

Pratique: Jouer avec les mains



Les formes de jeu suivantes permettent aux joueuses de vivre des expériences positives et plaisantes. Le travail des bases tactiques transversales et des bases techniques forment le noyau de cette partie.

Les tactiques de base et éléments clés tactiques sont thématiques et exercés au moyen de formes de jeu bien choisies. Ils sont complétés par des questions qui incitent à la réflexion. Le choix des tactiques et des éléments clés travaillés dépend du niveau d'apprentissage des élèves. En principe, on commence par renforcer l'attaque avant de passer à la défense.

Jouer ensemble – Se démarquer

Jeu multibuts

Installer des piquets (ou des cônes) qui forment des buts; il y a au moins un but de plus que de joueuses par équipe. Un ballon (qui peut être passé à une main) pour deux équipes, on joue à quatre équipes sur deux demi-salles ou à six sur trois tiers de terrain.

1. Pour marquer un point, les attaquantes tentent, par un jeu de passes habile, de faire rebondir le ballon entre deux piquets de manière à ce qu'une coéquipière le récupère. Si le point est marqué, le ballon passe à l'autre équipe à l'endroit du but et c'est à son tour d'attaquer (sur un autre but).

Questions de réflexion: Etes-vous d'accord avec la grandeur des buts/les règles de jeu/les modifications possibles? Qu'est-ce qui a permis de marquer des buts?

2. Suite à la discussion, on décide éventuellement de modifier la grandeur des buts ou leur position. Le jeu reprend suite aux changements.

Questions de réflexion: Comment jugez-vous le jeu collectif? Y a-t-il eu beaucoup de passes correctes? Etais-tu bien démarquée pour les recevoir?

Variantes

- Utiliser des cerceaux au lieu des piquets.
- Une passe rattrapée par une coéquipière après un rebond dans le cerceau donne un point.
- Au début du match, l'objectif doit toujours être clair (il est recommandé de l'inscrire).
- Garder toujours en tête l'objectif «jouer ensemble».
- Jouer avec les pieds ou avec la canne d'unihockey.

Matériel: Ballons de handball, piquets, cerceaux, cannes d'unihockey



Balle au mur-rebond

Jeu à quatre équipes sur la largeur de deux demi-salles ou à six sur trois tiers de terrain.

1. Les attaquantes se font des passes pour se rapprocher de la paroi. Le but est de faire rebondir le ballon sur le sol et directement contre la paroi de manière à ce qu'il retombe à nouveau sur le sol sans être intercepté. Si le point est marqué, le ballon passe à l'autre équipe qui attaque sur la paroi opposée.

Questions de réflexion: Comment marquer des points? Suis-je disponible pour recevoir le ballon (démarquage)? Avons-nous repéré et exploité les espaces libres?

2. Deuxième série de matchs avec des règles légèrement adaptées et en tenant compte des réflexions faites au préalable.

Questions de réflexion: On peut ici aussi thématiquer la défense: comment l'équipe adverse réussit-elle à reprendre le ballon? Comment puis-je éviter qu'elle marque des buts?

Matériel: Ballons de handball





Jeu collectif – Jouer ensemble

Balle au caisson

Installer au moins deux caissons pour du 4:4. Jeu à quatre équipes sur la largeur de deux demi-salles ou à six sur trois tiers de terrain.

1. Grâce à un jeu de passes habile, les attaquantes essaient de marquer un point en réussissant l'enchaînement sol-caisson-sol, sans que l'équipe adverse intercepte le ballon. Celui-ci passe alors à l'autre équipe qui doit changer de cible.

Questions de réflexion: Notre jeu collectif est-il assez bon pour permettre à une coéquipière de marquer un point? Suis-je disponible pour recevoir une passe? Est-ce que je repère les joueuses libres? Est-ce que je joue des passes en cloche par-dessus les défenseurs ou bien des passes puissantes et directes?

2. Deuxième série de matchs avec des règles légèrement adaptées et en tenant compte des réflexions faites au préalable.

Questions de réflexion: On peut ici aussi thématiser la défense: comment puis-je éviter que l'équipe adverse marque des points?

Matériel: Ballons de handball, caissons, évent. cerceaux ou piquets pour les buts



Jeu combiné aux caissons et aux tapis

Dans chaque moitié de salle jouent deux équipes l'une contre l'autre (max. 5:5). Au milieu de la salle sont placés trois à quatre caissons; contre les parois latérales sont posés trois à quatre tapis (ou autres objets-cibles, par exemple il faut rattraper un tir qui a rebondi sur un banc puis contre le mur).

1. L'équipe A essaie de marquer un point en réussissant l'enchaînement sol-caisson-sol. Si le point est marqué ou si le ballon atterrit dans l'autre demi-salle, l'équipe B récupère le ballon et joue à son tour, mais en visant cette fois les tapis (ou les autres cibles) contre les parois. Si un tir avec rebond est réussi contre un tapis (sol-tapis-sol), l'équipe B remporte un point. Le jeu se poursuit ainsi.

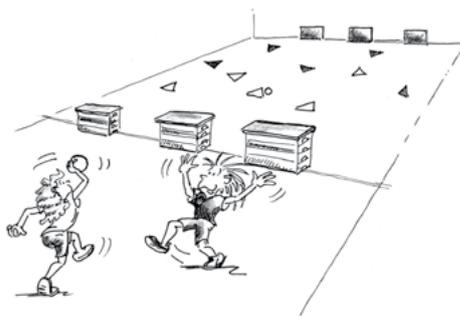
Questions de réflexion: Avons-nous réussi à viser les cibles? Avons-nous pu créer un surnombre afin de nous ouvrir la voie vers la cible (par exemple 1:0; 2:1)?

2. Durant la mi-temps, les équipes expliquent comment elles joueraient si elles endossaient l'autre rôle (tactique) et elles se fixent un objectif par rapport aux questions posées au préalable. On joue ensuite la seconde mi-temps.

Questions de réflexion: L'objectif a-t-il été atteint? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi? Le plan de route/la tactique choisis ont-ils été suivis?

Remarque: Le jeu se déroule en deux mi-temps avec changement de cible.

Matériel: Ballons de handball, caisson, tapis ou autres cibles





Balle au banc

Jeu à quatre équipes sur la largeur de deux demi-salles ou à six sur trois tiers de terrain; un banc suédois se trouve dans les derniers quarts de chaque aire de jeu (pour permettre le jeu devant et derrière).

1. Forme d'échauffement «avec»: A et B se font des passes en course. A ou B se place sur un banc et reçoit de sa coéquipière la balle jouée avec un rebond. Les partenaires reprennent ensuite leur jeu de passes pour rejoindre l'autre banc et faire de même.
2. Forme de jeu «contre»: Les attaquantes unissent leurs efforts pour adresser une passe au sol à la joueuse sur le banc (= un point si elle rattrape le ballon). Seule une joueuse à la fois peut prendre place sur le banc. Si elle le quitte pour entrer sur le terrain, une coéquipière peut la remplacer. Les passes avec rebond peuvent être jouées de tous les côtés. Après chaque but, l'équipe adverse engage depuis le banc et attaque sur l'autre banc.



- Questions de réflexion:** Etes-vous d'accord avec les règles de jeu? Comment était le jeu d'équipe? Étiez-vous toutes impliquées? Comment pourriez-vous améliorer le jeu d'équipe? Formuler un objectif.
3. Reprise du jeu, avec des adaptations de règles si nécessaire. Poursuivre l'objectif et s'exprimer sur le sujet lors des arrêts de jeu ou des discussions de groupe.
 4. Reprise du jeu avec l'accent mis sur la création de situations de surnombre.

Matériel: Ballons de handball (autres ballons comme variantes tels que ballons de basketball, balles de tennis), bancs suédois

Handball sur buts d'unihockey

Quatre équipes de 5:5 au plus jouent sur la largeur de deux demi-salles. Les remplaçantes reçoivent une tâche d'observation. Devant le but se trouve un banc suédois et de chaque côté, des tapis font office de cibles supplémentaires.

1. Les attaquantes jouent en équipe afin de pouvoir tirer au but en passant la balle au-dessus du banc après un rebond au sol (deux points) ou en visant un tapis après rebond (sol-tapis-sol = un point). Après chaque but, l'équipe adverse engage et part à l'attaque. Jouer une première manche sans la zone de but.
2. Deuxième tour avec des règles éventuellement adaptées et un objectif tactique choisi en fonction des discussions.

Matériel: Ballons de handball, buts d'unihockey, un banc suédois par but, tapis





Mini-streethandball

Quatre équipes jouent à 4:4 sur la largeur de deux demi-salles (pour six équipes, trois tiers de terrain).

1. La gardienne est aussi joueuse de champ afin de créer le surnombre (4:3); sans zone de but au départ. Plus tard, jouer avec une zone de but de 2x2 mètres; autres règles: trois pas autorisés sans dribbler, la balle peut être tenue trois secondes.

Questions de réflexion: Avez-vous trouvé la faille pour attaquer avec succès? Comment faire pour se mettre dans une position favorable au tir?

2. Reprendre le jeu avec un nouvel objectif et une ou deux adaptations de règles si nécessaire.

Matériel: Ballons de handball souples (roses), buts d'unihockey, évent. caissons pour remplacer les buts



Balle au tapis

Jeu à quatre équipes sur la largeur de deux moitiés de salles, placer un gros tapis dans les derniers quarts de chaque aire de jeu, de manière à permettre les passes devant et derrière.

1. Les attaquantes tentent, grâce à un habile jeu de passes, de poser la balle sur le gros tapis placé sur le sol (= un point). Les défenseurs n'ont pas le droit de toucher le tapis.
2. Au lieu de poser la balle, l'attraper en l'air (fly) et la «plaquer» sur le tapis (deux points).

Questions de réflexion: Trouvez-vous une faille pour réussir à marquer?

Comment pouvez-vous mieux exploiter les espaces libres? Chaque équipe formule un objectif pour la suite; ajouter éventuellement d'autres règles (voir point 3).

3. Prolongement: après un fly (réception en l'air), un tir avec rebond contre la paroi (sol-paroi-sol) donne trois points.
4. Introduire des points supplémentaires en concentrant la défense autour du tapis. Pour cinq passes réussies, l'équipe reçoit un point supplémentaire. Que signifient ces points pour le jeu d'équipe et l'exploitation des espaces libres?

Matériel: Ballons de handball, gros tapis



Tir avec rebond contre le tapis

Jeu à quatre équipes sur la largeur de deux moitiés de salle, gros tapis contre la paroi (= but de handball), définir une zone de but.

1. Les attaquantes tentent, grâce à un habile jeu de passes et sans entrer dans la zone de but, de marquer un point en faisant rebondir la balle au sol de manière à ce qu'elle rebondisse contre le tapis. Une gardienne défend le but.

Questions de réflexion: Comment marquer des points? A-t-on conclu à partir de positions très favorables? Est-ce que j'ai repéré et utilisé un espace libre? Ai-je essayé de conclure? Est-ce que j'exploite la règle des trois pas? A-t-on réussi à créer le surnombre (par exemple 2:1)? Comment avons-nous réussi à attaquer en équipe?

2. Deuxième manche avec des adaptations éventuelles de règles et un nouvel objectif discuté en équipe. En cas de nombreux buts marqués, thématiser éventuellement la défense.

Questions de réflexion: Comment pouvons-nous empêcher des buts?

3. Nouvelles manches avec règles adaptées et autres objectifs discutés en équipe.

Matériel: Ballons de handball, gros tapis

