Le jeu dans l'intervalle

Fixer, passer pour décaller un partenaire

Pour des équipes à partir des -14 ans

séance proposée par Philippe du site Entrainement-handball.fr

Durée	Joueurs nécessaires	Gardiens nécessaires
90 min	12	2

Prise de note :

L'objectif principal de cette séance en 5 exercices est d'apprendre aux joueuses et joueurs qui arrivent en catégorie -14 ans à trouver et à jouer dans l'intervalle, cet espace libre entre 2 défenseurs.... que nombre de joueurs ne parviennent pas à identifier ;-)

Ainsi à partir d'un échauffement où l'accent est mis sur le démarquage, on enchaine ensuite sur un travail autour de l'engagement (la fixation) vers le but et surtout ce qu'il manque souvent : le désengagement ! On ne peut pas jouer un jeu de fixations, passes, décalages si les joueuses et joueurs ne prennent pas l'habitude de se désengager ...

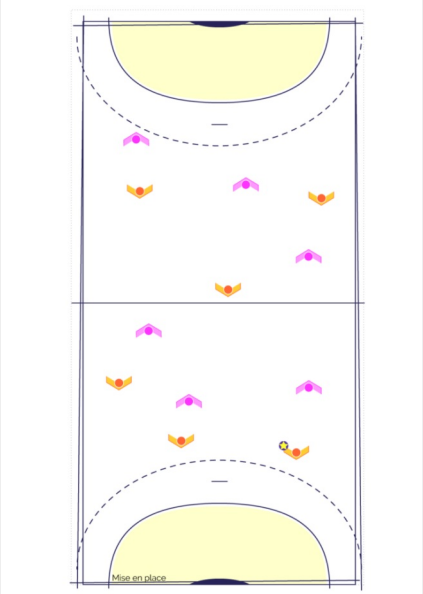
Après ce travail, l'idée est d'enchainer sur des situations où les joueuses, joureurs devront reconnaitre l'espace libre à utiliser à partir d'une opposition simple avec 1 défenseur, puis en complexifiant au fur et à mesure mais en laissant toujours l'avantage à l'attaque en la mettant en situation de surnombre ... comme dans l'exercice de fin de séance dans lesquelles les attaquant(e)s devront trouver une solution de tirs à 3 contre 2.

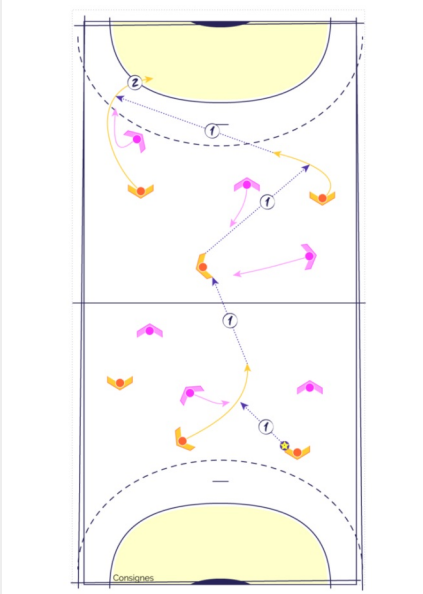
Entrainement handball © 2018

Echauffement

Touch'Zone

Débutant





Objectif

L'objectif de ce jeu est d'entrer de manière ludique dans une séance. Les joueuses et joueurs apprennent également à : prendre des informations éviter les défenseurs régler leur course en fonction de la position de leurs adversaires libérer leur ballon avant le contact avec la ou le défenseur Découvrez également notre « cahier de 20 jeux d'échauffements«

Mise en place

Les joueuses/joueurs sont répartis en équipes équitables (2 ou plusieurs selon vos effectifs)

Consignes :

Pour marquer un but, il faut poser la balle dans la zone. Les joueuses/joueurs se font des passes jusqu'à la zone Si l'un(e) joueuse/joueur est touché balle en main, il pose la balle par terre et la balle change d'équipe Comportements attendus : les attaquant(e)s prennent l'information de où se situent le ou les défenseurs les attanquant(e)s recoivent leur ballon en course. les attanquant(e)s doivent recevoir le ballon devant le ou la défenseurs. les défenseurs essaient de jouer sur les trajectoires des passes des attaquant(e)s pour les gêner aux maximum (dissuasion) les défenseurs doivent être orientés vers le ballon (il doivent toujours sa...

Régulations

varier les types de passes : à deux mains, main droite, main gauche, passe en extension, ect toucher à avec les deux mains pour récupérer la balle courses des attaquants avec ou sans dribbles varier les types de buts : en introduisant un gardien par équipe, en kung-fu, pour que le point soit validé : toute l'équipe doit avoir franchi la moitié de terrain, ect

Conseils

Lors de l'exercice, choisissez de ne vous concentrer que sur un ou deux savoir faire à la fois (par exemple les réceptions en mouvement des attaquants) pour faire évoluer vos joueuses/joueurs. Vous changerez de thème d'observation lors de votre prochaine séance où vous utiliserez à nouveau cet exercice sous cette forme ou sous une de ses variantes.

Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien

Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot

Catégories

De Ecole de hand à Senior

Matériels

1 ballon

Participants

6

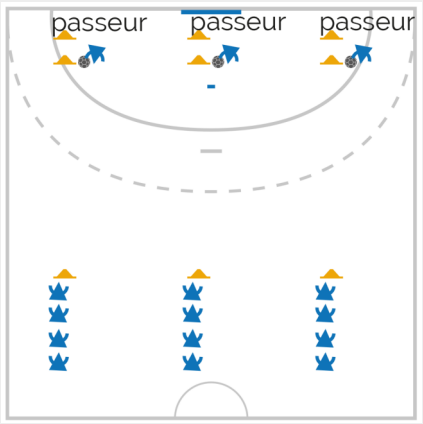
Temps

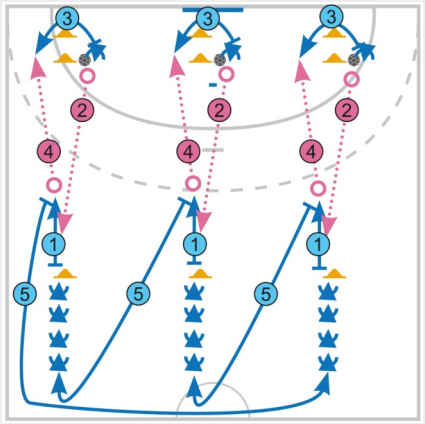
15 minutes

Echauffement

S’engager et se désengager pour s’échauffer

Débutant





Objectif

L’objectif de l’exercice est de faire s’échauffer les joueurs tout en travaillant l’engagement et le désengagement au cours d’un travail de passes vers l’avant Découvrez également notre « cahier de 20 jeux d’échauffements«

Mise en place

On définit 3 «zones» d’action pour les passeurs à l’aide des plots Les 3 autres plots servent à marquer le départ de chaque colonne On positionne ensuite : 3 colonnes sur chaque poste de la base arrière 1 passeur avec un ballon face à chaque colonne

Consignes :

Les 3 colonnes débutent l’exercice en même temps. Le premier joueur de chaque colonne s’engage sans ballon vers le passeur (1). Le passeur fait la passe au joueur face à lui (2) et se désengage rapidement en tournant autour du plot (3). Pendant ce temps le joueur qui a eu le ballon fait la passe (4) dans son mouvement au passeur qui est resté orienté face à lui tout en faisant son «tour de plot». Après sa passe, l’arrière se désengage pour changer de colonne, tout en restant face au but (5). L’exercice se poursuit ensuite avec le prochain joueur de la colonne et le passeur enchaine les rotations autour des plots L’arrière de la colonne de gau...

Régulations

changer très régulièrement les passeurs pour qu’ils puissent conserver une activité intense varier la distance entre les 2 plots pour la course des passeurs varier les types de passes : balles à 2 mains, mauvaise main, réception et passes suspension...

Conseils

Comme c’est un échauffement, l’activité doit être suffisament intense pour que tout le monde soit en mouvement perpétuel Veillez à la qualité des passes Veillez à ce que les joueuses ou joueurs soient toujours orientés vers le but (ou pour les passeurs, vers les colonnes)

Gardiens

Vous n'avez pas besoin de gardien

Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Pivot

Catégories

De -14 ans à Senior

Matériels

9 plots 3 ballons

Participants

12

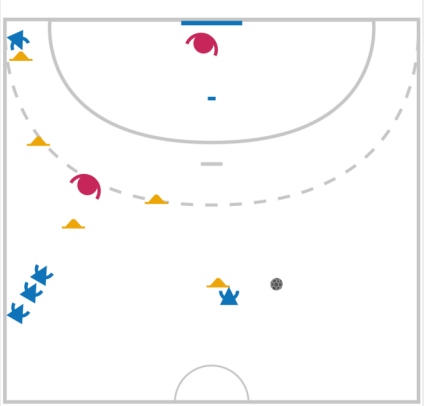
Temps

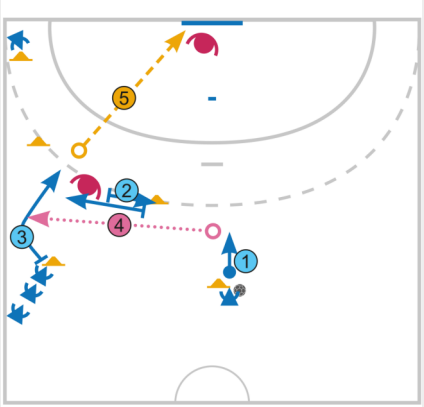
15 minutes

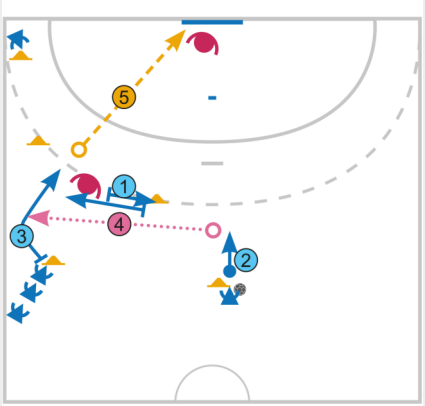
Gardien de but

Reconnaissance de l'espace libre

Moyen







Objectif

L'objectif de l'exercice est d'échauffer les gardiens de buts en faisant choisir le bon intervalle aux arrières latéraux. Découvrez également notre « cahier de 20 jeux d'échauffements«

Mise en place

On met en place : 1 colonne d'arrière latéraux. Si assez de joueurs, le faire en même temps des 2 côtés du terrain. 1 demi-centre et 1 ailier passeurs Matérialisation de l'espace du défenseur par des plots espacés d'environ 4 m. 1 plot de contournement est placé environ à 2m devant le défenseur.

Consignes :

L'objectif de l'exercice est de faire marquer les arrières latéraux Le Demi-centre va fixer vers le but (1) ce qui déclenche le déplacement du défenseur. Le défenseur touche le plot du côté du passeur (2) en se déplaçant en pas chassés, avant d'intervenir sur l'attaquant. Le but pour l'arrière latéral est d'identifier et de se positionner devant le bon intervalle (3) avant la réception du ballon sur la passe du demi-centre (4). L'arrière latéral va au tir (5). L'arrière latéral enchaîne avec l'ailier sur le même principe.

Régulations

Le défenseur choisi lui-même le plot qu'il touche, en se déplaçant en pas chassés, avant d'intervenir sur l'attaquant. Régulation : Si l'arrière latéral est à l'aise dans la reconnaissance de l'intervalle, alors il peut choisir de s'engager sur la passe de n'importe lequel des 2 passeurs. Il suffit que les 2 passeurs soient en action en même temps.

Conseils

Faire l'exercice pour les arrières gauches et les arrières droits. Les passeurs neutres s'engagent vers le but avant de faire la passe. L'arrière latéral enchaîne de 4 à 8 passages à bonne intensité.

Gardiens
1

Postes
Demi-centre
Arrière
Ailier

Catégories
De -12 ans à Senior

Matériels
5 plots 1 réserve de ballons

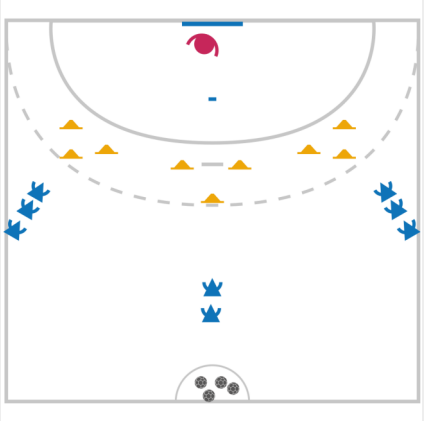
Participants
6

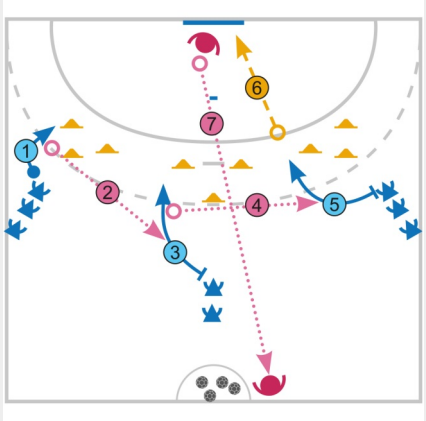
Temps
20 minutes

Attaque

Le jeu sur l'intervalle extérieur

Moyen





Objectif

L'objectif de l'exercice est de travailler la prise d'intervalle à la base arrière pour faciliter le jeu en profondeur

Mise en place

On met en place : 3 x 3 plots disposés en triangle pour symboliser 3 défenseurs (2 N°2 + 1 N°3) 3 colonnes d'arrières 1 réserve de ballon dans le rond central 1 gardien dans le but

Consignes :

2X5 minutes L'arrière gauche fixe sur l'extérieur (1) et donne le ballon au demi-centre (2) Le demi-centre fixe sur l'extérieur (3) et donne le ballon à l'arrière droit (4) L'arrière droit reçoit le ballon sur l'intervalle intérieur (5) et tire (6) Le gardien assure la relance (7) Consigne 2 : Même chose en partant de l'arrière droit

Régulations

2X5 minutes On repart de l'action N° 5 quand l'arrière droit reçoit le ballon et fixe sur l'intervalle intérieur Il change d'intervalle à l'aide de son dribble et refixe sur l'intervalle extérieur (6) Il donne le ballon (7) au demi-centre qui fixe sur l'intervalle extérieur (8) Le demi-centre donne le ballon (9) à l'arrière gauche qui prend l'intervalle intérieur (10) et qui tire (11). Le gardien assure la relance (12) Consigne 2 : Même chose en partant de l'arrière droit

Conseils

Assurez-vous de la bonne orientation de course de vos arrières Rappelez à vos joueurs que l'objectif est de marquer le but et pas seulement de tirer au but Vérifiez que votre gardien ne perd pas de temps sur la relance

Gardiens
2

Postes
Demi-centre

Arrière

Catégories
De -14 ans à Senior

Matériels
9 plots 1 réserve de ballons au milieu du terrain

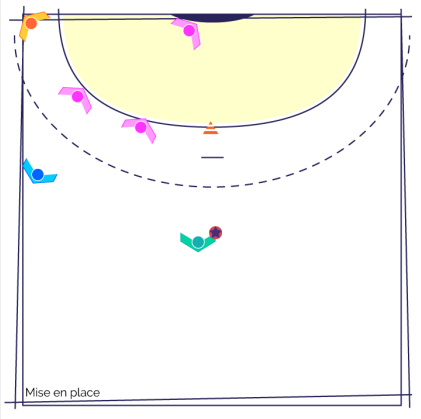
Participants
6

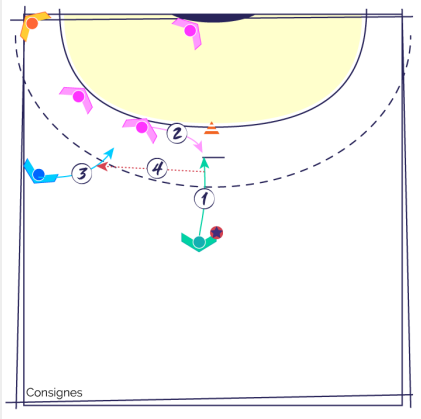
Temps
20 minutes

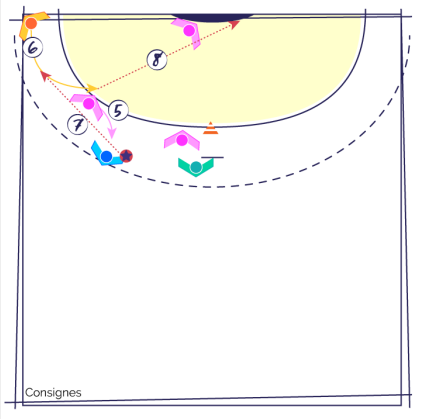
Attaque

Décalage de l'Ailier à partir d'un 3 contre 2

Débutant







Objectif

L'objectif est de débuter la mise en place d'un décalage de l'Ailier à partir d'une situation favorable à l'attaque en supériorité numérique à 3 contre 2

Mise en place

On positionne : 3 attaquants avec 1 ballon : un Ailier, 1 Arrière, 1 Demi-Centre 2 défenseurs à 6 mètres 1 Gardien de But dans son but 1 plot pour délimiter l'espace d'attaque

Consignes :

Le Demi-Centre s'engage directement dans son intervalle (1) pour attirer son défenseur (2) L'Arrière s'engage en miroir par rapport au Demi-Centre et va fixer entre les 2 défenseurs (3) pour recevoir lancé la passe du Demi-Centre (4) et attirer le dernier défenseur (5) L'Ailier s'engage dans l'intervalle libéré (6) pour recevoir la passe de l'Arrière (7) et aller tirer avec un angle maximum (8)

Régulations

Changer de côté : à gauche, à droite Elargir ou réduire l'espace d'attaque pour faciliter ou non le travail des attaquants Laisser la possibilité aux attquants d'échanger des passes avant de «lancer l'attaque» et laisser à l'Arrière la possibilité de faire un décalage à droite ou à gauche en fixant entre les 2 défenseurs (décalage sur 1 passe)

Conseils

Surveillez la course d'élan et l'ouverture de l'angle de votre Ailier : celui-ci doit chercher à ouvrir son angle au maximum en profitant de travail de ses partenaires Il faut que vos attaquants libèrent leur balle le plus vite possible pour prendre de vitesse le déplacement défensif Veillez à ce que vos défenseurs n'anticipent pas trop le décalage : autoriser l'Arrière ou le Demi-Centre à tirer si les défenseurs ne font pas le travail de défense ☺

Gardiens

1

Postes

Demi-centre

Arrière

Ailier

Catégories

De -14 ans à Senior

Matériels

1 ballon pour 3 joueur(se)s 1 plot

Participants

6

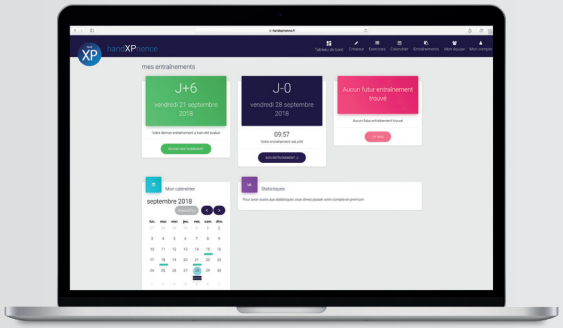
Temps

20 minutes

HANDXPRIENCE

Vous allez adorer préparer vos entrainements

- **Créez vos exercices, préparez vos entrainements**
- **Visulalisez vos séance** 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 entrainements 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'Entrainement-Handball.fr riches de plus de 200 exercices de tous niveaux et qui continue de s'agrandir....

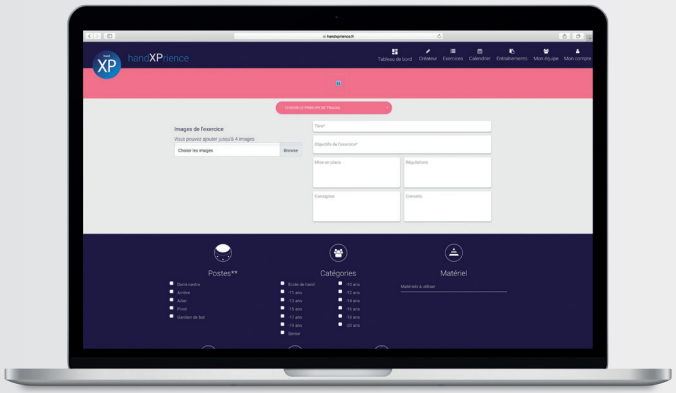
jusqu'à **3** intervenants par équipe

Un créateur d'exercices

Créer un exercice devient simple et facile !

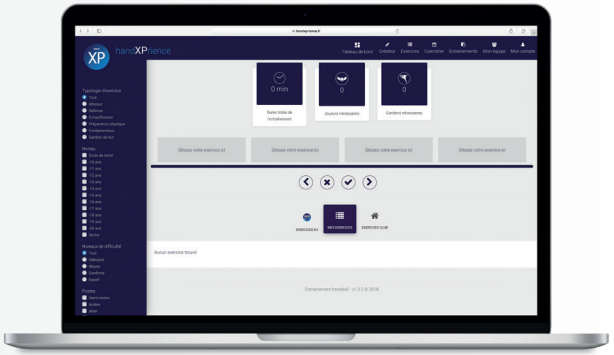
Nous vous faisons bénéficier du canevas entrainement-handball.fr sur lequel nous travaillons depuis deux ans.

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

l'outil simple et pratique qui facile votre quotidien d'entraineur