

SITUATION SANS CONTACT



AVEC OPPOSITION

Situation multi cibles :

OBJECTIF : travailler la motricité avec ballon, accès à la cible et technique de tir pour toutes les catégories de moins 9 à moins de 18

MISE EN PLACE :

- Mettre le nombre de cibles (cage de hand à 7, cages de minihand, piquets en hauteur ou autre) adapté au nombre de joueurs, protégées par 1 zone (hand à 7 ou tracé avec des lattes ou des plots)
- Ballons normaux ou de beach ou de babyhand (orange sea)

FONCTIONNEMENT :

- Mettre 1 gardien dans chaque cage
- Tous les autres ont 1 ballon chacun et doivent aller tirer dans un cible
- Si je marque je récupère mon ballon et vais tirer dans une autre cage.
- Si je ne marque pas je passe gardien et le gardien récupère la balle pour aller tirer dans une autre cible disponible
- Chaque joueur compte le nombre de buts marqués et de tir arrêtés faire le total par joueuse ou équipe et valoriser les vainqueur
- Rajouter des défenseurs pour perturber la progression vers la cible pour subtiliser le ballon dans le dribble

CONSIGNES de REALISATION :

- Contact interdit donc duel offensif interdit
- Varier la motricité de déplacement = avant, arrière latéralement, avec mouvement du haut du corps (rond de bras), avec mouvement du bas du corps (talon fesse, montée de genou)
- Varier les façons de tirer = en sautant, dans la course, en appui, à l'amble, geste technique (lobe, roucoulette, chabalas)

EVOLUTION :

- Mettre des loups perturbant la progression des porteur de balle : si ballon récupéré (subtilisation ou marcher ou reprise de dribble) changement de rôle entre attaquant et défenseur
- Faire des groupes de 2 avec 1 ballon pour 2

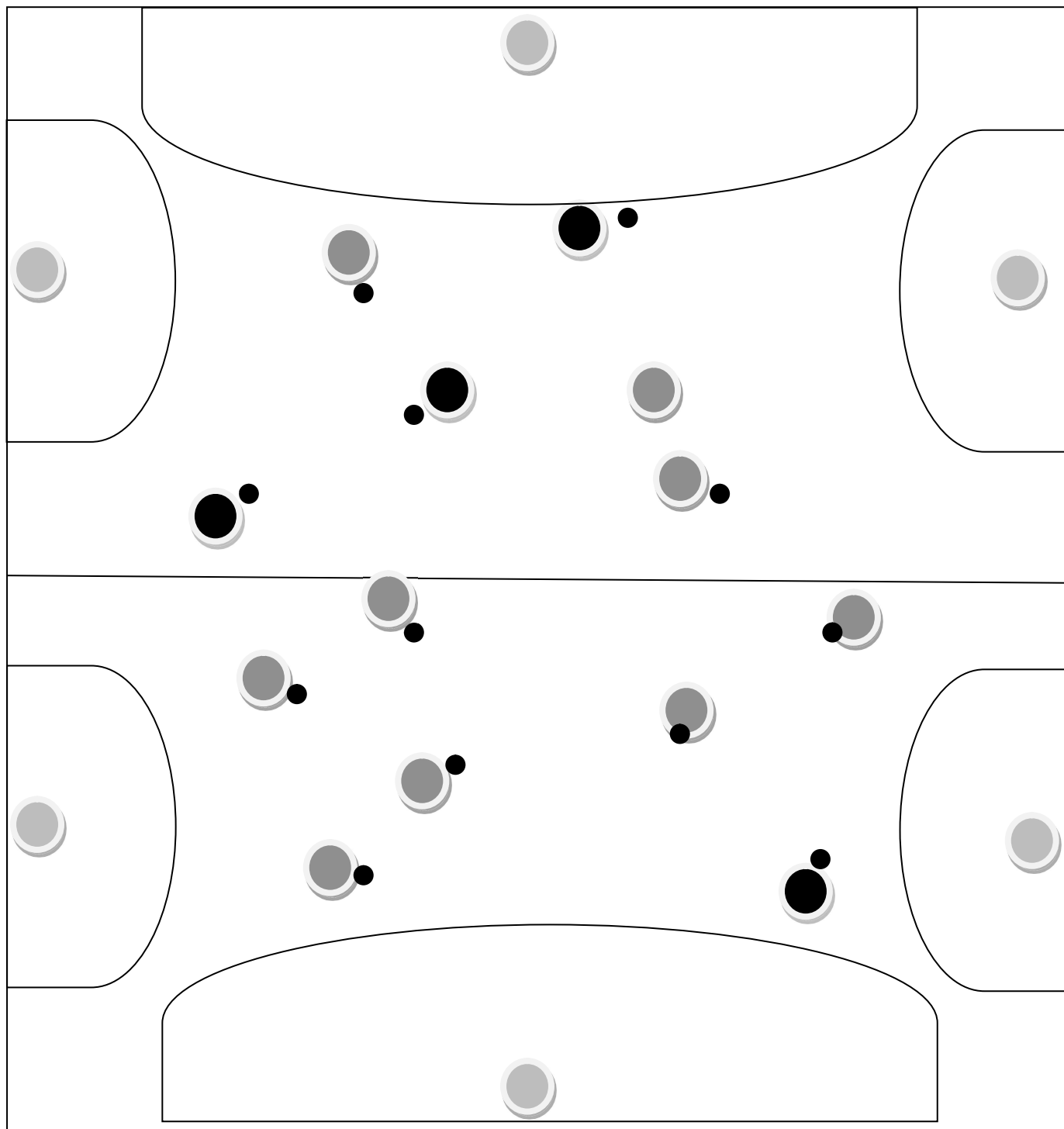
SITUATION SANS CONTACT

AVEC OPPOSITION

COMITÉ DRÔME
ARDÈCHE
FFHANDBALL



Schéma multi cibles :



ardèche
LE DÉPARTEMENT

Maison des Bénévoles du Sport
71 rue Latécoère 26000 Valence
04 75 75 47 75 5126000@ffhandball.net
Siret 32828736200037 Ape 9312Z
Activités de clubs de sports



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT