

Enf'Hand du Courseulles HBC

Séance du 07/10/06



Responsables : Aurélie, Julien

Temps 5'

Présentation et prise en main

Cette séance est un fil conducteur à adapter en fonction de la réalité du terrain. Elle est fonction du nombre et de l'attitude des enfants. Elle ne doit jamais être suivie à la lettre mais adaptée sur le moment

Temps 10'

1B*pers,

- libre en mouvement
- occupation de tout l'espace du terrain de Hand Ball
- coup de sifflet rassemblement autour de l'entraîneur le plus vite possible puis dispersion sur tout le terrain

Temps 10'

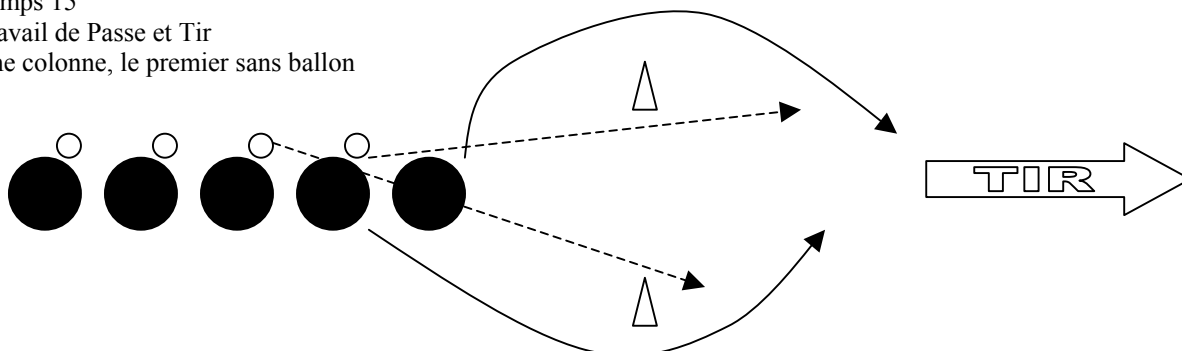
Dribble et Manipulation de balle individuellement

- Circulation de balle en copiant l'entraîneur.
- Lancer la balle le plus haut possible et la récupérer le plus vite possible
- Frapper la balle au sol et la récupérer le plus vite possible
- Lancer la balle en l'air faire un tour sur soi et la récupérer le plus vite possible.
- Lancer sa balle entre ses jambes et la récupérer derrière le plus vite possible
- Dribbler sur place sans perdre le contrôle de B, main ouverte en regardant B.

Temps 15'

Travail de Passe et Tir

Une colonne, le premier sans ballon



Pour les tirs installer une situation d'obstacle et de mise en difficulté (banc , poutre, tremplin...).

Evolution : Après le Tir mettre en place une situation de relance "longue" avec shoot en course sur l'autre But sans obstacle.

Temps 5'

Passe à 10 avec 2 équipes, 1B, ne pas toucher le PB

Passe à 10 avec 4 équipes, 2 ou 3B, ne pas toucher le PB

Thèmes de la séance

Savoir reconnaître et utiliser les **espaces libres**, notion **d'occupation de l'espace** et **d'écartement**
Enchaîner différentes actions
Travail de **motricité** et de **perception**

Remarques :