

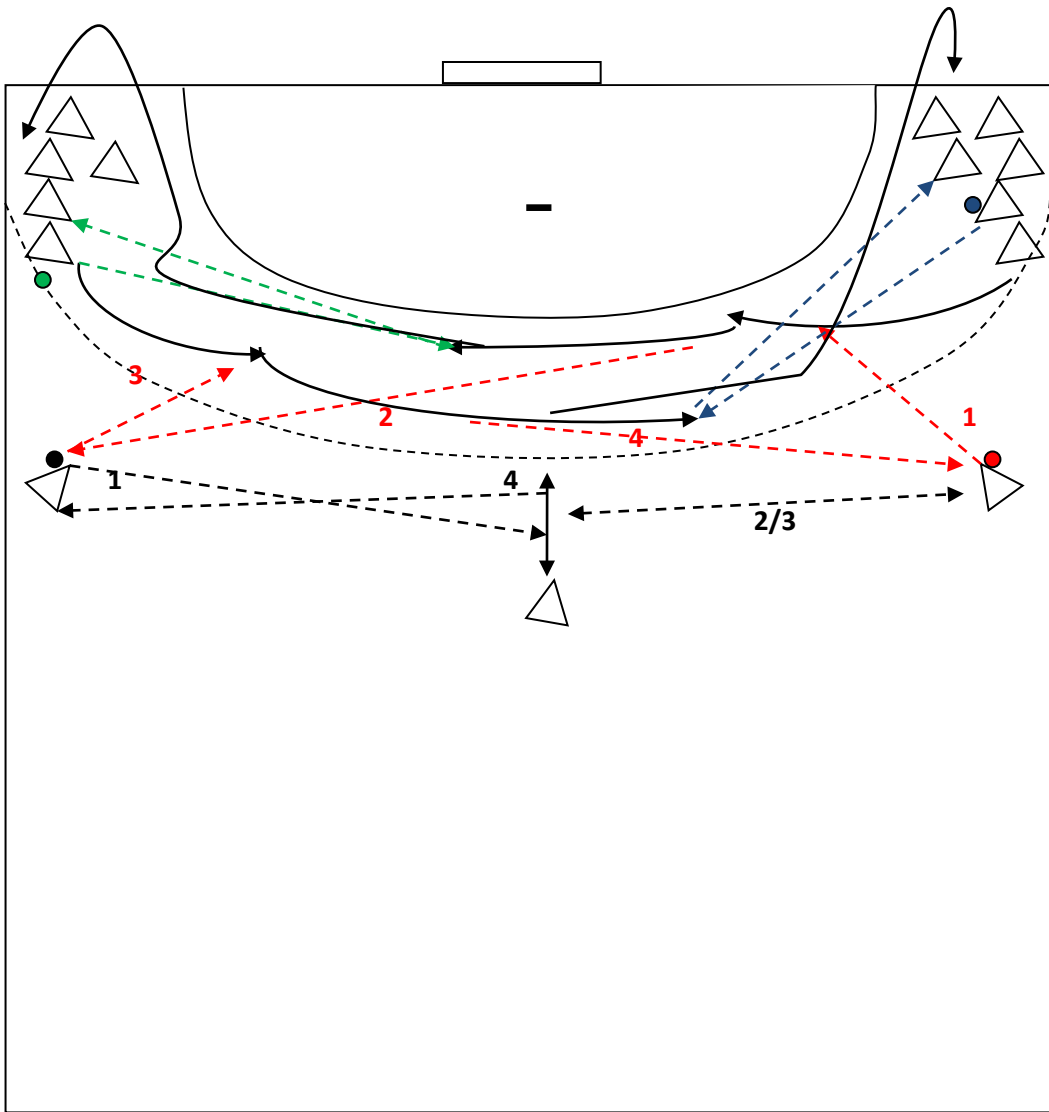
### 1- Manipulation

2 colonnes d'ailiers, 1 DC, 1 ARG et 1 ARD avec une balle chacun.

Les 2 balles circulent simultanément:

1) ARG - DC - ARD - DC - ARG - etc

2) ARD - ALD 1 (parti le long de la zone) - ARG - ALG 1 (parti le long de la zone) - ARD - ALD 2 (parti le long de la zone) - etc



### Évolution

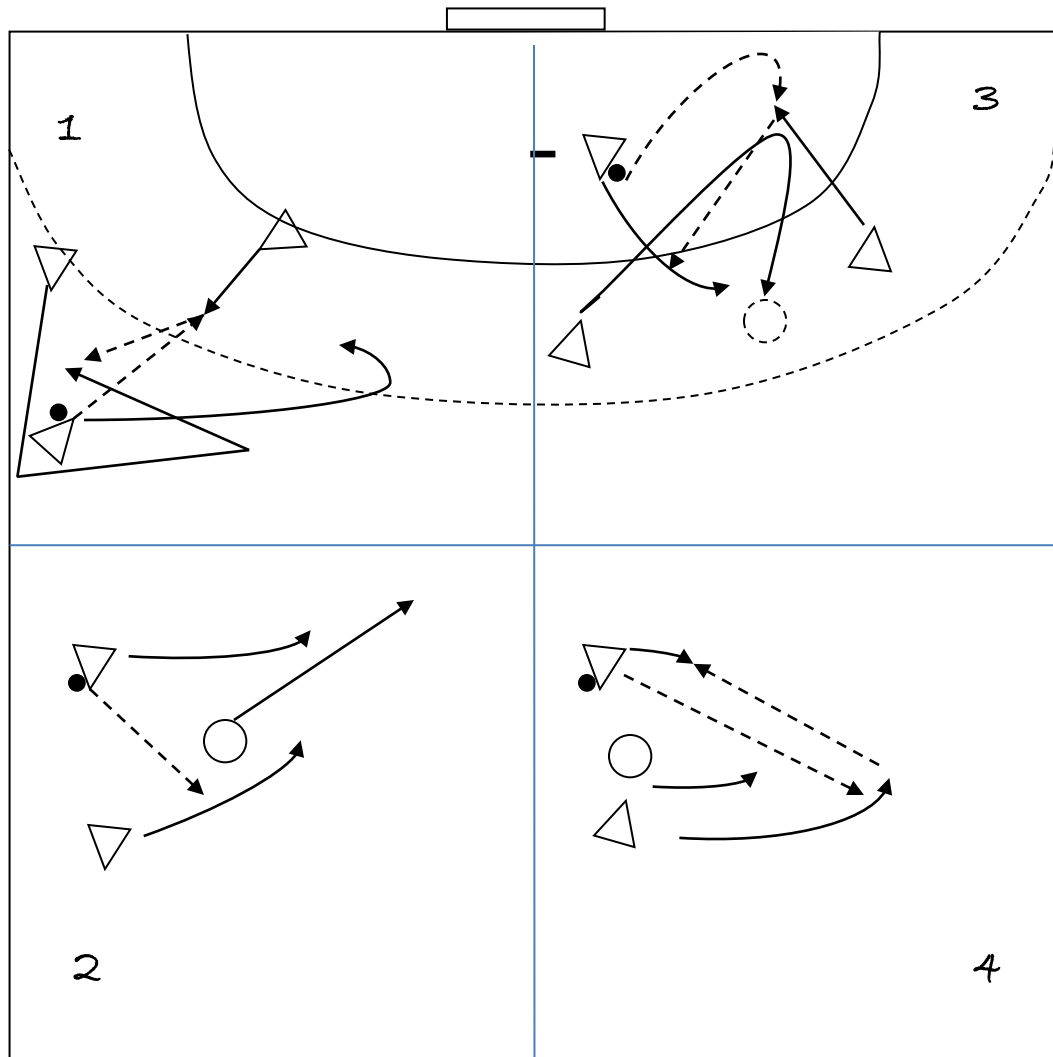
Ajouter 2 nouvelles balles aux deux de la situation précédente dont la circulation reste identique.

1) ARG - DC - ARD - DC - ARG - etc

2) ARD - ALD 1 (parti le long de la zone) - ARG - ALG 1 (parti le long de la zone) - ARD - ALD 2 (parti le long de la zone) - etc

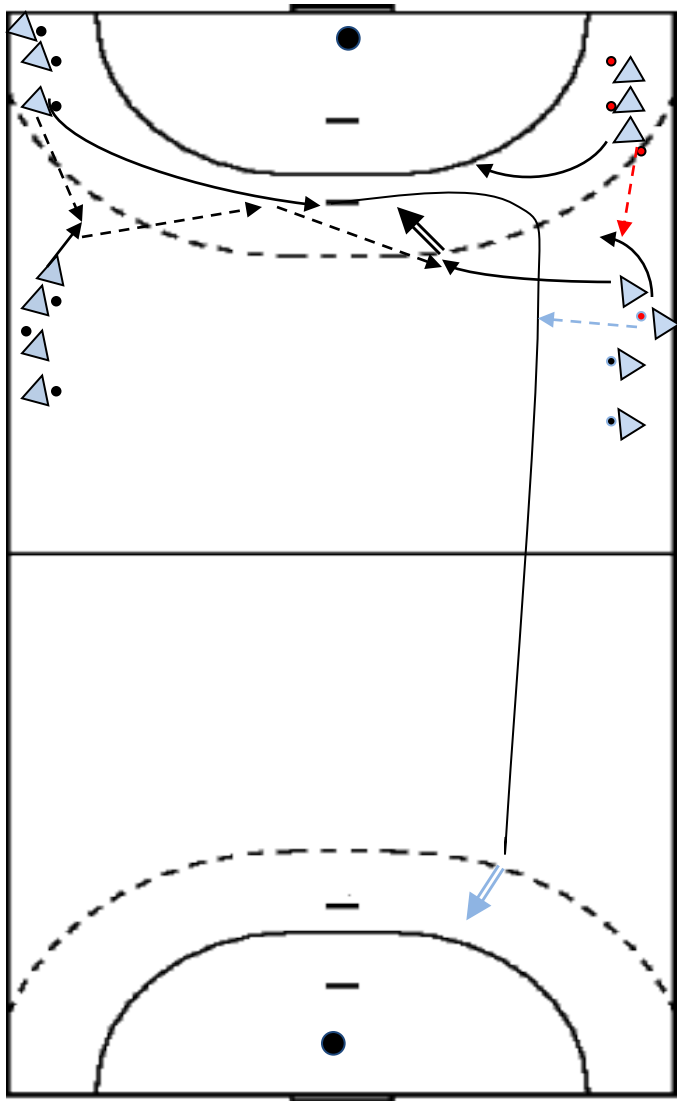
3) ALG 1 - ALD 1 (après sa passe à ARG) - ALG 2 - etc

4) ALD 2 - ALG 1 (après sa passe à ARD) - ALD 3 - etc



## 11- Éducatifs défensifs

- Les joueurs par 3, se déplacent pêle-mêle dans un demi-terrain en échangeant des passes variées (1). Ne pas tourner en rond ou courir d'une ligne à l'autre: insister sur les changements de direction et de rythme.
- Au signal le porteur de balle pose sa balle au sol et les trois joueurs accélèrent jusqu'aux 9 mètres adverses puis reviennent. L'un d'entre eux récupère une balle puis repartent en échanges.
- Au signal (2) le porteur donne à l'un de ses deux partenaires et ensemble ils poursuivent le 3<sup>ème</sup> et essaient de le toucher dans le dos avec la balle. Règles du handball. Séquences de 20 à 30".
- Au signal (3) le porteur de balle jette la balle à 3 ou mètres de lui. Ses deux partenaires luttent pour la récupérer, le vainqueur essaie de toucher le perdant avec celui qui a jeté la balle. Règles du handball. Séquences de 20 à 30".
- Un des 3 joueurs agit comme défenseur. Il prend en individuelle stricte (4) l'un de ses deux adversaires. Le défenseur doit faire face à son adversaire. Les deux autres essaient de faire le maximum de passes au cours de la séquence de 20 à 30". Pas de ceinturage. Insister sur le mouvement des attaquants.
- Sur le même principe que précédemment, le défenseur contrôle à présent un adversaire **dans son dos!** Contact avec la main arrière. Les deux attaquants essaient d'échanger le maximum de passes en 20 à 30".



### III- Préparation au tir

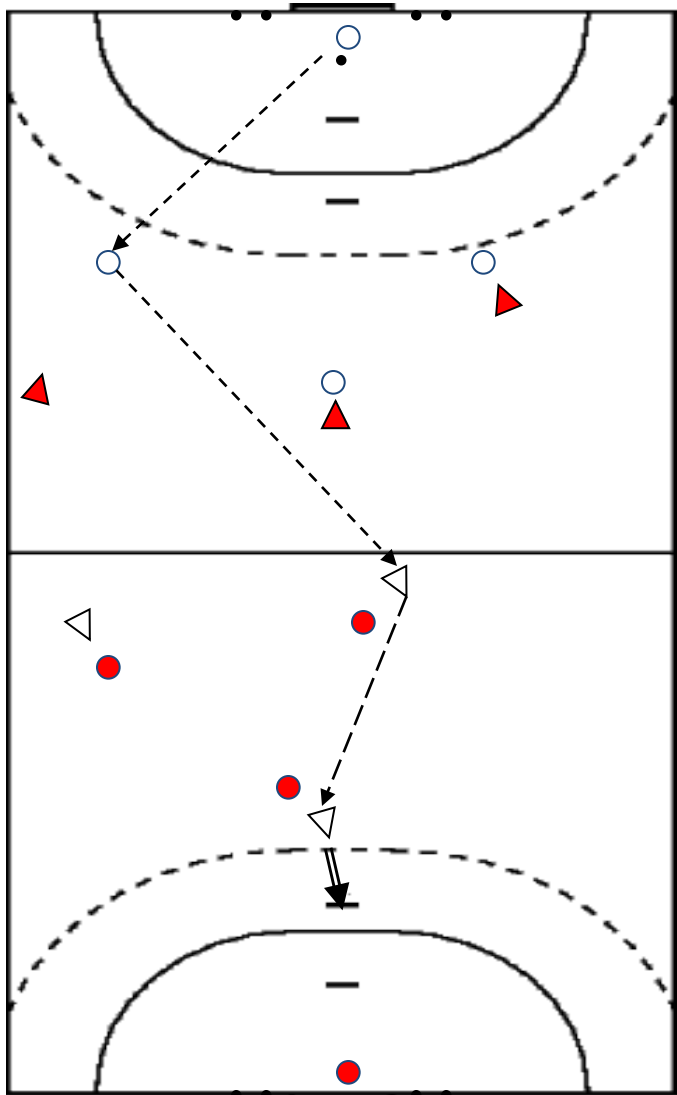
Un gardien dans chaque but , une réserve de balles sur les deux postes arrières et les deux postes ailiers dans la première moitié de terrain. Tous les joueurs de champ ont une balle sauf ARG 1 et ARD 1.

ALG 1 donne sa balle à ARG 1, puis démarre le long de la zone. ARG 1 remet à ALG 1 parti qui donne sur ARD 1 engagé en direction du secteur central . ARD 1 tire. ALG 1 part en CA, reçoit d'ARD 2 et va tirer dans la deuxième moitié de terrain aux 9 mètres. Dès sa passe faite sur ALG 1, ARD 2 reçoit d'ALD 1, et même déroulement en sens inverse (ARG 1 tirant sur passe d'ALD 1 et ALD 1 démarrant en CA sur passe d'ARG 2).

Rotations:

ARD passe ALD (après son tir), ALD devient ARG, ARG passe ALG (après son tir) et ALG se replace ARD.

Les gardiens changent de moitié de terrain.



#### IV- Amélioration défensive individuelle

2 équipes de 6 joueurs de champ et un gardien de but. Chaque équipe dispose de 3 attaquants et de 3 défenseurs. Après engagement depuis le gardien de but, les défenseurs essaient (gênés par les attaquants de l'équipe adverse) de transmettre la balle à leurs propres attaquants pour qu'ils puissent marquer. Les défenseurs et les attaquants de chaque équipe ne peuvent franchir la ligne médiane.

Inverser les rôles toutes les 4 minutes. Changer également les oppositions par groupe de 3.