

Fiche d'Activités Handball

Exercice N° 1

« Maîtrise du ballon »

- ➔ Lancez le ballon en air.
- ➔ Une fois qu'il est en l'air, tapez dans vos mains plusieurs fois et récupérez le avant qu'il ne tombe.
- ➔ Pour que ce soit plus difficile, vous pouvez lancer d'une main et récupérer de l'autre puis lancer et récupérer de votre mauvaise main.

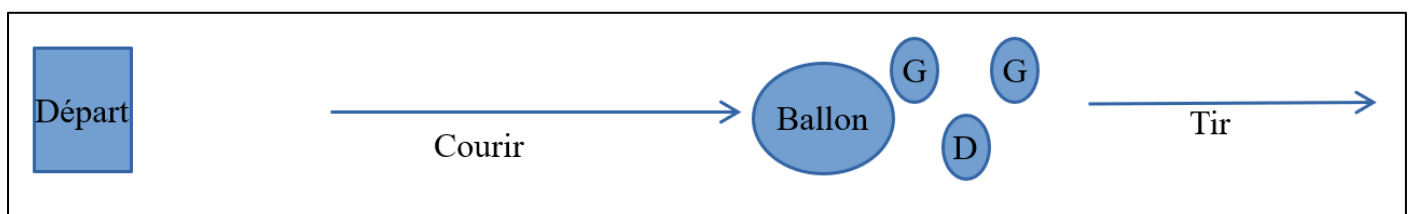
Résultats – Progression (Nbre de claquement de mains)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Exercice N° 2

« Travail des tirs »

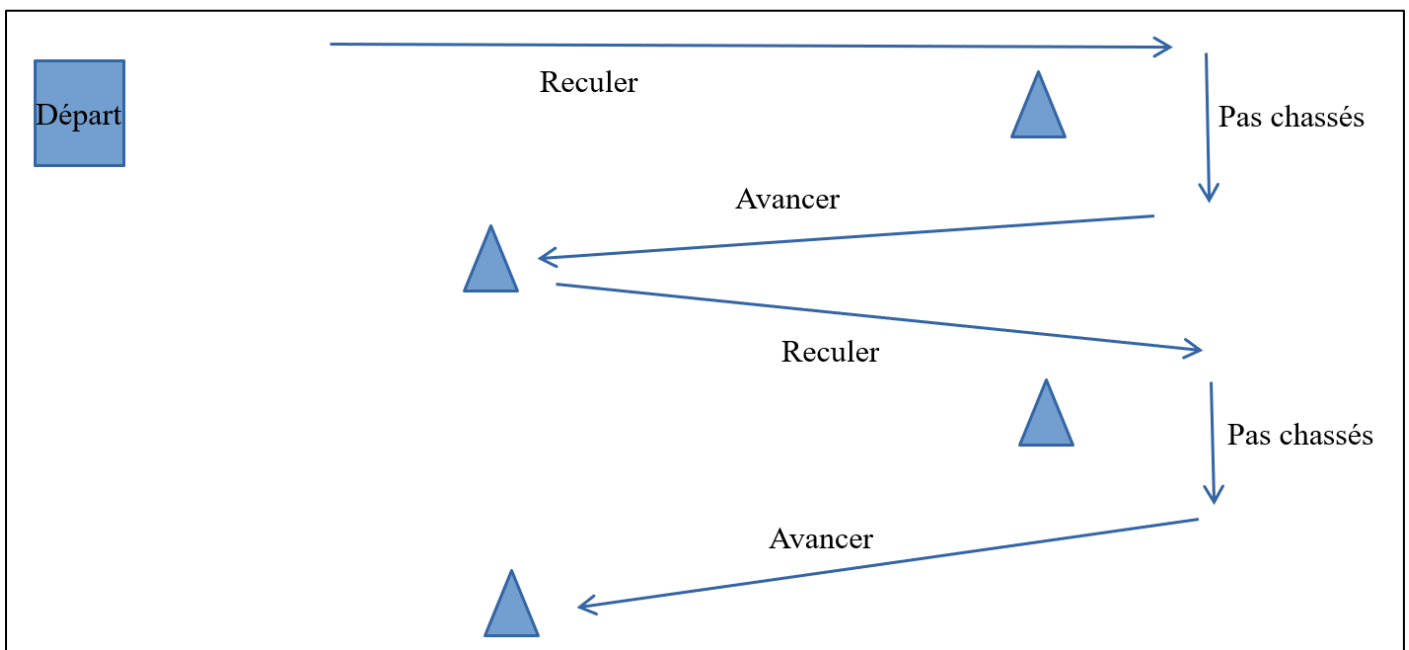
- ➔ Partir en courant sans ballon.
- ➔ Prendre le ballon au sol
- ➔ Faire gauche/droite/gauche (pour les droitiers) et droite/gauche/droite (pour les gauchers) puis tirer dans le but.
- ➔ L'objectif est de cadrer les tirs en se forçant à ne pas tirer au milieu du but (la position du gardien).



Exercice N° 3

« Engagement et désengagement (sans ballon) »

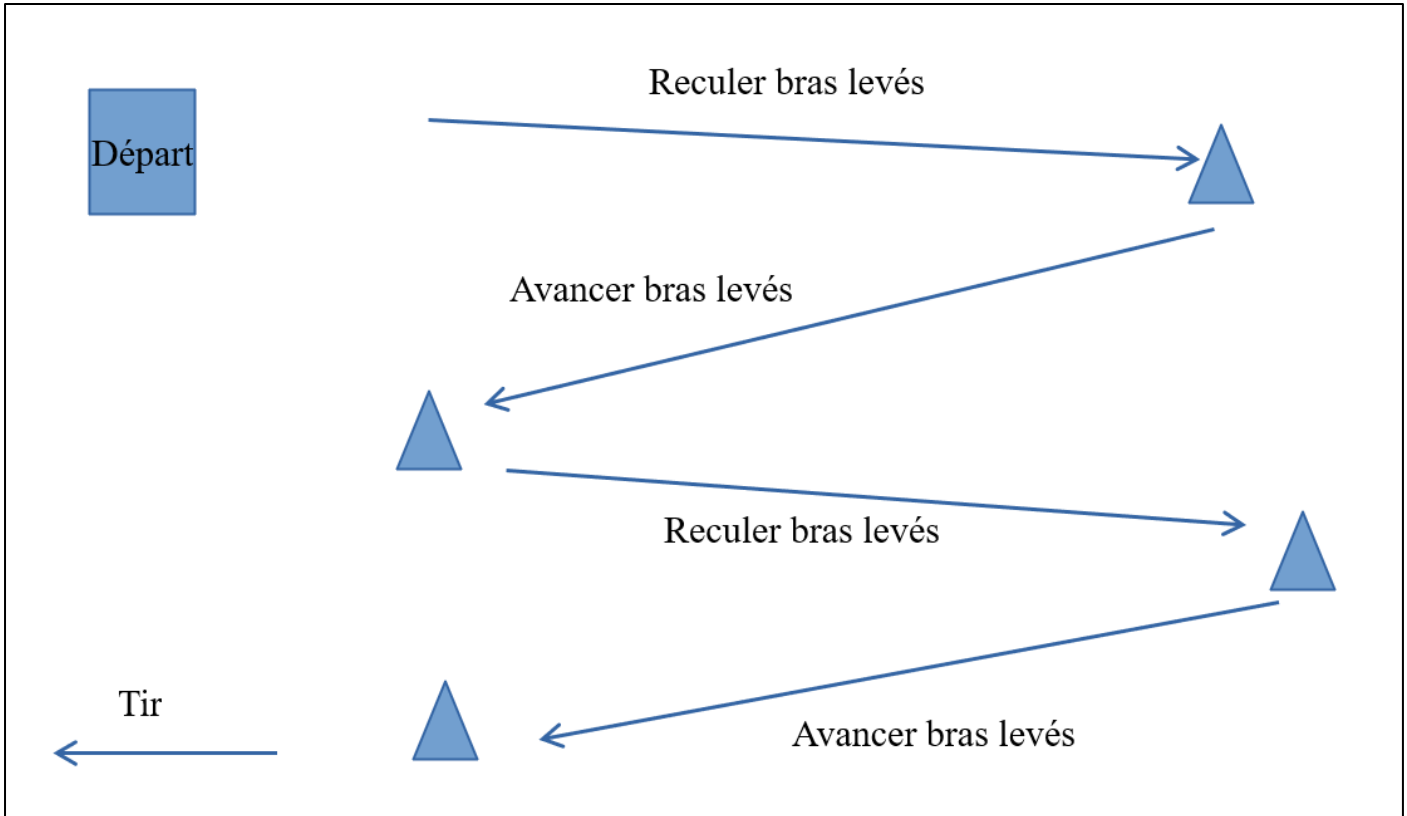
- ➔ Partir en reculant jusqu'au plot.
- ➔ Une fois le plot dépassé, faire des pas chassés sur le côté pour se réengager, accélérer jusqu'au plot devant.



Exercice N° 4

« Travailler la défense + tirs »

- ➔ On reste dans la même configuration que dans l'exercice précédent.
- ➔ Vous allez devoir reculer jusqu'au plot puis avancer jusqu'à l'autre plot.
- ➔ En avançant et reculant vous allez devoir garder les bras levés comme si vous défendiez en zone, garder le ballon dans une main.
- ➔ Quand vous avancez au dernier plot, vous pouvez tirer dans un but ou sur une cible



Exercice N° 5

« Jet de 7m »

- ➔ Travailler les jets de 7m, placez-vous face au but.
- ➔ S' il y a un gardien essayez de marquer, sinon vous placez des cibles dans le but (plots, cerceaux si vous en avez).
- ➔ Forcez-vous à cadrer vos tirs.

Exercice N° 6

« Travail des appuis et élimination d'un défenseur »

- ➔ Partir à cloche pied sur le pied droit

- ➔ Quand vous arrivez face au plot, vous devez faire comme si c'était un défenseur, tenter de l'éliminer en faisant gauche/droite/gauche (pour les droitiers) et gauche/droite (pour les gauchers).
- ➔ Forcez-vous à pousser au maximum sur la gauche quand vous êtes face au plot pour pouvoir passer face au défenseur.
- ➔ Ensuite, on fait le même exercice sauf que vous partez à cloche pied sur le pied gauche.
- ➔ Quand vous arrivez face au plot, vous poussez avec votre pied gauche vers la droite pour faire droite/gauche (pour les droitiers) et droite/gauche/droite (pour les gauchers) et ensuite vous tirez.

