

Le tir de loin - Partie échauffement - « Jeu à trois »

Mise en place

Pour cette situation, je n'ai besoin d'aucun matériel. Les joueuses, par groupe de trois, doivent effectuer des montées de balle,.

Consignes

- Les montées de balle, à l'aller, se font dans les limites du terrain de basket, au retour, sur toute la largeur du terrain de hand.
- La première course s'effectue, le bassin orienté vers l'avant. Les passes, sont d'abord à deux mains, puis avec la main droite seulement et enfin avec la main gauche.
- La deuxième course s'effectue, le bassin orienté vers la ligne de touche, en sauts chassés (mêmes types de passe que précédemment).
- La troisième course s'effectue, à reculons (idem pour les passes).

Je contrôle:

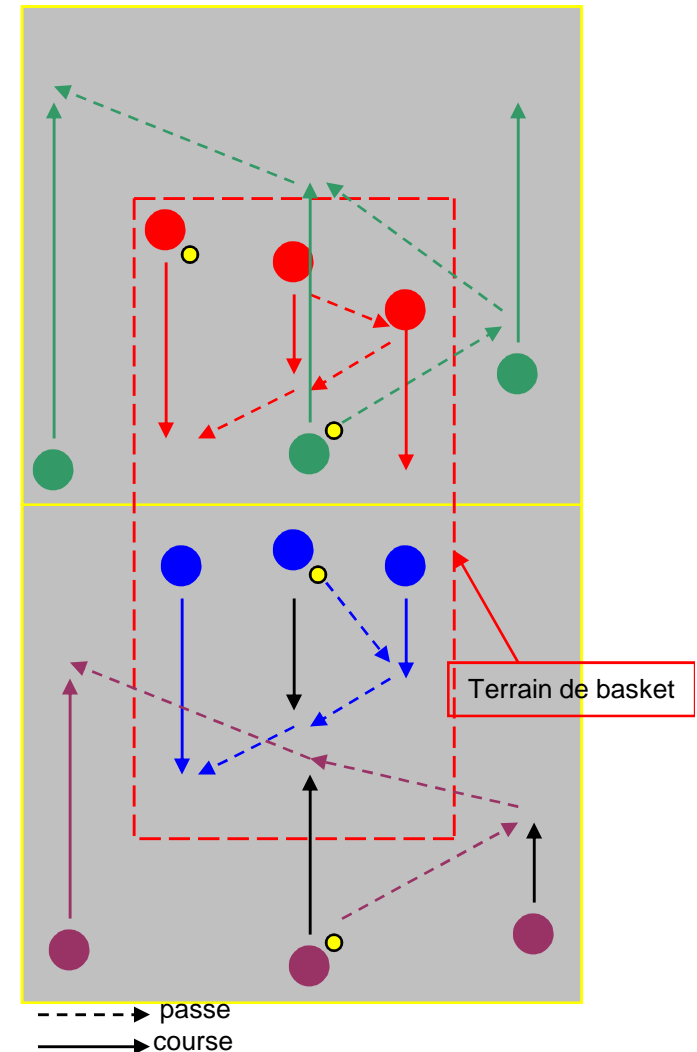
- Le respect des consignes (aller terrain de basket, retour ...).
- L'orientation du bassin, la rotation du buste, l'élévation du coude.
- La synchronisation des courses (la balle doit progresser vers l'avant).

Je fais évoluer la situation

- Sur le retour, la joueuse, porteuse de la balle, revient en dribble, le long de la ligne de touche.
- Les deux autres joueuses, pendant leur retour, essaient d'intercepter les passes des vagues suivantes, sans s'arrêter et sans revenir en arrière.
- Un seul dribble pour chaque joueuse est autorisé dans un premier temps, puis aucun.

Je contrôle :

- Le respect des consignes.
- L'utilisation du dribble unique, du porteur du ballon, pour se dégager du défenseur.
- Les courses de désalignement des partenaires du porteur du ballon lorsque le dribble est interdit.



Le tir de loin - Partie échauffement - «Tirer fort et précis »

Mise en place

Pour cette situation, j'ai besoin de:

- 10 plots pour délimiter une zone centrale (6 mètres de part et d'autre de la ligne médiane).
- 7 dossards rouges, 7 dossards bleus, pour composer deux équipes.
- 14 ballons (un par joueuse).
- Un cylindre en mousse que je place sur la ligne médiane, au milieu du terrain.

Consignes

- L'objectif est de lancer le ballon sur le cylindre pour le pousser hors de la zone centrale.
- Chaque équipe évolue dans sa moitié de terrain.
- Les joueuses peuvent récupérer les balles lancées par les adversaires lorsqu'elles ont manqué la cible.
- L'accès à la zone centrale n'est autorisé que pour aller récupérer les balles.
- Les passes sont interdites.
- Les lancés doivent être effectués en appui.
- La partie comporte trois manches de 3 minutes.

Je contrôle:

- Le respect des consignes.
- La bonne exécution des lancés (position des appuis, équilibre, gestuel).

Je fais évoluer la situation

- Je demande pour les deux manches suivantes que les lancés soient exécutés en suspension.
- Pour la troisième manche, j'autorise les passes.

