

## Séquence Hand Ball

Toutes les séances ( 30 à 45 min) commencent par une séance d'échauffement. La séance peut être sous forme d'ordres donnés collectivement pour échauffer les articulations, à la manière de Jacques à dit ou également sous forme de petits jeux d'échauffement.

Séance 1 Jeux de découverte avec le ballon de Hand Passe à 5 Ballon Capitaine	Séance 2 Jeux de découverte avec le ballon de Hand Les déménageurs Ballon Capitaine	Séance 3 Jeux de découverte avec le ballon de Hand Chamboule-tout Ballon capitaine	Séance 4 Découverte du hand, situation initiale de référence Travail sur les couloirs	Séance 5 Jeu des cônes Les 3 zones
Séance 6 Chamboule-tout Hand-ball sans dribble	Séance 7 Joker central Hand dribble	Séance 8 Dribble Hand-ball, retour situation initiale de référence	Séance 9 Jokers latéraux Hand-ball, retour situation initiale de référence	Séance 10 Duel tireur/gardien Hand-ball, retour situation initiale de référence
Séance 11 Le tournoi				

### Vocabulaire à travailler (ébauche)

Démarquage, se démarquer, grappe, passe et va, pression, proche, à proximité de, défendre, attaquer, le camp adverse, mon propre camp.....

### Idées de recherche :

- Trouver des vidéos pour chaque jeu à expliciter
- Trouver des illustrations
- Bien définir les termes qui sont nécessaires.

