

HANDBALL N1

- Au sein des programmes, la compétence attendue de niveau 1 est : Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse
- Adaptation de la compétence attendue :

Capacités :

EN ATTAQUE

S'informer avant d'agir : POUR VOIR :

1. Le PB, les NPB démarqués, à distance de passe vers l'avant
2. LES ADVERSAIRES
3. LE COULOIR DE JEU DIRECT permettant d'accéder à la zone favorable de tir

Faire des choix pertinents d'action pour atteindre la cible:

Si je suis PB :

1. dribbler pour avancer ou donner à un NPB libre vers l'avant,
2. tirer en étant seul devant le GB en zone favorable

Si je suis NPB :

1. Se démarquer en avant à distance de passe
2. Se rapprocher du PB pour l'aider à conserver la balle

Enchaîner et coordonner des actions motrices :

Réceptionner, passer, dribbler, sauter, tirer.

EN DEFENSE

Percevoir les actions de l'adversaire et se placer entre le PB et le but à défendre

Faire des choix d'action pour les intentions suivantes :

1. Récupérer la balle
2. Empêcher sa progression
3. Intercepter la balle

Connaissances :

1. Le statut d'attaquant
2. Le statut de défenseur
3. Les possibilités d'action et leur principe d'efficacité
4. Les notions de marquage et de démarquage.
5. La notion d'espace libre
6. La notion de « triple menace » : tirer, passer, contourner l'adversaire
7. Attitudes :

Prendre ses responsabilités en tant que PB, NPB et DEF

.Contribution à l'acquisition de compétences du socle commun :

Compétence 7 : prendre des initiatives au cours du jeu en relation avec le projet collectif adopté

Si l'on observe un élève débutant, on peut constater qu'il :

1. Systématise le dribble, le regard porté sur le ballon
2. Qu'il se démarque sans changer de direction,
3. Qu'il réceptionne sa balle arrêté
4. Qu'il se débarrasse de la balle sans prise d'information,
5. Qu'il tire sur le gardien de but
6. Qu'il arrête sa course vers le dribble alors que l'accès est libre



Le choix qui est fait dans cette démarche consiste à

1. Entrer dans l'activité par le dribble de contournement et non le dribble de traversée.
2. Entrer dans l'activité en développant la lecture d'information pour une prise décision dangereuse
3. Eduquer à l'initiative qui crée du danger pour l'adversaire
4. INTENTION : Jouer à conserver la balle collectivement pour créer une situation de danger vers le but plutôt que jouer à se faire des passes pour jouer collectivement

L'entrée dans l'activité se fait par une situation à deux contre deux qui permet de faire comprendre aux élèves la notion de **conservation du ballon** :

SITUATION 1

Dans un carré de 5m sur 5, deux joueurs s'opposent à deux autres :

Objectif : Conserver le ballon le plus longtemps possible.

Il s'agit de construire la position de triple menace pour prendre des informations pertinentes et opérer à des choix pour conserver le ballon

Consignes :

EN ATTAQUE

1. PB : Interdiction de faire plus de 3 pas sans dribbler
2. PB : Systématiser à la réception du ballon, le lever du bras porteur de balle vers le haut (quand le bras se lève, le regard fait de même et l'on peut prendre des informations)
3. PB : Utiliser le dribble de contournement uniquement si la passe n'est pas possible au bout de 3 secondes
4. NPB : **Se démarquer** par des petites courses accélérées qui changent de direction et de rythme avec le regard orienté sur le PB

EN DEFENSE

1. DEF du PB : Se situer face au PB sans le toucher en levant les bras et en proposant une posture large et équilibrée, pieds écartés, jambes fléchies et bras mobiles : **Intention** : gêner la passe
2. DEF du NPB : Tenter d'intercepter la balle quand la passe est faite au NPB. La posture doit permettre de pouvoir voir le PB et le NPB
3. **Marquer** son adversaire direct pour le gêner dans sa passe ou sa réception.

Notions : **Le dribble de contournement comme élément perturbateur de la défense**

La position de triple menace

LA TRIPLE MENACE permet de se donner la possibilité de tirer, de passer ou de contourner pour modifier la défense et s'offrir d'autres solutions (passer ou traverser)

Le marquage et le démarquage

SITUATION 2

Objectif : Dans une position plus ou moins éloignée de la zone de tir, accéder au but pour tirer et marquer

Il s'agit de construire le déplacement rapide vers le but en dribble, la prise d'information dans une situation de déplacement, pour accéder au but par le couloir de jeu direct ou éviter le défenseur en changeant de direction.

PS : le déplacement peut se faire sans dribble dans un premier temps et le bras haut.

Consignes :

EN ATTAQUE

1. Réagir rapidement au signal de son numéro et accéder au but par le couloir de jeu direct
2. Dans la course, sauter au dessus de la zone et tirer pour marquer un but
3. Changer de direction pour éviter un défenseur
4. Quand il y a dribble, arrêter le dribble à la ligne jaune pointillée (9mètres) et s'organiser sur 3 appuis maximum pour tirer.

EN DEFENSE

1. Réagir rapidement au signal de son numéro et tenter de se placer entre le PB et le but à protéger.
2. Gêner le tir

Notions : L'accès rapide au but. La conduite de balle en dribble : le dribble de traversée

SITUATION 3

Objectif : Attaquer le but à 2 contre 2

Il s'agit de construire le danger par la prise d'information et de décision : La prise d'initiative dangereuse.

Consignes :

EN ATTAQUE :

1. PB : chercher à traverser entre les deux défenseurs.
2. PB : Poursuivre dans cette initiative ou donner la balle au NPB démarqué.
3. PB : En cas d'impossibilité du déplacement par la présence du défenseur, prendre la position de triple menace.
4. NPB : induction pour se libérer du défenseur
5. NPB : se rendre disponible pour le PB

EN DEFENSE :

1. Se placer face à son défenseur
2. Prendre une position dynamique et volumineuse (bras écartés, jambes écartées légèrement fléchies) pour ne pas se laisser battre de vitesse par son vis-à-vis.

Notions : Triple menace ; dribble de contournement et dribble de traversée

SITUATION 4

Objectif : Faire un parcours de motricité avec un ballon pour développer les savoirs faire balle en main, la dissociation segmentaire et l'enchaînement d'actions.

Contenus abordés dans le parcours : Triple menace, dribble de traversée, dribble de contournement, tir, induction, réception en course, marquage et démarquage.

Contenus	consignes	Critères de réussite	Référence à situation
Triple menace	<p>Bras porteur de balle haut, coude au niveau de l'oreille, balle posée sur la main.</p> <p>Appuis décalés, position équilibrée, pied opposé au ballon en avant, bras libre équilibrateur et protecteur</p>	<p>Si je suis bousculé, je reste équilibré (mes appuis restent en place)</p> <p>Je peux tirer</p> <p>Je peux passer</p> <p>Je peux contourner un plot</p>	1-3
Dribble de traversée	Dribble rapide par le chemin le plus direct au but (couloir de jeu direct)	Je ne perds pas la balle, je vais jusqu'au tir	2-3
Dribble de contournement	De la position de triple menace, mon pied avant recule et je contourne le plot en avançant mon pied arrière, je pose le dribble et j'accélère.	Je ne perds pas la balle	1-3
Tir	<p>J'arme le bras et je saute au dessus de la zone</p> <p>Je vise l'espace libre dans les cages (là ou le GB n'est pas)</p>	Je marque un but	2-3
Induction	Sans ballon, j'attire le défenseur d'un coté en courant et je change de direction rapidement	Je bas le défenseur dans ma course et je récupère mon ballon	3
Réception en course	Je cours vers le but tout en regardant le PB qui me fait la passe. Sans m'arrêter je présente mes mains ouverte pour réceptionner la balle dans ma course	Je réceptionne mon ballon sans m'arrêter.	1-3
Marquage/démarquage	<p>Marquage : je gêne mon adversaire direct en plaçant mon corps devant lui. J'utilise tous mes segments</p> <p>Démarquage : je change en permanence de direction et de rythme de course pour prendre de vitesse mon adversaire et accéder à des espaces libres.</p>	<p>Marquage : je gêne la conservation de balle par les adversaires.</p> <p>Démarquage : je participé à la conservation de la balle</p>	1