Gestes techniques : Handball

Bibliothèque BRK-EPS

Développer la technique individuelle, la vitesse, le jeu collectif et la gestion offensive/défensive pour performer en match.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations et réflexes à l'intensité du jeu.

1. Mobilisation des épaules, poignets, genoux, chevilles.
2. Étirements dynamiques (fentes, rotations, petits sprints).
3. Exercices de passes et de tirs pour activation technique.

Contrôle du matériel

Vérifier ballon, chaussures et terrain.

1. Ballon adapté à la taille des mains, bonne pression.
2. Chaussures d'intérieur à semelle non marquante et amortie.
3. Repérage des lignes, cages, zones de but.

Technique individuelle

Dribble et conduite

Gérer le ballon en mouvement.

1. Dribbler main dominante puis non dominante.
2. Conduite en course, maintien du ballon proche de la main.
3. Changements de rythme, arrêts et reprises rapides.

Passe et tir

Précision et puissance à distance variable.

1. Passe à deux mains, une main, à rebond.
2. Passe en suspension pour contourner la défense.
3. Tir en appui, en extension ou en suspension (après impulsion).

Dissociation et feintes

Déstabiliser la défense adverse.

1. Feintes de passe, de tir, de déplacement.
2. Travail de dissociation buste/bassin pour changement de direction.
3. Utilisation des appuis et protection du ballon.

Déplacements et mise en place tactique

Déplacements collectifs

Créer des espaces et exploiter les faiblesses adverses.

1. Jeu en croisement, permutation, montée de balle.
2. Déplacement sans ballon pour libérer les lignes de passes.
3. Appel/réception dans la course puis redéclenchement.

Défense individuelle et collective

Stopper les attaques et relancer rapidement.

1. Position basse, bras actifs sur la trajectoire du ballon.
2. Aide, prise à deux et replacement.
3. Sortir sur le porteur, anticiper les changements d'aile.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.