

# Fiche d'Activités Handball N°2

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 1

### « Manipulation du ballon »

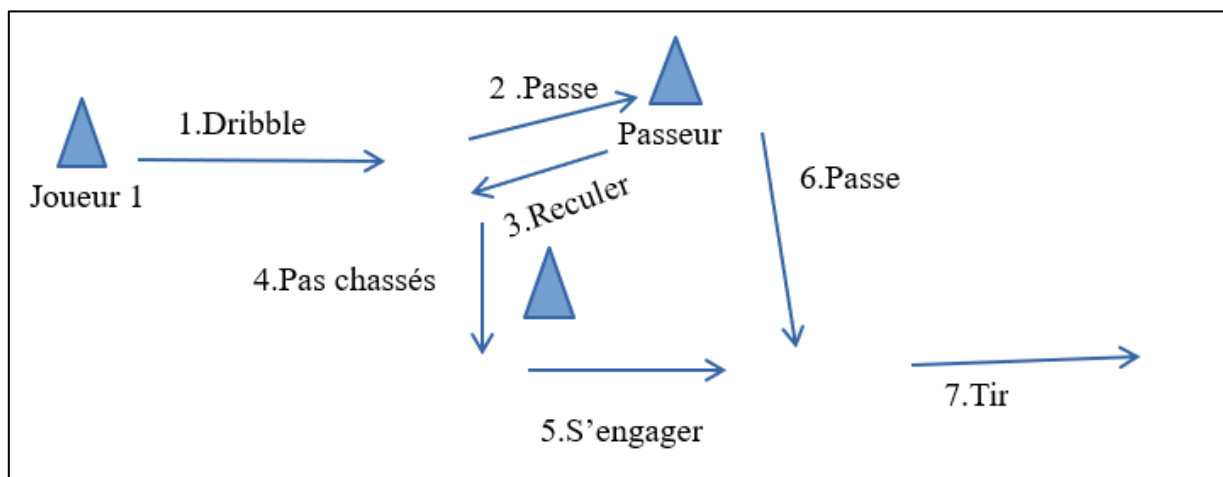
- ➔ Se déplacer en trottinant, en faisant passer le ballon autour de la tête, du ventre et des jambes.
- ➔ Se déplacer en dribblant ; tout d'abord dribbler avec sa bonne main ensuite avec la mauvaise main.
- ➔ Puis dribbler en alternant main droite et main gauche. Pour finir dribbler en étant en position accroupi.

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 2

### « Désengagement et tir »

- ➔ Partir du plot.
- ➔ Avancer en dribblant jusqu'à la personne qui fait passer.
- ➔ Le joueur 1 fait la passe au passeur.
- ➔ le joueur 1 se désengage en reculant puis fait des pas chassés sur le côté pour contourner le plot et demande son ballon au passeur en s'engageant vers le but.
- ➔ Le passeur donne son ballon au joueur 1 qui tire dans le but.



\*\*\*\*\*

## Exercice N° 3

### « Variation des tirs »

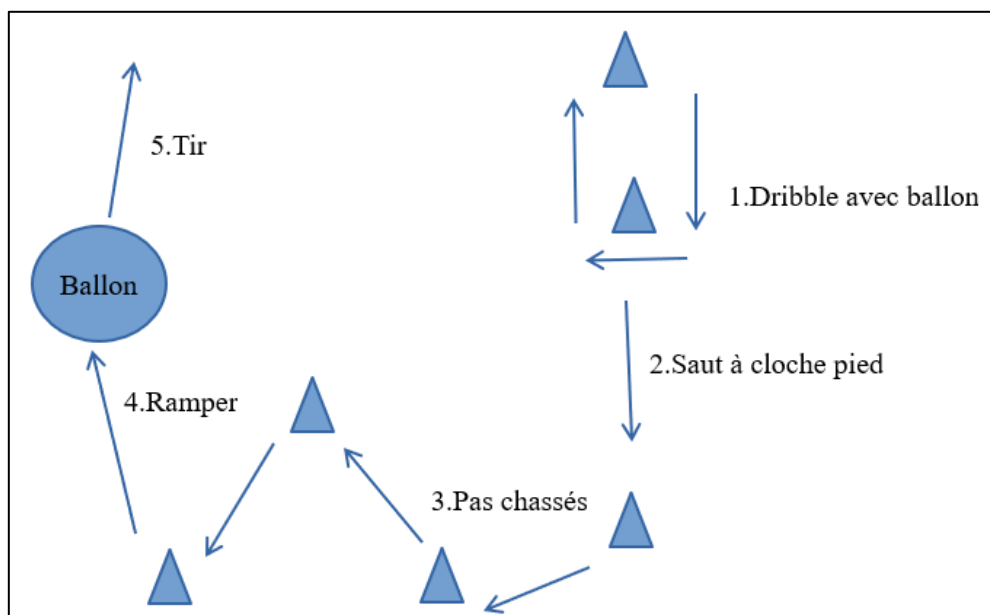
- Tout d'abord tirer au but en appui, les pieds restent au sol au moment du tir.
- Pour finir, tir avec appui au sol avant le tir.
- Utiliser les 3 pas (Gauche/Droite/Gauche) pour les droitiers et (Droite/Gauche/Droite) pour les gauchers, une fois le 3ème appui posé, tirer au but.

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 4

### « Dribbles et parcours »

- Dribbler jusqu'au plot puis revenir poser le ballon en dribblant au point de départ.
- Ensuite sauter à cloche pied jusqu'au plot, enchaîner avec des pas chassés puis ramper au sol jusqu'au ballon que vous placés face au but.
- Finir par un tir dans le but.

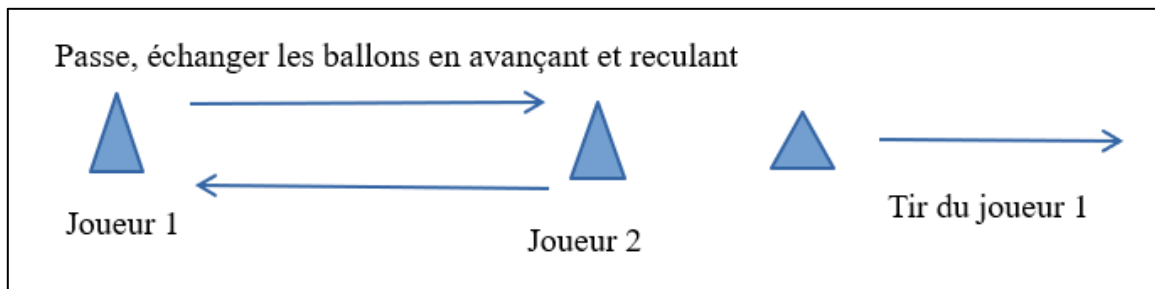


\*\*\*\*\*

## Exercice N° 5

### « Passe par 2 et tir »

- ➔ Se mettre face à face, le joueur 1 avance et le joueur 2 recule.
- ➔ Quand le joueur 2 arrive au niveau du plot, le joueur 1 tir au but et inversement

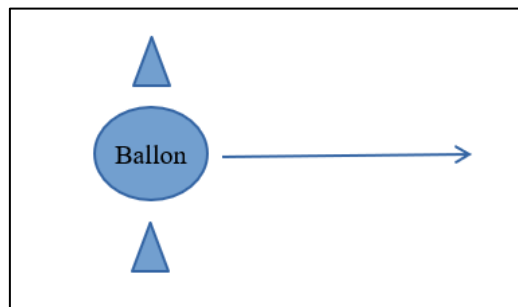


\*\*\*\*\*

## Exercice N° 6

### « 1 contre 1 »

- ➔ Se mettre face à face, poser un ballon au milieu.
- ➔ Au signal, il faut récupérer le ballon le plus vite possible.
- ➔ Le 1er joueur sur le ballon attaque et essaye d'aller marquer, l'autre défend et empêche l'autre de marquer.

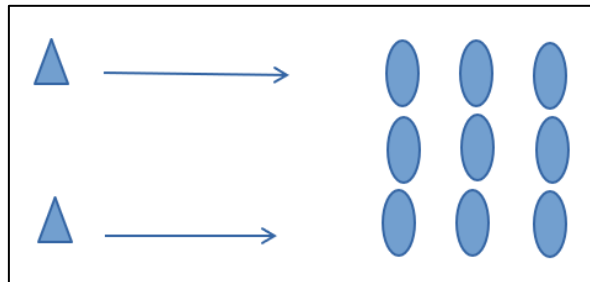


\*\*\*\*\*

## Exercice N° 7

### « *Le morpion* »

- ➔ Pour jouer au jeu du morpion, il faut être au moins 2.
- ➔ Vous devez aligner 3 objets identiques ou de la même couleur dans les cases.
- ➔ Pour aller jusqu'aux cases, vous devez avoir un ballon et dribbler, le premier qui aligne 3 objets identiques l'emporte.
- ➔ Si au bout des 3 passages personne n'est parvenu à l'emporter, vous avez le droit de déplacer un de vos objets.
- ➔ Il est interdit de déplacer l'objet de l'autre joueur.



\*\*\*\*\*

## Exercice N° 8

### « *Defi Poub'Balle* »

Se placer à 10 mètres d'une poubelle, tenter en tirant de mettre le ballon dans la poubelle directement sans avoir de rebond. Si c'est trop facile reculer de 5 mètres.

\*\*\*\*\*

