

Techniques de base

Passe et lancer au dessus de la tête :

- Lors du lancer la main doit être au dessus de la tête.
- Avoir le coude haut (au niveau de la tête).
- Lancer le ballon avec un mouvement de l'épaule vers la cible avec une flexion des poignets à la fin du mouvement.
- À la fin du mouvement, les doigts doivent pointer en direction de la cible.



Lancer en appui :

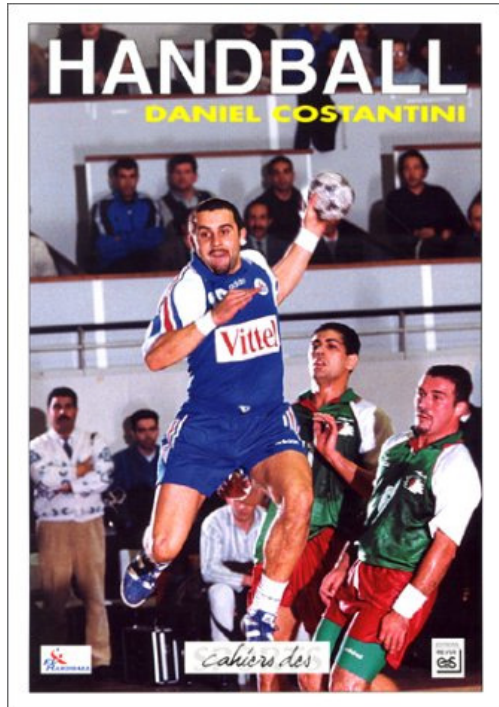
- Le lancer en appui se fait avec les pieds par terre (3 pas).
- Pour un droitier, c'est le pied gauche à l'avant (gauche-droite-gauche).
- Pour un gaucher c'est le pied droit (droit-gauche-droit)
- Lors du lancer la main doit être au dessus de la tête.
- Avoir le coude haut (au niveau de la tête).
- Lancer le ballon avec un mouvement de l'épaule vers la cible avec une flexion des poignets à la fin du mouvement.
- À la fin du mouvement, les doigts doivent pointer en direction de la cible.

Lancer en suspension :

- Le lancer en suspension se fait avec un saut.
- Pour le droitier, il faut faire gauche – droit – gauche, sauter et lancer.
- Pour le gaucher, il faut faire droit – gauche – droit, sauter et lancer.
- On saute toujours avec notre pied opposé à la main qui lance.
- Le genou du même côté de la main qui lance doit être levé.
- Lors du lancé la main doit être au dessus de la tête.
- Avoir le coude haut (au niveau de la tête).

-Lancer le ballon avec un mouvement de l'épaule vers la cible avec une flexion des poignets à la fin du mouvement.

-À la fin du mouvement, les doigts doivent pointer en direction de la cible.



Les feintes :

(Vous pouvez utiliser les 3 pas avant la première feintes et après le dribble, si nécessaire
ex : 3 pas-feinte de passer-dribble-3 pas-passe).

- Passe- dribble- passe
- Passe- dribble- lance
- Lance -dribble- passe
- Lance- dribble- lance
- Feinte avec les épaules
- Feinte avec les bras
- Feinte avec les pieds
- Feinte avec la tête.

Atterrissages :

- avec les 2 pieds au sol en même temps
- avec un pied au sol

Engagements successifs en triangle :

Les élèves sont 3 par 3, placés en formation de triangle. Un élève s'engage vers le centre du triangle et doit être en mouvement lorsqu'il reçoit la passe de son partenaire pour faire une passe à son autre partenaire qui est en mouvement vers le centre du triangle et ainsi de suite. Lorsqu'on a effectué notre passe, il faut revenir à notre position de base pour être capable de s'engager à nouveau. Préciser qu'il faut pratiquer notre atterrissage lorsqu'on a une passe (2 pieds ou un pied).

Engagements successifs dans une moitié du terrain de handball :

Il va avoir 4 groupes par moitié de terrain de handball, 2 ailiers et 2 arrières. L'engagement débute par l'ailier de droit qui va faire une passe à son coéquipier de gauche (l'arrière) qui est en mouvement. Par la suite, l'arrière continue l'engagement en passant le ballon à son coéquipiers de gauche (l'arrière) et celui-ci fait une passe à son ailier. Lorsqu'on a fini l'engagement (d'un ailier à l'autre ailier), on donne la chance aux autres élèves par un changement.

Variante : Passe et suit, changer de position, ne pas arrêter l'engagement à l'ailier



Alain Comeau 2006-2007