

COMITÉ DU GARD
FFHANDBALL



PRATIQUE HANDBALL EXTERIEURE



Situations sans contact
Volume 1

Pratique encadrée

#COVID19

Je peux pratiquer

de manière encadrée,
par mon club ou une
structure commerciale,

entre 6 h et 19 h, sans contact et sans limitation de durée,

- ▶ dans l'espace public (6 personnes maximum) à 10 km maximum du domicile,
- ▶ dans les équipements sportifs de plein air de mon département ou à 30 km maximum du domicile sans limitation de nombre mais dans le respect des protocoles.



CATÉGORIES

RÈGLEMENTATION SANITAIRE DANS LE TERRITOIRE MÉTROPOLITAIN

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT / JUSTIFICATIF DE DOMICILE

Pratique sportive dans l'espace public (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes...)

Tout public

Toute activité sportive individuelle
Dans un rayon maximal de 10 km autour du domicile
à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de contact.
La distanciation physique de 2 m doit être observée.
Les rassemblements dans l'espace public de plus de 6 personnes sont interdits.

Publics prioritaires

Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle

Autorisé

Dérogation au couvre-feu et à la distance de 10 km

Publics prioritaires

Personnes disposant d'une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire

Autorisé

Dans un rayon maximal de 10 km autour du domicile
à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de contact.
La distanciation physique de 2 m doit être observée.

Pratique sportive dans les équipements sportifs (ERP) avec protocoles sanitaires renforcés

Personnes mineures et majeures

Autorisé

En extérieur (ERP type PA)
Dans un rayon maximal de 10 km autour du domicile
à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de contact.
La distanciation physique de 2 m doit être observée.

Publics prioritaires

Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle, personnes disposant d'une prescription médicale APA et personnes à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire

Autorisé

En extérieur (ERP type PA) et en intérieur (ERP type X)
Dérogation au couvre-feu et à la distance de 10 km

CATÉGORIES	RÈGLEMENTATION SANITAIRE DANS LE TERRITOIRE MÉTROPOLITAIN
	ATTESTATION DE DÉPLACEMENT / JUSTIFICATIF DE DOMICILE
Éducateurs sportifs professionnels	
Activités en environnement spécifique : ski et dérivés ; alpinisme ; plongée subaquatique ; parachutisme ; spéléologie ; natation et sécurité aquatique (espace public, ERP de type PA ou X)	
Pour les autres activités en extérieur (espace public ou ERP de type PA) et les activités en intérieur (ERP de type X)	Autorisé pour les activités en présentiel ne pouvant être différées.
Coaching	
Sportifs professionnels et de haut niveau avec l'encadrement nécessaire	
Compétitions avec protocoles sanitaires renforcés	Autorisé
Sportifs amateurs	
Compétitions	Interdit
Vestiaires	
À usage collectif	Autorisé uniquement pour les SHN et sportifs professionnels.
Accueil de spectateurs	
Dans l'espace public	Interdit
En ERP de type PA ou X	Huis clos
Vie associative	
Réunions (AG, bureau, commissions...)	Voie dématérialisée



Le Lancer – Tirer – Sauter / tirer

Dispositif :

2 équipes avec 1 ballon par joueur

2 espaces délimités par une zone interdite

Consignes :

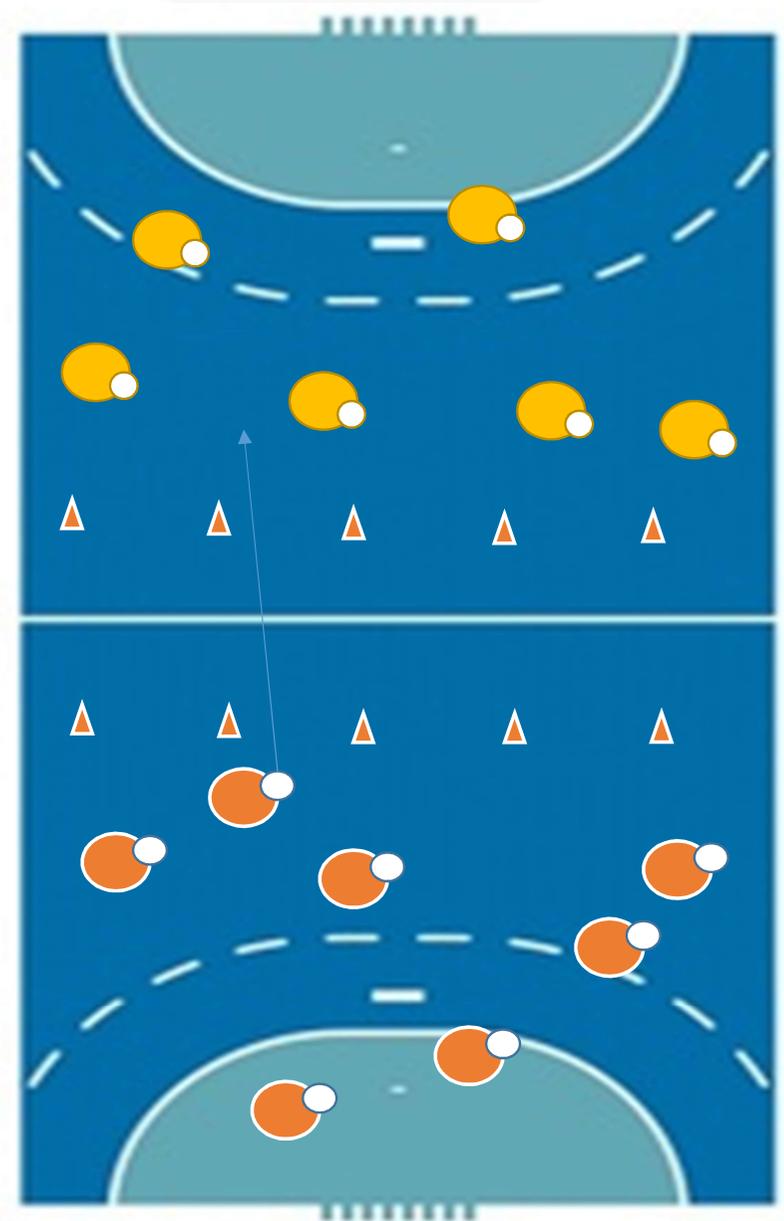
Au signal vous avez 3min pour renvoyer le plus de ballons possibles dans le camp adverse. Au coup de sifflet final, tout le monde s'arrête et on fait les comptes des ballons / équipe. L'équipe qui a le moins de ballons gagne.

Evolutions possibles :

On lance le ballon à 2 mains au dessus de la tête, à genou, assis, appuis décalés, en extension... etc

Comportements attendus :

- Le coude au dessus de l'épaule sur le lancer
- Les appuis décalés avec le bon pied d'ancrage devant
- Sauter du bon pied
- Viser l'espace libre



Tirer – Sauter / tirer

Dispositif :

2 équipes avec 1 ballon par joueur

2 espaces délimités par une zone interdite où il y a 4 médecines ball

Consignes :

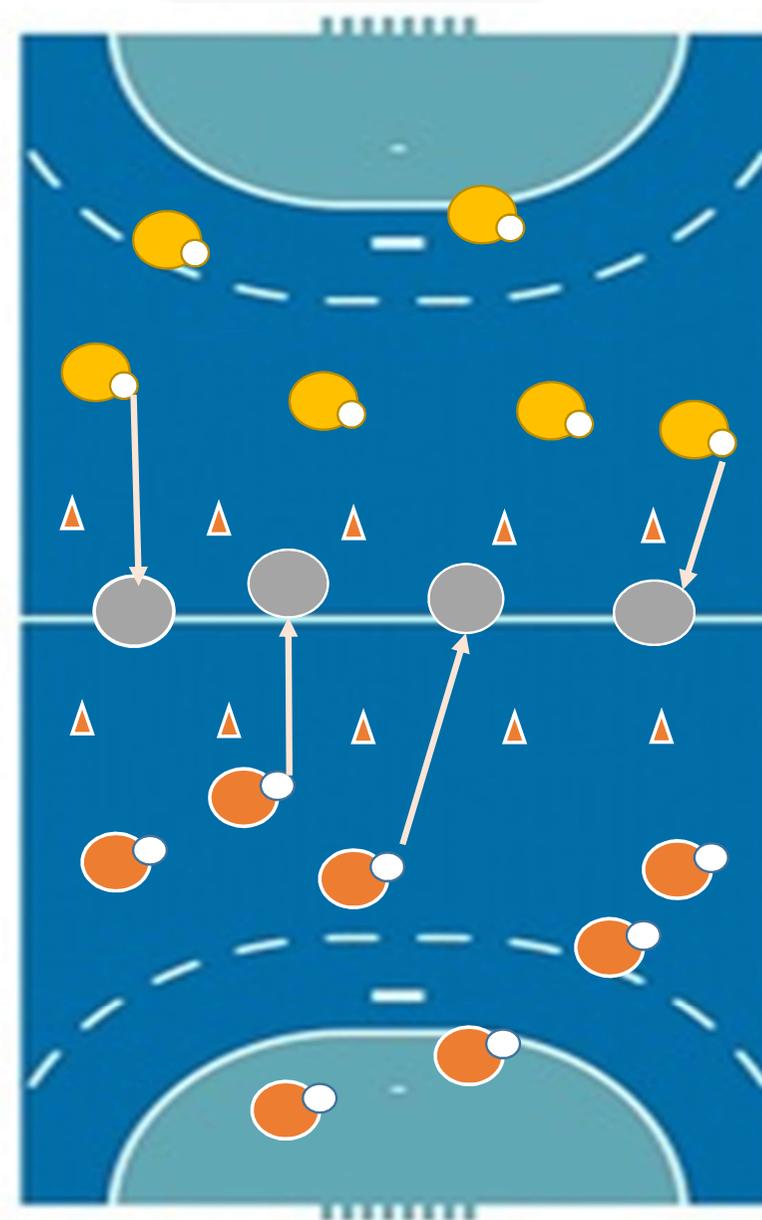
Au signal vous avez 4min pour envoyer le plus de médecine ball dans le camp adverse en leur tirant dessus avec votre ballon . L'équipe qui a le moins de médecine ball dans son camp gagne.

Evolutions possibles :

- On lance le ballon, appuis décalés, en extension, un genou à terre...
- Contraintes motrices avant de tirer – dribble + tir extension – volte + tir en appuis...

Comportements attendus :

- Le coude au dessus de l'épaule sur le lancer
- Les appuis décalés avec le bon pied d'ancrage devant
- Sauter du bon pied
- Viser et tirer fort



Duel Tireur/ GB

Dispositif :

1 équipe avec 1 ballon par joueur / 1 équipe de GB, point de corner.

1 plot devant chaque colonne

Consignes :

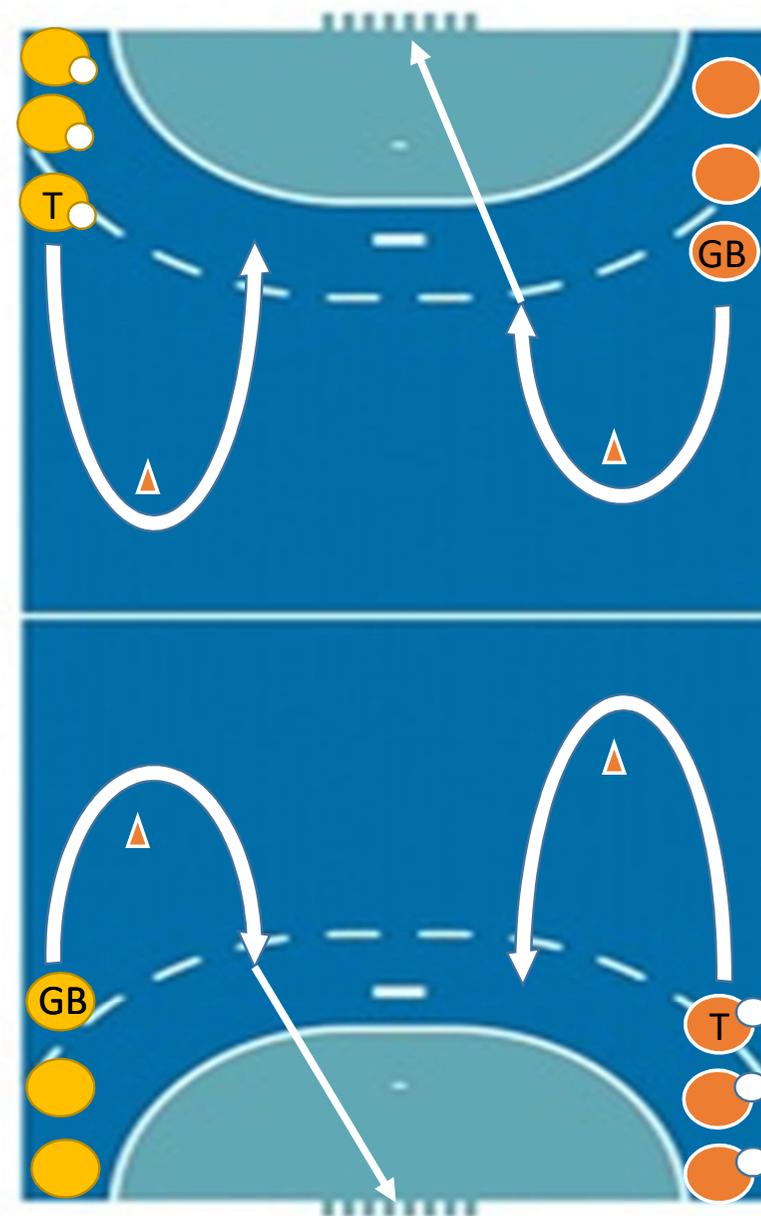
Au signal le 1^{er} de chaque colonne contourne son plot et joue le duel T/GB.
On compte les buts de chaque équipe puis on change de rôle. On ne tire qu'à partir du moment où on a un pied dans les 9m.

Evolutions possibles :

- Le tireur part en courant le bras armé, en dribblant, en reculant en dribble...
- On varie les tirs : tir en appuis, en extension, appel 2 pieds, 360°... les distances des plots
- On peut les faire aller tirer et goaler sur la cage à l'opposé, ou croiser le plot opposé..

Comportements attendus :

- Se projeter vite pour tirer
- Sauter du bon pied
- Tirer selon le placement du GB
- GB se place en face le bras porteur de balle



PUBLIC U9 U11 U13

Amélioration Relation Passeur/Réception

Dispositif :

2 colonnes point de corner, une avec et l'autre sans ballon + 1 GB

2 couloirs extérieur parcours motricité + 1 couloir intérieur de passe

Consignes :

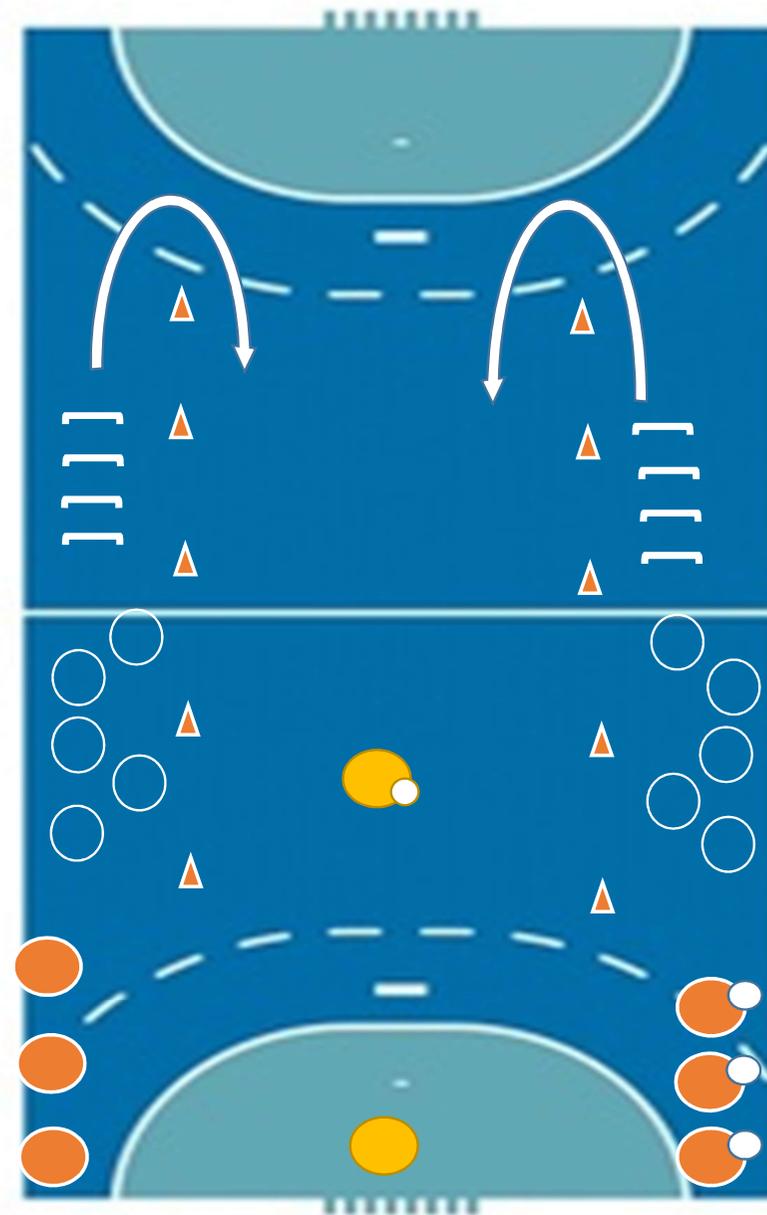
Les 1^{er} de chaque colonne partent en même temps sur le parcours motricité et font le retour dans le couloir central en faisant des passes et tirent sur le GB

Evolutions possibles :

- Evolution du parcours motricité
- Ajouter un défenseur (avec balle dans les mains, contact interdit) dans le couloir de passe : 2/1
- Ajouter 1 défenseur dans chaque moitié de terrain 2/1+1

Comportements attendus :

- Faire la passe à l'arrêt, pieds décalés, bras haut
- Identifier son couloir de jeu direct
- Se désaligner par rapport au défenseur dans la profondeur ou latéralité
- Changer de secteur et rééquilibrer les espaces



Amélioration de la projection et réactivité

Dispositif :

2 équipes avec 2 parcours, jaune et rouge. 1 GB et un Ballon sur un plot à l'opposé dans une porte. Un animateur qui donne le signal de départ.

Consignes :

Au signal, chaque joueur se projette sur le parcours de la couleur annoncée pour attraper en premier le ballon posé sur le plot à l'opposé et tirer .

1 but = 1 point

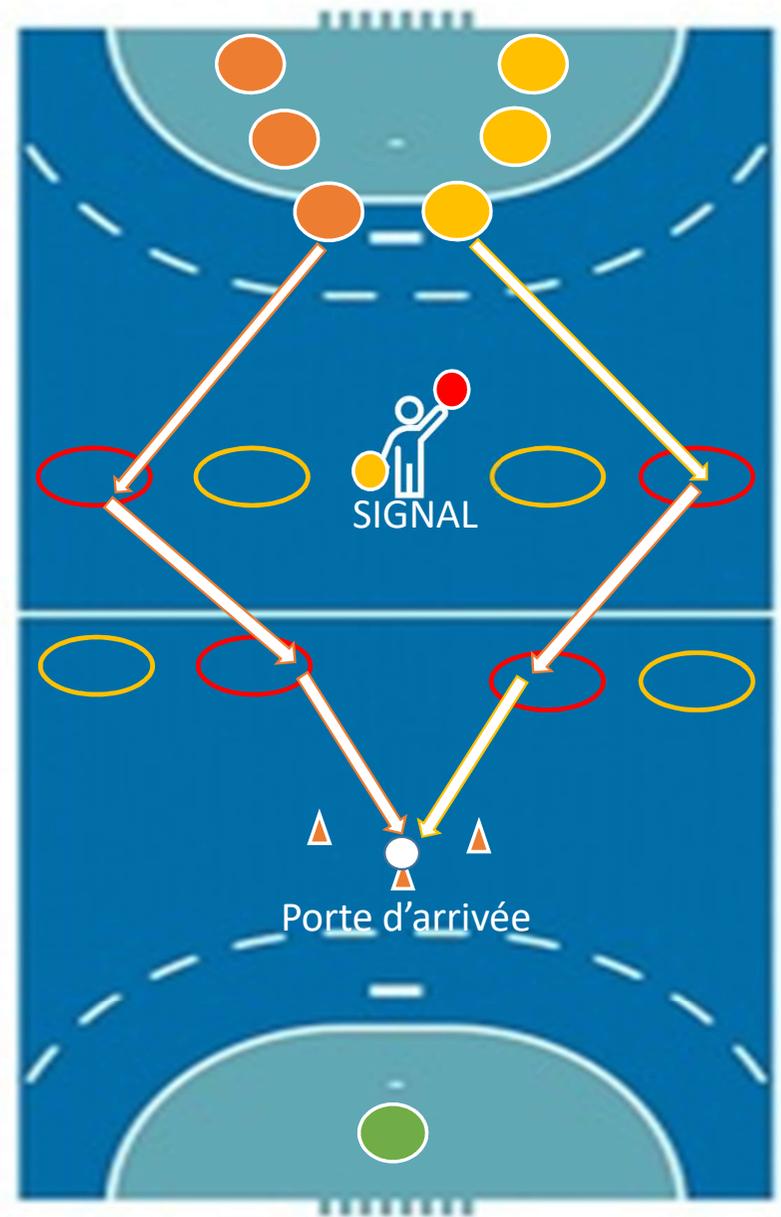
Evolutions possibles :

- Varier les signaux : couleurs, coups de sifflet, gestuelle...
- Varier les départs : assis, yeux fermés, en gainage, faire 3 pompes...
- Varier les cerceaux ou ajouter un parcours – faire le tour de chaque cerceau, passer à l'intérieur du cerceau, croiser les parcours...
- Chaque joueur a un ballon et fait le parcours en dribble – la premier passant la porte tire

Comportements attendus :

- Vitesse de réaction
- Vivacité de projection
- Duel T/GB : sauter pour contourner le GB

PUBLIC U9 U11 U13



Amélioration réactivité et de la relation passeur – réception.

Dispositif: 3 Joueurs dont un porteur de balle. Pas de gardien au départ. Partir en triangle, 1 Joueur à chaque plot. Le porteur de balle part obligatoirement derrière les deux autres.

Consignes: Le porteur est donc le premier attaquant. Il donne le ballon au choix à l'un des deux joueurs devant qui devient de fait le 2^{ème} attaquant.

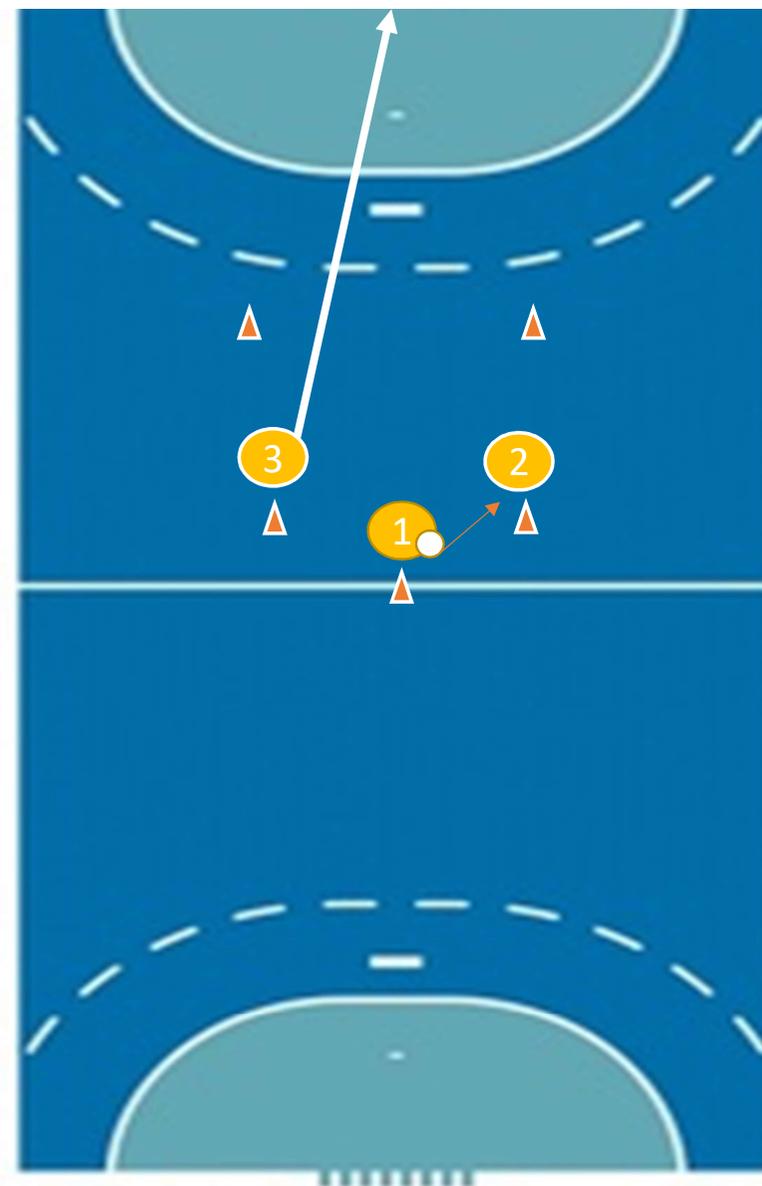
Le 3^{ème} joueur doit alors le plus vite possible devenir gardien avant le tir. Les 2 attaquants n'ont pas le droit de dribbler et doivent dépasser les quilles pour avoir le droit de tirer.

Evolutions:

- Demander aux attaquants de passer obligatoirement à l'extérieur des plots (agrandissement des passes)
- Demander aux deux attaquants de finir du côté opposé à celui du départ.
- Obligation d'aller au tir sur une passe en retrait....

Comportements attendus :

- Passe : ancrage des appuis vers le but, équilibre, position du corps, armer du bras, écartement
- changement de secteur , puis notion de profondeur
- Désalignement passeur / réceptionneur



Perception Utilisation Espaces libres

Dispositif : 1 Gardien – 1 Défenseur – 3 Joueurs en triangle avec le porteur de balle derrière.

Le porteur donne à l'un des deux joueurs devant qui devient également attaquant – Le 3^{ème} joueur devient alors défenseur.

Ce 3^{ème} joueur va très vite bloquer une des portes, dont l'une est déjà bloquée par le 1^{er} défenseur.

Les 2 Attaquants doivent utiliser la porte laissée libre pour envoyer un joueur au tir

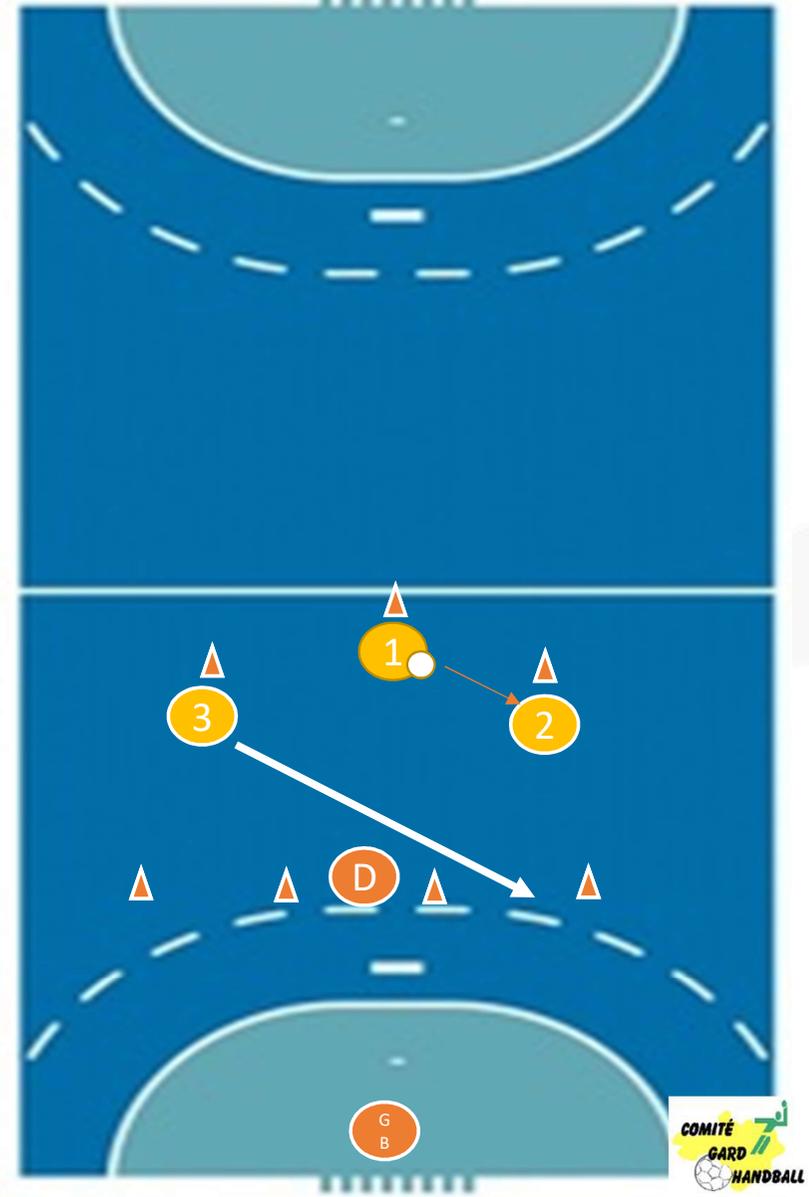
Consignes : Qui va prendre de vitesse l'autre ? Lecture, perception et utilisation de l'espace libre.

Evolutions :

- Mettre plusieurs portes en largeur et en profondeur
- Utilisation du dribble avec ou sans
- Déplacements des défenseurs pour évoluer sur plusieurs portes

Comportements attendus :

- Faculté de voir l'espace et l'utiliser sans se faire intercepter la passe (profondeur, désalignement, temps d'engagement)
- Faculté d'adaptation si changements de portes par le défenseur (s'organiser par rapport au défenseur, au partenaire)



Amélioration des intentions défensives

Dispositif :

Groupe de 4 avec 1 ballon par groupe

3 attaquants assis en triangle avec maximum 3m entre eux - 2 défenseurs à l'intérieur du triangle debout

Consignes :

Pour se libérer les défenseurs doivent toucher la balle. S'il y arrive le défenseur prend la place du dernier porteur de balle. Un défenseur doit toujours être en face du porteur de balle pour l'harceler.

Les 2 défenseurs restant au bout de 4 min ont un gage. Si passe entre les jambes = Gage au défenseur

Evolutions possibles :

- Mettre les attaquants debout, en proprioception, en skipping lorsqu'ils n'ont pas la balle, en mouvement sur aller-retour (le triangle se déplace) dans la largeur
- Ajouter un attaquant 4/2
- Varier les passes : à rebond, alterner rebond normale, sautées...

Comportements attendus :

- S'organiser à 2 pour récupérer la balle
- Orientation des appuis
- Placement sur le bras porteur de balle – harceler - Dissuader - intercepter
- Attaquant : Feinte, variétés de passes



PUBLIC U13 U15 U17

Amélioration de la montée de balle

Dispositif :

Faire des trinômes avec 1 ballon – DC – ARD - ARG - Départ 6m point de penalty
1 GB Dans chaque cage

Consignes :

Le DC donne la ballon au GB et dézone sur un coté à l'intérieur des 9m.

L'AR à l'opposé demande le ballon 1^{ère} moitié de terrain, et transmet la balle 2^{ième} moitié de terrain à l'autre AR.

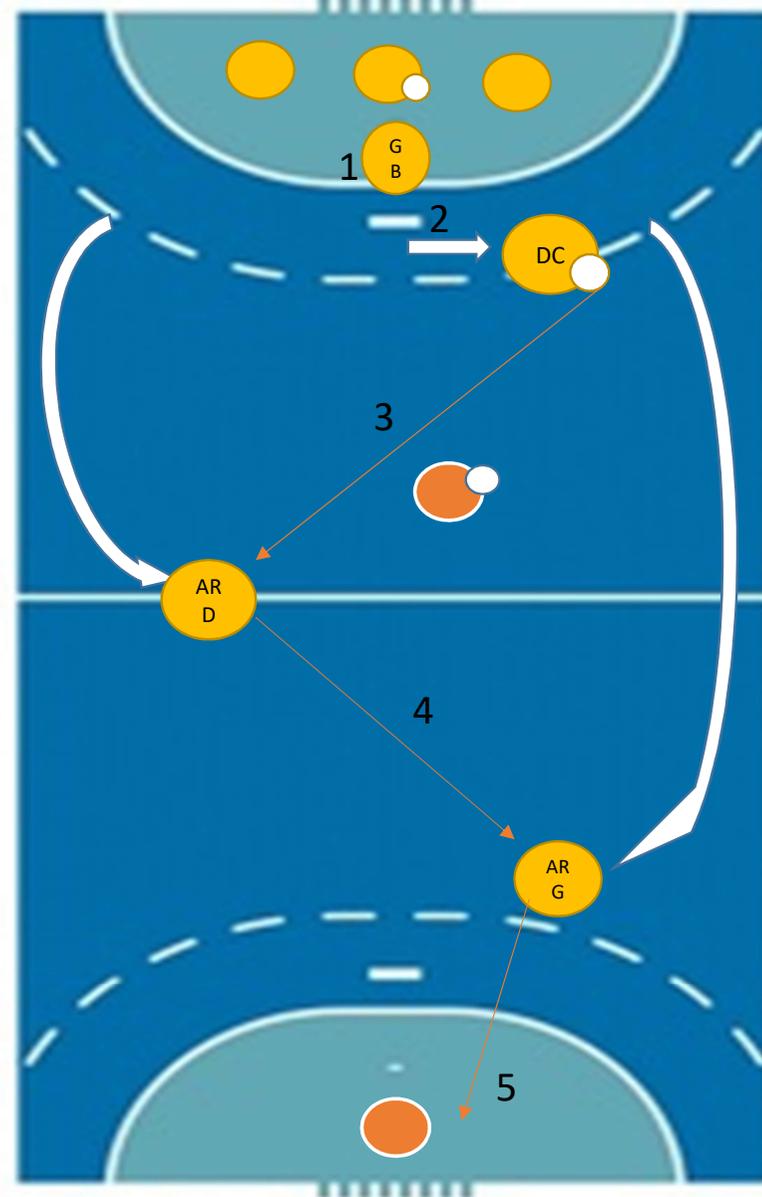
Le GB lance l'action, il décide à quel joueur il transmet la balle.

Evolutions possibles :

- Ajouter un défenseur 1^{ère} moitié de terrain (avec ballon en main, sans contact)
- Ajouter un défenseur dans chaque moitié de terrain
- Les 2 défenseurs sont libres de déplacement

Comportements attendus :

- Course en « C » sur la montée de balle
- Faire la passe à l'arrêt, pieds décalés, bras haut
- La relance du GB - Identifier le joueur libre
- Se désaligner des défenseurs, respecter les couloir de jeu direct, si changement de secteur, rééquilibrer la prise d'espace



Améliorer la Contre Attaque / Repli

Dispositif :

2 équipes au point de corner avec 1 ballon chacun. Un GB dans chaque but. Délimitation du terrain en 2 couloirs dans la longueur.

Consignes :

Le porteur de balle donne la balle à son GB et part en CA. Relance du GB et tir sur la cage opposé.

Dès la fin du tir, repli défensif sur le plot situé dans sa propre zone adverse (on doit contourner le dernier plot rouge obligatoirement pour replier). Si le défenseur attrape le plot avant le tir, le but ne compte pas. 1 manche = 2 passages chacun.

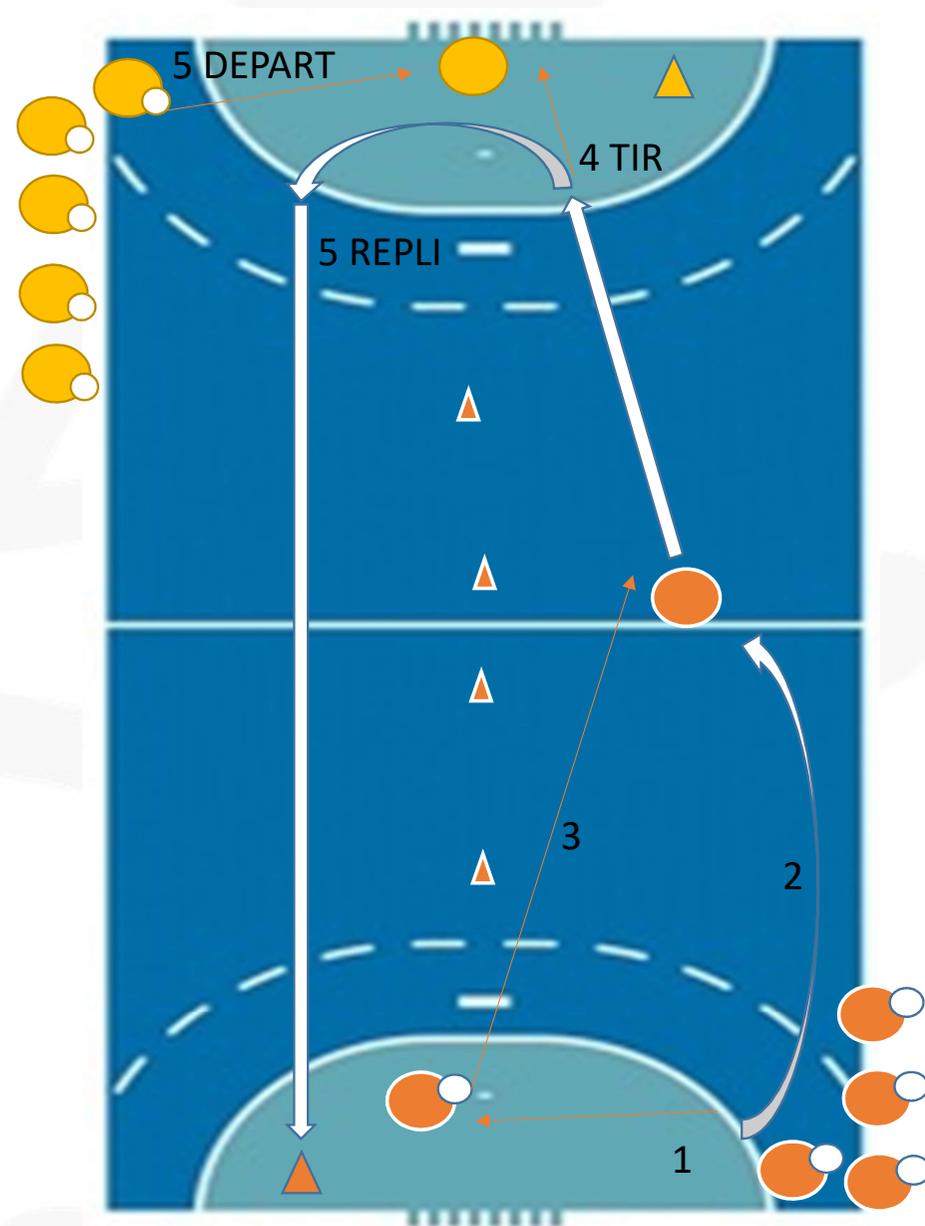
Dès le tir ou la perte de balle, l'attaquant peut donner la balle à son GB pour partir attaquer.

Evolutions possibles :

- Faire la situation avec des binômes – celui qui tire ne replie pas.
- Interdire le dribble
- Le défenseur ne va plus chercher le plot mais défend sur la balle
- Les deux défenseurs replient

Comportements attendus :

- Course en C
- Changement de statut rapide
- GB : Ouverture de l'angle de la relance
- GB : Relance dans la course, pieds décalés, bras armé



Amélioration Passeur / Réceptionneur

Dispositif :

Un terrain délimité en un large central avec 2 parcours moteurs et 2 secteurs extérieurs composés de 2 zones de travail physique ou compensatoire . Créer des binômes avec 1 ballon pour 2

Consignes :

Chaque joueur effectue son parcours moteur tout en faisant des passes à son partenaire en enchaînement le tir sur la cage opposé.

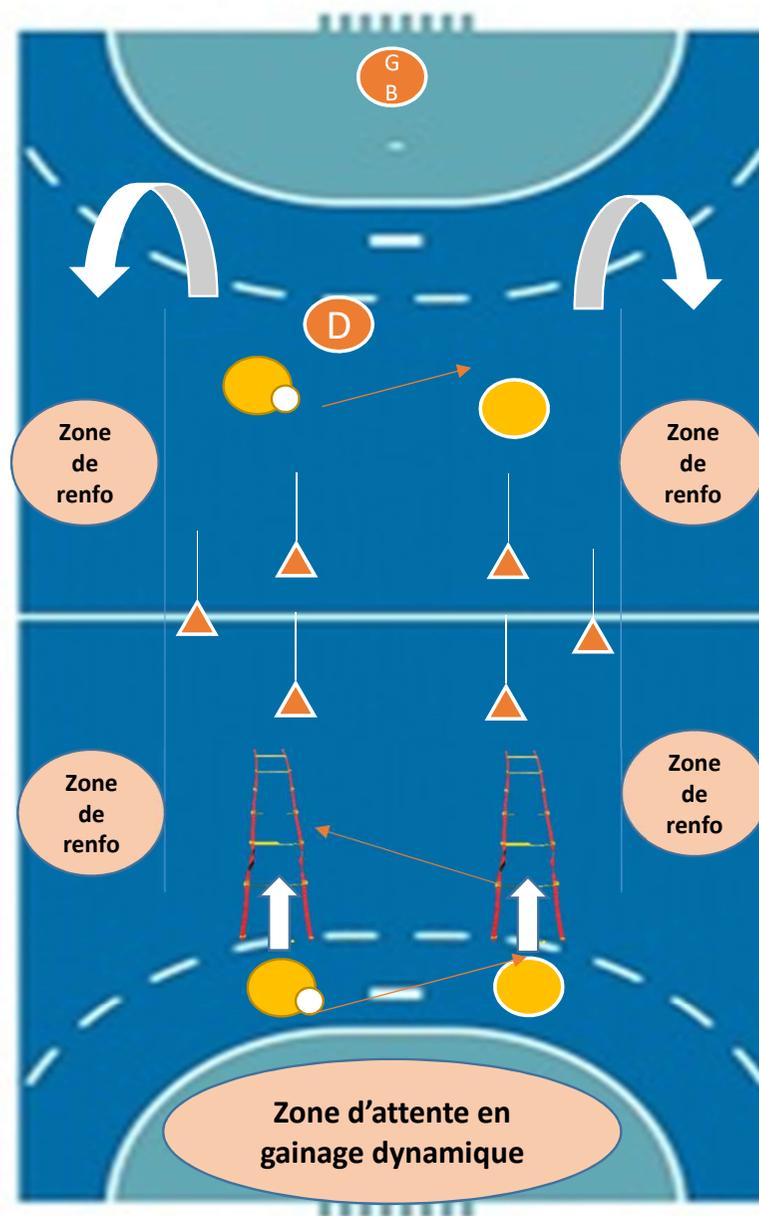
Le retour se fait par les couloirs extérieurs où sont balisées 2 zones de renforcement (squats, abdos, sauts, fentes, superman, mountain climbers, jumbling jack...)

Evolutions possibles :

- Ajouter un défenseur (défenseurs avec un ballon dans les 2 mains) à la fin du parcours pour enchaîner le 2/1 - Ajouter un pivot entre 6m et 9m et 2+1/2 défenseurs en dehors des 9m
- Varier les contraintes motrices sur le parcours, le type de passes, le renforcement, le gainage
- Exploiter le surnombre

Comportements attendus :

- Gestuelle et qualité de passe - Orientation des appuis et dissociation
- Exploitation du surnombre : identification de l'espace, temps d'engagement, triple menace



PUBLIC U15 U17 +16

TECHNIQUE
COMITÉ DU GARD
FFHANDBALL



REMERCIEMENTS

A Fabien JAQUET pour la communication et la diffusion du livret
A Gilles BARON et les techniciens du Comité du Gard pour les situations

Pour tous renseignements supplémentaires : 6130000.tec@ffhandball.net