

1-Jeu

2 joueurs (chats) poursuivent leurs partenaires (souris) et essaient de les toucher à l'intérieur du terrain de tennis. Lorsqu'un joueur poursuivi est touché il doit se coucher sur le dos. Il peut à nouveau participer au jeu lorsque 4 de ses partenaires, chacun saisissant un membre (bras ou jambe), l'ont transporté à l'intérieur des 9 mètres d'un côté ou de l'autre.

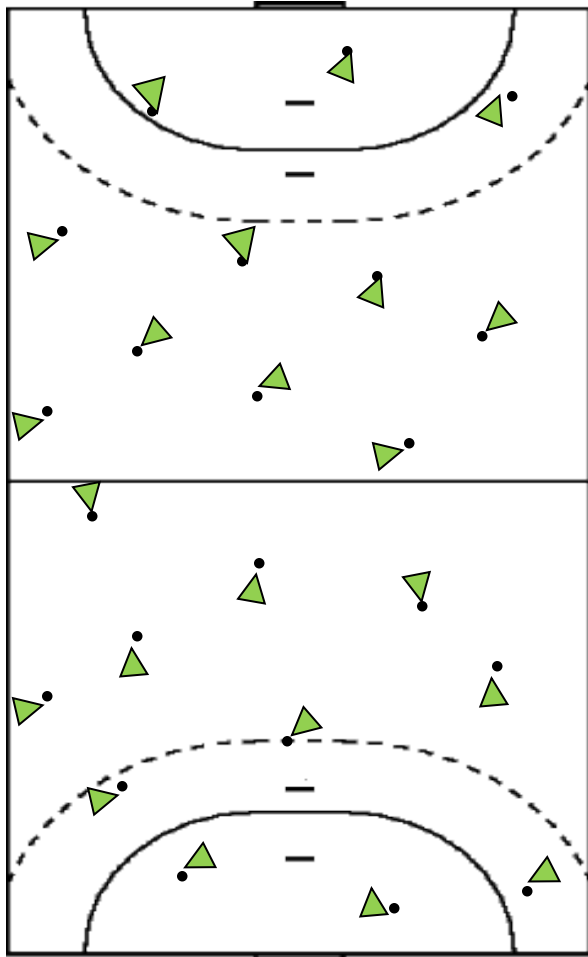
Les "chats" ne peuvent pas toucher les "ambulanciers", dès lors qu'ils sont accrochés à un membre d'un joueur couché sur le dos.

L'objectif des poursuivants est d'immobiliser tout le monde.

Le jeu s'arrête également s'il ne reste plus suffisamment "d'ambulanciers" potentiels.

Les "ambulanciers" accrochés mais en nombre insuffisant, peuvent changer de "souris" pour être effectivement 4. Cependant dès qu'ils se décrochent ils peuvent à nouveau être touchés.

Augmenter le nombre de "chats" selon les difficultés qu'ils rencontrent à immobiliser les "souris".



11- Motricité et maîtrise de la balle

1 balle par joueur, en dribbles, dispersés sur tout le terrain, réalisent les consignes émises par l'entraîneur.

L'objectif de chaque dribbleur est de se diriger vers une zone à faible densité.

Au premier signal, poser sa balle au sol et repartir en courant, en recherchant toujours un secteur à faible densité (espaces libres). Au second signal ramasser une balle.

- varier la nature des 2 signaux (visuel, auditif...).

- Enlever progressivement des balles entre le premier et le second signal. Les joueurs sans balle, après le deuxième signal exécutent deux sauts groupés. Pour éviter que les enfants, restent à proximité des balles, ne pas hésiter à les faire rouler du pied. Les rendre avant que les joueurs ne repartent en dribbles.

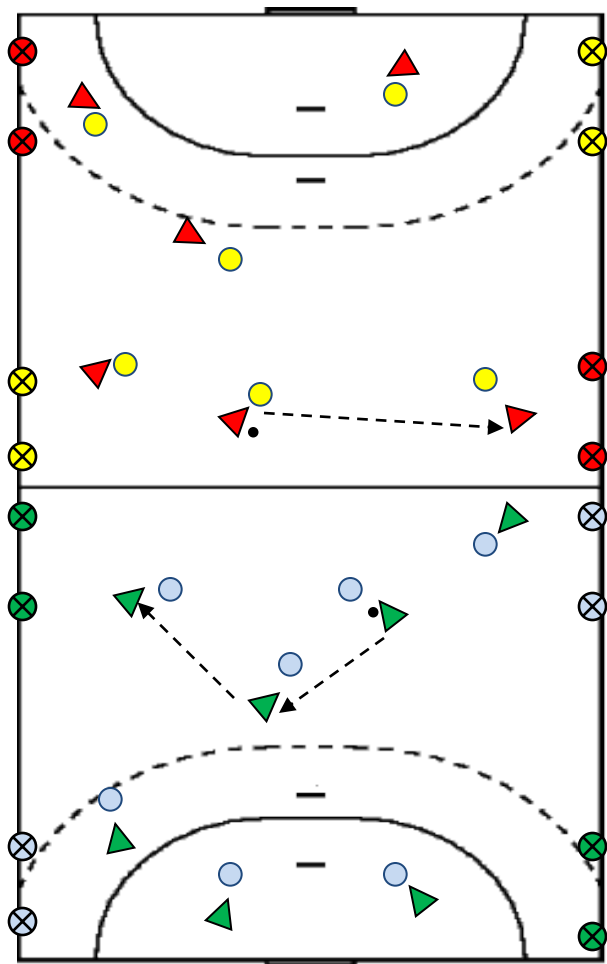
- Au signal se regrouper le plus vite possible, dos à dos par 3/4/5 ou plus. Choisir un nombre qui laisse des joueurs seuls. Les joueurs qui ne peuvent prendre place dans un groupe font 2 sauts groupés.

- Au signal, lancer sa balle en l'air, claquer des mains devant la poitrine et derrière le dos, puis la rattraper avant qu'elle ne touche le sol. Insister sur le fait de ne pas interrompre sa course pour réaliser l'exercice.

- Même chose, mais claquer des mains sous la cuisse droite puis l'a gauche, après l'avoir parallèlement au sol.

- Au signal, lancer sa balle en l'air, faire une rotation complète sur soi-même en fermant les yeux, puis rattraper avant le rebond.

- Même chose, mais effectuer la rotation en sautant.



III- Amélioration de l'occupation de l'espace, marquage / démarquage

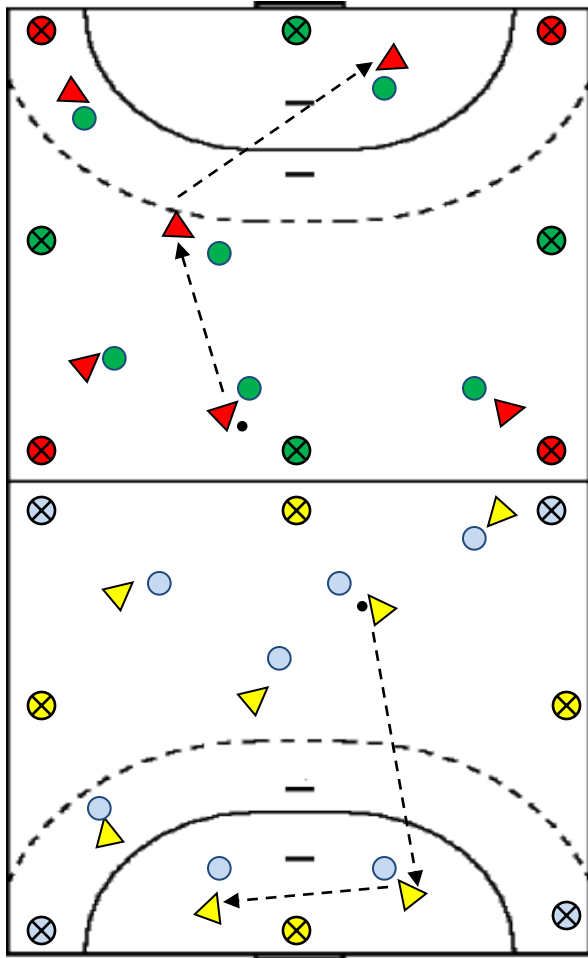
Dans chaque moitié de terrain, construire à l'aide de plots de 2 couleurs différentes (5/6 joueurs), des buts diagonalement opposés sur les lignes de touche.

2 équipes dépareillées à l'aide de chasubles reprenant les couleurs des buts .

En respectant les règles du handball, chaque équipe essaie de déposer la balle dans un des 2 buts de la même couleur que ses dossards, pour marquer. Les défenseurs évoluent en individuelle stricte.

Séquences de 5' en variant les consignes:

- Interdire le dribble
- Ne pas rendre au partenaire qui vient de me faire la passe.

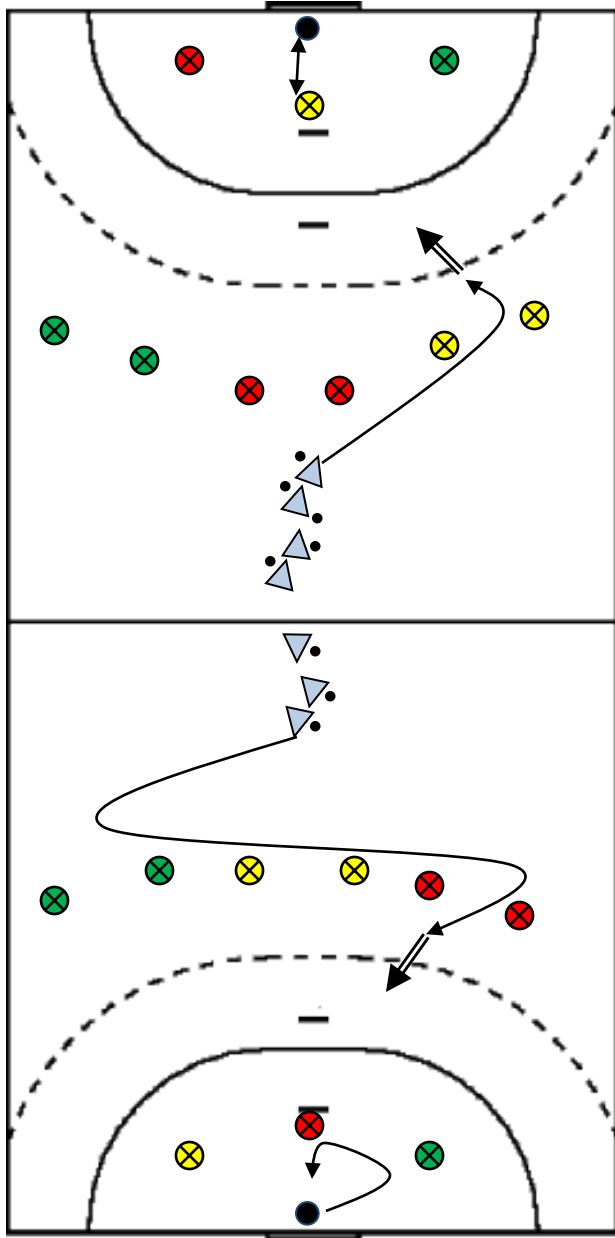


IV- Amélioration de l'occupation de l'espace, marquage / démarquage

Dans chaque moitié de terrain, disposer 8 coupelles de deux couleurs différentes, reprenant les couleurs des chasubles des deux équipes opposées dans ce demi-terrain. L'objectif est de déposer la balle sur une coupelle de la même couleur que celle des dossards de mon équipe, en respectant les règles du handball. Il est interdit d'utiliser le même coupelle deux fois de suite.

Séquences de 5' en variant les consignes:

- Même chose en imposant cinq passes au minimum avant d'avoir le droit de déposer la balle sur une coupelle.
- Laisser sa chasuble dépasser de son short dans le dos. Si le porteur de balle se fait décrocher "sa queue", la possession de la balle change.



V- Duel tireur / Gardien de but

1 gardien dans chaque but. Tous les joueurs de champ avec 1 balle en colonne face à 1 but (répartir les joueurs équitablement).

Dans chaque moitié de terrain, disposer 3 portes construites avec des plots de 3 couleurs différentes à une dizaine de mètres du but. Disposer devant chaque but, 3 plots reprenant les couleurs de ces portes.

Le porteur de balle part en dribbles et franchit une porte avant d'aller tirer pour marquer un but. Le gardien doit avant d'essayer de parer ce tir, courir toucher le plot de la même couleur que la porte franchie.

Le tireur peut faire semblant de choisir une porte, puis modifier son choix pour perturber le gardien. Après son tir se replacer à la ligne médiane.

Variations:

- Augmenter le nombre de portes.
- Après le tir, se replacer à la ligne médiane dans l'autre moitié de terrain.
- Le gardien est remplacé par le joueur qui marque.

VI- Match

Mise en application des thèmes abordés dans les exercices précédents

- Occupation de l'espace
- Répartition des adversaires
- Marquage démarquage
- Prise en compte de l'action du gardien pour marquer