

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

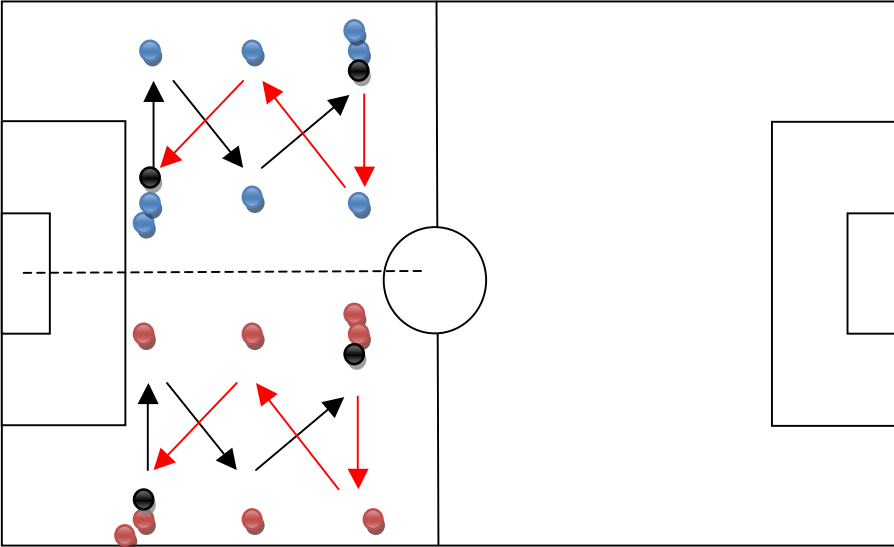
Nombre de joueurs : **16**

Matériel : **Ballons – Chasubles – coupelles – 2 constris**

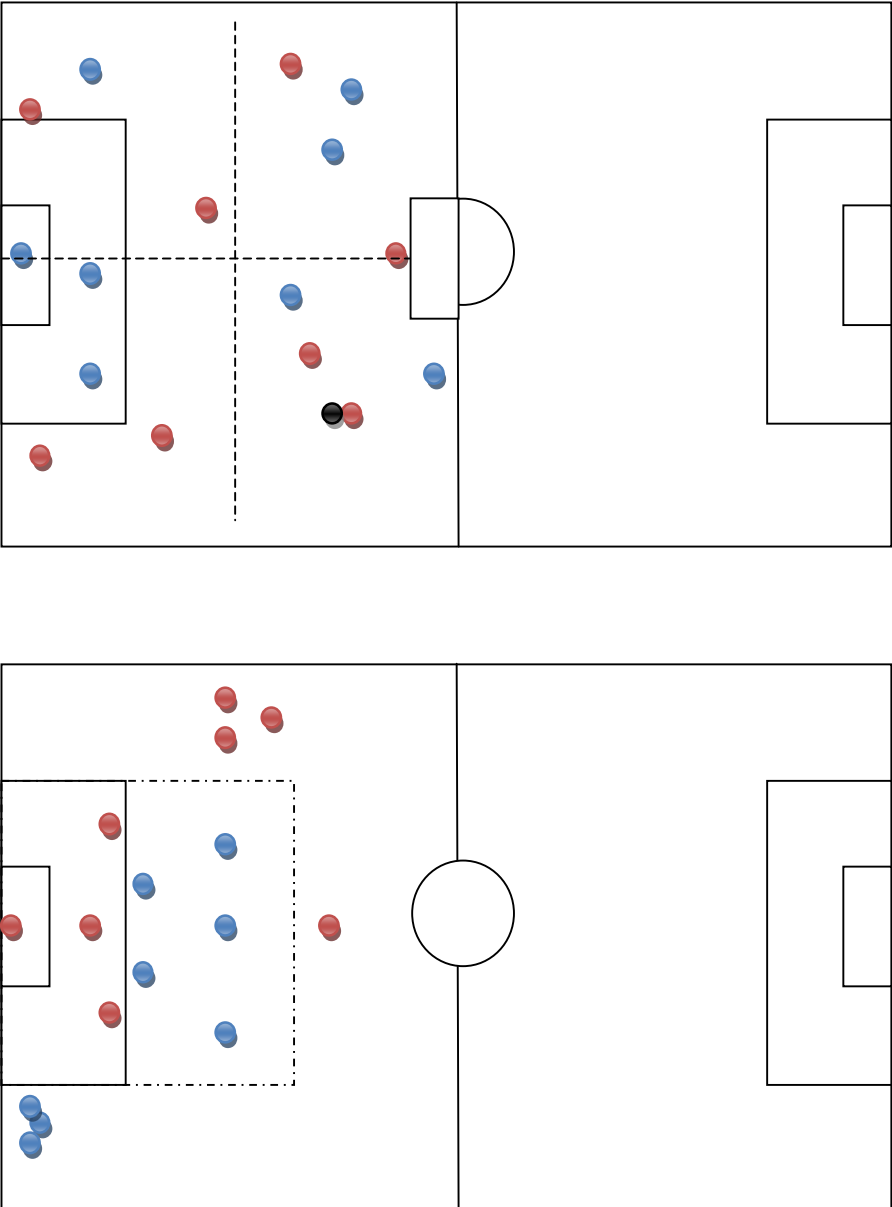
**THÈME :** **PASSES ET CONTROLES**

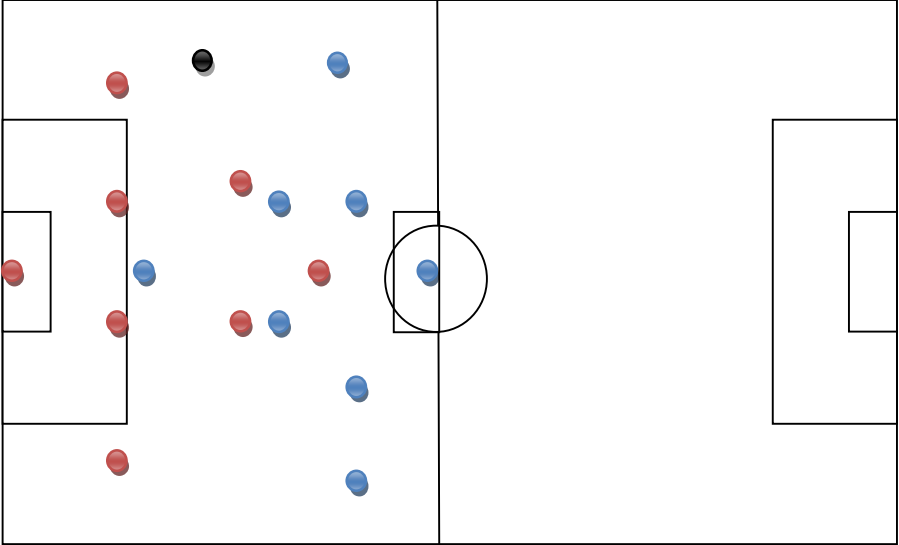
**Dominante :** **TECHNIQUE**

### ECHAUFFEMENT – Durée : **20'**

<b>SCHEMAS – ORGANISATION</b> DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.	<b>OBJECTIFS</b> CRITERES DE REALISATION	<b>CORRECTIONS A PREVOIR</b> AIDES
	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 groupes de 8 joueurs</li><li>- Passe et suit avec contrôle, obligation de jouer en 2 touches de balle.</li><li>- 2 ballons partent en même temps.</li><li>- Les postes sont doublés à la source de balle.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ne pas être statique à la réception du ballon</li><li>- Le joueur appréciera la trajectoire du ballon pour ne pas le subir.</li></ul>

### CORPS DE LA SEANCE – Durée : **45'**

<p align="center"><b>SCHEMAS – ORGANISATION</b></p> <p>DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.</p>	<p align="center"><b>OBJECTIFS</b></p> <p align="center">CRITERES DE REALISATION</p>	<p align="center"><b>CORRECTIONS A PREVOIR</b></p> <p align="center">AIDES</p>
 <p>The top diagram illustrates a 2x2 zone handball game. The court is divided into four quadrants by a vertical dashed line and a horizontal dashed line. There are 8 players: 4 red and 4 blue. A ball is positioned in the center. The bottom diagram shows a 5c3 setup. The court is divided into two halves by a vertical line. A circle is drawn in the center of the court. There are 8 players: 5 red and 3 blue. A ball is positioned in the center. A dashed box highlights a restricted area on the left side of the court.</p>	<p><u>1<sup>ère</sup> Partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8c8, 4 joueurs dans chaque zones dont 2 joueurs de chaque équipes (sauf 1 zone a 2c1 car un GDB de chaque équipe)</li> <li>- Alternier jeu court et jeu long</li> <li>- Passer dans au moins 2 zones pour pouvoir marquer</li> <li>- 2 touches de balle minimum</li> </ul> <p><u>2<sup>ème</sup> Partie :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5c3 dans un espace réduit.</li> <li>- L'équipe qui attaque est en supériorité numérique +2 sur le grand but.</li> <li>- L'équipe qui défend cherche le joueur cible derrière la ligne.</li> <li>- 2 touches de balle minimum sauf dans la zone de finition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas être statique à la réception du ballon</li> <li>- Le joueur appréciera la trajectoire du ballon pour ne pas le subir.</li> <li>- Différents types de contrôles selon son orientation (Orienté, Extérieur, intérieur, au sol aérien...)</li> </ul>

<p align="center"><b>SCHEMAS – ORGANISATION</b></p> <p align="center">DEMARCHE : évolutions, progression, variantes.</p>	<p align="center"><b>OBJECTIFS</b></p> <p align="center">CRITERES DE REALISATION</p>	<p align="center"><b>CORRECTIONS A PREVOIR</b></p> <p align="center">AIDES</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8c8 en 4-2-1.</li> <li>- 2 touches de balle minimums.</li> <li>- Effectuer au moins 5 passes avant de pouvoir marquer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas être statique à la réception du ballon</li> <li>- Le joueur appréciera la trajectoire du ballon pour ne pas le subir.</li> <li>- Différents types de contrôles selon son orientation (Orienté, Extérieur, intérieur, au sol aérien...)</li> </ul>