

Section Sportive Scolaire

Handball Collège

Répartition des contenus du 1^{er} cycle
Saison 2017/2018

Cycle de Septembre à décembre 2017

Semaine type

DATES	OBJECTIFS
Séance 1	Améliorer les Capacités Physiques du joueur (PMA et Gainage) Améliorer les Comportements Défensifs individuels en système Homme à Homme. Appréhender le Duel Tireur / Gardien + éducation du Pied
Séance 2	Améliorer les Savoir Faire Relationnel Offensifs Ou Mettre en place les Relations Base Avant / Base Arrière en exploitation du surnombre Appréhender la DIALECTIQUE Attaque / Défense Améliorer les Capacités Physiques du joueur (PMA et Gainage) Appréhender le Duel Tireur / Gardien + éducation du pied

Contenus de la 1^{ère} semaine

Objectifs prioritaires

Mettre en place le fonctionnement général de la structure SSS et rappeler les exigences de la réussite scolaire et sportive (éduquer ...ou les conduites à tenir !)

Evaluer les Capacités Physiques du joueur et les Savoir Faire Individuel Spécifiques Handball

Personnaliser les Apprentissages par la mise en place de groupes de niveau homogène

Les comportements attendus

Etre autonome et responsable dans la gestion du temps scolaire et sportif (eau, ballon, chasuble et étirements)

S'investir et ne pas tricher dans sa gestion de l'effort

S'évaluer pour mieux progresser

Contenus de la 2^{ème} à la 6^{ème} semaine

Objectifs prioritaires (Cf. Objectifs semaine type)

Les comportements attendus

Séance 1 :

- *Améliorer les Capacités Physiques du joueur*
 - ✓ Bloc de **Puissance Maximale Aérobie** et **Renforcement Musculaire** (Gainage)
- *Améliorer les Savoir Faire Relationnel Offensifs*
- *Ou Mettre en place les relations Base Avant / Base Arrière*
 - ✓ Assurer la continuité du jeu (écartement et profondeur)
 - ✓ Jouer en courant pour recevoir la balle dans un espace libre vers le but et donc pour pouvoir TIRER et devenir dangereux
 - ✓ Exploitation du surnombre
 - ✓ Améliorer les Courses, les Sauts, les Tirs sous différentes formes et sous différents angles de tirs
- *Appréhender la DIALECTIQUE Attaque / Défense*
 - ✓ Comment attaquer une défense en système H à H à partir d'un dispositif étagée.
- *Appréhender le Duel Tireur / Gardien*
 - ✓ Améliorer le jeu en lecture

Séance 2:

- *Améliorer les Capacités Physiques du joueur*
 - ✓ Bloc de **Puissance Maximale Aérobie** et **Renforcement Musculaire** (Gainage)
- *Appréhender le Duel Tireur / Gardien*
 - ✓ Relation du contre et du jeu à travers
- *Améliorer les Comportements Défensifs individuels en système H à H à partir d'un dispositif étagée :*
 - ✓ Se placer entre la cible et les courses du porteur de balle. Appréhender la distance de combat « efficace »
 - ✓ S'orienter pour permettre un contrôle de l'adversaire et une vision la plus complète possible du jeu
 - ✓ Courir sur le porteur de balle en restant équilibré sur le contact (qualité des déplacements)
 - ✓ Contrôler le porteur de balle dans un souci d'excentrer ses courses et de ralentir voire arrêter la progression du ballon (passer du harcèlement à la neutralisation)
 - ✓ Se replacer, c'est à dire se repositionner dans le jeu par rapport au ballon et aux partenaires proches (enchaînement analyse / action)

Contenus de la 7^{ème} à la 13^{ème} semaine

Objectifs prioritaires

Cf. Objectifs semaine type

Les comportements attendus

Séance 1:

- *Améliorer les Capacités Physiques du joueur*
 - ✓ Bloc de **Puissance Maximale Aérobie** et **Renforcement Musculaire** (Gainage)
- *Améliorer les Savoir Faire Relationnel Offensifs*
- *Ou Mettre en place les relations Base Avant / Base Arrière*
 - ✓ Assurer la continuité du jeu Jouer en courant pour recevoir la balle et pour devenir dangereux
 - ✓ Exploitation du surnombre

- ✓ Améliorer les Courses, les Sauts, les Tirs sous différentes formes et sous différents angles de tirs
- *Appréhender la DIALECTIQUE Attaque / Défense*
 - ✓ Comment attaquer une défense en système H à H à partir d'un dispositif étagé.
- *Appréhender le Duel Tireur / Gardien*
 - ✓ Améliorer le jeu en lecture
 - ✓ Modifier et alterner les modes de jeu

Séance 2:

- *Améliorer les Capacités Physiques du joueur*
 - ✓ Bloc de **Puissance Maximale Aérobie** et **Renforcement Musculaire** (Gainage)
 - ✓ Augmenter le temps de travail et réduire le temps de récupération
- *Approfondir le Duel Tireur / Gardien*
 - ✓ Relation du contre à 1 puis à 2
 - ✓ Alternier le jeu à travers et le jeu en contournement
 - ✓ Appréhender les enchainements Parade/Relance
- *Améliorer les comportements DEFENSIFS (système H à H) sur un dispositif étagé :*
 - ✓ Je m'aligne pour communiquer (oralement, visuellement, tactilement)...pour changer de joueur et donc pour faciliter la répartition défensive (ou comment pallier aux changements de secteurs des attaquants)

EVALUATION D'ETAPE :

Observation Vidéo sur les *COMPORTEMENTS Défensifs en système H-H et les relations de la base Avant avec la Base Arrière (Dialectique attaque/défense)*

Ainsi qu'une évaluation sur le Duel Tireur /GB ou savoir faire individuel sur les modes de jeu

- ✓ Observations et analyse commentées en présence de l'équipe d'encadrement