



Sports collectifs petits terrains

ACTIVITE : handball

LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains

I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

. Ton lycée organise une journée sportive de sport collectifs. Ta classe de 5^{ème} 6 veut remporter le tournoi de handball.

Vous devez :

- 1- Identifier les bienfaits liés à la pratique du handball
- 2- Produire des stratégies d'attaque
- 3- Assumer des rôles d'officiel.

II-CONTENU DE LA LECON

- 1- **Définition :** Une activité sportive qui oppose deux équipes de 7 joueurs chacune sur un terrain de 40 mètres de longueur et 20 metres largeur.
- 2- **Bienfaits :** la pratique régulière du handball développe l'endurance et le résistance à la fatigue, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité ,améliore la rapidité ,l'adresse et les reflexes
- 3- **Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité :**
 - pas plus de 3 pas avec le ballon tenu, pas de bijoux, avoir les ongles courts
 - espace sécurisé
 - boire de l'eau a petite gorgée
 - tenue adaptée à la pratique au handball

Echauffement general et spécifique au début de la pratique du handball

- faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé
- Faire des étirements et des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs

Pratique de l'activité

- Executer des passes, des receptions et tirs au but
- S'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer au but :

- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper à la surveillance de l'adversaire
- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- Organiser un tournoi de handball et assumer des rôles d'officiel

Recupération de l'effort à la fin de la pratique

- Executer des exercices lents, souples et coordonnés

III- ACTIVITE D'APPLICATION

Pendant ton temps libre tu assistes à une séance d'EPS dans ton lycée .le professeur de la 5^{ème} 6 demande à ses élèves de jouer au handball :

- Définis le handball ?
- combien de joueurs avons-nous sur un terrain de handball par équipe ?
- quelles sont les dimensions d'un terrain de handball ?

IV- SITUATION D'EVALUATION

A la fin du premier trimestre, les enseignants d'EPS de ton lycée organisent une journée sportive. Ta classe de 5^{ème} 6 ambitionne remporter le tournoi de handball.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du handball,
.....5 points
- produire des stratégies d'attaque
.....10 points
- assumer des rôles d'officiel.
.....5 points

V- EXERCICES

1-Activité d'application

- Jeu à thème : 6 contre 3
- Jeu à thème : 6 contre 4

2-Activité d'application

.jeu 7 contre 7

VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

➤ Situation1

Malgré toutes les séances d'entraînements au handball, ton équipe n'arrive pas à progresser vers le but adverse.

Tu expliques à tes coéquipiers :

- 1- Les bienfaits de la pratique du handball
- 2- La manipulation du ballon

Corrigé

les bienfaits	Bienfaits : <ul style="list-style-type: none">- Favorise la coordination et la concentration- Favorise la coopération, l'entraide et la solidarité- Améliore la rapidité, l'adresse et les reflexes- Renforce le potentiel musculaire
la manipulation de balle	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- Réceptions- tirs au but

. Situation 2

➤ Au cours de la rencontre de handball, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour tirer au but.

Tu aides tes camarades à :

- 1- occuper rationnellement le terrain
- 2- exécuter des relais de balle
- 3- assumer des rôles d'officiel

. Corrige

occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none">- Occuper les espaces vides- Echapper à la surveillance de l'adversaire- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- Réceptions- tirs au but

assumer des rôles d'officiel	- Attribution et respect des rôles : arbitres, chronométrateur, secrétaire, ramasseur de ballon
------------------------------	---

IV. DOCUMENTATION

Consignes pour une bonne pratique du handball

- Porter une tenue adaptée à la pratique du handball
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair
- Respecter le règlement du handball

