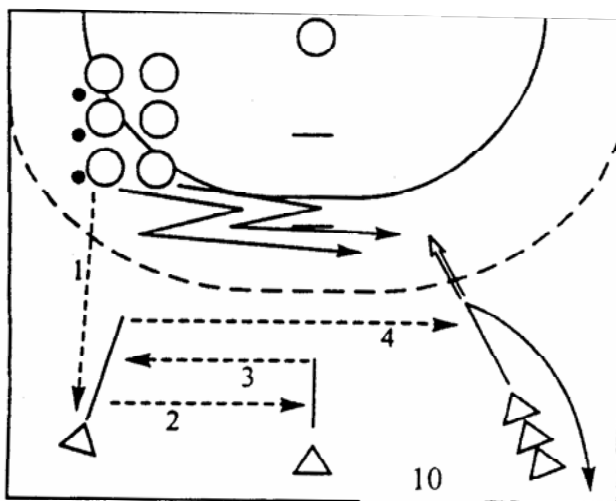
18. Les joueurs avancent en pas chassés d'une balle à l'autre, échangeant leur balle contre la balle déposée par terre et retournent en dribblant au point de départ.



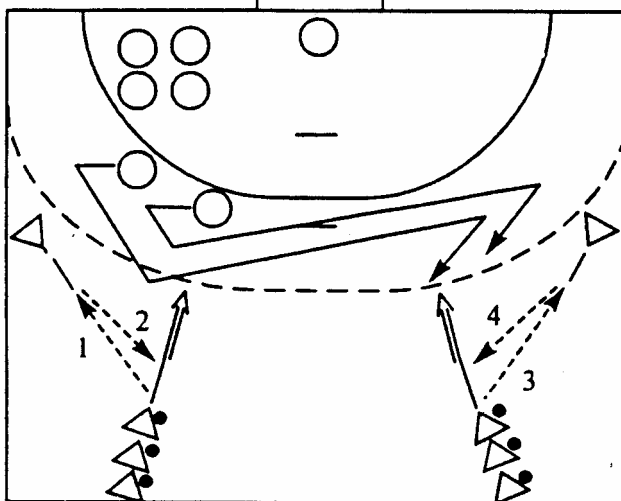
19. Le joueur extérieur passé la balle au DC et suit la balle (pas chassés). Le DC passe au gardien qui enchaîne une contre-attaque.



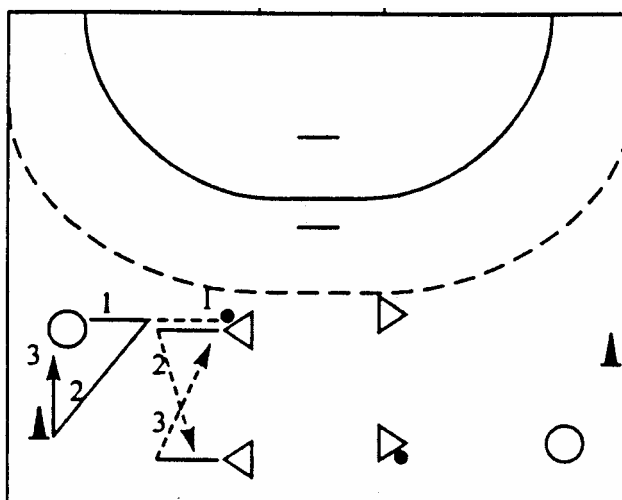
20.2 joueurs avancent côte à côte comme indiqué sur le croquis et contrent ARD.



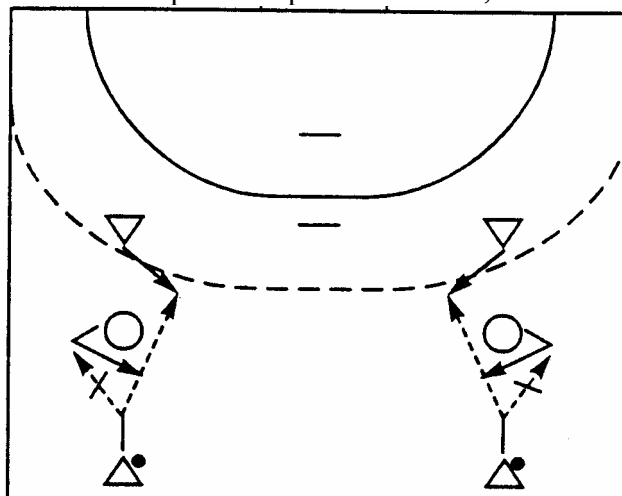
21. Deux joueurs s'opposent d'abord à ARG, puis à ARD.



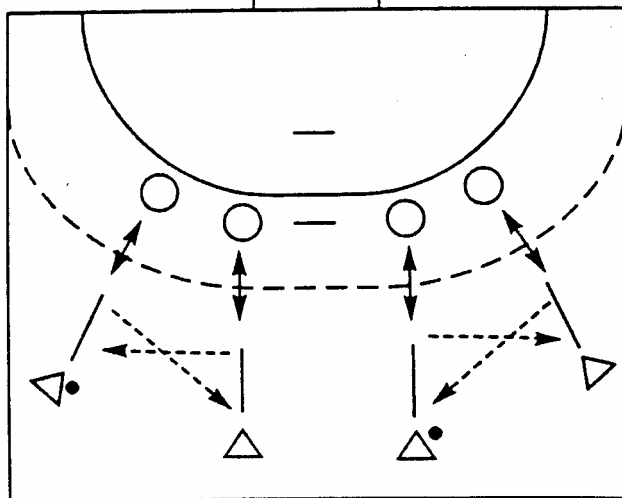
22. 2 attaquants, 1 défenseur: Le défenseur s'oppose à A et se dirige vers B après la passé à A.



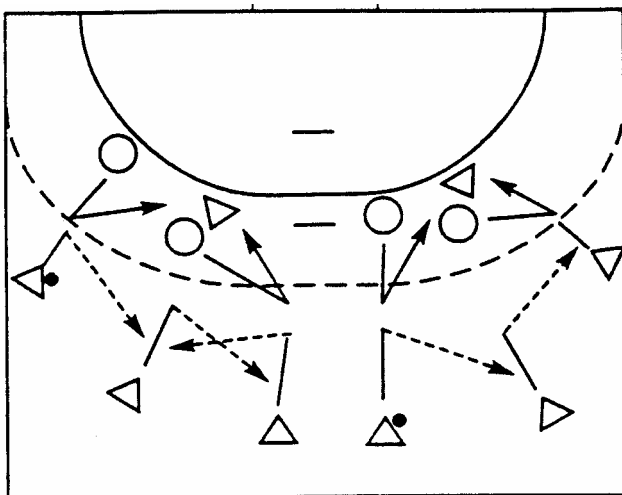
23. 2 attaquants, 1 défenseur: les attaquants se passent la balle, le défenseur essaye de l'attraper.



24. 2 attaquants, 2 défenseurs: le défenseur s'oppose à son adversaire direct en possession de la balle et après retourne au point de départ après la passe de celui-ci.



25. 3 attaquants / 1 pivots, 2 défenseurs: le défenseur s'oppose à son adversaire direct en possession de la balle et prend en charge le pivot après la passé.



L'Entraînement de Base (deuxième partie)
Passer et Recevoir la Balle

Basic Handball - Practical Exercises - EHF Methods Commission, European Handball Federation, reproduit avec la permission de la Fédération Européenne de Handball..

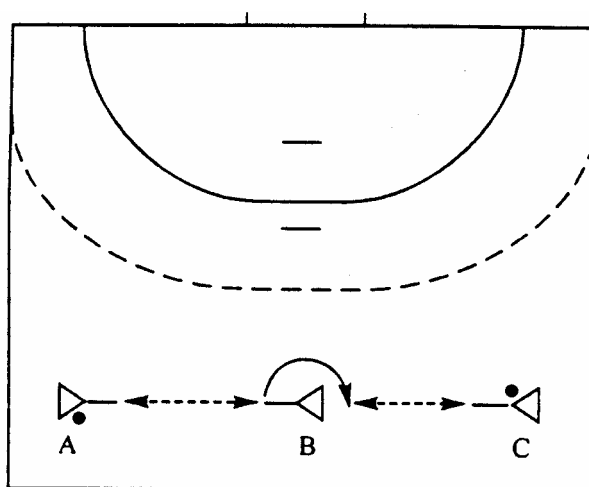
Objectifs:

- Expériences multiples;
- Apprendre à passer et à attaquer la balle dans des situations spécifiques au handball.

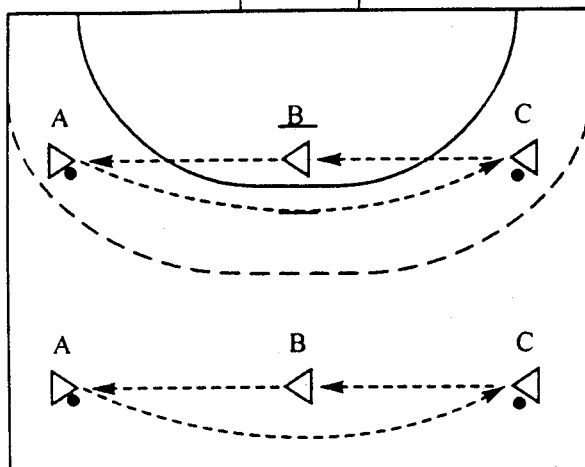
Variations:

- Différentes distances;
- Commencer à jouer selon diverses orientations;
- Remise en jeu:
 - à deux mains, avec la main gauche / droite,
 - en course, en suspension, en perte d'équilibre,
 - directe ou après une feinte de passe;
- Après une feinte de corps;
- Variantes avec mouvement du poignet.

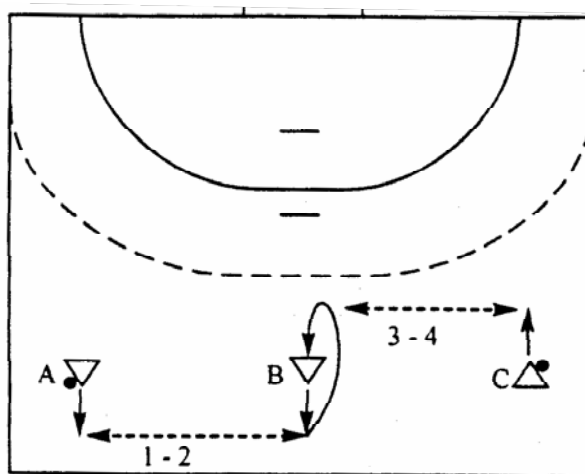
1. 3 joueurs, 2 balles: B passe alternativement à A et C.



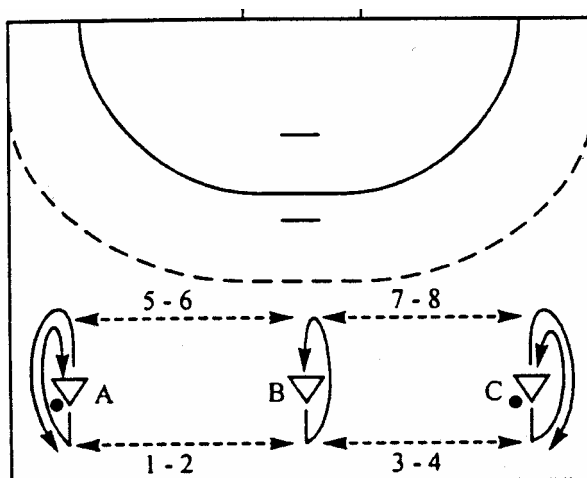
2. 3 joueurs, 2 balles: A passe à C. C à B. B à A (2 balles simultanément).



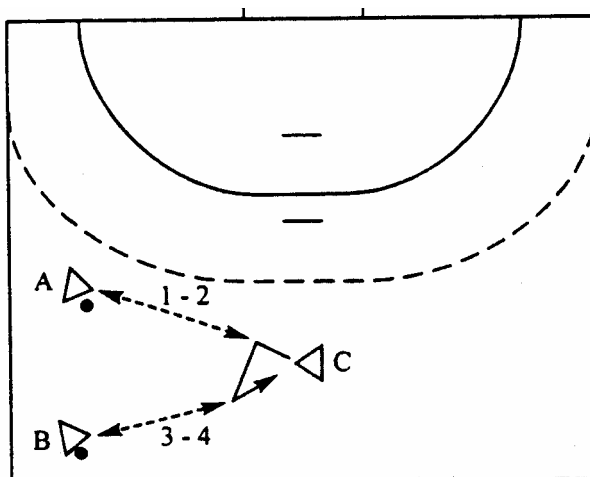
3. 3 joueurs, 2 balles: B passe alternativement A et C (changement de direction selon croquis).



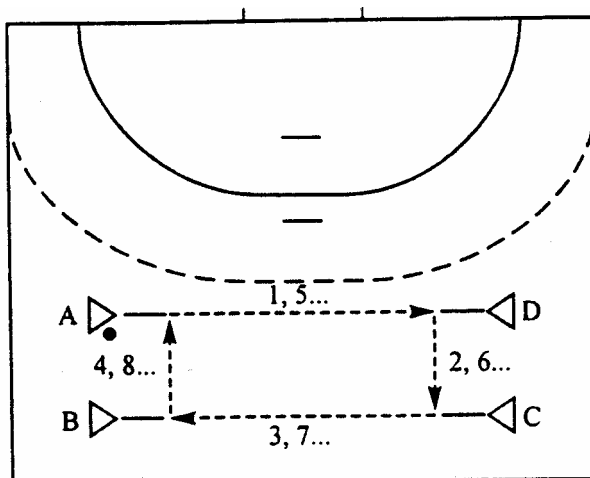
4. 3 joueurs, 2 balles: B passe alternativement à A et C en regardant tantôt la ligne médiane tantôt le but



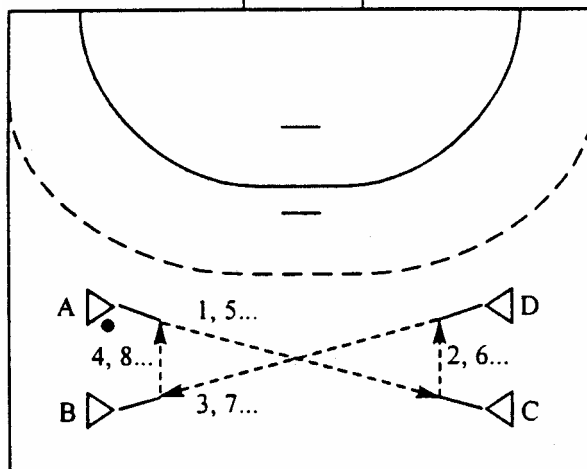
5. 3 joueurs, 2 balles: C passe alternativement à A et B.



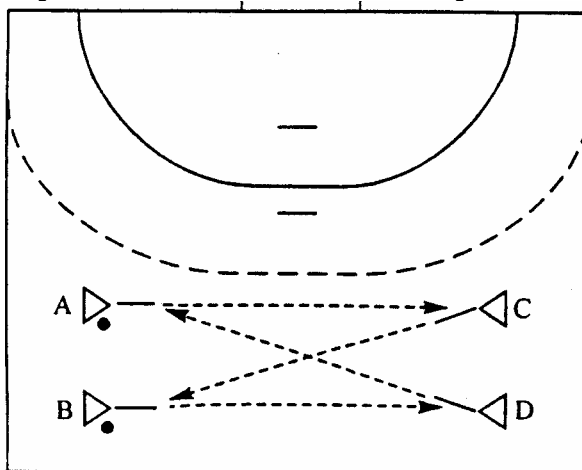
6. 4 joueurs, 1 balle: passer dans le sens des aiguilles d'une montre et puis dans le sens inverse



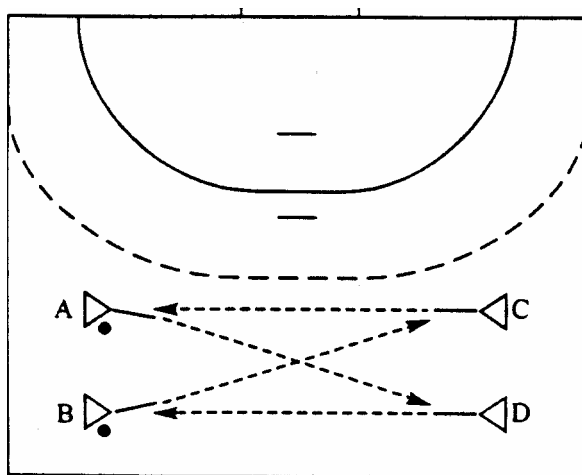
7. 4 joueurs, 1 balle: suite de passes A, C, D, B, A, etc.



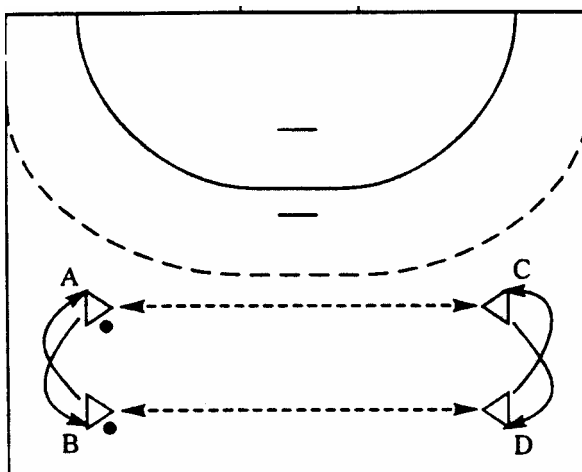
8. 4 joueurs, 2 balles; A et B passent droit devant eux. C et D passent en diagonale .



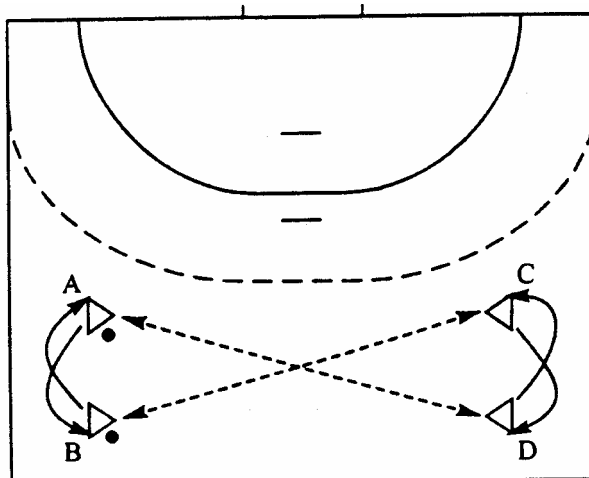
9. 4 joueurs, 2 balles; C et D passent droit devant eux, A et B en diagonale.



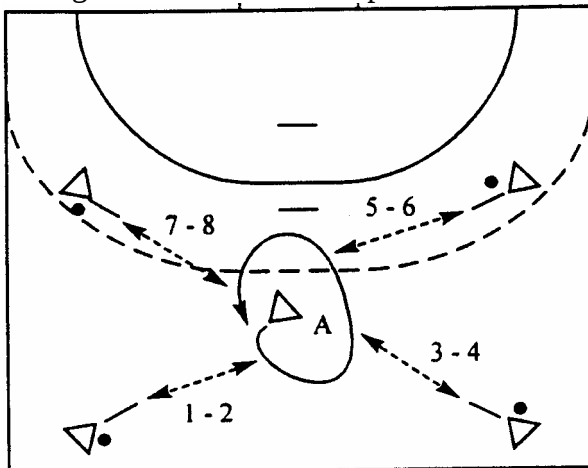
10. 4 joueurs, 2 balles; tous les joueur passent droit devant eux. A change de place avec B et C avec D



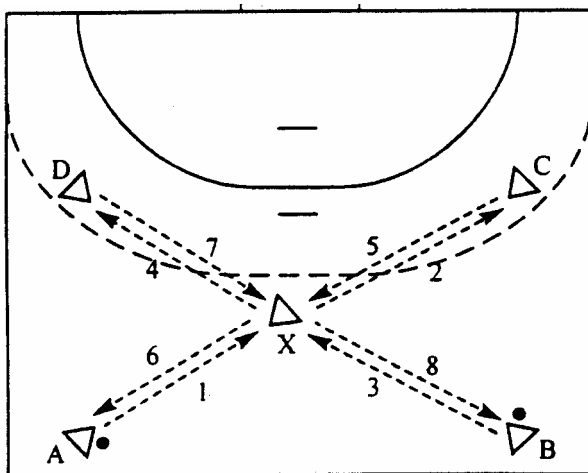
11. 4 joueurs, 2 balles; tous les joueurs passent en diagonale et changent de place comme indiqué en 10



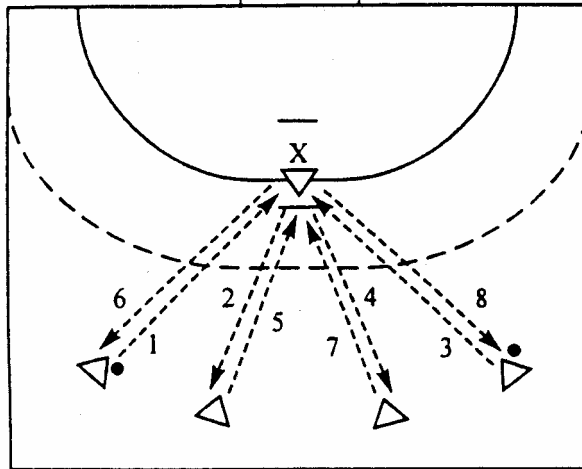
12. 5 joueurs, 4 balles: A échange successivement des passes avec les autres possesseurs de balles.



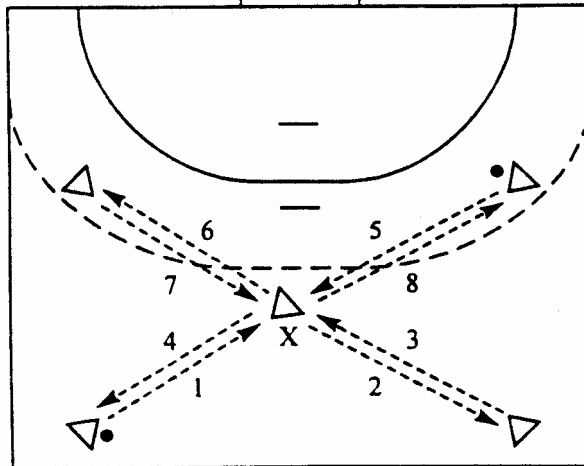
13. 5 joueurs, 2 balles: passes avec 1 balle entre A – X – C, avec les autres B – X – D (succession selon croquis)



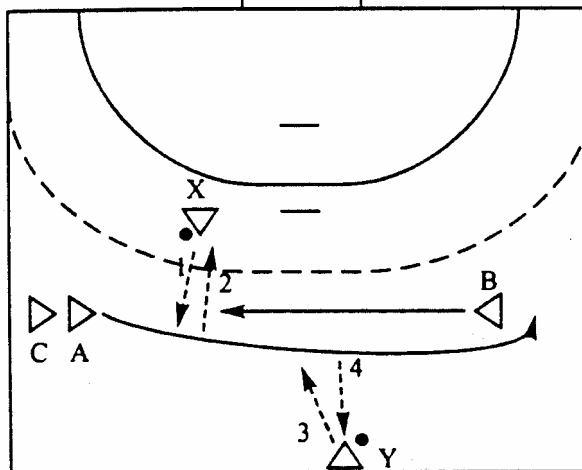
14. 5 joueurs, 2 balles: Le joueur X passe la balle (succession selon croquis).



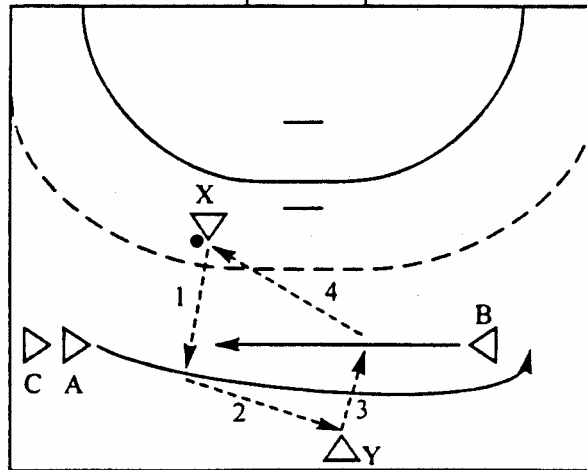
15. Comme 13. Avec une autre succession de passe.



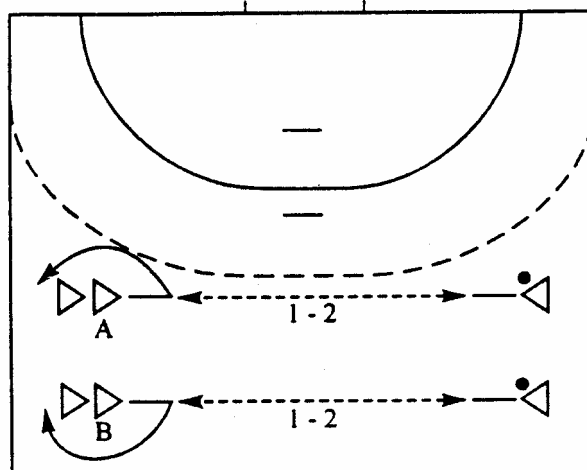
16. 5 joueurs, 2 balles: A, B, C se font des passes en course avec X et Y



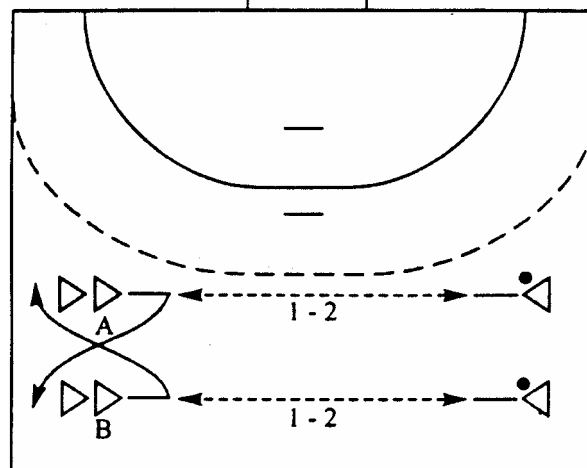
17. 5 joueurs, 2 balles: A reçoit la balle de X et passe à Y, B à Y et passe au joueur X.



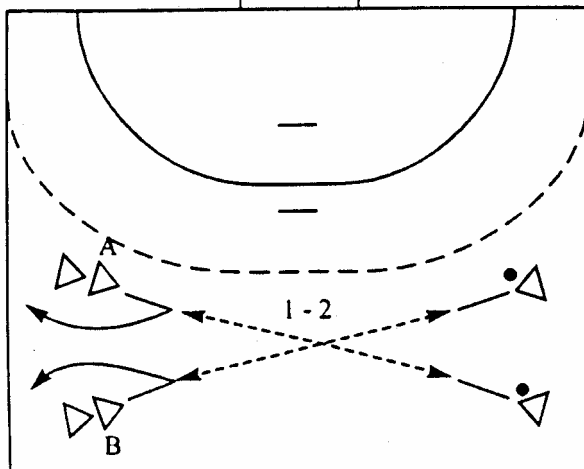
18. Recevoir et passer la balle droit de devant soi: se remettre en queue de la colonne après la passe..



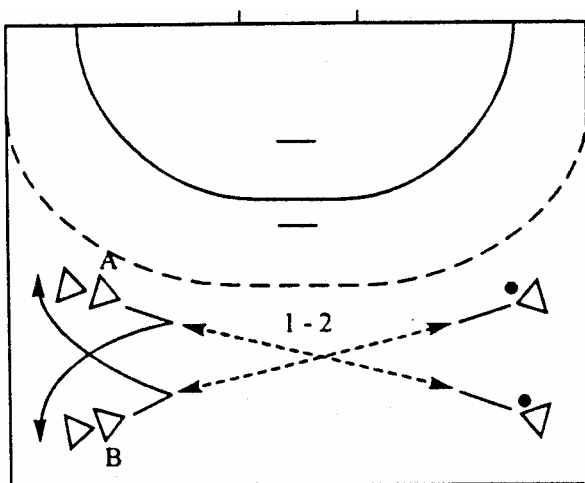
19. Recevoir et passer la balle droit devant soi: se remettre en queue dans l'autre groupe après la passe.



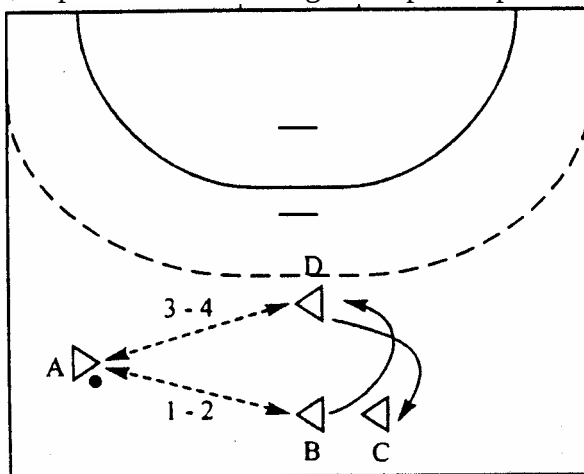
20. Recevoir et passer la balle en diagonale: se remettre en queue dans sa colonne après la passe.



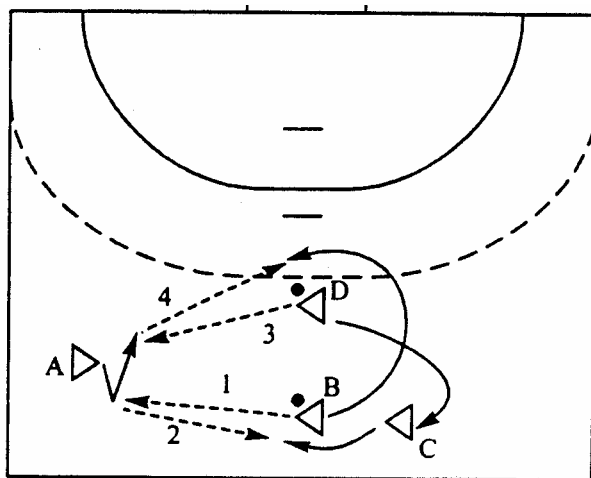
21. Recevoir et passer la balle en diagonal : se remettre en queue dans l'autre colonne après la passe.



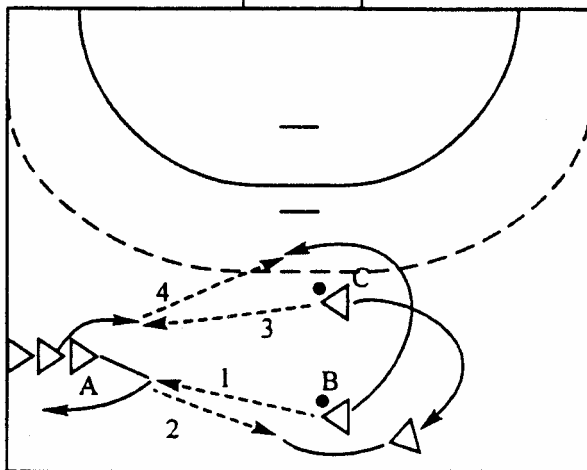
22. 4 joueurs, 1 balle: B, C, D passent à A et changent de place après la passe.



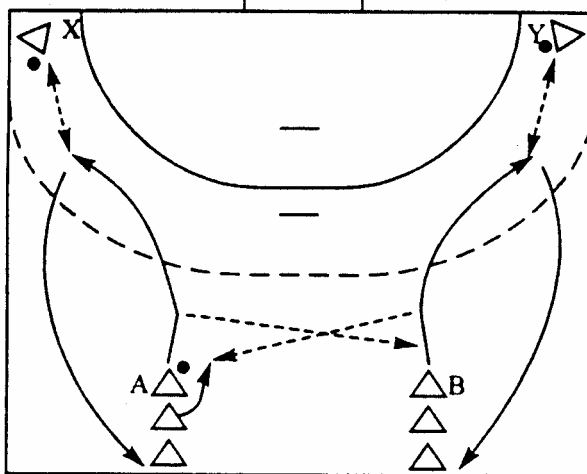
23. 4 joueurs, 2 balles: B passe à A, A à C, ensuite D passe à A et A à B (changement de place-voir croquis) .



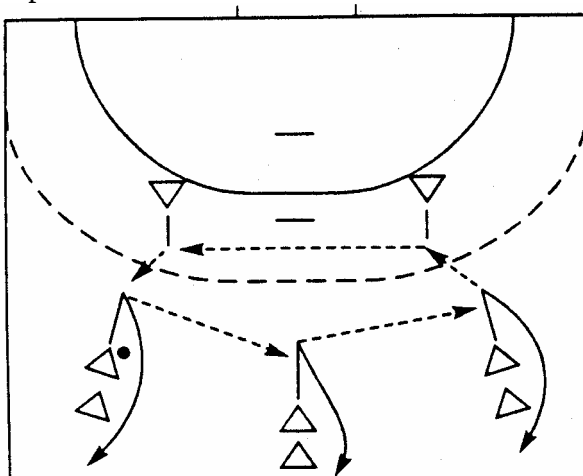
24. Succession de passes et changement de places comme en 23. En A se trouvent 3 joueurs.



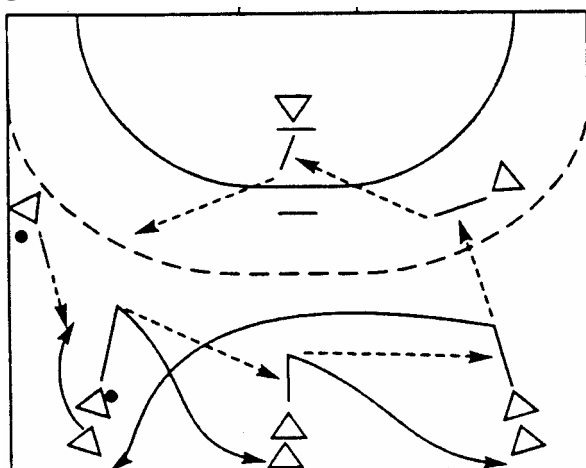
25. Exercice avec 3 balles en même temps. Groupe A passe au groupe B et X. Groupe B passe au groupe A et Y.



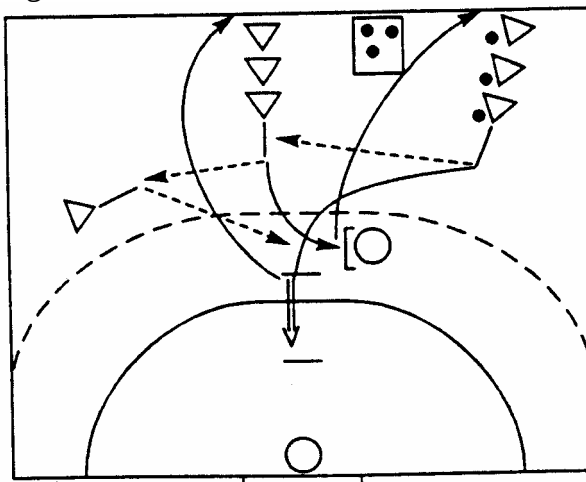
26. 2 passeurs. Plusieurs groupes: les joueurs font des passes à droite / à gauche et se remettent dans leurs colonnes après la passe.



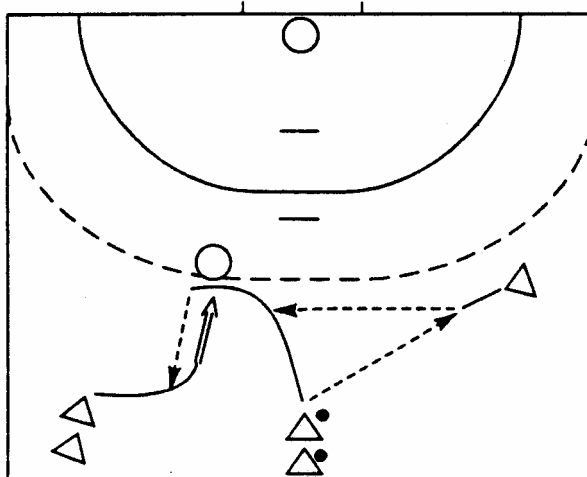
27. Avec 3 balles en plus : ARG se met – après la passe – à la disposition de DC, DC à celle de ARD, ARD à celle de ARG



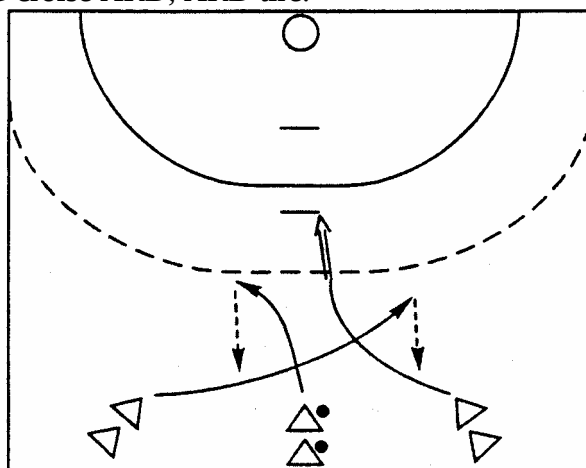
28. ARG tire après un blocage de DC.



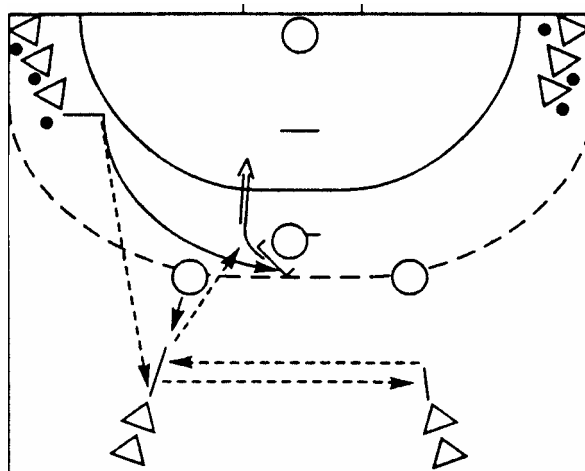
29. DC croise ARG et ARG tire en suspension.



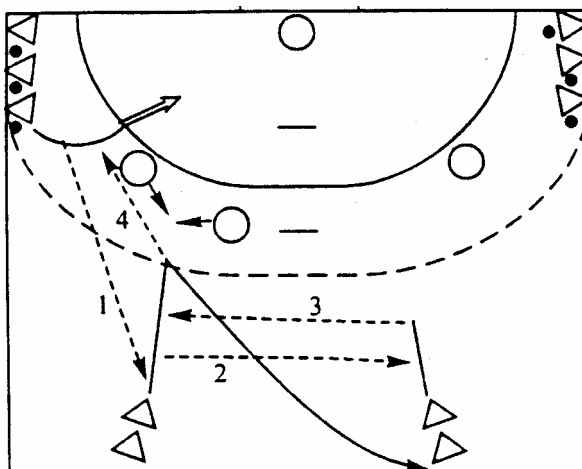
30. DC croise ARG, ARG croise ARD, ARD tire.



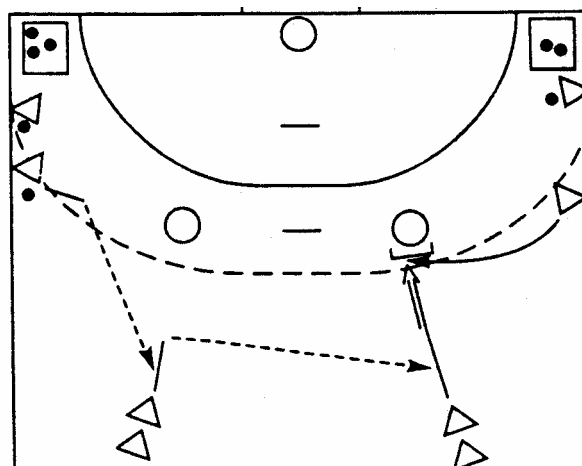
31. Plusieurs joueurs à toutes les positions d'attaque : suite de passé cf. croquis. ALG tire après avoir bloqué le défenseur central



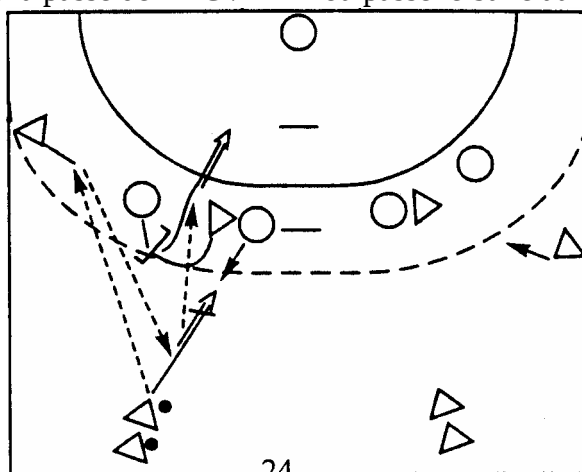
32. ARG et ARD attaquent entre 2 défenseurs et passent à l'ailier qui tire au but.



33. Si la 1^{ère} passé vient de ALG, ARD tire au but et ALD manqué la défense. Si la 1^{ère} passe vient ALD, ARG tire et ALG marque la défense.



34. ARG / ARD tire après la passé de ALG / ALD ou passé le ballé au Pivot



L 'Entraînement de Base (troisième partie)
Le tir en rapport avec l'entraînement du gardien

Basic Handball - Practical Exercises - EHF Methods Commission, European Handball Federation, reproduit avec la permission de la Fédération Européenne de Handball.

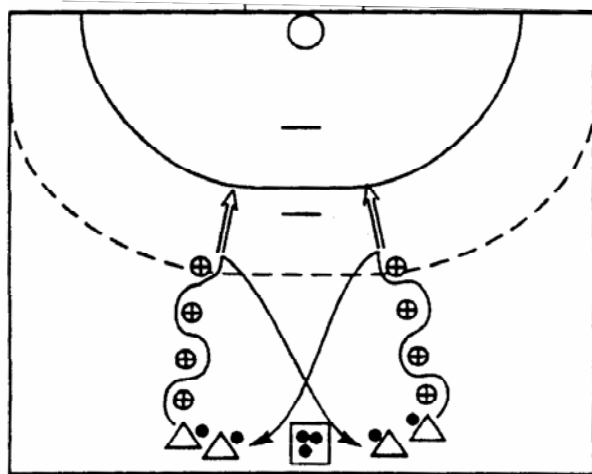
Objectifs:

- Expériences multiples de tir pour joueurs et gardiens; Introduction aux situations spécifiques de handball.

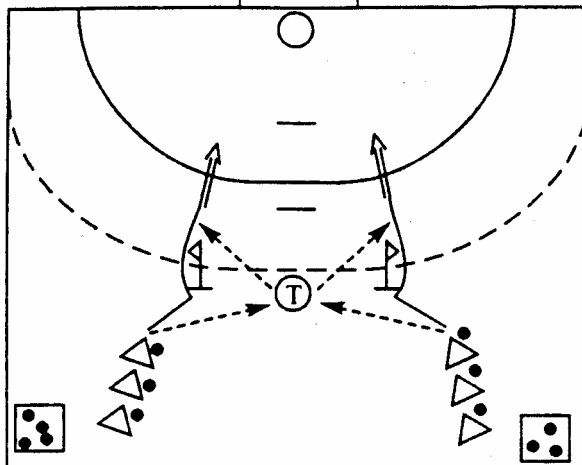
Variations:

- Du côté du bras tireur / du côté opposé;
- Placer le tir à différentes hauteurs;
- Normal / "à l'amble";
- Avec un, deux ou trois pas d'élan;
- Tir normal / retardé / rapide;
- En appui / en course / en suspension / en chute.

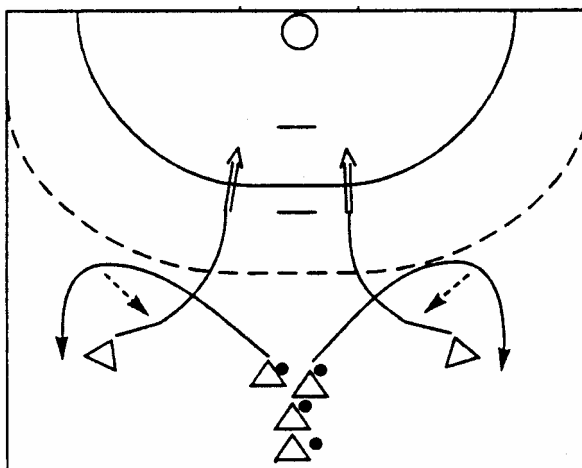
1. Les joueurs courent en slalom et tirent au but pour échauffer le gardien



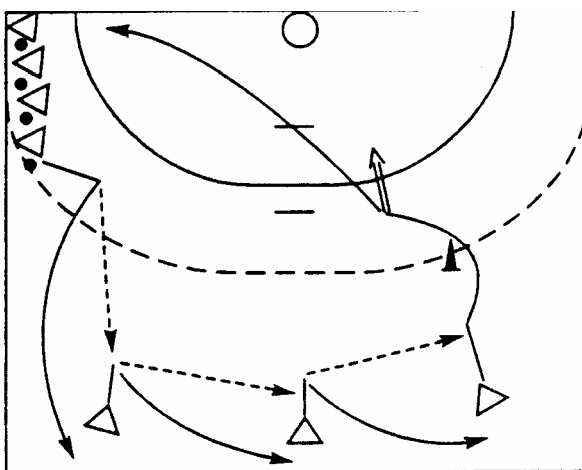
2. Après la passé à l'entraîneur action 1:1 soit face à un défenseur ou un cône



3. Après avoir croisé au but

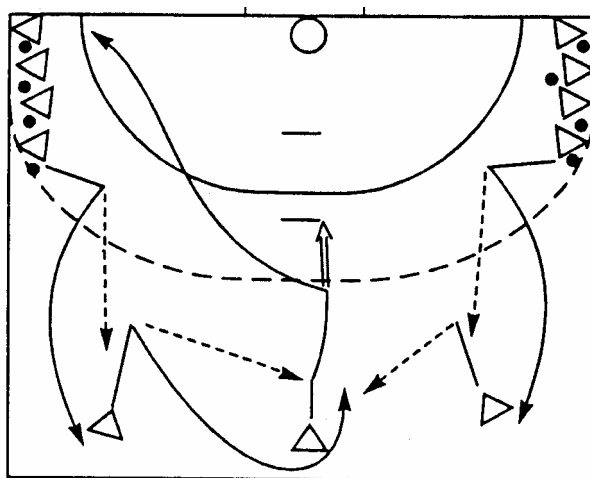


4. Les joueurs suivent la balle. Tir au but de la position de ARD après 1 :1 (défenseur ou cône)

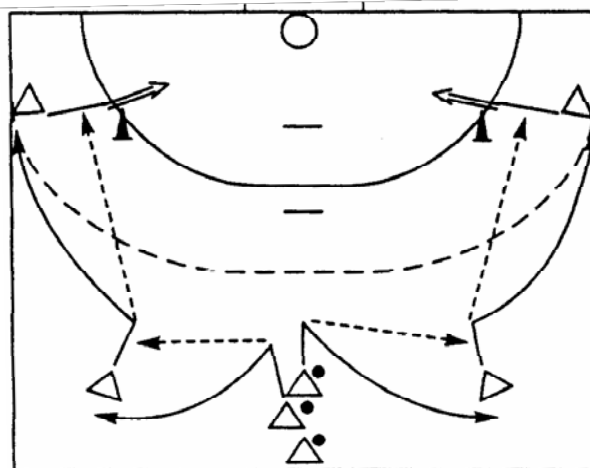


26

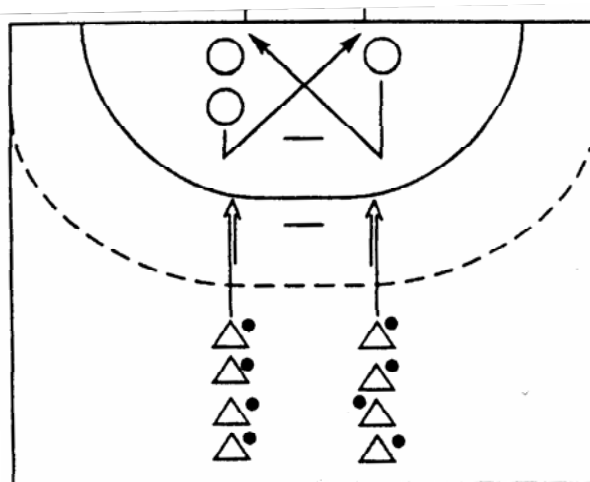
5. Comme 4: tir au but de la position de DC. Après avoir tiré les joueurs prennent alternativement la position de ALG ou ALD



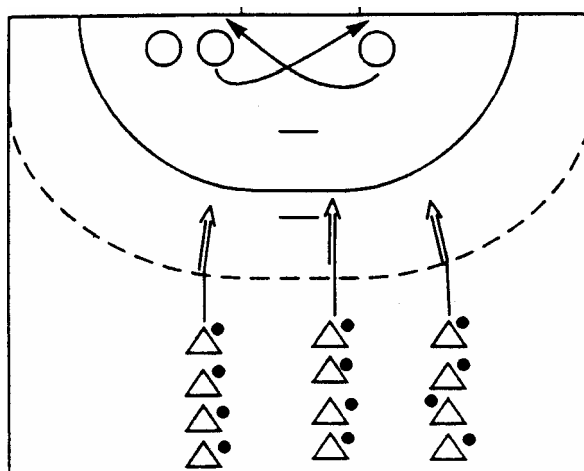
6. Comme 4: tir au but alternant de ALD et ALG



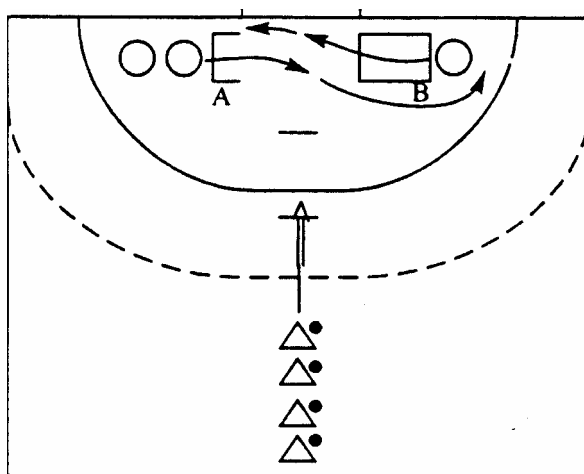
7. 3 gardiens en même temps. Après l'action changement de position.



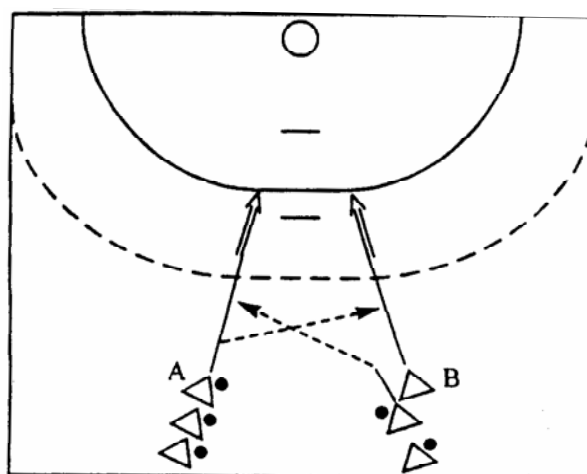
8. Chaque gardien réagit à trois tirs consécutifs.



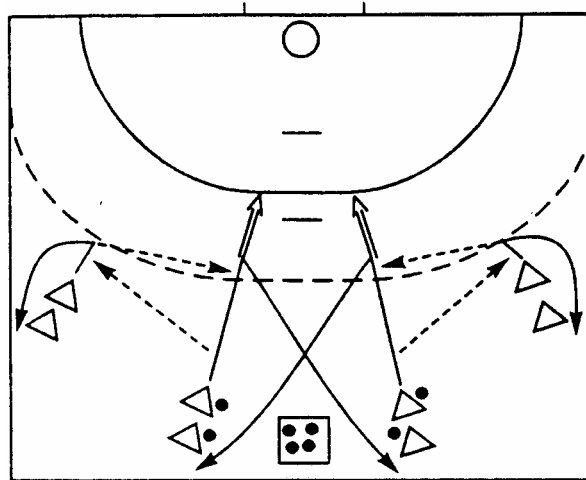
9. Avant le tir, le gardien fait un exercice (saut, roulade, avant, arrière, ect..)



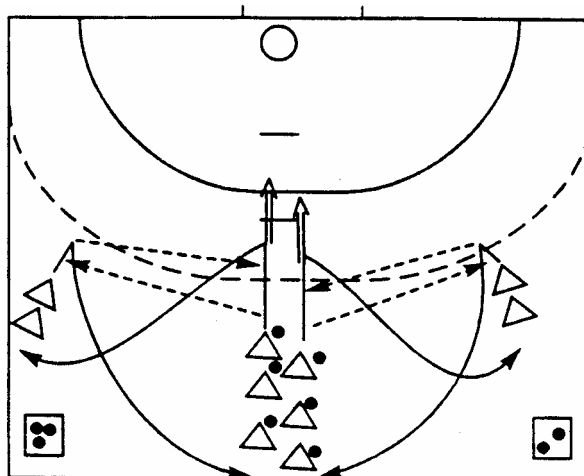
10. 2 groupes: B reçoit la balle de A et tire, A reçoit la balle de B et tire...ect..



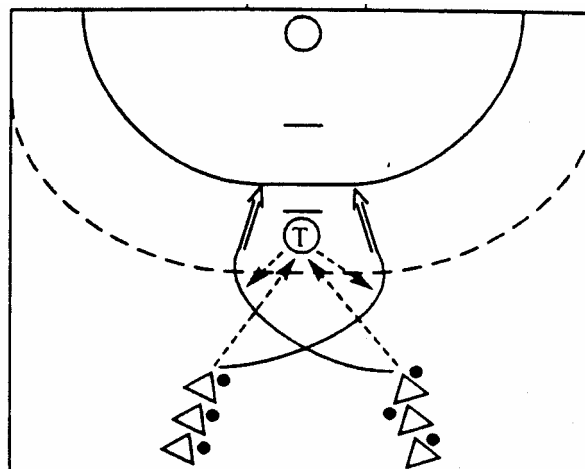
11. Les joueurs au centre reçoivent les balles des passeurs (2 de chaque côté) et tirent.



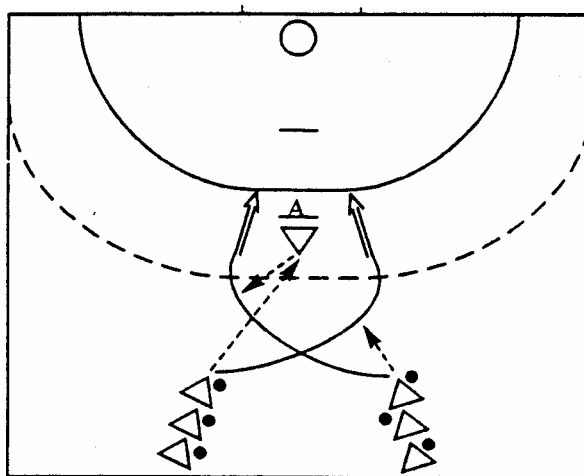
12. Comme 11. avec changement de position avec le défenseur après le tir.



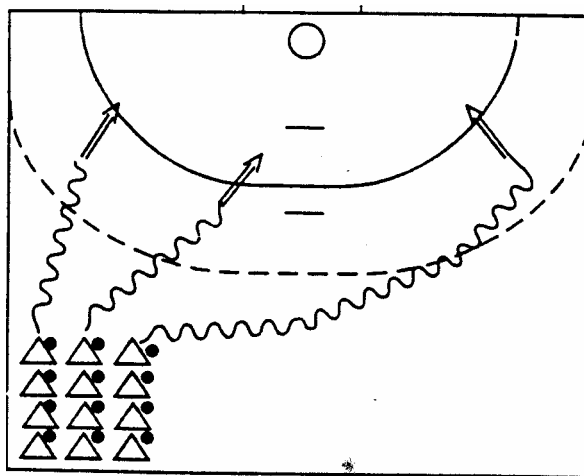
13. Tir au but après une course en courbe. L'entraîneur passe les balles depuis le centre



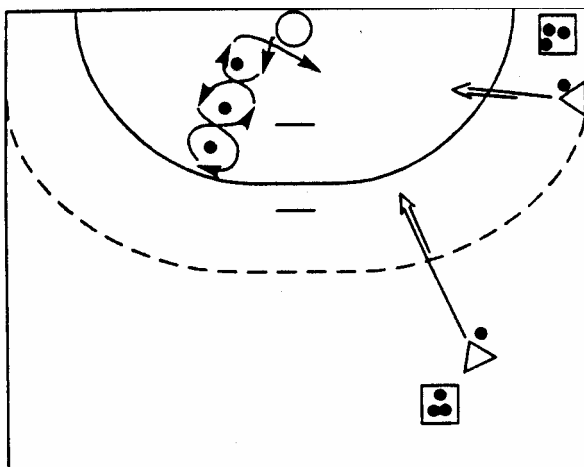
14. ARG passé à A, court en diagonal vers le centre, reçoit la balle de ARD et tire au but. Puis ARD court en diagonale vers le centre, reçoit la balle de A et tire au but.



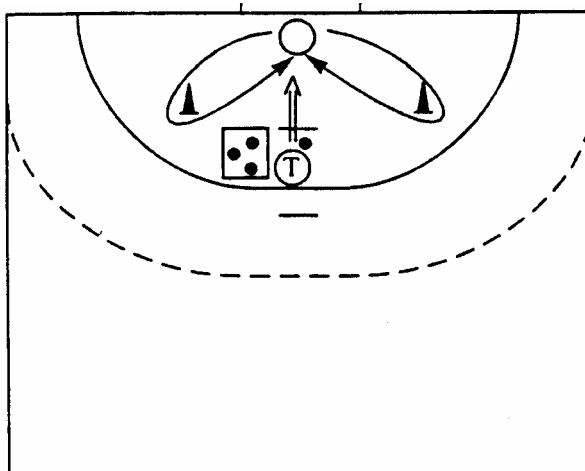
15. 3 joueurs courent vers le but en même temps et tirent successivement



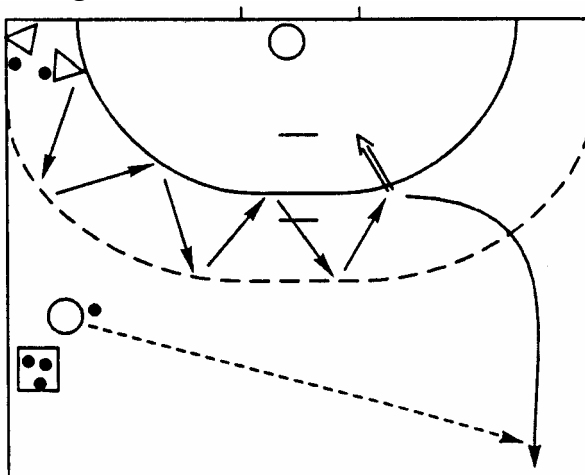
16. Le gardien court d'abord en slalom et réagit ensuite à 2, 4 ou plusieurs tirs (répéter l'exercice plusieurs fois).



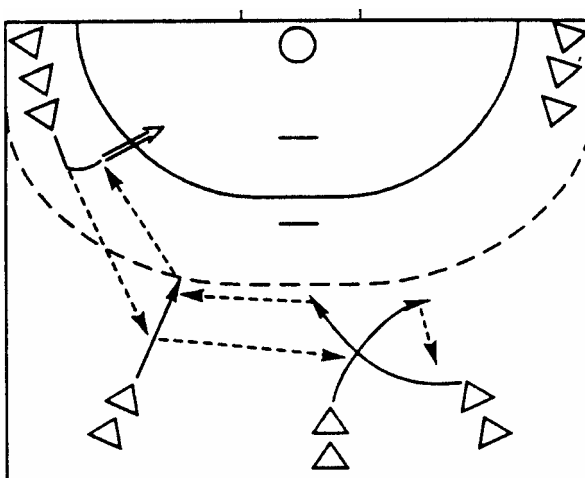
17. Après la défense, contourner les cônes



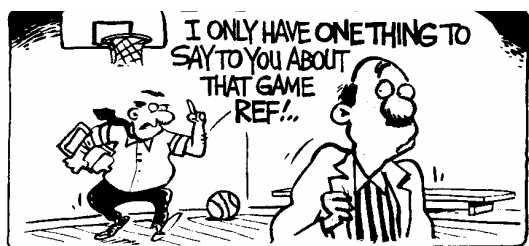
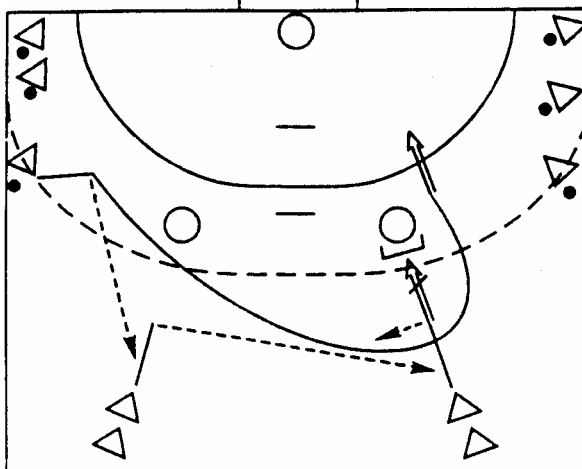
18. Les joueurs courent comme sur le croquis tirent au but et effectuent une contre attaque, le 2^{ème} gardien s'exerce aux passes longues



19. Tir au but de la position ALG après un croisé entre DC et ARD. Tir au but de la position ALD après un croisé entre DC et ARG



20. ALG / ALD passe à ARG / ARD et court vers le centre pendant que ARG / ARD passe à ARD / ARG, ARD / ARG passe ALG / ALD qui tire au but.



excerpted from Fair Play-It's Your Call. Fair Play Canada



excerpted from Fair Play-It's Your Call. Fair Play Canada

L'Entraînement de Base (quatrième partie)

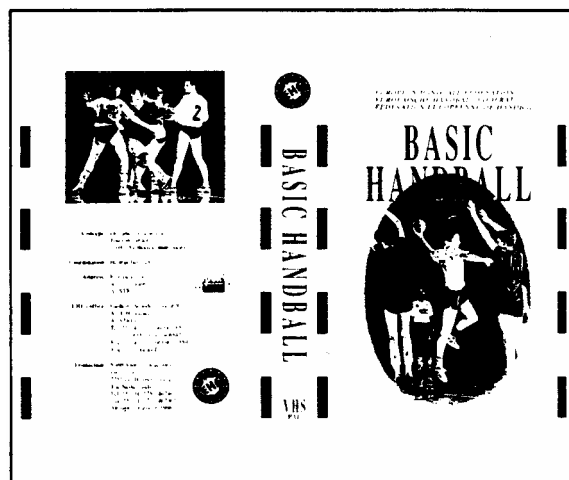
Maniement et progression avec la balle

Basic Handball - Practical Exercises - EHF Methods Commission, European Handball Federation, reproduit avec la permission de la Fédération Européenne de Handball.

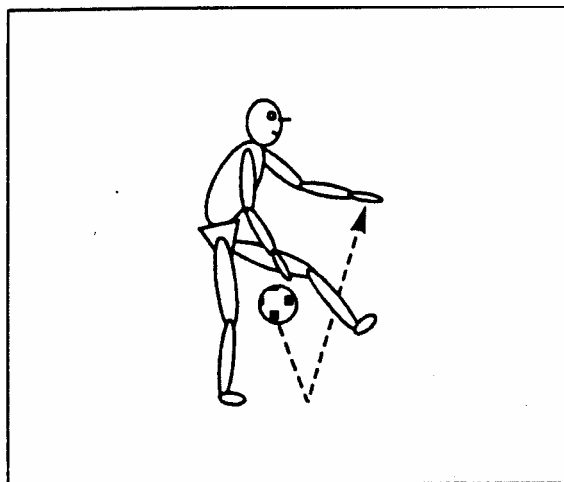
Objectifs:

- Expériences multiples de "jonglage" avec la balle;
- Maniement et progression à l'arrêt, en course (à différentes vitesses), couché par terre ou en sautant;
- Maniement et progression dans les situations spécifiques du handball.

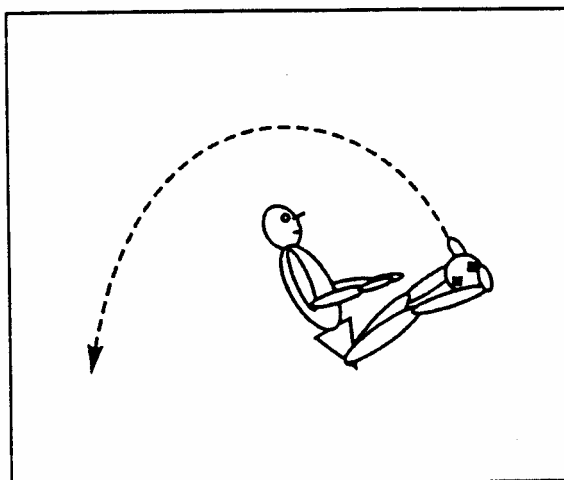
1. Procurez-vous le vidéo de la Fédération Européenne de Handball intitulé "Maniement de la balle" qui fourmille d'exercices multiples.



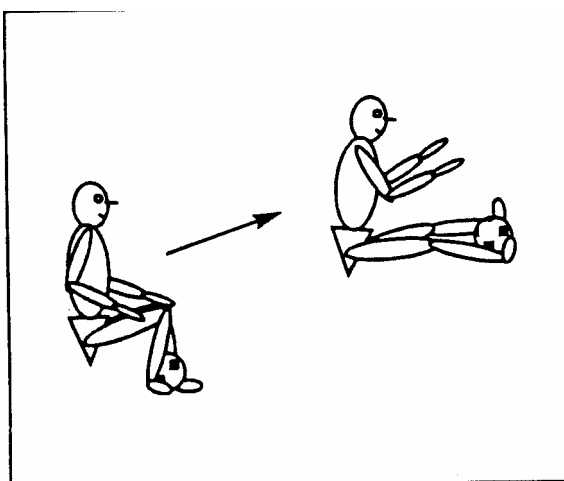
2. Passe la balle en dribblant sous la jambe droite / gauche d'une main à l'autre



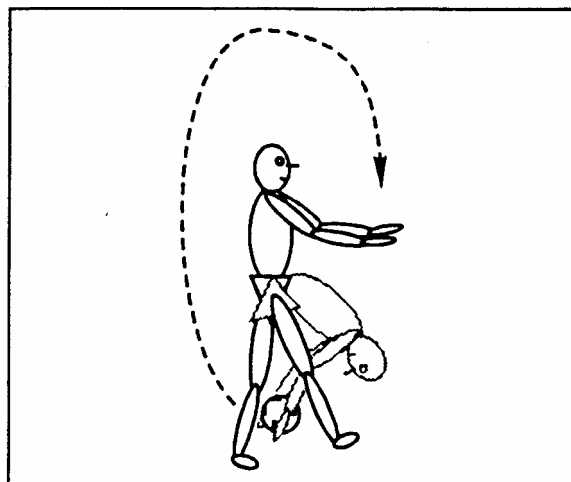
3. Tenir la balle avec les pieds, rouler en arrière et déposer la balle à terre derrière la tête.



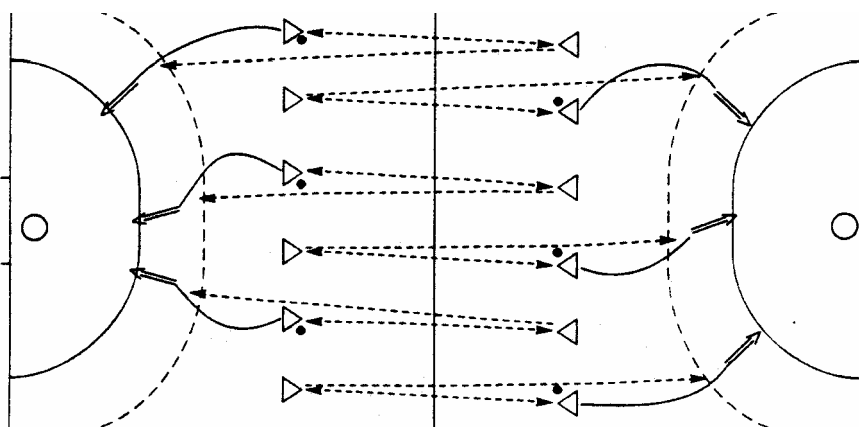
4. Tenir la balle avec les pieds. Sauter de la position accroupie en avant en gardant les jambes groupées.



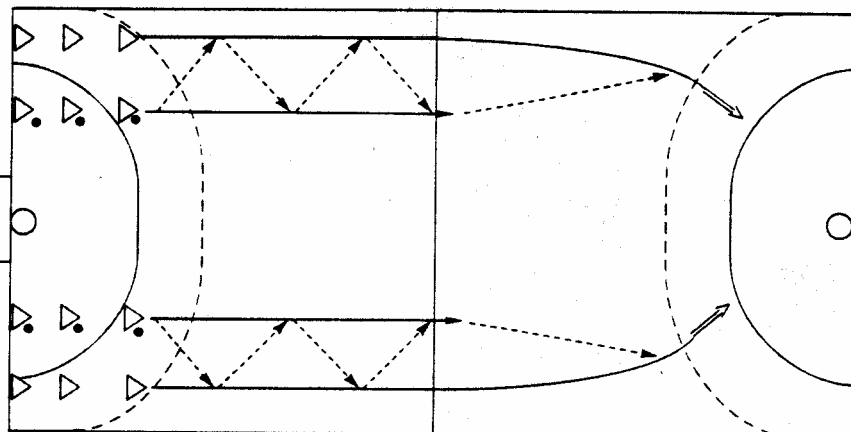
5. Position debout, les jambes écartées. Lancer la balle à 2 mains entre les pieds , derrière le dos, par-dessus la tête ver l'avant.



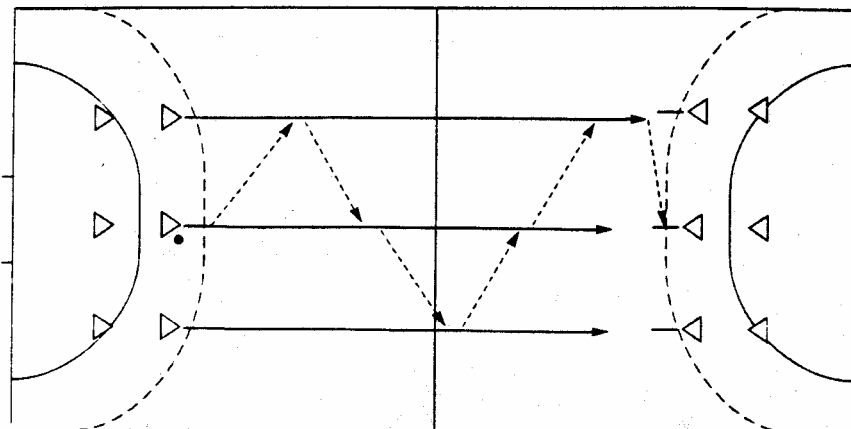
6. Par groupes de 2: au coups de sifflet de l'entraîneur, l'un des 2 court vers le but opposé, l'autre fait une longue passe, le premier tire au but.



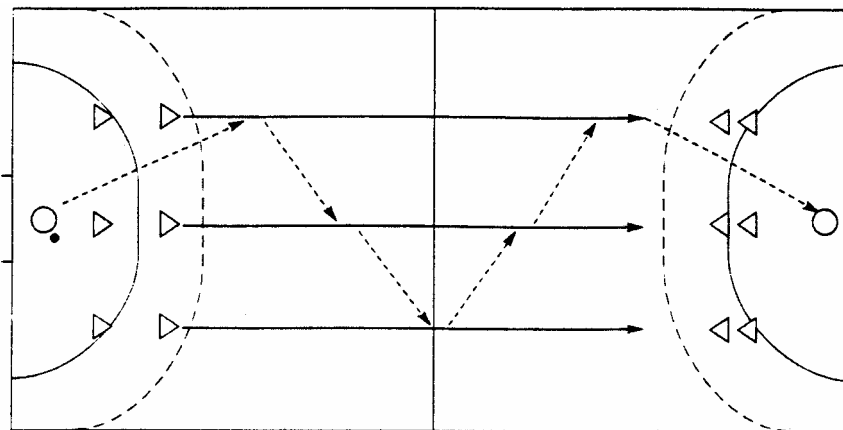
7. Par groupe de 2: Les paires se passent la balle jusqu'à la ligne médiane. De là, l'un d'entre eux continue en sprint, reçoit la balle de son partenaire et tire au but.



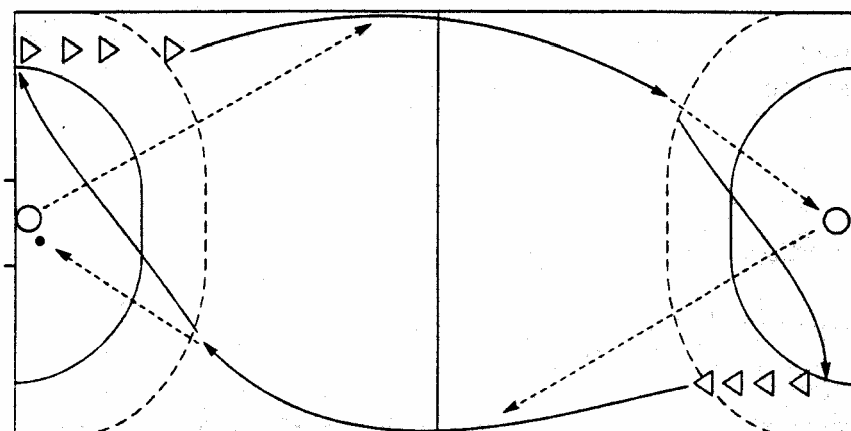
8. Par groupe de 3: les joueurs se passent la balle jusqu'à la ligne de 9m du but oppose et la transmettent ensuite au groupe suivant.



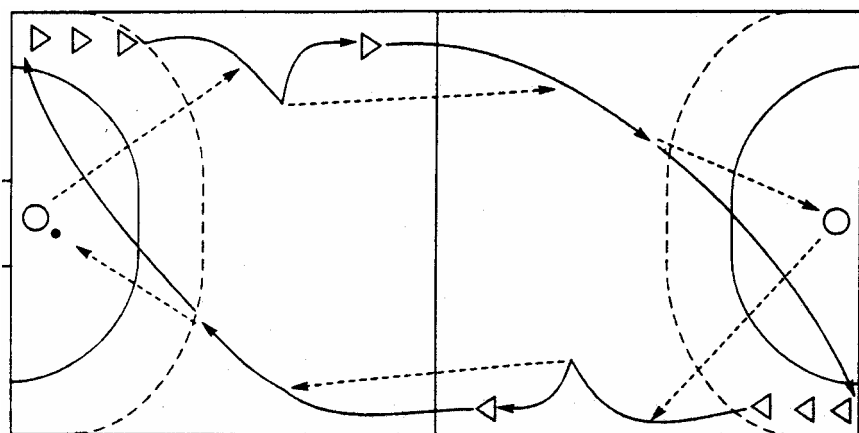
9. Comme 8. mais passé au gardien de la ligne de jet franc.



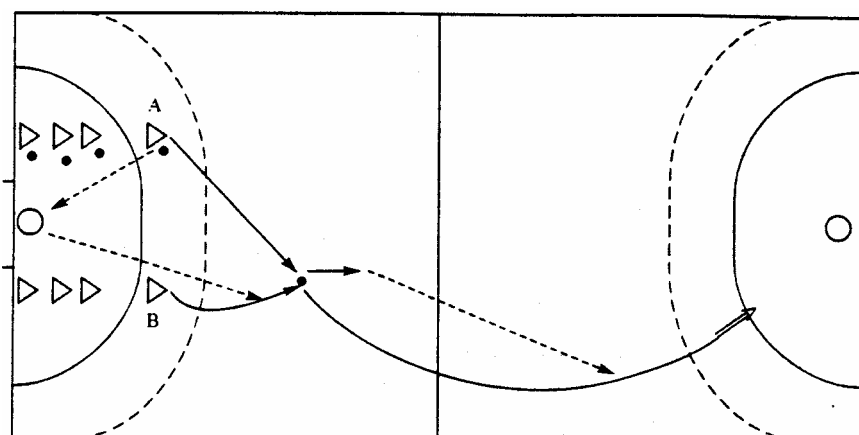
10. Les joueurs reçoivent des passé longues du 1^{er} gardien et passe la balle au 2^{ème} gardien.



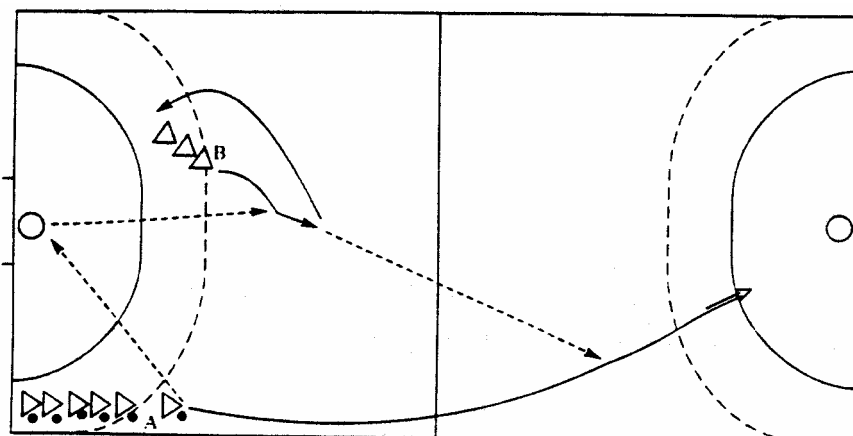
11. Le gardien passé la balle au joueur (cf. dessin), celui-ci passe au joueur à la ligne médiane et suit la balle. Le joueurs en possession de la balle la passe au 2^{ème} gardien et se remet en queue de la colonne du 2^{ème} groupe



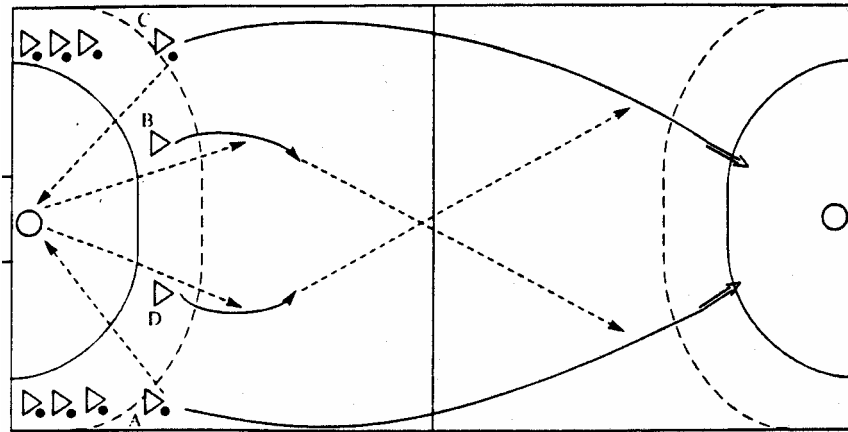
12. Le gardien passé à B, celui-ci dépose la balle à terre et continue à courir, A prend la balle, la passé à B qui termine l'action par un tir au but.



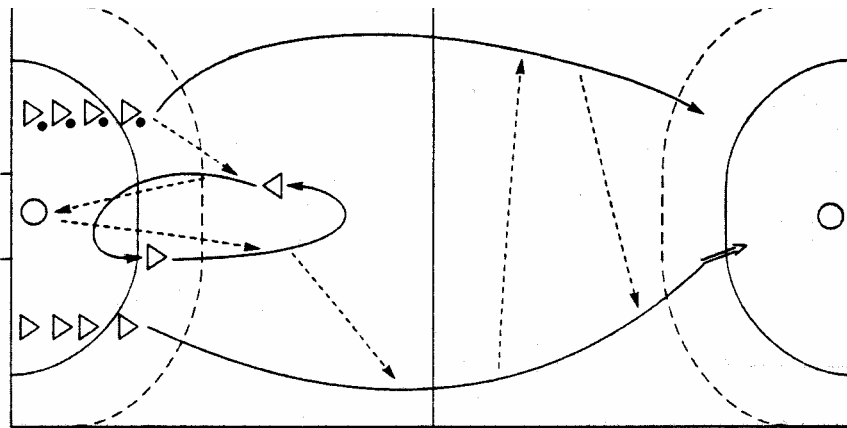
13. Le joueur du groupe A passé la balle au gardien et court vers le but oppose. Le gardien passe la balle au joueur du groupe B, B à A, puis tir au but.



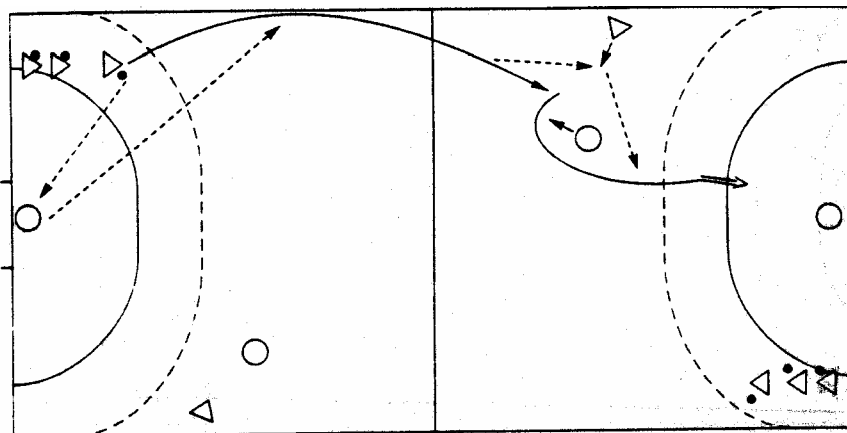
14. Comme en 13, mais B passé toujours au joueur du groupe A, D toujours au joueur du groupe A



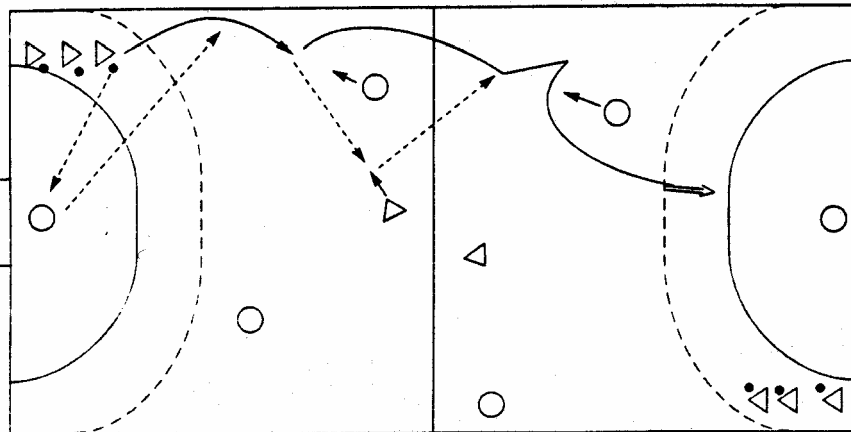
15. L'ailier passé à un des DC, celui-ci au gardien de but, le gardien a l'autre DC – les 2 DC échange leur positions. Le 2ème DC passe à l'ailier qui effectue une contre-attaque.



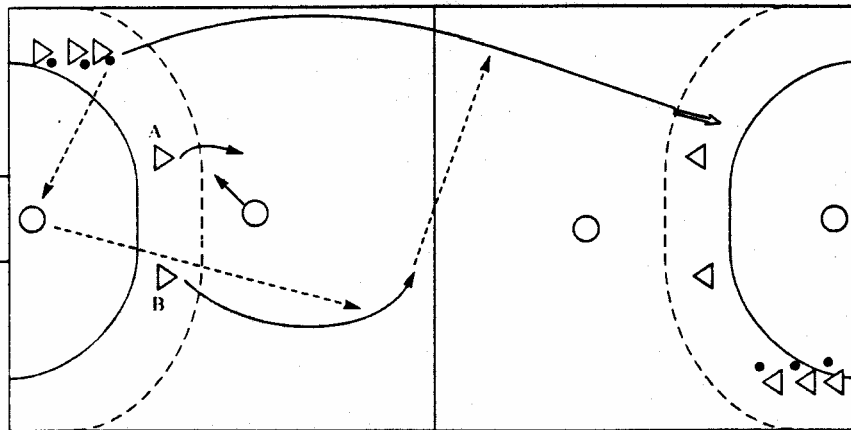
16. Exercice d'attaque : 1 défenseur essaye de gêner.



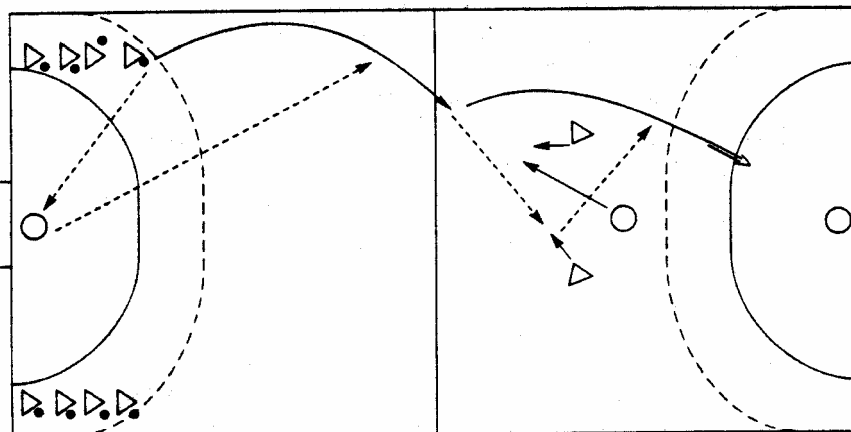
17. Comme en 16. Avec deux défenseurs. 1:1 contre 2 défenseurs.



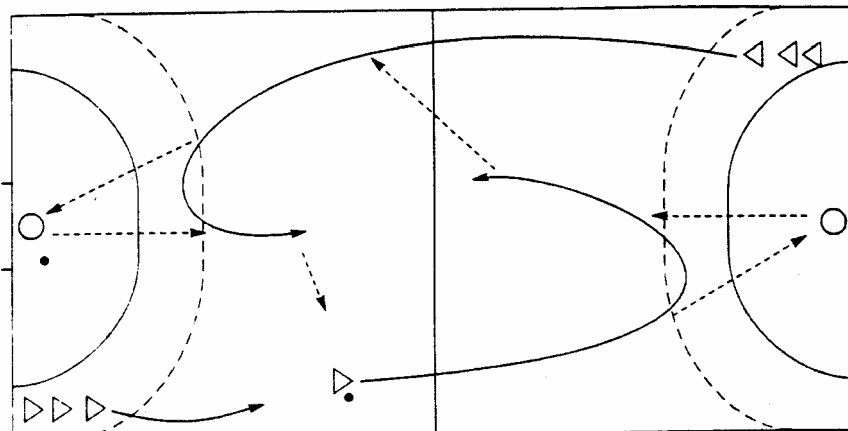
18. L'ailier passé au gardien. Celui-ci à A ou B. Un défenseur essaye de gêner A et B. A/B fait une passe longue à l'attaquant ailier qui tire au but.



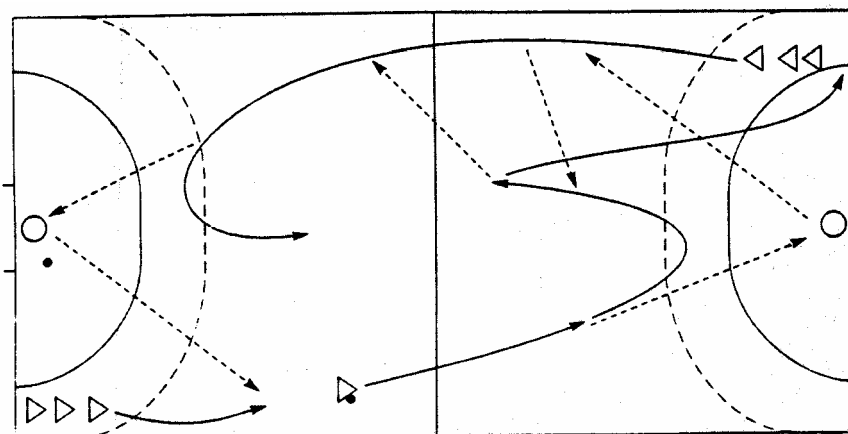
19. Double passé entre ailier et gardien. Passe de l'ailiers à un joueur de son choix. Un défenseur essaye de gêner la réception.



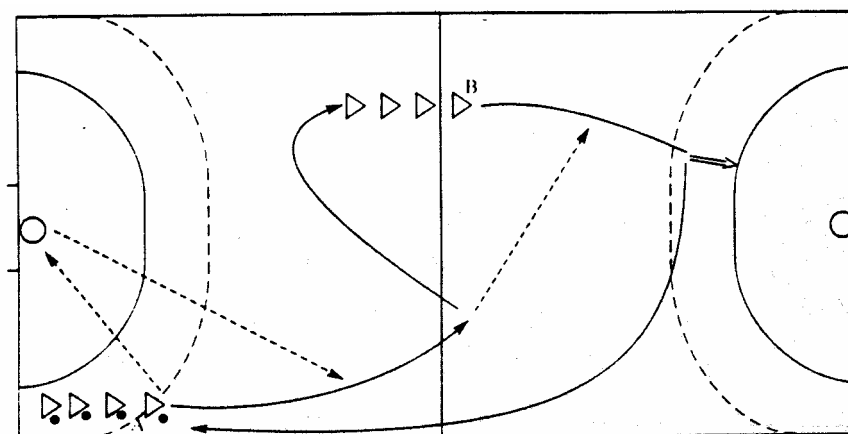
20. Double passé entre attaquant et gardien. L'attaquant passe la balle au prochain joueur de l'autre groupe (exercice à 1 balle ou plus – selon capacité des joueurs)



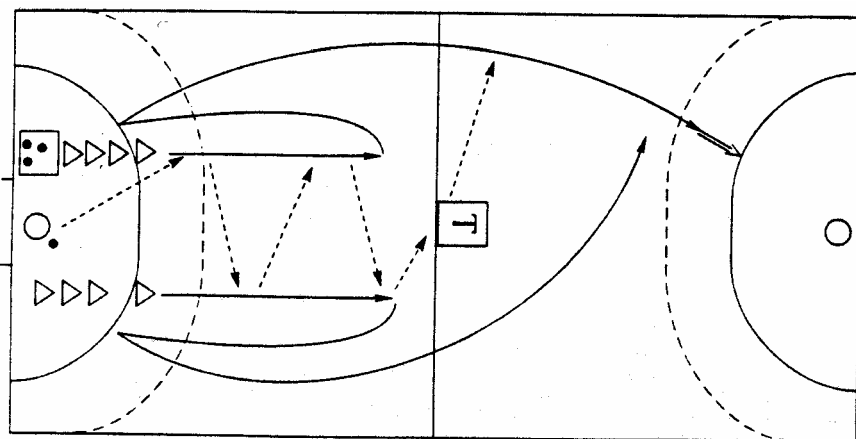
21. Comme en 20. avec une suite de passé plus complexe.



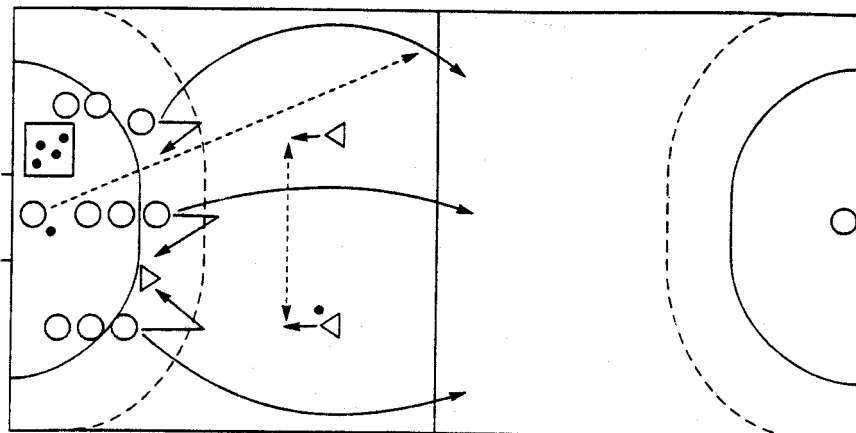
22. Les joueur du groupe A font de longues passes aux joueurs du groupe B et se remettent en queue de colonne de l'autre groupe. Les joueurs du groupe B terminent l'action par un tir au but et se mettent en queue de la colonne du groupe A



23. Par groupe de 2: les joueurs courent jusqu'à la ligne médiane, passent la balle à l'entraîneur, retournent à la ligne de 6m, repartent vers le but opposé. L'un d'entre eux reçoit la balle de l'entraîneur, l'autre devient automatiquement défenseur.



24. 3 défenseurs contre 3 attaquants; après le signal de l'entraîneur, contre attaque par une passe longue du gardien



25. Les joueurs progressent dans la direction indiquée par l'entraîneur, le gardien passe la balle à un des attaquants. Suit 3 :2

