



 **Durée totale de la séance**  
1h30

 **Matériel de la séance**

- 1 Ballon par joueur
- 10 Plots
- Chasubles pour distinguer 3 équipes



## Séance 7

# Reconnaitre et progresser dans les espaces libres sur grand espace.

## OBJECTIFS

- Repérer les signaux et enchaîner dans un changement de statut.
- S'orienter dans une course de montée de balle par rapport aux paramètres but/ballon/partenaire/adversaire.
- Améliorer la passe et la réception dans une course rapide.
- Reconnaitre des espaces libres pour favoriser la continuité du jeu
- Distinguer le rôle du gardien de but dans un travail d'enchaînement de tâches, en développant également ses qualités techniques dans la relance, sa pertinence dans le choix du réceptionneur.



## NOS CONSEILS POUR VOTRE SÉANCE

Dans cette séance nous abordons le thème général de la montée de balle qui, dans le jeu, est le troisième temps d'une montée offensive. Il y a la contre-attaque puis la montée de balle et pour finir, s'il n'y a pas eu de solution de tir, le jeu en transition.

La montée de balle par définition est « une progression rapide et collective de la balle vers le but à travers ou en contournant le repli défensif ».

Une multitude de compétences permettent au joueur de « devenir » efficace dans cette séquence de jeu. La séance suivante propose de développer :

- des **qualités techniques**, entre autres dans la réalisation des passes et des réceptions en courant.
- des **qualités physiques**, avec la vitesse d'exécution, la réalisation de courses rapides tout en étant orienté pour percevoir, recevoir, agir,...
- des **qualités de perception**, en reconnaissant les espaces libres, les signaux du changement de statut.
- des **habilités décisionnelles** dans le choix des actions autour d'un jeu sans cesse en mouvement, dribbler ou passer, manœuvrer, choisir tel espace plutôt que l'autre.

Le développement de ces diverses compétences aura un impact évident sur l'aspect psychologique du joueur en l'aidant à mieux maîtriser ses duels sur grand espace et celui face au gardien de but, afin de favoriser son comportement offensif. Il y trouvera certainement un aspect positivement plus ludique, puisque le jeu d'une montée de balle apporte davantage de réussite au tir qu'une situation d'attaque sur un espace réduit, celui autour de la zone. Autrement dit, un jeu qui valorise le joueur et l'équipe dans ses « exploits » offensifs.

Les compétences singulières développées ci-dessus, donneront des actions individuelles, qui ajoutées les unes aux autres, impliqueront impérativement une certaine coordination afin d'atteindre l'action collective.

La notion d'espace à occuper collectivement sera abordée avec les principes fondamentaux de ce jeu sur grand espace. Le premier principe définit l'occupation du terrain par les joueurs, en privilégiant l'étagement et l'écartement. Le deuxième aspect tout aussi important est de favoriser la continuité du jeu « vers l'avant » en augmentant les possibilités d'échanges (notion d'appui et/ou de soutien). Ce qui demande l'implication de tous les joueurs d'une même équipe, que ce soit en étant en possession de ballon ou non.

N'oublions pas dans ce temps de jeu le rôle capital du gardien de but. L'idée sera de distinguer son action en incitant les actions offensives tout en développant ses qualités techniques (relance), la pertinence de ses choix et sa réactivité.

Autrement dit, se souvenir de l'expression consacrée au gardien de but : « il est le dernier défenseur et le premier attaquant ».

Pour réussir à transformer le joueur sur ce thème, notamment dans sa volonté d'agir avec ses qualités et ses habilités à développer, dans chaque exercice mis en place il sera important de ne pas robotiser les comportements. Il convient de rassembler les joueurs autour d'une organisation collective, un projet de jeu tout en laissant une part d'initiative individuelle.

Pour conclure et afin de mener à bien cette séance ou plus généralement ce thème d'entraînement, il reste évident de systématiser les intentions d'un jeu de montée de balle, dans les actions comme dans le discours de l'entraîneur, pour obtenir des joueurs une volonté de récupérer le ballon et de jouer vite.





## POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

1



DÉBUT

FIN

.....h..... 10 min .....h.....



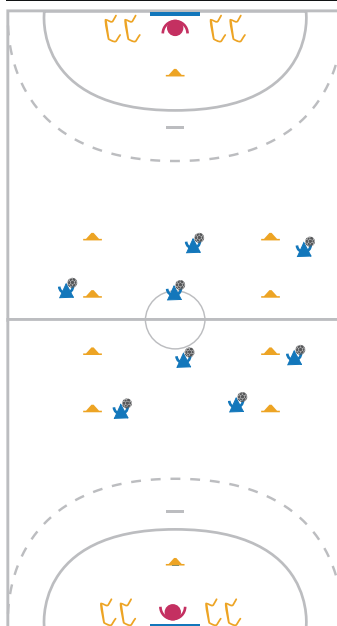
- Il faut que le Gardien de But sache enchaîner les actions : se déplacer, parer, se replacer...
- Les joueurs doivent maîtriser la conduite de balle (motricité et coordination).



- 10 plots
- 8 haies (Utiliser des plots si
- 1 ballon par joueur



## MISE EN PLACE



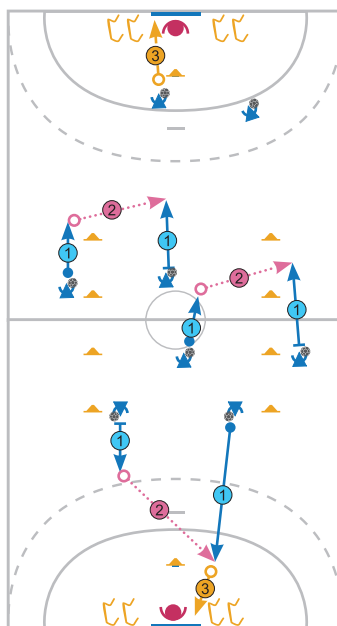
L'objectif de cet exercice est d'échauffer le gardien et le joueur dans le cadre d'une séance autour des la progression sur le grand espace.

On positionne :

- 1 gardien de but dans chaque but
- 2 haies de chaque côté d'un des buts
- des binômes de joueurs avec 1 ballon chacun

Cet exercice peut se faire avec des balles de tennis.

## CONSIGNES



Les joueurs évoluent dans le terrain d'un but à l'autre (1) en se faisant des passes (2) et rentrent dans la zone pour tirer environs au 4 m (3) (2 joueurs maximum dans la zone).

1. Les joueurs évoluent en se faisant des passes aux pieds et tirent alternativement.
2. Les joueurs évoluent en passes avec 1 balle aux pieds, 1 balle dans les mains et tirent alternativement avec impact haut (2 mains) et impact bas (pied).
- Les gardiens, après les 2 tirs doivent enjamber en course latérale les plots situées sur le côté du but (alterner côté gauche/côté droit)
3. Les joueurs évoluent en passes avec les 2 balles dans les mains. Ils tirent alternativement aux 9m et aux 6m, impact haut, impact bas à 1 main.

Les gardiens de buts font des parades en fonction de l'impact des tirs.

Au signal de l'entraîneur : tous les 45"

- les joueurs rebondissent sur place en réalisant des fentes avant.
- Les gardiens de but doivent s'asseoir, se relever et courir rapidement pour changer de but

Puis reprise de l'activité.



## RELANCES POUR LE GARDIEN DE BUT

## POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

2



DÉBUT

FIN

.....h..... 10 min .....h.....



- Il faut que le Gardien de But puisse enchaîner les tâches rapidement : parade-tir-relance. Ils faut également qu'ils puissent choisir le bon réceptionneur pour la relance directe
- Les joueurs doivent effectuer des courses à pleine vitesse en maîtrisant l'orientation et l'écartement



- 1 ballon pour 2 joueurs
- 8 plots

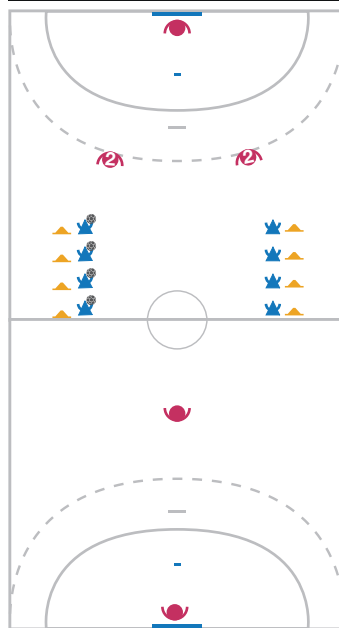


- Savoir faire des relances est crucial pour le gardien de but de handball.
- Réaliser l'exercice sans dribble.

## POUR VARIER L'EXERCICE :

- Varier le signal donné par le gardien de but : tour d'un plot, position accroupi,...
- Les tireurs peuvent tirer ou faire rouler le ballon dans la zone (déplacement du gardien de but)

## MISE EN PLACE

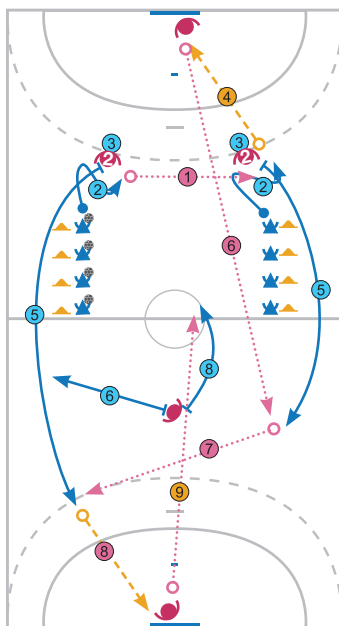


L'objectif de cet exercice est d'échauffer le gardien et le joueur pour les relances et les courses de montées offensives.

On positionne :

- 1 gardien de but dans chaque but (avec une réserve de ballons)
- 2 colonnes d'arrières avec 1 ballon pour 2
- 3 défenseurs : 2 défenseurs n°2 et un défenseur dans le 1/2 terrain opposé

## CONSIGNES



- Les 2 arrières attaquants s'échangent le ballon (1) en s'engageant et en se désengageant (2).
- Les 2 défenseurs se déplacent pour défendre face aux 2 attaquants (homme à homme) (3).
- Au signal du gardien de but, il montre l'impact de tir, l'attaquant qui a le ballon tire en respectant l'impact donné par le gardien de but (4).
- Les 2 défenseurs effectuent alors une course (5) de contre attaque (en contournant la colonne de joueurs) pour recevoir la relance du gardien de but dans le 1/2 terrain opposé (6)
- Le défenseur aura choisi de défendre sur un attaquant (6) lors de la relance du gardien de but pour faciliter la décision du gardien de but.
- Les 2 attaquants jouent le 2 contre 1 (7) pour aller tirer (8).
- Aussitôt après le tir, le défenseur s'engage vers le milieu du terrain (8) et le gardien de but lui fait une relance (9).

## ROTATION :

Dans le 1er 1/2 terrain : les attaquants se placent en défenseurs.

Dans le 2e 1/2 terrain :

- Si le but est marqué : le tireur se place dans la colonne des arrières. Le non tireur devient défenseur.
- Si but est manqué : le tireur se place défenseur, le non-tireur dans la colonne des arrières.
- Le défenseur de la montée de balle se place dans la colonne des arrières.
- A la moitié du temps (5 minutes), inverser les gardiens de but.

## EVOLUTION :

Lors de la relance du gardien de but, demander à un attaquant proche des 6 m de gêner la relance du GB pour le mettre sous pression)



# Reconnaitre et progresser dans les espaces libres sur grand espace

## SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS DANS LA PROGRESSION VERS LE BUT

**POSTES**



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice

**3**



DÉBUT

FIN

.....h..... 20 min .....h.....



- Les joueurs doivent reconnaître le changement de statut.
- Pouvoir s'orienter par rapport aux paramètres : buts, ballon, partenaires, adversaires.
- Le joueur qui a le ballon doit pouvoir choisir entre dribble et passe vers l'avant
- Le joueur qui n'a pas le ballon doit savoir se positionner, manoeuvrer pour recevoir une passe

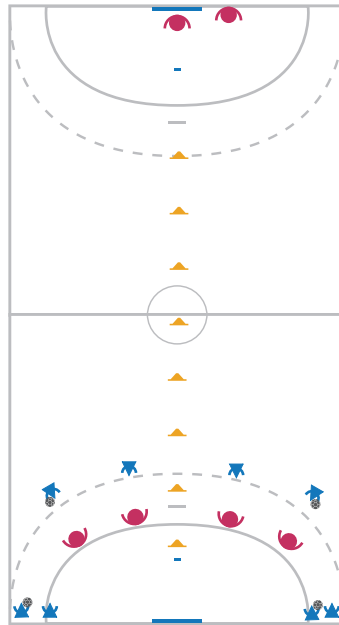


- 1 ballon pour 2 joueurs
- 8 plots



- Démarrer l'exercice par la consigne simple pendant 5 minutes. Si cela fonctionne bien, passer aux évolutions.
- Le comportement des attaquants sera différent en fonction des consignes données aux défenseurs du repli défensif.
- Evaluer et transformer l'orientation des joueurs par rapport aux paramètres : but, ballon, partenaires, adversaires.
- Le changement de statut est donné par un signal, mais laissez jouer la montée de balle en cas d'interception afin de maintenir l'intention de récupérer la balle.

**MISE EN PLACE**



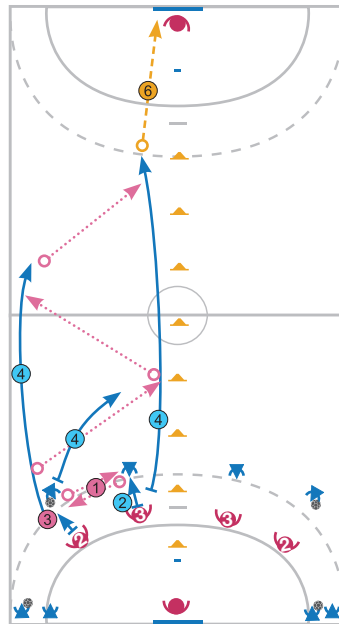
L'objectif de cet exercice est de travailler les savoirs-faire individuels nécessaires à la montée de balle..

On divise le terrain en 2 dans le sens de la longueur

On positionne dans chaque moitié de terrain (sur la longueur) :

- 2 défenseurs à 6 mètres
- 2 attaquants avec 1 ballon à 9 mètres
- (les autres groupes de 2 joueurs en attente sur le côté)
- les gardiens de but sont placé dans le but opposé aux attaquants.

**CONSIGNES**



Les attaquants se font des passes en attaquant la défense (1), sans changement de secteur (croisés,...). Les défenseurs ont une activité défensive en touchant le porteur de balle (2).

Au signal de l'entraîneur (lever le bras), le joueur en possession de la balle, la pose au sol (3) et ensuite s'assoit, se relève et effectue le repli défensif. Il défendra en priorité sur l'attaquant qui n'a pas le ballon pour interdire la réception (4). Les défenseurs récupèrent le ballon, deviennent donc attaquants (4). Ils progressent en passes rapidement, sans dribble (5), vers le but opposé pour tirer (6).

Les 2 côtés jouent simultanément.

**EVOLUTION 1 :**

- autoriser le dribble pour les attaquants et demander au défenseur de défendre en priorité sur l'attaquant qui a le ballon (harcèle, neutralise,...)
- temps : 5 mn

**EVOLUTION 2 : MONTÉE DE BALLE À 2C2**

- Les 2 attaquants font le repli défensif (celui qui pose le ballon au sol, s'assoit, se relève et replie).
- Après le tir, le gardien de but enchaîne une relance à un des défenseurs après le tir.
- Temps 10 mn

**REGULATIONS :**

Changer le signe de l'entraîneur : visuel (lever le bras), auditif (sifflet), laisser choix aux attaquants de poser le ballon.



## JEU DÉFI TIREUR / GARDIEN DE BUT

**POSTES**



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice

4



DÉBUT

FIN

.....h..... 10 min .....h.....



- Les joueurs doivent utiliser leurs capacités motrices et physiques dans le duel.
- Le tireur prendra les informations sur la position du gardien de but, afin de reconnaître les espaces libres dans le but
- Le gardien de but doit savoir prendre les informations sur les possibilités du tireur.

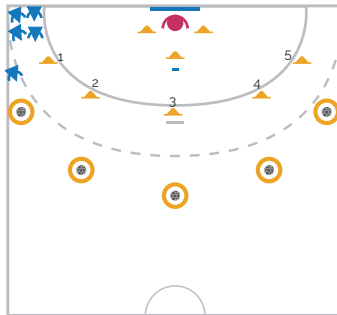


- 5 cerceaux
- 5 ballons placés dans les cerceaux
- 8 plots



- C'est un jeu/défi alors valoriser le comportement dans l'aspect jeu et piègeur du joueur comme du gardien de but.
- Pour un bon fonctionnement, solliciter les joueurs en attente pour qu'ils replacent les ballons dans les cerceaux.

**MISE EN PLACE**

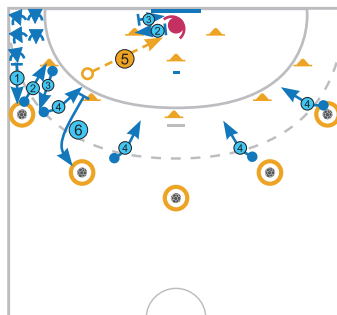


L'objectif de cet exercice est d'enchaîner les tâches tout en ayant à jouer 5 duels Tireur / Gardien de but à vitesse maximale.

On positionne :

- 3 plots à 3 mètres autour de la ligne de but pour le gardien de but
- 5 plots autour de la zone
- 5 cerceaux avec 1 ballon posé au centre.
- Les joueurs se placent sur le côté de la zone

**CONSIGNES**



Le joueur prend le ballon dans le cerceau (1) et va toucher le plot 1 (2). Dans le même temps, le gardien de but touche un plot au choix (2).

Le joueur recule en dribblant jusqu'à la ligne des 9 m et le gardien de but se replace dans son but (3)

L'attaquant s'engage alors dans l'intervalle des plots 1 et 2 (4) pour aller tirer sur 3 pas maximum (5)

Le joueur enchaîne de la même façon et rapidement sur les plots à suivre (6). Pour le plot n°3, il se positionne en pivot dos au but.

Le gardien de but doit toucher un plot différent à chaque tir.

**COMPTAGE DES POINTS :**

Le tireur marque

- 1 point quand son tir est cadré (arrêt du GB ou poteau).
- 2 points quand il y a but.

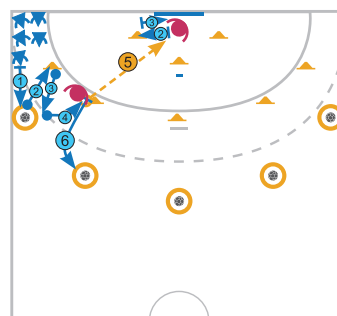
Le gardien de but marque

- 1 point quand il y a but et qu'il a touché le ballon.
- 2 points quand il fait un arrêt.

A la fin du temps, compter combien de défis ont été remportés par chaque joueur et gardien de but (% par rapport au nombre de passages).

Temps : 5mn

**ÉVOLUTION 1**



Placer 1 défenseur ballon dans les deux mains qui se déplacera dans les intervalles du tireur. Il choisira de rester à 6 m ou de monter sur l'attaquant.

Son objectif : rester dans le couloir de jeu direct du tireur.

Temps : 5 mn



# Reconnaitre et progresser dans les espaces libres sur grand espace

## PROGRESSION COLLECTIVE DANS UN JEU RAPIDE SUR GRAND ESPACE

**POSTES**



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice

**5**



DÉBUT

FIN

.....h..... 25 min .....h.....



- Alternance du jeu sur petit espace et grand espace.
- Principes d'écartement et d'étagement en jeu de montée offensive.
- Reconnaissance et positionnement dans les espaces libres sur grand espace.
- Assurer la continuité du jeu à la fois avec ou sans le ballon.

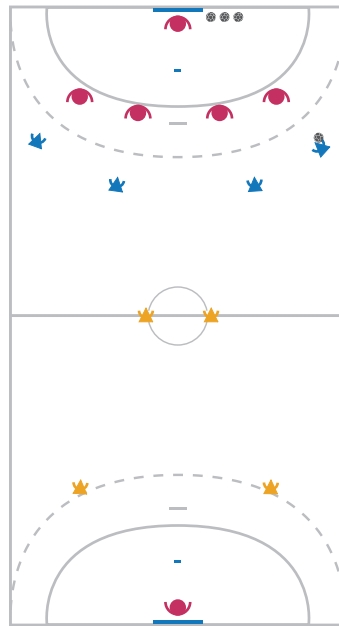


- Chasubles (pouvoir distinguer 3 équipes)



- **Etre vigilant sur la qualité des passes et des courses.**
- **Valoriser les intentions de récupération du ballon et la volonté de jouer vite.**

**MISE EN PLACE**



L'objectif de cet exercice est de travailler la progression collective dans un jeu rapide sur tout le terrain.

On positionne :

- 3 équipes de 4 joueurs
- 1 gardien de but dans chaque but avec 1 réserve de ballons

L'équipe attaquante (bleu) s'organise pour aller marquer.

L'équipe dans les 9 m (rouge) défend en système homme à homme (chaque défenseur prend en charge son adversaire direct).

La 3ème équipe (orange) est placée dans l'autre 1/2 terrain en se positionnant en défense sur 2 lignes : 2 joueurs à la ligne médiane et 2 joueurs au 9 m.

**CONSIGNES**

But du jeu : marquer le plus de points par équipe :

- un but en montée de balle = 2 points
- un but en attaque placée = 1 point

Lorsque l'équipe en possession du ballon :

- Marque un but en attaque placée, elle conserve le ballon et enchaîne une montée de balle dans le but opposé.
- Marque un but en montée de balle, elle conserve le ballon et enchaîne une attaque placée du côté du but marqué.
- Ne marque pas, elle défend dans la partie du terrain où la balle a été perdue (défense sur 2 lignes).

Les équipes en défense :

- Défendent à la zone du côté de l'attaque placée.
- Défendent en 2 lignes (repli défensif) du coté opposé de l'attaque placée. Les 2 défenseurs avancés se placent au centre du terrain.

Jeu sans dribble. Autoriser 1 dribble d'appui. Neutralisation interdite.

Le gardien de but peut relancer uniquement dans la 1ère partie du terrain.

Temps : 11 mn

**EVOLUTION 1**

- Autoriser le dribble
- le gardien de but a la possibilité de relancer dans la 2ème partie du terrain.

Temps : 11 mn

**EVOLUTION 2**

Vous pouvez modifier la position des 2 défenseurs du repli défensif avancé sur la ligne médiane, en les écartant vers la ligne de touche par exemple.



## Évaluation

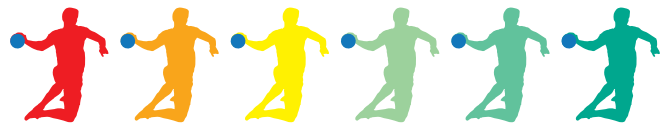
### OBJECTIF NUMÉRO 1

Repérer les signaux et enchaîner dans un changement de statut.



### OBJECTIF NUMÉRO 2

S'orienter dans une course de montée de balle par rapport aux paramètres but/ballon/partenaire/adversaire.



### OBJECTIF NUMÉRO 3

Maîtriser la passe et la réception dans une course rapide.



### OBJECTIF NUMÉRO 4

Reconnaître des espaces libres pour favoriser la continuité du jeu



### OBJECTIF NUMÉRO 5

Gardien de but : être réactif dans ses relances et pertinent dans le choix du receptrionneur



## Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Bilan de la séance



## Savoir-faire individuel

.....

.....

.....

.....

.....

## Savoir-faire relationnel

.....

.....

.....

.....

.....

## Projections

.....

.....

.....

.....

.....

