

SOMMAIRE

PRÉFACE	5
I. INTRODUCTION	6
Recenser les besoins du groupe	6
Définir des contenus	7
Planifier des objectifs	7
La conduite de séance	8
La séance	8
L'exercice	9
II. MODE D'EMPLOI	10
Symboles utilisés	10
Conseils	10
III. L'ÉCHAUFFEMENT	11
Exercices d'échauffement et petits jeux	11
IV. L'ENTRAÎNEMENT DES PLUS JEUNES	18
Dribbles	18
Jeux	29
Passes	34
Tirs	42
V. RELATION PASSEUR/RÉCEPTIONNEUR	48
En face à face	48
En mouvement	53
En groupe	60
En circulation	66
VI. LE DRIBBLE	74
Seul avec son ballon	74
Avec opposition	79
En montée offensive	84
VII. ACTIONS DES ARRIÈRES	86
Travail des tirs	86
Tirs avec obstacles	96
Tirs après croisés	102
Actions avec bloc	106
Actions de débordement	110
VIII. ACTIONS DES AVANTS	112
Travail des tirs	112
Actions avec bloc	121
Tirs avec obstacles	123

IX. LE DUEL	127
Seul avec le ballon.....	127
Devant un obstacle.....	131
Technique individuelle de débordement.....	133
X. LA DÉFENSE	135
Travail préparatoire.....	135
Défense individuelle.....	139
Défense collective.....	145
XI. LE GARDIEN	151
Qualités individuelles.....	151
Relance de contre-attaque.....	157
Travail de parade.....	159
XII. LES ENCLENCHEMENTS	163
La circulation tactique.....	163
XIII. L'ARBITRAGE	176
Quelques principes.....	176
L'arbitrage en simple.....	177
Se placer, se déplacer.....	177
Voir le mieux possible.....	178
L'arbitrage en double.....	178
Les gestes de l'arbitre.....	180
Temps de jeu.....	184
Circonférences de ballons utilisables.....	184
Couleurs de maillots.....	184
Résumé des règles.....	185
Conduite envers l'adversaire (R8) et sanction disciplinaire (R17).....	187
Comment arbitrer en fonction des niveaux de jeu.....	188
Fiches d'observation.....	189
Grilles d'évaluation et exigences.....	189
Niveaux de jeu.....	190
Aptitudes souhaitées et souhaitables.....	192
XIV. L'ÉVALUATION EN SPORTS COLLECTIFS	194
Pourquoi une nouvelle évaluation ?.....	194
Quand évaluer ?.....	195
Qui peut évaluer ?.....	197
Comment faire cette évaluation ?.....	197
Adaptations.....	198
Formulations.....	199
Modèles.....	199
Comment utiliser ces grilles ?.....	200
Niveaux de maîtrise au handball.....	202
Zones de performance au handball.....	204
Tableau de correspondance des niveaux de maîtrise en sports collectifs.....	206