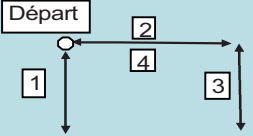
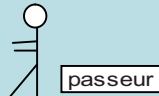


Durée:1h30	THEME DE LA SEANCE : HANDBALL		
	OBJECTIF: Développement de la PMA et de la coordination		
2011	indicateur CIS		Fiche de séance sport collectif N°25
Matériels pour la séance:	Chrono, sifflet, plots, chasubles, 1 ballon par joueur.		
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations	
		Simplifications/complexifications	
Echauffement 40 min	* un ballon par joueur, course en dribble sur tout le terrain. *Par 2 avec 1 ballon, 1 joueur en course avant l'autre course arrière se faire des passes,(main droite, gauche, à 2 mains, avec rebond, en suspension). *Par 2 se donner la main, le joueur de devant avec 1 ballon en dribble, le 2ème tente de faire tomber le ballon des autres binômes	*1 ballon pour 2 ou 3 joueurs sur tout le terrain. *se positionner sur la longueur du terrain. *demander de courir dans une partie précise du terrain (raquette de basket...)	
	*Gainage: position de pompe, avec 1 bras tendu avec le ballon position de pompe avec les 2 mains au sol lever une jambe... *Attaque/défense: 3 attaquants/2 défenseurs (les attaquants doivent poser le ballon dans la zone	 * les attaquants sont en sur nombre, prendre 1/3 de zone augmenter la zone et le nombre de joueurs 	
	Faire un atelier pour 2. En forme de U de 3 X 4m - N°1 course avant + saut + course arrière - N°2 pas chassés - N°3 course avant + saut + course arrière - N°4 pas chassés	 Exercice à faire en intensité maxi. Enchaîner les 4 exercices durant toute la période définie. Travailler chacun à son tour. 10"/10" ou 15"/15" ou 30"/30"	
	Proprioception: sur une ligne de terrain 5 cloches pieds droit saut sur un banc, rester sur une jambe recevoir une passe, rendre la balle, retour en course arrière sur la jambe gauche	 	
	Partie principale 40 min	Match 3 X 10 minutes 1er tiers/temps : interdit de dribbler 2ème : engagement du gardien + contacts interdits 3ème : jeu libre	Adapter le terrain en fonction du nombre de participants récupération entre les tiers-temps de 5 minutes (hydratation)
Retour au calme 10 min	5' récupération active et 5' de récupération passive (étirements des muscles sollicités)		