

# Mise en place du jeu en miroir

**Apprendre à jouer en miroir par rapport à ses partenaires  
pour réussir à s'engager dans l'intervalle, fixer vers le but et passer**

**Pour des équipes à partir des -13ans**

Proposée par Philippe du site [Entrainement-Handball.fr](http://Entrainement-Handball.fr)



Durée

**80 min**



Joueurs nécessaires

12



Gardiens nécessaires

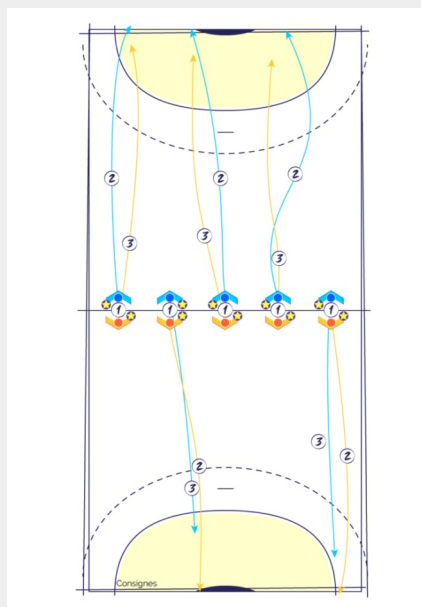
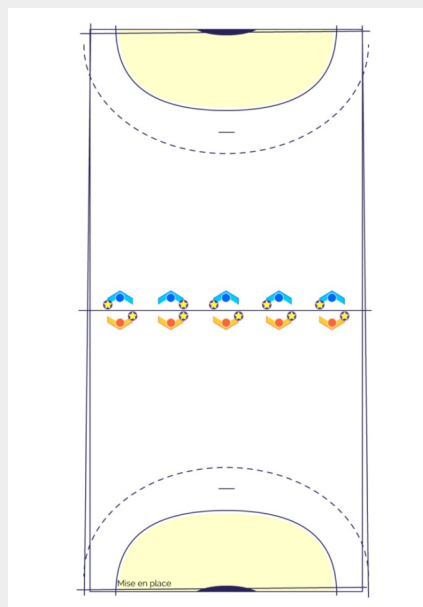
1

## Prise de note :

Cette séance cherche à faire travailler aux joueuses et joueurs 3 axes principaux :

- le travail de la passe en mouvement avec un enchaînement de tâche : [ici](#) |
- l'engagement / désengagement qui sera nécessaire tout au long de la séance ... mais bien au delà ... (Il faut absolument montrer dès le plus jeune âge l'intérêt du jeu sans ballon !
- le jeu en miroir afin d'apprendre à fixer vers le but mais dans le bon intervalle en fonction du jeu de son ou ses partenaires....

C'est un travail de longue haleine mais essentiel dans l'apprentissage des savoir-faire individuels et collectifs pour le jeu d'attaque. Il ne faut pas hésiter à multiplier les séances de ce type....



## Objectif

L'objectif est de travailler non seulement la vitesse de réaction mais également la motricité balle en main en dribblant Cet exercices est inclus dans le « Cahier de 20 jeux d'échauffements »

## Mise en place

On positionne : les joueur(se)s par groupe de 2 avec chacun un ballon les 2 joueur(se)s de chaque binomes sont positionnés face à face de part et d'autre de la ligne médiane

## Consignes :

Les joueur(se)s tiennent leur ballon dans la main et de leur main libre font un « pierre, papier, ciseaux » (1) Le joueur(se) gagnant part alors vers son but en dribblant pour aller poser la balle derrière la ligne de fond du terrain (2) Le joueur(se) perdant essaie de le rattraper en dribblant également et doit essayer de le toucher (3). Si il parvient, l'attaquant doit alors faire un petit défi (abdos, pompes...)

## Régulations

Modifier les types de manipulations du ballon : bonne main, mauvaise main, faire tourner la balle autour du ventre en courant,... Modifier les types de courses : sur une jambe, à pied joint tout en dribblant...

## Conseils



### Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



### Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



### Catégories

De Ecole de hand à -16 ans



### Matériels

1 ballon par joueur



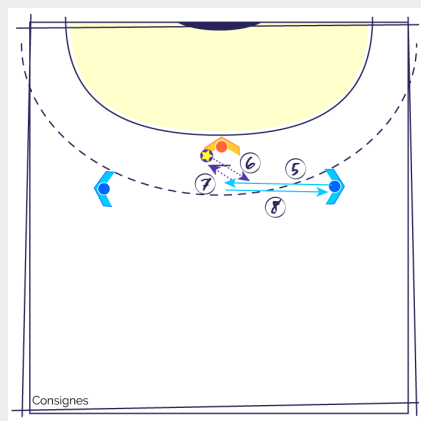
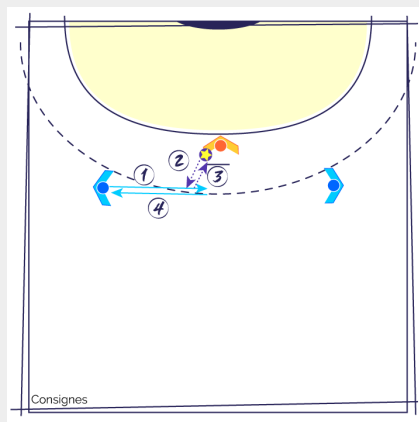
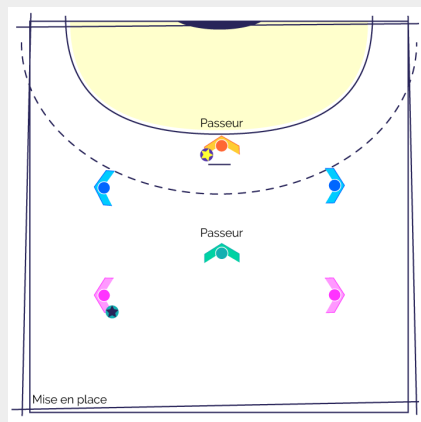
### Participants

8



### Temps

15 minutes



## Objectif

Cet exercice permet de travailler de manière rythmée et intense la passe latérale à un passeur fixe tout en travaillant l'engagement / désengagement. Cet exercice fait partie du cahier de 25 exercices de passes.

## Régulations

Changer les rôles des joueur(se)s : chacun devient passeur à tour de rôle. Varier les types de passes : en appui, en suspension, dans le dos, à rebond... Varier la distance entre les 2 joueurs par rapport au passeur.

## Mise en place

On positionne le terrain : des groupes de 3 joueur(se)s avec un ballon. 1 joueur est un passeur fixe avec un ballon et les 2 autres joueur(se)s sont face à face.

## Consignes :

Le premier joueur(se) s'engage sans ballon (1) vers son partenaire pour recevoir la balle du passeur (2). Après réception de la balle en mouvement, le joueur(se) fait une passe latérale au passeur (3) et se désengage ensuite pour se repositionner (4) à son point de départ. L'autre joueur(se) s'engage alors à son tour vers son partenaire (5) et reçoit la balle du passeur (6). Il lui redonne à son tour (7). Il se désengage alors pour revenir à sa position de départ (8).

## Conseils



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -12 ans à Senior



Matériels

1 ballon pour 3 joueurs



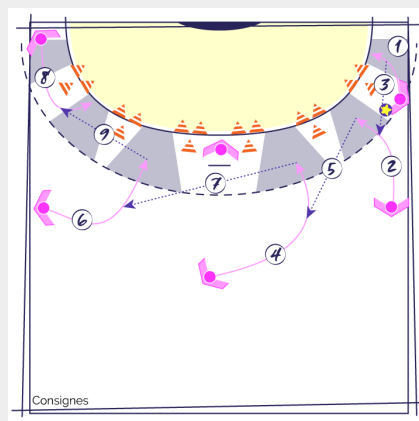
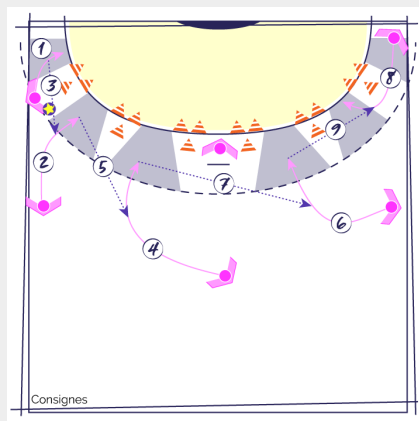
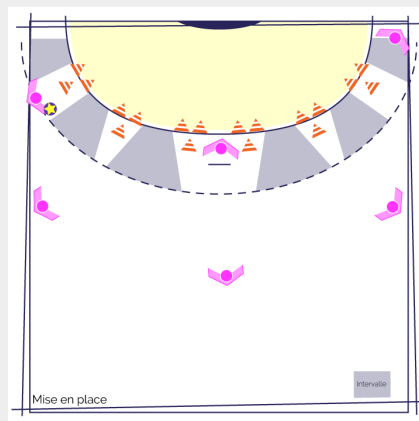
Participants

6



Temps

10 minutes



## Objectif

Cet exercice doit permettre à vos joueurs de découvrir la notion d'intervalle ou couloir de jeu direct et de jeu en miroir à partir d'une fixation externe de l'ailier.

## Mise en place

Matérialiser la position des défenseurs à l'aide des plots Positionner vos 6 joueurs en attaque à leur poste (attention à ce que vos arrières soient bien positionnés face «à la pointe». des plots en face de lui Pour débiter, placer le pivot entre les 2 défenseurs N°3

## Consignes :

L'ailier qui a le ballon s'engage vers l'extérieur (intervalle externe) (1). Dans le même temps, l'arrière va commencer une course externe (en miroir, comme l'ailier) vers la ligne de touche (2). L'ailier fait ensuite la passe à l'arrière (3). Le demi-centre s'engage (4) dans l'intervalle externe et reçoit le ballon dans la course de l'arrière (5) Les autres joueurs font de même : courses sans ballon (6) et (8) puis passe à son partenaire (7) et (9) Après que chaque joueur ait touché le ballon, l'ailier qui a reçu le ballon dans l'intervalle interne se désengage balle en main et attaque à son tour l'intervalle externe (1) puis donne sa balle...

## Régulations

## Conseils



Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien



Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot



Catégories

De -14 ans à Senior



Matériels

1 ballon 18 plots



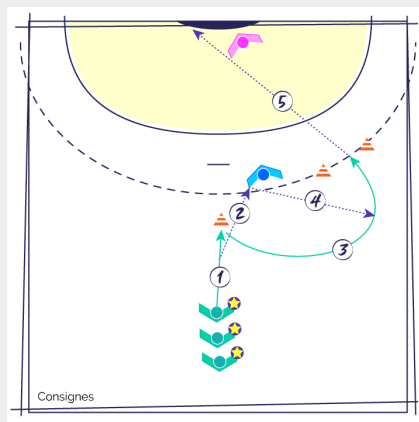
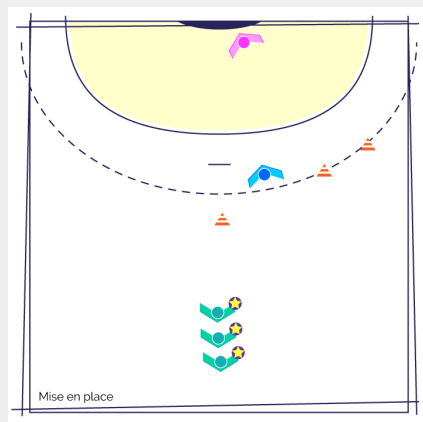
Participants

6



Temps

20 minutes



## Objectif

L'objectif de l'exercice est d'apprendre aux joueurs à s'engager vers le but pour marquer après une action de désengagement.

## Mise en place

On positionne : 1 colonne d'attaquants avec ballon au milieu de terrain en position de demi-centre 2 plots positionnés à 9 m avec un intervalle d' 1 m dans zone de tir en poste 2 1 passeur à 8 m positionné entre les plots et la colonne d'attaquants 1 gardien de but

## Consignes :

L'attaquant s'engage en dribble jusqu'au plot (1), transmet son ballon au passeur (2), puis effectue un désengagement bien marqué pour se retrouver dans l'axe des plots (3) afin de recevoir le ballon en course (4) et aller au tir dans l'intervalle désigné par les plots (5)

## Régulations

Changer les postes : positionner les plots à différents endroits de la zone Changer la place du passeur selon la position de la colonne Ajouter un défenseur entre les plots pour rendre la prise d'information encore plus nécessaire

## Conseils



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière



Catégories

De -14 ans à Senior



Matériels

3 plots 1 ballon / attaquant



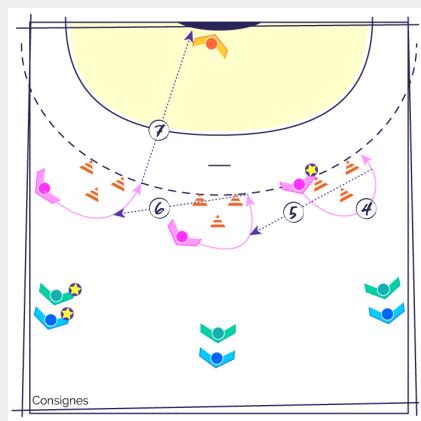
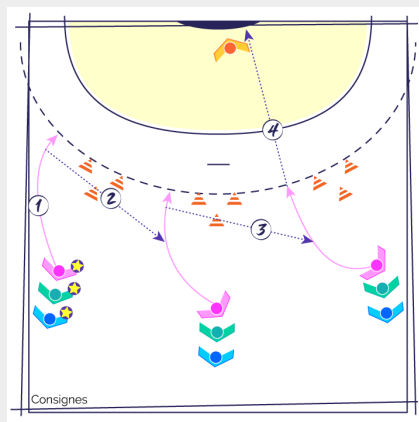
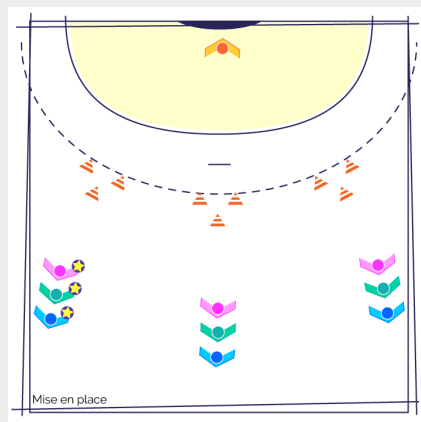
Participants

12



Temps

15 minutes



## Objectif

Cet exercice a pour but de faire progresser votre base arrière dans les courses dans les intervalles. Le handball moderne tend à réduire les uns contre uns au profit de course alliées à la maîtrise du ballon.

## Mise en place

On positionne : 3 plots en triangle au niveau des 9 m devant chaque arrière 3 colonnes d'arrières devant ce dispositif tous les ballons sont à gauche

## Consignes :

Balle en main, l'ARG va fixer l'intervalle externe (1), puis fait une passe au DC (2) qui a respecté son choix, puis passe à l'ARD (3), qui va tirer (4) À la réception du DC, l'ARD se désengage (4) et attaque externe, puis fait une passe au DC (5) qui a respecté son choix, puis passe à l'ARG (6), qui va tirer (7)

## Régulations

Alternance des engagements EXTERNE ET INTERNE de l'ARG. Alternance du départ de l'action à Gauche puis à droite Remplacer les plots par des défenseurs

## Conseils



Gardiens

1



Postes

Demi-centre

Arrière



Catégories

De -14 ans à Senior



Matériels

1 ballon par Arrière Gauche 9 plots



Participants

9



Temps

20 minutes



# Vos séances d'entraînement à la carte



Recevez **chaque semaine dans votre boîte mail :**

- **2 séances d'entraînements clés en main selon vos objectifs du mois**, soit 8 par mois
- **1 document PDF** d'aide au suivi de vos objectifs (évaluations, grilles d'objectifs ...), soit 4 par mois

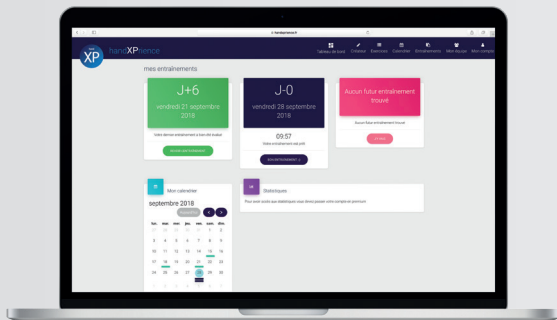
Toutes les informations ici : <http://bit.ly/seancealacarte>



# HANDXPRIENCE

Vous allez adorer préparer vos entraînements

- Créez vos exercices, préparez vos entraînements
- Visualisez vos séances en ligne et hors ligne ou exportez les au format PDF



## Un tableau de bord pour votre ou vos équipes :

permet de visualiser rapidement :

- les entraînements à préparer,
- les entraînements déjà prêts,
- les entraînements passés pour les évaluer

mais également d'accéder :

- au calendrier de visualisation des entraînements,
- à la bibliothèque d'exercices d'Entraînement-Handball.fr riches de plus de 200 exercices de tous niveaux et qui continue de s'agrandir....

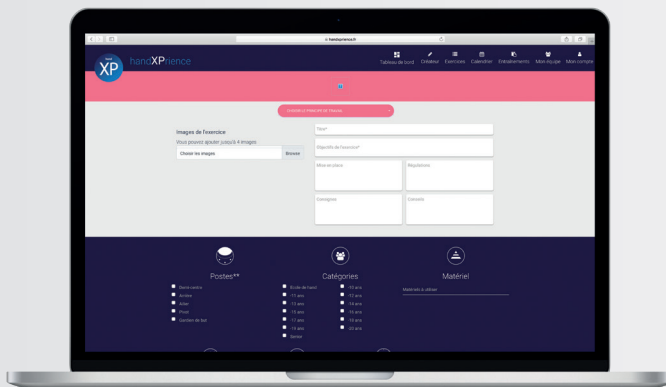


## Un créateur d'exercices

**Créer un exercice devient simple et facile!**

Nous vous faisons bénéficier du canevas entraînement-handball.fr sur lequel nous travaillons depuis deux ans.

Nombre de joueurs nécessaires, matériel, temps, terrain, demi-terrain, tout est prêt pour **réaliser un exercice en moins de dix minutes**



## Un créateur d'entraînements

Avec votre bibliothèque d'exercices qui grandit de jour en jour, préparer vos entraînements devient un jeu d'enfant :

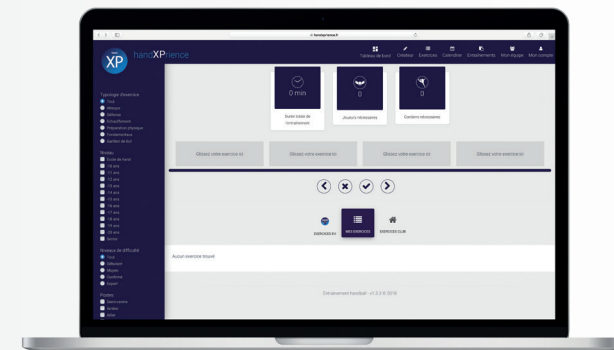
**Consultez vos exercices**, ceux de votre club, ou les nôtres.

**Glissez, déposez** sur votre prochain entraînement.

**Validez et le tour est joué, votre entraînement est prêt.**

De n'importe quel écran, vous pourrez :

- visualiser votre entraînement en ligne ou hors ligne
- modifier votre entraînement si nécessaire
- obtenir la synthèse de l'entraînement, matériel, nombre de joueurs...



[www.handXPrience.fr](http://www.handXPrience.fr)

l'outil simple et pratique qui facilite votre quotidien d'entraîneur