

La terminologie du handball

Pavlović, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:853164>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-05**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
Odsjek za romanistiku

TERMINOLOGIJA RUKOMETA

Diplomski rad

Iva Pavlović

Mentorica:
dr.sc. Evaine Le Calvé Ivičević

Zagreb, 2021.

UNIVERSITÉ DE ZAGREB
FACULTÉ DE PHILOSOPHIE ET LETTRES
Département d'études romanes

LA TERMINOLOGIE DU HANDBALL
Mémoire de master
Master en langue et lettres françaises
Filière traduction

Présenté par :
Iva Pavlović

Directrice de recherche :
Dr.sc. Evaine Le Calvé Ivičević

Zagreb, 2021.

Sažetak :

Ovaj diplomski rad bavi se temom s područja rukometa. Rad se sastoji od dva dijela. U teorijskom dijelu naveli smo definiciju terminologije kao discipline, kratku povijest terminologije te objasnili pojmove usko vezane uz terminologiju. Praktični dio rada sadrži prijevod specijaliziranog teksta s područja rukometne terminologije, glosar, 12 terminoloških kartica te stabla termina analiziranog područja. Na kraju rada opisali smo određene terminološke probleme na koje smo naišli pri prevođenju te smo ponudili zaključak našeg rada.

Ključne riječi : terminologija, rukomet, rukometni treninzi

Résumé :

Ce mémoire de master a pour sujet le domaine du handball. Il est divisé en deux parties. La partie théorique contient la définition de la terminologie en tant que discipline, l'histoire de la terminologie et l'explication des notions pertinentes dans la pratique terminologique. La partie pratique comprend la traduction d'un texte relevant du domaine sous étude, un glossaire, 12 fiches terminologiques et une arborescence. À la fin de ce mémoire nous avons analysé les spécificités rencontrées lors de notre travail terminologique et nous avons offert la conclusion.

Mots clés : terminologie, handball, entraînement

TABLE DES MATIÈRES :

1.INTRODUCTION	2
2. PARTIE THÉORIQUE	4
2.1. TERMINOLOGIE	4
2.2. METHODOLOGIE	7
2.2.1. Domaine	7
2.2.1.1. Histoire du handball	7
2.2.2. Corpus	8
2.2.3. Glossaire	9
2.2.4. Fiche terminologique	9
2.2.5. Arborescence	10
3. PARTIE PRATIQUE	11
3.1. Traduction du texte original	11
3.2. Glossaire	49
3.3. Fiches terminologiques	53
3.4. Arborescence	65
4. DIFFICULTÉS TERMINOLOGIQUES	66
5. CONCLUSION	67
6. BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAFIE	68
7. ANNEXE	71

1.INTRODUCTION

Ce mémoire de master, qui vient clore notre formation en traduction, a pour objectif d'illustrer les connaissances que nous avons acquises au cours de ce cursus universitaire. Cette formation s'articule autour de deux disciplines, traductologie et terminologie, largement interdépendantes, en particulier pour la traduction de textes spécialisés. C'est pourquoi ce mémoire de master les réunit. Pour ce faire, nous avons choisi un domaine d'étude, à savoir le handball, autour duquel nous allons exposer notre savoir-faire en matière de traduction, et nos connaissances théoriques et pratiques en matière de terminologie. Le handball est un sport collectif joué à la main où deux équipes de 7 joueurs s'affrontent sur un terrain rectangulaire de 40 m x 20 m, séparé en deux camps. Chaque joueur se voit attribuer un poste spécifique. Le handball est aujourd'hui dans le top 10 des sports les plus pratiqués en France. Comme il s'agit d'un des sports les plus populaires dans le monde, surtout en Croatie et en France, nous trouvons ce vocabulaire très important et utile pour toutes les personnes pratiquant le handball ou s'y intéressant (entraîneurs, (jeunes) joueurs, journalistes, fans...). L'entraîneur utilise ce vocabulaire spécialisé pendant les entraînements et les joueurs doivent le comprendre parfaitement pour réaliser les meilleures performances possibles. De même, les journalistes qui suivent les championnats de handball doivent connaître la terminologie handballistique.

Ce mémoire de master est composé de deux parties, théorique et pratique. Dans la première partie de notre mémoire, nous allons présenter les définitions de la terminologie, sa brève histoire, donner les définitions de la langue générale et langue spécialisée, expliquer la différence entre mot et terme. Ensuite, nous allons présenter la méthodologie de notre travail terminologique, plus précisément les définitions des notions fondamentales de la terminologie : domaine, corpus, glossaire, fiche terminologique et arborescence. Dans le chapitre consacré au domaine, nous allons présenter l'histoire de handball.

La deuxième partie de notre mémoire comprendra la traduction en croate du document de la Fédération Française de Handball intitulé « Mes premiers entraînements de handball ». Ce document est un livret qui s'adresse aux entraîneurs débutants ou aux parents susceptibles de suppléer l'entraîneur et dispense des règles et informations détaillées sur les premiers entraînements de handball pour les enfants débutants. La traduction est suivie d'un glossaire bilingue français - croate. Par ailleurs nous décrirons 12 termes dans des fiches terminologiques puis nous présenterons une arborescence pour systématiser les termes du

domaine sous étude. Après, nous analyserons les difficultés terminologiques rencontrées lors de notre travail. Enfin, nous allons donner une conclusion suivie par la bibliographie et la sitographie où nous allons faire figurer toutes les ressources que nous avons utilisées au cours de notre travail.

2. PARTIE THÉORIQUE

2.1. TERMINOLOGIE

2.1.1. Définition de la terminologie

Qu'est-ce que la terminologie ? Nous pouvons trouver plusieurs définitions de la terminologie. Le Larousse, dictionnaire de français en ligne, définit la terminologie des deux façons suivantes : 1) Discipline qui a pour objet l'étude théorique des dénominations des objets ou des concepts utilisés par tel ou tel domaine du savoir, le fonctionnement dans la langue des unités terminologiques, ainsi que les problèmes de traduction, de classement et de documentation qui se posent à leur sujet.

2) Ensemble des termes, rigoureusement définis, qui sont spécifiques d'une science, d'une technique, d'un domaine particulier de l'activité humaine.

Dans son livre *Terminologie : Constitution des Données*, Daniel Gouadec offre une définition un peu plus complétée. Il dit que la terminologie est une « discipline ou science qui étudie les termes, leur formation, leurs emplois, leurs significations, leur évolution, leurs rapports à l'univers perçu ou conçu. Une (chaque) terminologie est un ensemble de désignations (termes) dont le champ d'utilisation (l'extension) est délimité ou, au moins, limité et spécifique. La délimitation peut être arbitraire. Les terminologies (ensembles de termes d'extension commune) constituent l'objet de la terminologie (science ou discipline). Chaque terminologie, définie comme un ensemble délimité de désignations, est susceptible d'intéresser à la fois le terminologue et le terminographe. » (Gouadec 1990 : 3). Une autre signification du mot terminologie, proposée par Boutin-Quesnel et coll. (1985 : 17), est que « la terminologie est une étude systémique de la dénomination des notions appartenant à des domaines spécialisés de l'expérience humaine et considérées dans leur fonctionnement social ».

Quand on parle de la terminologie, il est important de mentionner la terminographie qui est définie par Gouadec, comme une « 'activité de recensement, de constitution, de gestion et de diffusion des données terminologiques » (1990 :4). La personne qui étudie les relations entre les termes et qui fait le travail terminologique s'appelle le terminologue. Selon Gouadec, c'est la personne qui « définit l'objet de la science ou discipline "terminologie", analyse les relations entre les désignations et les éléments désignés, analyse les principes de formation. » (1990 :3).

Une autre discipline liée à la terminologie est la lexicographie, à savoir le « recensement et étude des mots pris dans leur forme et leur signification visant l'élaboration de dictionnaires

de langue » (Pavel, Nolet, 2001 : 111). La lexicologie est descriptive, étudie tous les mots, décrit leur étymologie et se concentre aussi sur les synonymes et antonymes. La terminologie est normative, elle étudie les termes actuels, crée de nouveaux termes et se concentre aux termes rares et évite la polysémie.

2.1.2 Histoire de terminologie

La terminologie n'est pas une discipline nouvelle, on retrace ses origines à l'Antiquité grecque (Platon ou Aristote). Si on parle de son développement, on peut le situer au début du XXe siècle, en 1906, quand la commission électrotechnique internationale commence le développement de son vocabulaire (Blanchon, 1997). Avec le développement de la science, la terminologie devient très importante dans la vie scientifique. Dans les années 1930, les travaux d'Eugen Wüster assoient les bases théoriques de la terminologie moderne dans son ouvrage *Dictionnaire de la machine-outil. La théorie générale de la terminologie* (TGT), où il présente sa conception de la terminologie, et qui a été publiée posthument en 1979. Les travaux de Wüster ont été adoptés par l'École soviétique, l'École tchèque et l'École de Vienne (fondée sur ses idées). Mais les linguistes modernes questionnent la théorie wüsterienne. Au XXe siècle commence le développement de la théorie de terminologie. Dans les années 1970, commence aussi le développement de la francophonie en France et il devient nécessaire de créer un vocabulaire spécialisé pour les locuteurs francophones.

Aujourd'hui, la terminologie est liée à toutes les disciplines de la communication (par exemple, la traduction), mais aussi aux technologies de l'information.

2.1.3. Langue générale et langue spécialisée

La terminologie étudie la langue spécialisée, tandis que la lexicologie étudie la langue générale. Pavel et Nolet expliquent que la langue commune (*langue courante* ou *langue générale*) est « un système de communication verbale et écrite observé à travers l'usage quotidien ou général qu'en fait une communauté linguistique » (Pavel, Nolet 2001 : 110.) La langue spécialisée (*langue de spécialité*) est « un système de communication verbale et écrite observé à travers l'usage particulier qu'en fait une communauté de spécialistes dans un domaine de connaissances déterminé » (Pavel, Nolet 2001 : 110).

Les mots de la langue générale influent sur la langue spécialisée et, inversement, cette dernière pénètre dans la langue générale. Par exemple, les mots de la langue spécialisée qui appartient au domaine du handball relèvent essentiellement de la langue générale.

2.1.4 Différences entre mot et terme

Dans ce chapitre de notre travail, nous allons expliquer ce qu'est un terme et quelle est la différence entre le mot et le terme. Le terme « peut être constitué d'un ou de plusieurs mots (terme simple ou terme complexe) et même de symboles. » (ISO 1087 1990 : 5). Quand on parle de la différence entre mot et terme, la terminologie classique distingue le mot, qui appartient à la langue générale, s'emploie couramment et peut être polysémique, du terme, qui relève des langues de spécialité, s'emploie rarement et tend à la monosémie. Dans leur *Précis de terminologie*, Pavel et Nolet expliquent que « ce qui distingue un terme ou une unité terminologique d'un mot en langue courante c'est d'abord sa relation univoque avec le concept spécialisé qu'il désigne (appelée monosémie), et la stabilité de cette relation entre la forme et le contenu à travers les textes traitant de ce concept (appelée lexicalisation). » (2001 : 17).

2.2. METHODOLOGIE

2.2.1. Domaine

Selon Delavigne, le domaine est « un des trois éléments du trépied sur lequel repose la terminologie. » (2002 : 2). Premièrement, nous avons dû définir et délimiter le domaine de spécialité. Pour délimiter un domaine à étudier, nous devons bien le connaître. Il n'est pas toujours facile de définir le domaine parce que les frontières entre domaines peuvent être floues.

Le domaine que nous allons traiter dans notre travail est le domaine du handball. Notre domaine est, dans une certaine mesure, un domaine technique parce qu'il réunit des notions sportives spécialisées pour un sport précis. Pour bien décrire cette terminologie et pour que notre travail soit utile pour un assez grand nombre d'utilisateurs, nous avons choisi de traduire un document officiel de la Fédération internationale de handball français « *Mes premiers entraînements de handball* ».

2.2.1.1. Histoire du handball

Le handball est un sport collectif qui oppose deux équipes de 7 joueurs et qui se pratique avec un ballon qui ne peut être joué qu'avec les mains. Les matchs comprennent deux mi-temps de 30 minutes séparées par une pause de 10 minutes et ils se déroulent sur un terrain rectangulaire de 20x40 mètres. Les premières traces de jeux similaires au handball moderne prennent leurs sources au Danemark sous le nom de « Handbold ». On retrouve des traces d'un jeu similaire en Tchécoslovaquie (« Hazena ») et en Allemagne (« Torball »). Le handball moderne a été créé par le Danois Holger Nielsen en 1898. La première compétition de ce jeu a eu lieu à Los Angeles en 1919, après qu'un Irlandais nommé Casey a introduit ce jeu aux Etats-Unis. Dans la même période, un professeur d'éducation physique allemand, Carl Schellenz, adapte le Torball et invente le handball à onze. Le handball, qui était alors joué en plein air par équipes de onze, est apparu comme sport de démonstration aux J.O. d'Amsterdam en 1928. C'est à cette occasion que fut fondée la Fédération Internationale de Handball Amateur (F.I.H.A). En 1936, alors que la F.I.H.A compte déjà 23 pays affiliés, ce sport entre au programme des Jeux Olympiques de Berlin. Six pays participent à la compétition : Allemagne, Autriche, Suisse, Hongrie, Roumanie et Etats-Unis.

Deux ans plus tard, l'Allemagne organise les premiers Championnats du Monde à Onze et à Sept et remporte les deux titres. Cette même année huit fédérations nationales fondent à Copenhague l'actuelle Fédération Internationale de Handball (I.H.F.). En 1954, le jeu à sept fait son entrée en compétition officielle et détrône rapidement le jeu à onze. Dans les années 1960, le handball à onze est progressivement abandonné au profit du handball à sept, qui disparaît définitivement de la scène internationale en 1966. Ce sport jadis pratiqué en extérieur trouve refuge dans des gymnases. Après la Seconde guerre mondiale, le handball disparaît du programme des Jeux olympiques d'été jusque les Jeux de Munich (1972), pour que le hand à sept soit inscrit au programme des J.O. pour les hommes.

Aujourd'hui, le handball est l'un des sports les plus populaires avec, bien sûr, le football et le basketball. L'expansion du handball doit beaucoup aux milieux scolaires et universitaires et tient aujourd'hui encore une place importante dans les programmes de l'Education nationale, notamment en France. C'est, peut être l'une des raisons pour lesquelles la France parvient à gagner les trophées majeurs depuis les années 1990 (Jeux olympiques, Championnat du monde, Championnat d'Europe).

2.2.2. Corpus

Après avoir délimité le domaine, il faut collecter un corpus. Le corpus doit être spécialisé, pertinent, original et il doit contenir des documents d'auteurs et/ou de sources reconnues et fiables. Boutin et Quesnel définissent le corpus comme un « ensemble des sources orales et écrites relatives au domaine étudié et qui sont utilisées dans un travail terminologique ». (Boutin-Quesnel et al. 1985 : 26). Le Calvé Ivičević, donne aussi une définition du corpus qui est, selon elle « un ensemble de documents traitant du domaine sous étude, et ce provenant de sources diverses : journalistique, vulgarisation, information officielle au public, administration, texte scientifique, et autres, et faisant figurer des textes de divers degrés de spécialité. » (Le Calvé Ivičević, 2011 : 210).

Notre corpus dans ce travail terminologique est composé de sources diverses : le document officiel de la Fédération française « Mes premiers entraînements de handball », différents dictionnaires, encyclopédies, manuels officiels sur le handball, règlements et livres sur l'histoire du handball.

2.2.3. Glossaire

L'étape suivante dans le travail terminologique est la formation d'un glossaire, un « répertoire qui définit ou explique des termes anciens, rares ou mal connus » (Boutin-Quesnel et coll. (1985 : 30). C'est un recueil de termes centré sur un domaine dont il détaille les notions techniques spécifiques. Dans un travail comme le nôtre, le glossaire est très important parce que nous étudions un domaine dans lequel il y a des termes qui sont compris seulement par les experts du handball.

Dans notre glossaire les termes sont classés alphabétiquement et avec leurs équivalents en croate.

2.2.4. Fiche terminologique

Après avoir formé un glossaire, le pas suivant est de rédiger des fiches terminologiques. D'après Boutin-Quesnel et coll. (1985 : 30) une fiche terminologique est un « support sur lequel sont consignées, selon un protocole établi, les données terminologiques relatives à une notion. »

Dans ce mémoire, nous avons choisi 12 termes pour construire nos fiches terminologiques. Les catégories dans nos fiches sont les suivantes : terme, catégorie grammaticale, statut (usage), domaine, sous-domaine, définition, remarque linguistique avec une référence, synonyme(s), contexte du terme avec une référence, équivalent (terme en croate), catégorie grammaticale, synonyme(s) et contexte de l'équivalent croate avec référence. Tous les termes appartiennent au domaine du handball, mais ils relèvent de différents sous-domaines. Voici la forme de la fiche terminologique que nous allons utiliser dans notre travail :

TERME 1-12	
Catégorie grammaticale	
Statut (usage)	
Domaine	
Sous-domaine(s)	
Définition	

Synonyme(s)	
Contexte	
Source	
Equivalent croate	
Catégorie grammaticale	
Synonyme(s)	
Contexte	
Source	

2.2.5. Arborescence

La dernière tâche dans la description terminographique d'un domaine est la construction d'une arborescence (ou arbre de domaine). L'arborescence offre une visualisation des relations entre les notions du domaine décrit. Pavel et Nolet la définissent comme une « représentation sous forme arborescente des parties composant un domaine d'activité » (2001 : 103). L'arbre de domaine « permet d'ordonner l'ensemble des notions d'un domaine donné selon les catégories (on parle de « classes d'objets ») auxquelles elles appartiennent » (CST, 2014 : 71).

Pour comprendre mieux les termes dans notre glossaire, nous devons les mettre en relation entre eux. Notre arbre de domaine commence avec le terme *handball* dont les hyponymes sont *compétition*, *équipe*, *conditions matérielles* (puisque notre travail parle plus particulièrement des entraînements de handball), *entraînement* et *match*.

3. PARTIE PRATIQUE

3.1. Traduction du texte original

MOJI PRVI RUKOMETNI TRENINZI

„Moji prvi rukometni treninzi“ je već 15 godina najpopularniji dokument iz pera rukometnog saveza. Razlog tome je ne samo kvaliteta rada, već svakako i njegova korist, kao i to što nudi adekvatan odgovor na potrebe koje svi klubovi poznaju kroz primanje novih vlasnika licenci u sve većem broju. Uređujući ovaj dokument, s jedne strane smo htjeli osuvremeniti prikaz informacija, a s druge strane uzeti u obzir promjene koje su označavale put naše aktivnosti. Uz nekoliko iznimaka, pronaći ćete situacije za koje se pokazalo da olakšavaju zadatke mnogim trenerima početnicima ili roditeljima dobrovoljcima.

Ne možemo vam dovoljno preporučiti da detaljno slijedite predložene procedure i pripremljene upute, jer bi slobodna primjena tijekom njihovih izvođenja moglo naštetiti željenom cilju...

S moderniziranom naslovnicom, ova „plava knjižica“ bi nam u budućnosti trebala pomoći da naš početni trening bude učinkovit, kako bi naše današnje mlade igračice i igrači mogli opet sanjati o dresovima prekrivenim zvijezdama. “

Uredništvo: P.Blaise, J.Brun, J-J.Curelli,

A.Delauney, M.Esposito, L.Frecon.

M.Portes, F.Rongeat, C.Tribillon

Novo izdanje 2011: M. Giagheddu

Makete i ilustracije: B.Raynal

Francuski rukometni savez

Rue Gabriel Péri 62 – 94250 Gentilly



CILJEVI I KONCEPCIJA

Ovaj dokument je prije svega namijenjen trenerima početnicima, ili eventualno roditeljima koji bi mogli zamijeniti trenera u njegovoj ulozi.

Osmislili smo ga kao zbirku od 10 probnih treninga namijenjenih mladim igračima koji otkrivaju rukomet.

Ovi su treninzi kontinuirano razvijani i prezentirani. Oni ilustriraju 3 faze treninga koje naglašavamo navodeći:

CILJEVE IGRAČA :

„Ono što bi igrač trebao moći reći na kraju svake faze.“

CILJEVE TRENERA:

„Ono što bi trener trebao moći zaključiti na kraju 10 probnih treninga.“

U svakoj fazi predlažemo vam 3 probna treninga osmišljena oko istih ciljeva i koristeći iste situacije treninga sa sljedećim ciljevima:



omogućiti igračima da otkriju iste oblike rada iz treninga u trening, prepoznali ih i uzeli u obzir nove varijable



pomoći vam postupno uštedjeti vrijeme u postavljanju pojedinih situacija



omogućiti vam da, u slučaju da vam nedostaje vremena tijekom treninga za postavljanje neke situacije, pronađete isti slijed tijekom sljedećeg treninga.

Brojka od tri treninga po fazi nije ograničena i možete ih produžiti dodatnim treninzima koje ste sami osmislili prema oblicima rada predloženim u svakoj fazi.

SAŽETAK

4 Ciljevi i koncepcija

5 Infrastrukturni uvjeti

6 Pravila igre

7 Igra na cijelom terenu

12 Probni treninzi

38 Prilagođavanje pravila igre

INFRASTRUKTURNI UVJETI

Odlučili smo se staviti u početnu situaciju s 20 igrača u dvorani u kojoj je rukometno igralište dimenzija 38x18 ili 40x20 m. No, moguće je raditi s manjim ili većim brojem ljudi.

stoga nastojite se što više pridržavati definiranim uvjetima.

Jasno je da situacija u kojoj pucate s dvije vratnice veličine 3x2m i površinom igrališta od 6m ne omogućuje postizanje istih ciljeva kao situacija dvoboja strijelac-vratar sa 6 golova i površine ispred gola različitih dimenzija oko terena.

Materijalne prilagodbe odgovaraju jednom pristupu koji nastoji:

-pružiti zadovoljstvo kroz bavljenje rukometom
-zadržati mlade igrače
-omogućiti napredak svakome od njih

Na treninzima ćemo koristiti :

- jednu loptu za svakog igrača s kojom se može igrati rukom
- markirne majice jarkih boja
- pribor za označavanje: kreda, plohe za označavanje golova i tereni za igru
- modularni golovi: oznake, čunjevi, mali rukometni golovi/vratnice, službene vratnice smanjene visine, podloge za dvoranu postavljene uz zid, oznake označene kredom, kartonske kutije itd.

Nedostatak nekog dijela ovog materijala ne predstavlja prepreku pri provođenju treninga u praksi, ali zahtijeva veći napor trenera pri njihovom prilagođavanju.

Ipak, pazit ćete da ne iskrivite ciljeve koji se žele postići u pojedinim situacijama,

PRAVILA IGRE

Rukometna pravila treba uvesti postupno, povezujući ih s razinama treniranja kod mladih početnika.

Ta su pravila u službi igre i nisu nužna za početak treniranja.

Uvode se kad njihovo nepoštivanje narušava jednake mogućnosti kod svih igrača.

Ova pravila morate primjenjivati razborito:

ponekad treba biti tolerantan, a ponekad nepopustljiv...

...prateći tijek igre i broj prekršaja počinjenih kako bi se održao broj jednakih prilika između dvije momčadi.

Što je češće moguće i od samog početka, pokažite povjerenje igračima tako da im povjerite **suđenje i praćenje rezultata**

Treba imati na umu da u rukometu:

Loptu svi priželjkuju, ali je moraju dijeliti :

- krećući se
- u trajanju od tri sekunde
- ponovnim vođenjem lopte

Igrača koji je u posjedu lopte može se ometati, ali ne napadati, ne smije se:

- hvatati za ruku onog koji ima loptu
- gužvati se, naguravati, povlačiti za dres
- istrgnuti loptu iz ruku, udarati po lopti

Površina gola rezervirana je za vratara, ali možemo igrati na njemu:

- probijanjem

IGRA NA CIJELOM TERENU

U ovih deset probnih treninga favoriziramo igranje:

- na manjim površinama, košarkaškom terenu, na cijelom terenu...
- s površinom ispred gola i vratnicom nedefiniranih dimenzija
- s odgovarajućim brojem ljudi

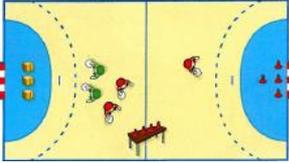
Smatramo da igra na cijeloj površini rukometnog terena treba zadovoljavati nekoliko povoljnih kriterija:

- mogućnost pripreme do tri terena u dvorani, kako bi se olakšao trening većeg broja igrača u svrhu lakše podjele igrača prema razini.
- površina za igru i broj uključenih igrača (5 na 5, 4 na 4) približavaju nas optimalnoj gustoći, ako uzmemo u obzir formu igrača i njihovo znanje. Svaki igrač je uključen u igru.
- smanjena širina terena povećava učestalost situacije dvoboja strijelac-vratar, što je svrha rukometnih aktivnosti, ali i glavna motivacija igrača.
- prilagodba vratnica i promjenjive dimenzije vratareva prostora pomažu izjednačiti šanse između strijelca i vratara.
- broj golova/meta postavljenih po terenu olakšava realizaciju duela strijelac-vratar, povećavajući mogućnost realizacije.

DESET PROBNIH TRENINGA

TEHNIČKI OBRAZAC PROBNOG TRENINGA

Predlažemo vam da na sljedeći način predstavite situacije na treningu, precizirajući razloge za svaku rubriku.

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI za vrijeme akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>REČENICA KOJA OZNAČAVA ČEMU SLUŽI OVA SITUACIJA: PRIMJER: VJEŽBA BACANJA</p>  <p>PRIKAZ SITUACIJE KOJA SPECIFICIRA POLOŽAJ IGRAČA U PROSTORU</p>	<p>Pojedinosti dane treneru radi lakšeg rasporeda.</p> <p>Pod navodnicima trenerova poruka igračima kako bi shvatili što moraju učiniti :</p> <p>Primjer: "Morate gađati čunjeve loptom, pokušavajući pogoditi sve čunjeve."</p>	<p>Konkretne točke na koje trener mora obratiti posebnu pozornost:</p> <p>Primjer: vraćanje čunjeva na mjesto</p>	<p>Moguće varijable za korištenje uzimajući u obzir što se zapravo događa na terenu.</p> <p>Primjer: kada se previše približe: "pokušajte srušiti čunjeve kad se udaljavate."</p>	<p>Orijentir za izmjene situacije i prelazak na sljedeću.</p>

Tumač prikaza			
	 Branič  Napadač  Vratar obrane  Vratar napada	 Kretanje lopte i dodavanja  Kretanje igrača  Pucanje  Driblanje	 Kutija  Čunj  Klupa  Lopta

**Na kraju prve faze,
igrač bi trebao moći
reći :**

„Igrao sam pokušavajući postići pogodak,
ali i sprječavajući pucanja. “

„Shvatio sam i prihvatio da među mojim
suigračima ima onih koji mi pomažu i
kojima ja pomažem, ali i onih koji su nam
protivnici i koje moram ometati. “

„Upoznao sam svoje suigrače. “

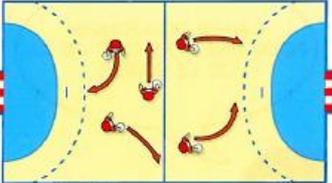
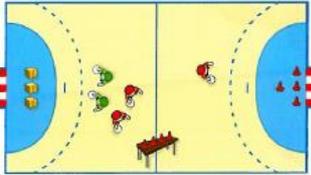
„Slušao sam savjete i naučio sam da ne
smijem micati rekvizite koje je posložio
trener. “

„Poznajem neka rukometna pravila. “

KAKO BI SE UTAKMICA PRAVILO ODIGRALA,
VAŽNO JE ZNATI PRAVILA IGRE

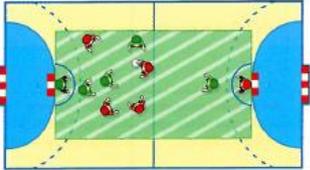
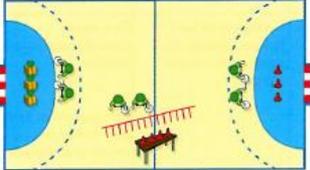


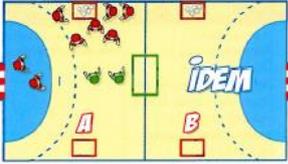
PROBNI TRENING 1

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba IZMIJENITI i KAD?	KADA prijeći na sljedeći dio?
<p>KAKO BISMO OTKRILI ŠTO SVE MOŽEMO RADITI S LOPTOM</p> 	<p>Polovica rukometnog terena: jedna lopta za svakoga.</p> <p><i>„Slobodno se krećete po polovici terena.“</i></p> <p><i>„Nastavljate se kretati, driblajući desnom pa lijevom rukom.“</i></p> <p>Polovica terena, jedna lopta za dvoje.</p> <p><i>„Krećete se izmjenjujući loptu.“</i></p>	<p>Igrači se moraju kretati driblanjem lopte (ponavljanje vježbe driblanja), ili vođenjem lopte na različite načine.</p> <p>Igrači se kreću i realiziraju dodavanja.</p>	<p>Postupno uvoditi pravila rukovanja loptom.</p> <p>Smanjiti prostora za igru kako bi ih se prisililo da se izbjegavaju. (polovica košarkaškog ili teniskog terena)</p> <p>Ponavljanje.</p>	<p>Nakon 2-3 minute kretanja po polovici terena.</p> <p>Kad su se svi kretali uz dribling.</p> <p>Nakon 2 ili 3 minute.</p>
<p>KAKO BISMO VJEŽBALI GAĐANJE</p> 	<p>Rukometni teren, lopta za svakog igrača.</p> <p><i>„Bacate prema čunjevima i pokušavate pogoditi sve čunjeve.“</i></p> <p><i>„Vraćate čunjeve na mjesto kada ih srušite.“</i></p>	<p>Rotacija igrača prema različitim ciljevima.</p> <p>Popravljanje čunjeva ako padnu.</p>	<p>Udaljenost od čunjeva ako im se previše približe:</p> <p><i>„Pokušajte dotaknuti čunjeve kad se udaljavate.“</i></p>	<p>Kad se intenzitet smanji, neka igrači ostanu na istoj poziciji.</p>

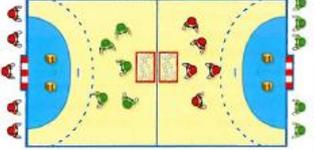
Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>KAKO BI OTKRILI IGRU</p> 	<p>2 terena u širinu. polukružni prostor između 4 i 5m. Dvije ekipe od 5 igrača koje se razlikuju prema boji dresova.</p> <p>„Igramo rukomet, treba pogoditi protivnički gol bez da ulazite u gol-liniju.“</p> <p>„Počinjemo igrati na jednom terenu.“</p>	<p>Trener sudi i objašnjava pravila koja se pojavljuju tijekom igre:</p> <ul style="list-style-type: none"> -poštivanje protivnika - ponavljanje driblinga -kretanje 	<p>Koristiti drugi teren i dopustiti prvoj grupi da sama sudi ili da sudi jedan od igrača.</p> <p>Suočavanje ekipa na terenu</p> <p>(4 igrača + vratar)</p>	<p>Nakon 15-ak minuta.</p>
<p>KAKO BI POSTIGLI POGOTKE</p> 	<p>7 golova ili meta, 2 lopte na tri igrača. Mete i gol-površine su različitih dimenzija.</p> <p>„Igramo kako bismo postigli pogotke bez ulaska u vratarev prostor.“</p> <p>„Nakon dva pogotka mijenjamo vratara.“</p>	<p>Rotacija napada/obrane uz „popuštanje“ poštujući gol-površinu.</p>	<p>Rotacija grupa u odnosu na mete nakon nekoliko minuta.</p>	<p>Dok svaka grupa nije pogodila 2 ili 3 mete različite veličine.</p>
<p>KAKO BI IGRALI RUKOMET POŠTUJUĆI PROTIVNIKA</p> 	<p>Utakmica na košarkaškom terenu : golovi za mini-rukomet i polukružni prostor na 5m, 5 na 5.</p> <p>„Igramo unutar crvenih linija, ne smijemo dirati igrača u posjedu lopte.“</p> <p>„Angažman vrši obrana.“</p> <p>„Tko želi biti sudac?“</p> <p>„Igrači izvan terena zbrajaju rezultat.“</p>	<p>Suđenje u odnosu na kontakt s igračem koji posjeduje loptu.</p> <p>Jednako vrijeme igre za svaku ekipu.</p>	<p>Rotacija između 4 ekipe, rotacija vratara u svakoj ekipi.</p>	<p>Ovom situacijom završavamo trening.</p> <p>Regrupiram o igrače kako bismo podijelili rezultat i pospremili rekvizite.</p>

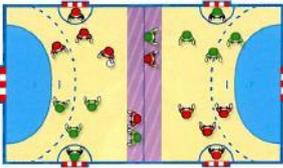
PROBNI TRENING 2

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZASTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>IGRA BRZIM PRIJENOSOM LOPTE</p> 	<p>Utakmica na košarkaškom terenu 5 na 5.</p> <p><i>"Igramo unutar crvenih linija, podsjećam vas da ne smijete zadržavati loptu u rukama duže od 3 sekunde."</i></p> <p>Dvije grupe u pripravnosti.</p> <p><i>"Tko sudi? Tko prati rezultat?"</i></p>	<p>- kontakte - zlouporabu kretanja i ponavljanje driblinga</p>	<p>Rotacija ekipa</p>	<p>Nakon dvadesetak minuta</p>
<p>BRZA I PRECIZNA BACANJA</p> 	<p>Rukometni teren s po jednom loptom po igraču.</p> <p><i>„Grupirate se u parove kako biste gađali čunjeve, ali poštujući zabranjenu zonu.“</i></p> <p><i>„Za svaki srušeni čunj dobivate jedan bod.“</i></p> <p><i>„Na svakoj radionici napravite prijelaz.“</i></p>	<p>Vraćanje čunjeva na mjesto kad padnu.</p> <p>koncept probijanja</p>	<p>Udaljenost do čunja ako je potrebno.</p> <p>Igrači u parovima.</p> <p>Vježbanje motoričkih vještina prije pucanja (obruči, čunjevi, kotrljanje lopte, puzanje, rukovanje loptom, ...)</p>	<p>Nakon 3 izmjene unutar parova igrača.</p>

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz:
<p>KRETANJE I PROLAZAK BEZ GUBITKA LOPTE</p> 	<p>2 rukometna igrališta. 8 napadača, 2 braniča, 10 lopti u "rezervi", prazna rezerva u suprotnoj i zajednička rezerva u sredini. <i>"Morate prenijeti 10 lopti u rezervu na suprotnoj strani bez driblinga i bez koraka, ali pripazite na lopove koji će vam pokušati uzeti lopte i staviti ih u svoje rezerve."</i> <i>"Na kraju brojimo lopte u kutijama."</i> <i>"Pobjeđuju dvojica braniča koji ukradu najviše lopti."</i></p>	<p>Uz toleriranje, kretanje (4 ili 5 prijestupa). Način na koji se igrači zajedno organiziraju kako bi prenijeli lopte.</p>	<p>Obranu nakon svake utakmice. Napravite natjecanje između A i B ekipe, pobjeđuje ekipa koja najbrže ubaci maksimalan broj lopti u kutiju, lopovi su tada suigrači napadačima na susjednom terenu.</p>	<p>Nakon 5 dodavanja, nakon što su svi igrači odigrali ulogu lopova.</p>
<p>PRONALAZENJE RAZLIČITIH NAČINA ZA PROLAZAK</p> 	<p>2 rukometna igrališta u širini. Igra 4 na 4, 1 sudac i 1 strijelac za svaki teren. <i>"Igramo rukomet, ali jedino dopušteno dodavanje je povratno dodavanje."</i> <i>"Ako napravimo još jedno dodavanje, vraćamo loptu protivniku."</i></p>	<p>Igrače u ulozi suca i poštivanje povratne lopte. 1 dodavanje koje ispadne i vraćeno je, ne računa se.</p>	<p>Ubacivati zamjene u igru, mijenjati terene za momčadi. 2 pobjednika nakon 5 minuta se sastaju.</p>	<p>Nakon 15-ak minuta Kad su se sve ekipe susrele.</p>
<p>OKRUŽIVANJE STRIJELCA POŠTUJUĆI PRAVILA</p> 	<p>7 golova ili materijalizirane mete, 2 lopte na 3 igrača, 1 čunj na 4m od zone. <i>"Strijelci, licem u lice ste na dva koraka od čunja, izmijenite lopte, ali ne smijete proći isto dodavanje kao i vaš partner, a onda ćete pucati na gol bez koraka."</i> <i>"Ako vratar dodirne barem jednu loptu od 2, ostaje na vratima."</i> <i>"Svaki put promijenite metu."</i></p>	<p>Početni položaji, s tolerancijom za korake, poštivanje uputa, posebno početni položaj strijelaca. Dodavanje lopte prije pucanja.</p>	<p>rotaciju skupina na ciljevima i promjena igrača među skupinama. Za oživljavanje interesa igrača postavite im izazov: <i>"Pobjeđuje čuvar koji uspije ostati najduže."</i></p>	<p>Kad završimo trening ovom situacijom. Regrupirati igrače, pozovite ih da pospreme materijale.</p>

PROBNI TRENING 3

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>PRECIZNA I JAKA BACANJA</p> 	<p>Dvije polovice rukometnog terena. 2 kutije s dresovima unutar zone: rezerva od 10 lopti ili više i 2 ekipe od 5 igrača.</p> <p><i>„Pomičete kutije prema udaljenijoj vratnici sa svim raspoloživim loptama u vašoj rezervi; nakon prolaska prve ekipe označavamo mjesto kutija na tlu. Zatim je na redu druga ekipa: pobjeđuje ekipa koja je najdalje pomaknula kutije.“</i></p>	<p>-poštivanje gol-površine, protivnička momčad može suditi ovo pravilo.</p> <p>-početni položaj kutija za drugu momčad.</p> <p>prikupljanje lopti od strane ekipe koja je u pripravnosti.</p>	<p>upute: možemo izračunati broj pucanja potreban momčadi kako bi dogurala 1 ili 2 kutije u gol, pobjeđuje ekipa koja je najmanje pucala.</p> <p>Rotacija ekipa</p>	<p>Kad se motivacija i intenzitet smanje.</p> <p>Igrači spremaju rekvizite.</p>
<p>NAPREDAK LOPTE PREMA METI</p> 	<p>2 polovice terena u širinu: na jednoj polovici 6 napadača i 3 braniča, rezerva za lopte unutar zone, rezerva za punjenje nasuprot, jedna rezerva sa strane za braniče.</p> <p><i>„Morate prebaciti lopte u rezerve koje se nalaze nasuprot bez dribljanja i koraka dok hodate s loptom u rukama; nijedan napadač ne smije se nalaziti u prostoru. Pazite na lopove koji pokušavaju napuniti svoju rezervu preprječivanjem vašeg puta.“</i></p>	<p>-Nijedan napadač ne smije se vratiti u zonu.</p> <p>-Poštivanje kretanja</p>	<p>Izmjena u obrani.</p> <p>Izmjena kolektiva</p> <p>Rotacija ekipa u obrani (3 na svakoj polovici terena)</p>	<p>Dok svaka ekipa najmanje jednom ne prijeđe u obranu.</p> <p>3 na jednoj polovici terena, 3 na drugoj.</p>

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>ZAJEDNIČKO IGRANJE POUR JOUER ENSEMBLE</p> 	<p>2 rukometna terena, polukružni prostor, 4 na 4 i jedan zamjenski par.</p> <p>„Igramo rukomet, ali smijete samo jedan dribling; u slučaju 2 ili više, lopta ide protivničkoj ekipi. Jedan igrač iz para sudi, drugi prati rezultat.“</p>	<p>Obrana poštuje igrača koji posjeduje loptu</p> <p>„Nema kontakta na rukama onog koji posjeduje loptu.“</p>	<p>Zamjena igrača</p> <p>Rotacija ekipa</p> <p>Rotacija vratara</p>	<p>Nakon petnaestak minuta</p>
<p>POSTIZANJE POGODAKA UNATOČ OBRANI</p> 	<p>6 vratnica ili posloženih čunjeva: 1 vratar u svakoj meti, igra po sredini terena, jedan igrač po polovici terena koji dodaje loptu smješten u sredini. Jedna lopta na dva igrača.</p> <p>„Bacate loptu prema igraču koji dodaje, onaj koji ju vrati bira na koji će od tri gola na svojoj sredini terena pucati, drugi ga pokušava spriječiti; ako mu ukrade loptu, on smije pucati na golove. Kad postignete pogodak, mijenjate vratara.“</p>	<p>Obrambena akcija s ciljem osvajanja lopte.</p> <p>Poštivanje površine ispred gola.</p> <p>Ponavljanje driblinga.</p> <p>Individualni ispravci od strane trenera.</p>	<p>položaj igrača koji dodaje loptu: može se kretati u definiranom prostoru (linije slobodnih bacanja košarkaškog terena)</p> <p>Veličina područja ovisna o uspjehu</p>	<p>Kad se smanji intenzitet aktivnosti</p>
<p>IGRANJE RUKOMETA</p> 	<p>Utakmica na košarkaškom terenu 5 na 5 misleći na izjednačavanje ekipe.</p> <p>„Igramo poštujući rukometna pravila: -kretanje, -ponavljanje dodavanja, -poštujući igrača koji je u posjedu lopte, Površina gola rezervirana za vratara“</p> <p>„Pobjednici se suočavaju nakon prve utakmice.“</p> <p>„Tko sudi? Tko prati rezultat?“</p>	<p>Sudac mora obratiti pažnju na 4 pravila.</p> <p>Vrijeme igre za svaku ekipu.</p>	<p>Rotacija kolektiva u vremenskom ograničenju do kraja probnog treninga</p>	<p>Završiti probni trening pregrupiranjem igrača</p> <p>Objaviti rezultate</p> <p>Neka igrači pospreme rekvizite.</p>

Na kraju druge faze, igrač bi trebao moći reći:

„Zabavljam se pucajući i postižući pogotke. “

„Krećem se, pomažem svojem suigraču koji posjeduje loptu kako bismo napredovali prema protivničkom голу. “

„Ako želim pobjeći u kontranapad vodeći loptu, to i učinim, ali me prate protivnički igrači. “

„Kad je lopta u rukama suparnika, pokušavam je oteti. “

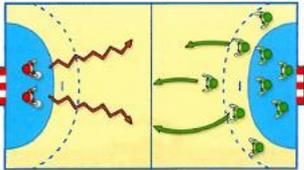
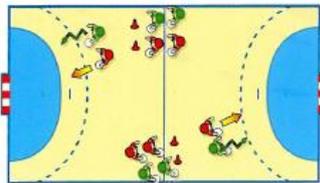
„ Sudac me sve manje i manje sankcionira.“

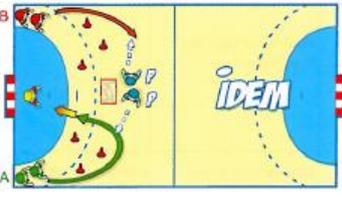
„Moram dobro slušati što trener govori kako bih mogao igrati. “

MOŽEMO SE ZABAVITI I DOK PUCAMO I DOK BRANIMO

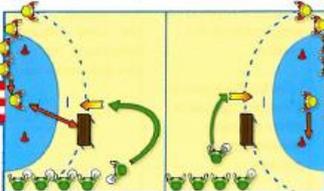


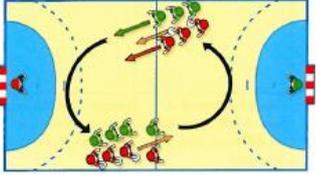
PROBNI TRENING 4

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KAD:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>KAKO BISTE NAUČILI PRAVILNO DRIBLATI I PUCATI</p> 	<p>2 igrača s loptama u zoni, ostali bez lopte u protivničkoj zoni.</p> <p><i>„Igrači koji imaju loptu su jastrebovi, kreću se driblajući loptu i moraju pogoditi ostale igrače bacajući loptu u visini nogu; kad vas pogode, uzmete loptu i postajete jastreb.“</i></p> <p>Posljednja dva igrača su jastrebovi u sljedećoj igri.</p>	<p>Poštivanje pravila:</p> <p><i>„bacite loptu u noge.“</i></p> <p>Pogođeni igrači koji postaju jastrebovi.</p>	<p>Nakon 2 ponavljanja, promijenite igru u "igru jastreba". Svi igrači se kreću driblajući. Jastrebovi, bez lopte, moraju ih pogoditi s tako da su im okrenuti licem. Pogođeni igrači također postaju jastrebovi (manje igrača, više jastrebova). Možemo uvesti promjenu i tražiti od jastrebova da „ukradu“ loptu, gađajući samo noge, driblajući i tijekom igre...</p>	<p>Nakon 3 ili 4 ponavljanja.</p>
<p>DA BISTE ZNALI S KOJEG MJESTA PUCATI I ZABITI</p> 	<p>U paru svaki sa svojom loptom. 5 parova puca na jedan gol, 5 ostalih na drugi: nema vratara.</p> <p><i>Prvi koji baci loptu pomakne mrežu golova pobjeđuje i postiže bod; Ja sam taj koji istovremeno daje startni signal za obje skupine. Pobjeđuje prvi u paru koji dođe s 5 bodova.</i></p>	<p>Poštivanje položaja i signala za početak.</p> <p>Poštivanje pravila: -kretanja -ponavljanje driblanja.</p>	<p>Nakon prvog dodavanja, sastavite parove povezujući međusobno pobjednike i poražene.</p>	<p>Nakon dvije rotacije.</p>

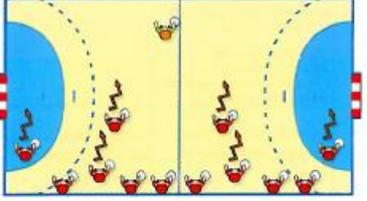
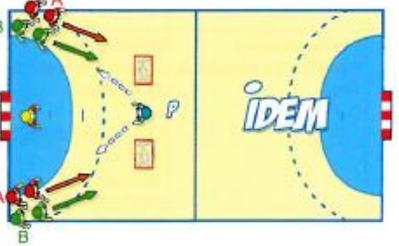
Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>NAPREDAK S LOPTOM</p> 	<p>4 momčadi od 4 igrača, 2 vratara, 2 „džoker“ igrača.</p> <p>Trajanje igre od 3 minute.</p> <p>„Morate zabiti golove prolazeći barem jednom pored svakog džoker igrača koji se može slobodno kretati u svojoj zoni.“</p> <p>„Ne smijete driblati.“</p>	<p>Prolaz kroz džokere.</p> <p>Poštivanje pravila:</p> <ul style="list-style-type: none"> -prekršaj na igraču koji je u posjedu lopte -driblanje -kretanje 	<p>Često mijenjajte džokere i čuvare.</p> <p>Mijenjajte površinu igre za džokere.</p> <p>Ne prolaziti svaki put preko džokera.</p>	<p>6 utakmica po 3 minute.</p>
<p>PRAĆENJE IGRE I PUCANJE</p> 	<p>Na svakoj polovici terena: 4 ekipe po 2,2 igrača s rezervom lopti, čunjevima koje treba zaobići prije pokušaja pucanja na gol.</p> <p>„Morate zabiti na način da se natječete udvoje. Igrač koji kreće od točke A bira svoj put zaobilazeći čunj koji želi sa svoje strane, prima loptu od onog igrača koji mu dodaje i puca. Igrač koji počinje od točke B mora trčati jednako kao i A, ali sa svoje strane.“</p> <p>„Igrač A ima prvih 5 udaraca, a zatim B za sljedećih 5, pobjeđuje onaj koji postigne najviše pogodaka.“</p>	<p>Trenutak kretanja drugog igrača (započnite ranije laganim tempom trčanja dok čekate izbor protivnika, započnite kad opazite čunj koji koristi njegov protivnik).</p> <p>Poštivanje trčanja drugog igrača.</p>	<p>-Pozicija igrača koji se probija, zamolite ga se približi priđe primatelju lopte kako bi olakšao dodavanje.</p> <p>-Promijenite obranu i izmijenite položaj čunjeva.</p> <p>-Zabranite driblanje kada strijelci obilaze čunjeve blizu vratnice.</p>	<p>Nakon 2 ili 3 prijelaza i izmjene parova.</p>
<p>IGRATI PROLAZEĆI IGRAČE</p> 	<p>2 terena u širinu.</p> <p>4 ekipe igrača (3+1 vratar).</p> <p>2 suca i 1 zamjena u svakom terenu.</p> <p>„Igrate rukomet, ali budite oprezni jer je zabranjeno dirati igrača u posjedu lopte i driblati.“</p>	<p>Obrambene akcije na igraču koji ima loptu, posebno prekršaji na ruci u kojoj je lopta - svi moraju biti kažnjeni.</p> <p>Nije dopušteno driblanje.</p>	<p>Osigurajte rotaciju zamjena i vratara.</p> <p>Unesite promjene u ekipi; pobjednici protiv pobjednika, poraženi protiv poraženih.</p>	<p>Trening završava mo ovom vježbom objavljuje njem rezultata različitih ekipa.</p>

PROBNI TRENING 5

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p style="text-align: center;">IGRANJE</p> 	<p>2 terena u širinu. 4 ekipe po 5 (3+1 vratar + 1 sudac ili zamjena).</p> <p><i>„Igrate rukomet, ali budite oprezni, ne možete vratiti loptu onome tko vam ju je dodao i uvijek je zabranjeno dirati igrača u posjedu lopte.“</i></p>	<p>Ponavljanje dodavanja i prekršaji na onom igraču koji ima loptu (sankcioniranje prekršaja).</p> <p>Kretanje i 3 minute "(igrač mora voditi loptu u 3“).</p>	<p>Mijenjajte suce i vratare.</p> <p>Rotirajte između ekipa.</p> <p>Doradite pravilo 3" ako je potrebno.</p>	<p>Nakon desetak minuta.</p>
<p>ZABIJANJE I VJEŽBANJE ULOGE VRATARA</p> 	<p>4 ekipe po 5, 2 velike prilagođene vratnice (reduktori golova) sa svake strane, 2 klupe i 2 čunja.</p> <p>Na svakom голу, jedna ekipa igra obranu, druga napad.</p> <p><i>„Morate postići gol tako da prestignete obranu; signal daje branič kad dotakne klupu ili čunj. Strijelac obilazi klupu da bi pucao.“</i></p> <p><i>„Svaki strijelac prolazi dva puta, zbrajamo pogotke ekipa i mijenjamo se.“</i></p>	<p>Poštivanje signala koji daje vratar.</p> <p>Udaljenosti između čunjeva, klupa, strijelaca, braniča s ciljem jednakih mogućnosti.</p> <p>Trčanje napadača i njihov početni položaj.</p>	<p>Promjena golova kada su obje momčadi postigle ciljeve.</p> <p>Položaj klupa, postavite ih u sredinu na 9m.</p> <p>Signal vratara, dodirne čunj, strijelac može obići klupu s lijeve ili s desne strane.</p>	<p>Kad se intenzitet smanji.</p>

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>ZA POMOĆ PRI NAPREDOVANJU LOPTE</p> 	<p>2 momčadi od 4 igrača + vratar, napadači na 6m i 2 braniča na polovici terena puta 2 braniča na uglovima gol linije.</p> <p>Napadačima: <i>„Čim vam vratar doda loptu, morate postići pogodak.“</i> <i>„Napadači na drugoj polovici terena mogu se kretati duž dodirne crte bez prelaska središnje linije.“</i></p> <p>Obrani: <i>„Morate spriječiti napadače da zabiju.“</i> <i>„Za dvojicu koji su u kornjeru, ulazite u igru tek kada napadači koji su prisutni na vašoj polovici terena dodirnu loptu.“</i> <i>„Pobjeđuje momčad koja postigne najviše golova.“</i></p>	<p>Početni položaji.</p> <p>Poštivanje sektora.</p> <p>Ulazak obrane u igru na gol-liniji kada napadači na svojoj polovici terena dodirnu loptu.</p>	<p>10 dodavanja izvodi se naizmjenice s jedne na drugu stranu: svaka je ekipa jednom napadač, jednom branič, ali možete napraviti i 10 izmjena zaredom. Početna pozicija prvih braniča: bliže napadačima da im se komplicira zadatak ili kasnije olakša zadatak. Signal ponovnog ulaska drugog napadača: <i>„Ponovno ulazite kad vas treba igrač koji posjeduje loptu.“</i></p>	<p>Kada ekipe pođu odigraju jednak broj puta u napadu i obrani i broje se bodovi.</p>
<p>ZABIJANJE USPRKOS OBRANI</p> 	<p>9 skupina po 2. 2 vratara. Jedna lopta na 2 igrača. <i>„Morate paziti na vratnicu na koju ćete pucati, signal daje skupina iza vas koja kotrlja vašu loptu prema vratnici: prvi koji pokupi loptu pucat će, drugi pokušava to spriječiti.“</i> <i>„Svatko broji svoje pogotke.“</i></p>	<p>Paziti posebice na prekršaje koje je počinila obrana.</p> <p>Prekršaji napada: -kretanje -ponavljanje driblanja</p>	<p>Tri dodavanja s istim partnerom, pa zatim promjena.</p> <p>Prvo bacanje lopte: -odbijanjem -u zraku</p>	<p>Kad svaki igrač napravi 12 izmjena (4 partnera).</p>
<p>IGRA U DODAVANJIMA</p> 	<p>Na velikom terenu. 3 ekipe od 6 članova. 1 sudac. Velike vratnice (reduktor) Igra 5 na 5. <i>„Igrate bez driblinga, kada vaša momčad postigne 2 pogotka, izlazite i zamjenjuje vas momčad sa strane.“</i></p>	<p>Rotacije igrača na pozicijama vratara i suca. Momčad sa strane koja broji pogotke i spremna je za igru. Poštivanje rukometnih pravila i sudačkih intervencija.</p>	<p>Ekipe za uravnoteženje odnosa snaga.</p>	<p>Završavamo ovaj slijed objavljivanjem rezultata. Igrači pospremaju rekvizite: -lopte -dresove -čunjeve.</p>

PROBNI TRENING 6

Slijed nizova koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba IZMIJENITI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>VOĐENJE LOPTE</p> 	<p>1 igrač s loptom okrenut prema zidu (vođa). Svi ostali, 1 lopta na suprotnoj liniji.</p> <p><i>„Vođa dribla na mjestu, kad zaustavi dribling, okrene se. Ostali se moraju približiti dok driblaju, ali vođa ih ne smije vidjeti; oni koji su zatečeni, vrate se na početnu točku. Prvi koji dođe, zamjenjuje vođu.“</i></p>	<p>Početne pozicije.</p> <p>Poštivanje pravila.</p>	<p>Vođa može funkcionirati bez driblinga udarajući u zid 3 puta "crna kraljica-1, 2, 3" ako postoje poteškoće u driblingu.</p>	<p>Nakon 5 ili 6 različitih vođa po 6 do 8 minuta.</p>
<p>ZABIJANJE USPRKOS OBRANI</p> 	<p>Na svakoj polovici terena: -2 rezerve za lopte, -2 fiksna igrača koji dodaju loptu, -1 vratar.</p> <p>Igrači su u parovima. Zabijamo u gol na svojoj polovici terena.</p> <p><i>„Morate postići pogodak unatoč protivniku; dodavač kotrlja loptu po tlu, A i B pokušavaju je zgrabiti da postignu pogodak; tko nema loptu brani. Ako je loptu dodirnuo vratar, gol se ne računa.“</i></p> <p><i>„Nakon svakog udarca, vratite loptu u rezervu.“</i></p>	<p>Greške u vraćanju lopte.</p> <p>Prekršaji obrane na igraču kod kojeg je lopta.</p> <p>Oporavak od kretanja i driblinga.</p> <p>Ravnoteža parova.</p>	<p>Svaka ekipa od 2 osobe prolazi 8 puta, mijenjamo različite uloge: -prolaznici - čuvari -napadači.</p> <p>Oblici igre prolaznika: - odskok -u zraku -putanje.</p> <p>Početni položaji A i B. Napravite natjecanja u pucanju za dvoje.</p>	<p>Kada su svi igrači prešli 8 puta udesno i 8 puta ulijevo.</p>

Slijed nizova koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>SURADNJA U NAPRETKU LOPTE</p> 	<p>Teren podijeljen na 4 sektora, 3 ekipe po 7 (6+1 vratar).</p> <p><i>„Igrači su raspoređeni u 4 sektora; igrači ne smiju izaći iz tog sektora. Da bi pogodak bio valjan, lopta mora proći kroz najmanje 3 sektora. Ne smijete driblati.“</i></p> <p><i>„Izmjenjujemo se svake 3 minute; momčad koja ne igra sudi i prati rezultat.“</i></p>	<p>Prolazak lopte u 3 sektora.</p> <p>Poštivanje sektora.</p> <p>Rukometna pravila.</p>	<p>Promjena parova unutar sektora.</p> <p>Rotirajte ekipe svake 3 minute.</p> <p>Neka igrači prođu kroz sve sektore.</p>	<p>Nakon petnaestak minuta (ova vježba može trajati dugo jer je slična stvarnoj igri).</p>
<p>PUCANJE I VOĐENJE LOPTE PRATEĆI SITUACIJU</p> 	<p>2 terena u širinu, 4 obrambena igrača. 1 skupina strijelaca u svakom polovici igrališta.</p> <p><i>„Dvije minute morate postizati golove kroz slalom ili čunjeve, svakim udarcem mijenjate smjer.“</i></p> <p><i>„Ne smije pucati 2 igrača istovremeno.“</i></p> <p><i>„Možete biti vratar kad ste postigli 4 pogotka.“</i></p>	<p>Početni položaj.</p> <p>Naizmjenični udarci.</p> <p>Zamjena vratara.</p>	<p>Razlika veličina vratnica i zona.</p>	<p>Kad svi igrači odigraju poziciju vratara.</p>
<p>IGRANJE PO PRILAGOĐENIM PRAVILIMA</p> 	<p>2 terena, 4 protiv 4 (3+1). 1 sudac na svakom terenu i 1 zamjena koja prati rezultat.</p> <p><i>„Igrate bez driblinga i iskoristite samo odbijena dodavanja.“</i></p>	<p>Normalna pravila igre + prilagođena pravila.</p>	<p>Rotacija momčadi, sudaca i zamjena.</p>	<p>Završite trening ovom vježbom.</p> <p>Objavite rezultat.</p> <p>Pospremite rekvizite.</p>

Na kraju treće faze, igrač bi trebao moći reći:

„Super je trenirati rukomet! “

„ Pucam brzo i jako i postižem pogotke; kad igram u obrani, uhvatim maksimalan broj lopti.“

„Uz pomoć svojih suigrača, vratim loptu čim ju izgubimo.“

„Ako ima mjesta za napredovati, vodim loptu pokušavajući izbjeći protivnika ili dodajem suigraču koji je na boljoj poziciji. “

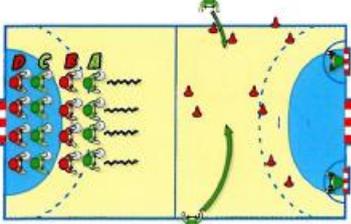
„Ponekad sudim utakmicu. “

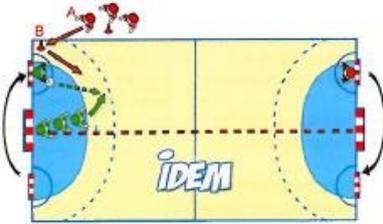
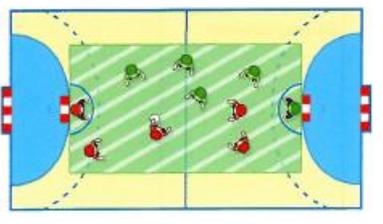
„Shvaćam da su mi rekviziti na terenu pomogli da napredujem, znam ih postaviti i kasnije pospremiti.“

UZ SVOJE SUIGRACE VRACAM LOPTU CIM JU IZGUBIMO

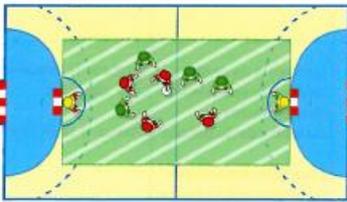


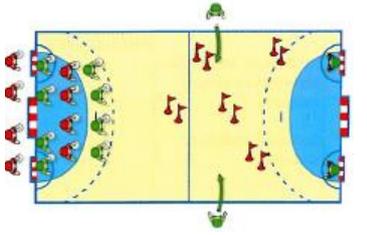
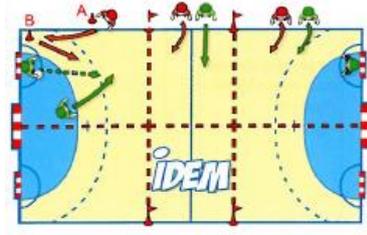
PROBNI TRENING 7

Slijed nizova koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KAD:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>VJEŽBANJE PUCANJA</p> 	<p>4 radionice s 4 različita cilja i 4 zone.</p> <p>2 čunja postavljene sa svake strane gola; „rijeka“ od rekvizita ispred vratnice.</p> <p><i>„Formirate ekipu od 5 i imate 4 lopte, 1 vratara; strijelci driblingom započinju jedan za drugim, kada pređu „rijeku“, vratar dodirne čunj po izboru i vrati se kako bi se suprotstavio udarcu, strijelac okida njegov udarac kad izađe iz rijeke “.</i></p> <p><i>“Svaki je igrač vratar tijekom 4 udarca, najbolji je onaj koji dotakne najviše lopti.”</i></p>	<p>Širina i udaljenost rijeke od područja, kako bi se omogućio duel strijelaca/vratara.</p> <p>Položaj strijelca.</p> <p>Udaljenost čunjeva za vratara.</p>	<p>Udaljenost rijeke i zone.</p> <p>Veličina vratnice i gol-područja u svrhu uspjeha pogodaka strijelaca ili obrane.</p> <p>Rotacija grupa od 5 na različitim ciljevima.</p>	<p>Kad su grupe prošle sva 4 različita cilja.</p>
 <p>KAKO BI PRONAŠLI SLOBODAN PROSTOR PREMA GOLU</p>	<p>2 pogotka s gol-područjem, smještene na istoj strani.</p> <p>5 „vrata“ od čunjeva plastičnih stupova; 2 vratara i braniča izvan terena, 4 momčadi po 4 s jednom loptom po igraču.</p> <p><i>“4 igrača u ekipi napadaju zajedno, svaki mora proći barem kroz jedna vrata da biste mogli pucati.”</i></p> <p><i>“Ali budite oprezni kad momčad započne, dva branitelja pokušavaju spriječiti napadače zauzimanjem položaja na vratima, a onda pucati s druge pozicije.”</i></p> <p><i>“Obrana zatvara što više vrata.”</i></p> <p><i>“Sljedeća momčad započinje kada je obrana postavljena.”</i></p>	<p>Rukovanje loptom; izbjegavajte ponavljanja driblinga.</p> <p>Izbjegavajte istovremeno gađanje istog golmana.</p> <p>Obrambena akcija koja se svodi na „zatvaranje“ jednih vrata.</p>	<p>Rotacija braniča i vratara (koji čine tim od 4 igrača) nakon 4 ili 8 dodavanja.</p> <p>Proširite ili smanjite udaljenost između vrata.</p> <p>Natječite se brojeći broj postignutih golova svake momčadi.</p>	<p>Kada su u obrani bila najmanje 2 dodavanja iz svake skupine.</p> <p>Rekvizite pospremaju igrači.</p>

Slijed nizova koje treba provesti. ZASTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>NAPREDAK UZ DRIBLING UNATOČ IGRAČIMA KOJI VAS PRATE</p> 	<p>2 rukometna terena u širinu. 2 čunja A i B po terenu, 1 vratar, 1 lopta za 2, 1 napadač, 1 branič. Obrambeni igrači stoje na oznaci A.</p> <p><i>"Lopta je kod vratara, kada branič dodirne B oznaku, napadač prima loptu od vratara i pokušava zabiti driblajući u sredinu terena, ako ga pogodi branič, izgubio je. Ako ne, on može nastaviti do protivničkog cilja."</i></p>	<p>Ponašanje lopte u driblingu bez ponavljanja.</p> <p>Rotacija napadača / braniča na polovicama terena.</p>	<p>Položaji čunjeva A i B kako bi situacija bila izvediva uzimajući u obzir razinu igrača.</p> <p>Stavite igrače u natjecanje 1 protiv 1 ili po ekipama.</p>	<p>Nakon nekoliko dodavanja.</p>
<p>NAPREDAK S MOJIM SUIGRAČIMA</p> 	<p>Situacija se razvija dodavanjem 1 napadača i 1 braniča koji ulaze u igru u središnjem hodniku.</p> <p><i>„Početak je isti, ali pripazite da na intervenciju 2. braniča; napadač se tada može igrati sa svojim partnerom.“</i></p> <p><i>„Ako igrači obrane vrate loptu, mogu otići i zabiti u drugi gol.“</i></p>	<p>Pozicije igrača na početku akcije.</p> <p>Zlouporaba driblinga.</p> <p>Prekršaji na igraču u posjedu lopte (nisu dozvoljeni prekršaji na njemu).</p>	<p>Rotacija napadačkih / parova u obrani.</p> <p>Promjena parova.</p> <p>Zamjena vratara.</p>	<p>Nakon petnaestak minuta.</p>
<p>IGRANJE</p> 	<p>Utakmica 5 na 5 na košarkaškom terenu s golovima za mini-rukomet.</p> <p>Igrači sude i prate rezultat. Formiranje turnira između 4 momčadi.</p>	<p>zlouporaba driblinga.</p> <p>Prekršaji na igraču koji ima loptu.</p>	<p>Ograničenje pojedinačnog driblinga (jedan odskok) ili privremeno suzbijanje driblinga.</p> <p>Privremeno isključenje ili zamjena od strane drugog igrača.</p>	<p>Završiti trening ovom vježbom.</p> <p>Dati završni rezultat.</p>

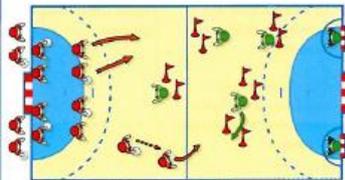
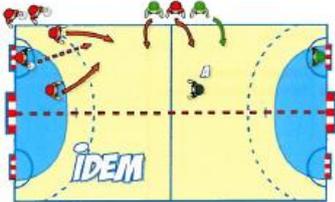
PROBNI TRENING 8

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KAD:	KADA prijeći na sljedeći niz:
<p>BRZO BACANJE</p> 	<p>4 prilagođene vratnice i 4 gol površine različitih veličina.</p> <p>2 čunja i obruč po голу, 2 lopte u obruču.</p> <p>4 grupe od 5 igrača: -2 napadača -1 branič -2 suca</p> <p><i>"Na vratarov znak uzet ćete loptu i doći pucati u visini jednog od dva čunja, ali ne smijete pucati obojica od istog čunja."</i></p> <p><i>"Suci priznaju pogotke."</i></p>	<p>Poštivanje početnih položaja za pucanje.</p> <p>dribling i ponavljanje dodavanja.</p> <p>Učinkovitost strijelaca i obrane.</p>	<p>Pozicije čunjeva i obruča.</p> <p>Rotacija obrane, strijelaca, sudaca.</p> <p>Rotacija različitih ciljeva jer su različitih dimenzija.</p>	<p>Kad su igrači odigrali uloge u sve 4 radionice.</p>
<p>RUKOMETNA IGRA</p> 	<p>Utakmica: 5 protiv 5 na košarkaškom terenu sa polukružnim prostorom na 5m i golovima za mini-rukomet.</p>	<p>Pretjerani driblinzi.</p> <p>Prekršaji na igraču koji je u posjedu lopte.</p>	<p>Zabraniti ili ograničiti dribling na pojedinačni dribling</p> <p>Sankcionirati isključenjem kontakte na igraču koji je u posjedu lopte.</p>	<p>Kad su sve 4 ekipe odigrale oko 7 minuta.</p>

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>PRONALAZAK SLOBODNOG PROSTORA PREMA VRATNICI</p> 	<p>2 vratnice na krajevima terena, 5 „vrata“ s obročima ili čunjevima, 5 skupina od 4, 4 skupine napadača s loptom, svaka po 1 skupina obrane (2 vratara i 2 braniča). <i>"Napadači, morate postići pogodak koji vrijedi samo ako prođete kroz „vrata“ ; obrana, blokirate vrata i pokušavate 'ukrasti' loptu bez prekršaja."</i> EVOLUCIJA Početna situacija identična je prethodnoj vježbi: <i>"Napadači su uspješni ako uspiju izbjeći dodir obrane dok prolaze kroz vrata, ako napadač bude pogođen mora proći kroz druga vrata."</i></p>	<p>Rukometna pravila</p> <p>Mogućnost uspjeha kod napadača.</p> <p>odgovarajući razmak vratnica omogućujući jednake mogućnosti napadačima i obrani.</p> <p>Prekršaji u rukovanju loptom (oporavak driblingom)</p> <p>Prekršaji obrane na igraču u posjedu lopte.</p>	<p>Položaj vrata i njihov razmak. Početne pozicije braniča.</p> <p>Udaljenost između vrata.</p> <p>rotacije momčadi u obrani nakon što su sve skupine krenule u napad.</p> <p>Međugrupno natjecanje.</p>	<p>Nakon niza pasaža koji su omogućavali česti uspjeh napadača.</p> <p>Nakon prolaska svake skupine barem jednom u obrani.</p>
<p>NAPREDAK UZ MOJE SUIGRAČE</p> 	<p>2 terena u dužinu, 2 čunja, 3 razgraničena prostora u dubini terena, 4 napadača, 4 braniča. <i>"Sjećate se ove situacije (7. trening). Dodali smo parove napadač/ branič na drugoj polovici terena, on ulazi u igru kada igrač u posjedu lopte zatraži središnji par. Parovi ne smiju napustiti svoj sektor. Ako obrana osvoji loptu natrag, moraju pokušati postići pogodak u suprotan gol. "</i></p>	<p>Ponašanje igrača u obrani.</p> <p>poštivanje područja za igru.</p> <p>Prekršaji u vođenju lopte.</p>	<p>Rotacija igrača na različitim pozicijama. Rotacija napadač-branič. Napraviti natjecanje između ekipa. Poigrajte se s pojmom izazova za prvog napadača: <i>"Mogu postići gol samo uz pomoć jednog suigrača."</i></p>	<p>Završiti trening ovom vježbom.</p> <p>Bodovi za svaku ekipu i tražiti od igrača da pospreme rekvizite.</p>

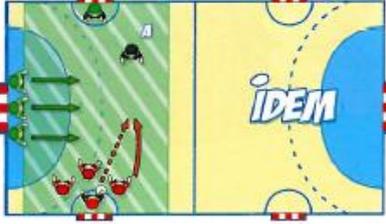
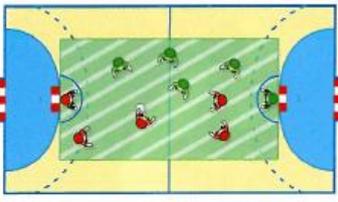
PROBNI TRENING 9

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KAD:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>IGRANJE</p> 	<p>Utakmica: Na košarkaškom terenu s polukružnim prostorom na 5 m i golovima za mini-rukomet 5 protiv 5 (4 + 1 vratar)</p> <p>Druge 2 ekipe brinu o suđenju i rezultatu.</p>	<p>Iskorištavanje driblinga.</p> <p>Prekršaji na igraču koji ima loptu.</p>	<p>Zabraniti ili ograničiti dribling na pojedinačni dribling.</p> <p>Sankcioniranje isključenjem kontakta na igraču koji ima loptu.</p> <p>Sve ekipe se sastaju.</p>	<p>Dok se sve 4 ekipe nisu sastale.</p> <p>Susreti od 3 minute.</p>
<p>POSTIĆI POGODAK UNATOČ PROTIVNIKU</p> 	<p>Radionice na 2 terena u širinu; gol- površine i vratnice različitih dimenzija.</p> <p>Na svakoj radionici; 1 vratnica, 4 čunja, 4 napadača s po jednom loptom, 1 branič između zona i 1 vratar.</p> <p><i>"Napadači, morate postići gol unatoč braniču u jednom od prostora između čunjeva. Signal daje prvi napadač koji dribla, drugi započinje s druge strane, branič intervenira ili želi krenite od signala tako što ćete zatvoriti razmake i pokušati ukrasti loptu bez prekršaja".</i></p> <p><i>„Ako napadači postignu barem jedan pogodak, zamjenjuju se s braničem i vratarom.“</i></p>	<p>kašnjenje udaraca na vrijeme, bez ugrožavanja vratara.</p> <p>Ponavljanje driblinga.</p> <p>rotacija napada/ obrane/ vratara.</p> <p>Intervencija obrane.</p>	<p>Početni položaj braniča (bliže ili dalje od vrata, kako bi se održale jednake mogućnosti).</p> <p>Položaj za poticanje šuteva izvan centra.</p>	<p>Rotacija svih ekipa u svakoj radionici.</p>

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KAD:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>IGRA U DVOJE PO SLOBODNOM PROSTORU</p> 	<p>-5 vrata kroz koja treba proći -2 vratnice s vratarima -4 braniča, skupine od 2 napadača s jednom loptom na 2 igrača.</p> <p><i>"Napadate sa 2 igrača, da biste postigli gol, morate proći kroz prazan gol ili kroz čuvani gol s loptom u ruci, a da ih branič ne pogodi; branič može intervenirati na udaljenosti od 2 m od vratnice (1m naprijed, 1m natrag)."</i></p> <p><i>"Pogođeni igrači vraćaju se na početnu poziciju."</i></p>	<p>Akcija braniča kada dotakne igrača u posjedu lopte. Razmak i raspored vrata. Rotacije između napadača i braniča. Poštivanje početnih pozicija za napadače. Napredak napadača pri dodavanju.</p>	<p>u napadu igrači mogu mijenjati skupine po 2 igrača.</p> <p>Nakon nekoliko promjena, igrači mogu sporazumno izmijeniti razmak vratnice; to može biti dio izazova između napadača i braniča.</p> <p>Povećajte broj vrata ako ima previše prekršaja.</p>	<p>situacija 2 x 1 pogoduje napadu na širim prostorima.</p> <p>Sustavni uspjeh napada ukazuje na ograničena situacije.</p>
<p>NAPREDAK SA SUIGRAČIMA</p> 	<p>2 terena podijeljena u 2 uzdužna dijela (ovo dubinski promovira razvoj igre).</p> <p>Na svakom terenu: 2 vratara, 2 napadača blizu vratara i 1 drugi spreman za ulazak na sredinu, 2 braniča također spremna za igru u razini srednje linije (2 napadača s loptom spremnom za igru čim se zamijene središnji igrači).</p> <p><i>"Morate postići pogodak unatoč dvojici postavljenih braniča, partner vam može pomoći proći u sredinu; braniči napadaju suprotni gol ako osvoje loptu".</i></p> <p><i>"Svaka momčad osvaja 1 bod po pogotku."</i></p>	<p>Inzistirajte na konceptu da izmjena lopte mora biti brza (pravilo od 3").</p> <p>Vježbe obrane.</p> <p>Zlouporaba driblinga.</p>	<p>Ako je pretjeran, zabraniti dribling ili dopustiti samo jedno dribling. Ograničite obrambene akcije Sankcionirajte kontakt kaznenim udarcem. Postavite natjecanja unutar grupe ili organizirajte izazove napada/obrane. Rotirajte različite pozicije (vratari, napadači, braniči)</p>	<p>Završite trening ovom vježbom.</p> <p>Tražite rezultate različitih grupa.</p> <p>Pospremite rekvizite.</p>

PROBNI TRENING 10

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego što uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba MODIFICIRATI i KADA:	KADA prijeći na sljedeći niz?
<p>VOĐENJE LOPTE I PUCANJE</p> 	<p>6 golova s 1 vratarom na svakoj vratnici. -čunjevi, obruči, klupe posloženi po terenu -jedna lopta za svakoga</p> <p><i>"Slobodno se krećete po terenu igrajući unatoč preprekama, možete pucati u gol ako vas čuvar gleda, ako postignete pogodak, zamijenite ga; pobjeđuje onaj koji najduže ostane na голу."</i></p>	<p>Poštivanje prepreka i vraćanje na mjesto ako se sruše.</p> <p>Upute za strijelce u vezi s vratarom (ne stavljati ih u opasnost).</p> <p>Vratari su najefikasniji.</p>	<p>Raspored prepreka i njihov broj.</p> <p>Dimenzija površina kako bi se održale jednake mogućnosti.</p>	<p>Nakon desetak minuta.</p>
<p>POSTIZANJE POGOTKA UNATOČ SUPARNIKU</p> 	<p>2 rukometna igrališta u širinu. Na terenu: 1 igrač koji dodaje loptu u sredini, parovi s po jednom loptom, 1 vratar.</p> <p><i>"Po dvojice s jednom loptom, dajete loptu igraču koji dodaje loptu i zaobilazite ga. On vraća loptu jednom od dvojice koji postaje napadač, drugi je tada branič i pokušava oporaviti loptu u driblingu ili da ometa pucanj."</i></p> <p><i>"Igrač koji zabije zamjenjuje vratara."</i></p>	<p>Ne gurajte strijelca.</p> <p>Zamjena u koloni nakon osvojene lopte.</p> <p>Par koji se sprema i koji započinje dok prethodni par nije pucao.</p>	<p>rotacija igrača koji dodaju.</p> <p>početni položaji parova i igrača koji dodaju.</p> <p>prisiliti igrača koji da odbije jedno dodavanje.</p>	<p>4 ili 5 dodavanja po paru počevši s lijeve, zatim s desne strane gola.</p>

Slijed VJEŽBI koje treba provesti. ZAŠTO?	Ono što treba NAPRAVITI i REĆI prije nego uključite igrače u akciju	Ono što treba posebno NADZIRATI tijekom akcije	Ono što treba IZMIJENITI i KAD:	KADA prijeći na sljedeći niz?
	<p>2 rukometna igrališta u širini. Na terenu: 4 protiv 4 s 1 vratarom, 3 braniča sa strane, igrač "sudac".</p> <p><i>"Napadači primaju loptu od svog vratara i moraju na drugu stranu zabiti pogodak, braniči ulaze u teren kako bi ih spriječili i pokušavaju osvojiti loptu kako bi postigli pogodak."</i></p> <p><i>"Ekipa koja uspije zabiti ostaje u napadu."</i></p>	<p>Prekršaji na igraču koji posjeduje loptu.</p> <p>Sudačke intervencije.</p> <p>Rotacije u svrhu postizanja pogotka.</p>	<p>ograničiti upotrebu driblinga</p> <p>Prebrojite broj postignutih pogodaka po ekipi.</p> <p>nametnuti odbijance dodavanja kada ima previše dodavanja .</p>	<p>Nakon desetak minuta</p>
	<p>organizacija turnirske utakmice; na košarkaškom terenu s golovima za mini-rukomet, igra 5 protiv 5 (4 + 1).</p> <p>Rukometna pravila.</p> <p>Formirajte ekipe iste razine.</p> <p><i>"Ekipe koje ne igraju moraju osigurati suca i osobu koja prati rezultat."</i></p> <p><i>"Sve se ekipe sastaju, postizemo 3 boda za pobjedu, 2 boda neriješeno i 1 bod za poraz."</i></p> <p><i>„Mora se postaviti tablica za bilježenje rezultata i klasifikaciju, a za tajništvo je zadužena odgovorna osoba po ekipi. "</i></p> <p><i>„ Jedan mjeritelj vremena po ekipi“</i></p>	<p>Glatko vođenje utakmica uz poštivanje vremena igranja.</p> <p>Raspodjela različitih odgovornosti.</p> <p>Suđenje i poštivanje pravila igre.</p>	<p>Uvođenje pravila u toku igre:</p> <p>-privremeno isključenje igrača zbog trzaja</p> <p>- kazneni udarac sa 7 m pri prekršaj na ruci igrača koji ima loptu, bez obzira na situaciju u igri.</p>	<p>Kraj turnira.</p> <p>Podjela nagrada.</p> <p>pregled rezultata i ostvarenog napretka</p>

Na kraju prvih 10 treninga, trener bi trebao primijetiti da igrači:

- Redovito i sa zadovoljstvom dolaze na treninge i razgovaraju o budućim utakmicama
- Igraju u ulozi strijelaca i vratara u dvobojima (često u povećanju brzine)
- aktivno sudjeluju u povratku lopte i osvajaju teren (na temelju osobnih inicijativa) i uz poštivanje pravila.
- uzimaju u obzir minimalna pravila i provode ih prilikom suđenja.



PRILAGODBA PRAVILA IGRE

U početnom treningu natjecanje se mora smatrati dijelom obrazovanja igrača, kojim se nadopunjuju treninzi. Oblici natjecanja, njihova učestalost, trajanje utakmica, njihova podjela (jedan vremenski period, dva poluvremena, tri trećine vremena), načini suprotstavljanja (m, prema razinama, blizini ...) moraju pridonijeti izražavanju igrača u skladu s ciljevima treninga.

Prilagođavanje ni na koji način ne smije dovesti u pitanje logiku i prirodu rukometne aktivnosti, ali možemo uzeti u obzir sljedeće točke:

Učestalost susreta mora omogućiti mladom igraču da iskoristi vrijeme u kojem će se moći suočiti s novim problemima ili riješiti stare. Izbor redovnih prvenstava svakog vikenda ili okupljanja jednom mjesečno ili jednom u dva mjeseca mora biti jedan od alata.

Organizacija opozicija po geografskim sektorima olakšava putovanja, pozitivno djeluje na redovitost susreta i omogućuje identificiranje transformacija u poznatim opozicijama. Suprotno tome, organizacija različitih opozicija (po sektorima, odborima, razinama igre ...) omogućit će procjenu sposobnosti za brze i prilagodljive transformacije. Trajanje susreta mora se odrediti imajući u vidu energijske sposobnosti mladih igrača, ali i njihovu sposobnost usredotočenja te razinu motivacije.

Prisutnost odgajatelja ne može se shvatiti kao i prisutnost „menadžera“ kod odraslih. Utakmica ponuđena je igraču kao izražajno sredstvo, međutim trener mora je također optimizirati u smislu evaluacije provedenih treninga. Stoga će biti dobro „pustiti igrača da proživi svoj dio života posvećen rukometu“ i stavi se u situaciju da promatra pojedinačne ili kolektivne poteškoće svoje momčadi.

Izbor površine za igru (rukometni teren, košarkaški teren, tereni u širinu ...), gol-područja, igrača u ekipi, veličine lopte, dimenzija vratnice ... uvijek se moraju voditi s obzirom na trenutne sposobnosti pojedinih igrača u to vrijeme i na pružanje jednakih mogućnosti.

Izbor igrača koji će suditi na utakmicama mora biti adekvatan s obzirom na igračevu obuku. Velika količina iskustva i uloga omogućuje igraču da utvrdi stečene vještine tako što „kombinira“ njihovu primjenu.

Prilagodba pravila je obrazovni alat u službi trenera. Stoga po definiciji varira s obzirom na potrebe igrača u određenom trenutku. Različita prilagođavanja mogu se institucionalizirati ako se slože svi sudionici (područja, odbori, lige), ili ostati privremeni, ovisno o promjenama uočenim kod mladih igrača.



PRIMJERI PRILAGODBE PRAVILA NA NATJECANJIMA

PRAVILA	ZAŠTO?
<p>Ekipe: 3 igrača + vratar na cijelom terenu 4 igrača + 1 vratar na košarkaškom terenu 5 igrača + 1 vratar na rukometnom terenu</p>	<p><i>Održavanje relativno male gustoće igrača trebalo bi omogućiti igraču da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - se lakše snađe u prostoru - prepozna slobodne prostore - lakše identificira svoju mrežu razmjena (mogućnosti dodavanja) - iskorištava slobodne prostore, a posebno njegovu izravnu liniju igre prema vratnici kad ima loptu - se organizira kako bi odlučio o svojoj idućoj akciji
<p>Lopta: veličine 0 ili veličine 1, plastična ili kožna</p>	<p><i>Veličina lopte mora omogućiti vođenje jednom rukom (dribling, dodavanje, pucanje), sigurnost u dvoboju između strijelca i vratara. Ovisit će dakle o razini igre pojedinih igrača.</i></p>
<p>Trajanje utakmice: jedan vremenski period Dva poluvremena Tri trećine vremena Pauze</p> <p>(bez nametljivih intervencija trenera tijekom utakmice)</p>	<p><i>Vrijeme igranja mora biti prilagođeno mladim igračima i njihovim sposobnostima u smislu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Energije: brzo se vraćaju u akciju, brzo istrčavaju, brzo se oporavljaju ... -Pozornosti: sposobnosti ostaju slabe i utječu na kvalitetu igre tijekom utakmice; intervencija trenera bit će utoliko učinkovitija ako se dogodi u relativno nedavnoj prošlosti - Emocije: ako je odnos snaga neuravnotežen, javlja se nezainteresiranost - Percepcije: igraču treba vremena i samopouzdanja da se izrazi: kontinuirani govor trenera „upravljanjem s udaljenosti“ ne dozvoljava igraču da radi što poželi
<p>Nakon pogotka, igru ponovno pokreće: nakon pogotka: Vratar, bez zvižduka Vratara na 4 metra s braničima izvan 9 metara. Vratar, ne dalje od središnje linije</p>	<p><i>Neposredni angažman potiče:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kontinuitet igre (posebno uzimajući u obzir relativno kratko trajanje susreta) - promjenu statusa igrača: brzo se prepoznaju napadač i branič - pojam preuzimanja lopte, pojedinačne i kolektivne potraga za njom rekonstrukcijom obrane - pojam prolaska igrača kroz redove protivničke obrane - pojam osvajanja terena za ubrzanje obrane
<p>Dimenzije vratnice i površine za igru:</p>	<p><i>Korištenje golova za mini-rukomet i reduktora golova, kao i dozvoljeno gol-područje, mora pružiti jednake mogućnosti između strijelaca da postižu golove i vratara da čuvaju gol.</i></p>

3.2. Glossaire

A

Accrochage, n.m. – okršaj

Action, n.f. – akcija

Adversaire, n.m. – protivnik

Ailier, n.f. – bočni igrač (krilo)

Aménagement, n.m. – prilagodba

Arbitrage, n.f. – suđenje

Arbitre, n.m. – sudac

Attaquant, n.m. – napadač

B

Balise, n.f. – čunj

Ballon, m. – lopta

Banc, n.m. – klupa

Bousculade, n.m. – gužvanje

But, n.m. – vratnica

Buts de mini-hand, n.m. – golovi za mali rukomet

C

Camarade de jeu, n.m. – suigrač

Cerceau, n.m. – obruč

Cible, n.m. – meta

Circulation de balle, n.f. – kretanje lopte

Circulation des joueurs, n.f. – kretanje igrača

Compétition, n.m. – natjecanje

Condition matérielle, n.m. – materijalni uvjeti

Contre-attaque, n.f. – kontranapad

Coup de sifflet, n.m. – zvižduk

D

Défenseur, n.m. – branič

Démi-centre, n.m. – srednji vanjski

Dribbler, v. – driblati

Duel tireur-gardien – dvoboj strijelca i vratara

E

Empiètement, n.f. – prodiranje

Entrainement, n.m. – trening

Entraîneur, n.m. – trener

Equipe, f.m. – momčad

Exclusion, n.f. – isključenje

F

Faute, f.m. – prekršaj

G

Gagnant, n.m. – pobjednik

Gardien attaquant, n.m. – vratar napada

Gardien de but, n.m. – vratar

Gardien défenseur, n.m.- vratar obrane

J

Jet de 7m – sedmerac

Jeu en largeur, n.m. – igra u širinu

Joueur, n.m. – igrač

L

Lancer – baciti loptu

M

Maillot, n.m. – dres

Marcher à 4 pattes, v. – puzanje
Marquer, v. – zabiti
Marquer un but, v. – postići pogodak
Match, n.m. – utakmica
Matériel, n.m. – rekvizit
Mi-temps, n.f. – poluvrijeme

P

Passer, v. - dodati
Perdant, n.m. – gubitnik
Pivot, n.m. – pivot
Porteur de balle, n.m. – igrač u posjedu lopte
Position, n.f. - pozicija
Poussette, n.m. – naguravanje

R

Ramener, v. – pokupiti
Règle, n.f. – pravilo
Remplaçant, n.m. – zamjena
Reprise de dribble, n.f. – ponavljanje vođenja lopte
Rotation, n.m. – izmjena ili rotacija
Rouler (la balle), v. – kotrljati (loptu)

S

Sanction, n.m. – kazna
Score, n.m. – rezultat
Séance, n.f., – probni trening
Surface de but, n.m. – gol područje
Surface de jeu, n.f. – područje za igru

T

Temps de jeu, n.m. – vrijeme igre

Tenir le score, v.+ n.m. – vođenje rezultata

Terrain, n.m. – igralište

Tir, n.m. – bacanje

Tirage de maillot, n.f. – povlačenje za dres

Tournoi, n.m. – turnir

V

Visée, n.f. – cilj

3.3. Fiches terminologiques

FICHE 1

TERME	JET DE 7 M
Catégorie grammaticale	n.m.
Statut (usage)	Langue spécialisée
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Règles de jeu
Définition	Tir au but direct, pénalty, sifflé lorsqu'une faute est commise sur un attaquant en train de tirer (tenir, ceinturer par derrière, pousser, retenir le bras).
Synonyme(s)	Penalty
Contexte	L'équipe de France va s'incliner pour la 2e fois de l'année, les deux fois face à la Norvège. Michaël Guigou expédie un 4e jet de 7m victorieux mais il est trop tard.
Source	Fédération française de Handball, (2017.) <i>Golden League – La Norvège prend le meilleur</i> https://www.ffhandball.fr/fr/actualites/2017/10/golden-league-la-norvege-prend-le-meilleur-26409
Equivalent croate	KAZNENI UDARAC
Catégorie grammaticale	m.r.
Synonyme(s)	SEDAM METARA, SEDMERAC
Contexte	Igrač koji izvodi sedmerac mora zauzeti položaj iza linije na sedam metara, ali najdalje jedan metar udaljen od linije na sedam metara (15 :1, 15 :6). Nakon zvižduka, izvođač ne smije dodirnuti ili prekoračiti liniju na sedam metara prije nego lopta napusti njegovu ruku (15 :7, stavak 3., 13 :1a).
Source	Hrvatski rukometni savez (2016), <i>Pravila rukometne igre</i> http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf

FICHE 2

TERME	GARDIEN DE BUT
Catégorie grammaticale	n.m.
Statut (usage)	
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Règles de jeu
Définition	Joueur se trouvant devant les buts et dont le rôle est de stopper les balles entrantes.
Synonyme(s)	Portier
Contexte	Au niveau des statistiques, Thierry Omeyer enregistre 264 arrêts, derrière Benoit Valortaux (SO Chambéry) et Dragan Mladenovic (US Dunkerque). Il atteint plus de 50 % d'arrêt et il est élu meilleur gardien de but de la saison.
Source	Claverie, A. (2020), « <i>Thierry Omeyer, le meilleur gardien de tous les temps : Episode 1 – “Origines”</i> » https://www.sportbusinessmag.com/handball/thierry-omeyer-le-meilleur-gardien-de-tous-les-temps-episode-1-origines/
Equivalent roate	VRATAR
Catégorie grammaticale	n.m.
synonyme(s)	golman
contexte de l'équivalent (+ réf)	« Zadnjih par godina najviše je pokazao Ivan Stevanović. Uz konstantnih 30-tak i više posto obrana na navedena tri natjecanja, ali u sjeni Mirka Alilovića kojeg se neopravdano i po meni neshvatljivo forsira da bude prvi vratar reprezentacije. Siguran sam da je Stivi bio od početka prvi vratar reprezentacije, naš rezultat bio bi puno bolji kao i ukupan učinak vratara na domaćem EP. »
Source	Radek, S. (2018), <i>Rukometni vratari na EP 2018</i> .

FICHE 3

TERME	DRIBBLER
Catégorie grammaticale	Verbe
Statut (usage)	Langue spécialisée
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Règles de jeu
Définition	Conduire le ballon par petits coups de main, pour éviter ou contourner l'adversaire.
Synonyme(s)	Frapper, pousser en avant
Contexte	"Je ne sais pas dribbler " : Antoine Griezmann a avoué, amusé, qu'il préférerait utiliser sa rapidité pour marquer, lors de la présentation de la nouvelle chaussure de son équipementier.
Source	RMC Sport, 2019. <i>Barça-La blague de Griezmann : "J'avoue, je ne sais pas dribbler"</i> https://rmcsport.bfmtv.com/football/barca-la-blague-de-griezmann-j-avoue-je-ne-sais-pas-dribbler_VN-201911220399.html
Equivalent croate	Driblati
Catégorie grammaticale	Verbe
Synonyme(s)	voditi loptu
Contexte	Da bi igrao momčadski rukomet, svaka momčad mora pucati, driblati i dodati loptu kako bi postigla golove protivničkoj momčadi.
Source	Kako igrati rukomet, 2021. https://hr.wikicell.org/Play-Handball-5688

FICHE 4

TERME	BUT
Catégorie grammaticale	n.m.
Statut (usage)	
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Règles de jeu
Définition	Le point marqué en fin d'une action quand la balle du tireur passe derrière la ligne du but
Synonyme(s)	Cible
Contexte	En demi-finale face au Danemark, il n'a passé que onze minutes sur le terrain, uniquement en défense. Karabatic conclut ce Mondial avec quatre buts sur quinze tentatives.
Source	Dorangeon, T. (2019). <i>Mondial de hand : Nikola Karabatic, comme un symbole</i> https://sport.francetvinfo.fr/handball/mondial/mondial-de-hand-nikola-karabatic-comme-un-symbole
Equivalent croate	POGODAK
Catégorie grammaticale	ž.r.
Synonyme(s)	Gol, zgoditak
Contexte de l'équivalent (+ réf)	Kod Parižana, čiji je trener Hrvat Zvonimir Serdarušić, najbolji su bili Nijemac Uwe Gensheimer i Danac Mikel Hansen s po 7 golova, dok je hrvatski reprezentativac Luka Stepančić zabio jedan pogodak iz tri šuta, ali je odigrao važnu rolu u obrani.
Source	Večernji list (2017.) <i>Luka Cindrić dvije sekunde prije kraja donio finale Vardaru</i> https://www.vecernji.hr/sport/luka-cindric-dvije-sekunde-prije-kraja-donio-finale-vardaru-1174225

FICHE 5

TERME	TIR
Catégorie grammaticale	n.m.
Statut (usage)	Langue standard
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Règles de jeu
Définition	Action de lancer la balle en direction du but avec l'intention de marquer
Synonyme(s)	Shoot
Contexte	Profitant de la nouvelle règle qui permet à une équipe de remplacer son gardien par un joueur de champ, l'Alsacien a envoyé un tir sur la barre depuis son propre camp (14e).
Source	Ricotta, J. (2017) <i>Mondial de hand - France-Brésil : l'étonnant but de Luc Abalo après un tir de... Thierry Omeyer</i> https://www.europe1.fr/sport/video-mondial-de-hand-france-bresil-letonnant-but-de-luc-abalo-apres-un-tir-de-thierry-omeyer-2948105
Equivalent croate	ŠUT
Catégorie grammaticale	m.r.
Synonyme(s)	-
Contexte	Rekord najjačeg izmjerenog udarca u rukometu drži Poljak Karol Bielecki kojem je na Olimpijskim igrama u Pekingu izmjerena brzina bačene lopte od čak 140 km/h. Hrvatski rukometaš Blaženko Lacković imao je zabilježen šut od 135 km/h.
Source	Šorli, M. <i>Nogomet vs rukomet: gdje lopta ide brže, tko troši više kalorija...?</i> https://www.goal.com/hr/news/6970/pri%C4%8De/2015/01/28/7973812/nogomet-vs-rukomet-gdje-lopta-ide-br%C5%BEe-tko-tro%C5%A1i-vi%C5%A1e

FICHE 6

TERME	TERRAIN
Catégorie grammaticale	n.m.
statut (usage)	Langue standard
domaine	Handball
sous-domaine(s)	Conditions matérielles
définition	Aire de jeu aménagée pour le déroulement d'un match
synonyme(s)	Espace de jeu
contexte du terme	Pour le terrain de handball classique, les dimensions sont de 40 mètres de long sur 20 mètres de large. Le terrain possède 2 aires de but d'une longueur de 6 mètres.
Source	<i>COMMENT AMÉNAGER UN TERRAIN DE HANDBALL ?</i> https://www.decathlonpro.fr/dossier-sport/comment-amenager-un-terrain-de-handball
Equivalent croate	TEREN
Catégorie grammaticale	m.r.
Synonyme(s)	igralište
Contexte	Razbranio se Pešić pa je Hrvatska lako preživjela razdoblje s dva igrača manje na terenu .
Source	Starešinčić, D. (2021.) <i>Hrvatska upisala prvu pobjedu na SP-u ; bilo je to mučenje protiv 'strašne' Angole koju su naši rukometaši slomili tek u nastavku utakmice</i> https://www.tportal.hr/sport/clanak/foto-hrvatska-upisala-prvu-pobjedu-na-sp-u-bilo-je-to-mucenje-protiv-strasne-angole-koju-su-nasi-rukometasi-slomili-tek-u-nastavku-utakmice-specijal-90-foto-20210117

FICHE 7

TERME	ARBITRE
Catégorie grammaticale	n.m.
Statut (usage)	Langue standard
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Déroulement du match
définition	Personne qui veille au respect des règles lors d'un match de handball
synonyme(s)	Juge
contexte du terme	Les jumelles affirment qu'être arbitres les a aidées pendant la pandémie, notamment pendant le confinement où elles se sont retrouvées sans sifflet pendant six mois. « Les arbitres sont habitués à s'adapter », dit Charlotte.
Source	Tokyo 2020 actualités, <i>La « Bonaventura » des sœurs jumelles du handball mondial</i> https://tokyo2020.org/fr/actu/la-bonaventura-des-s%C5%93urs-jumelles-du-handball-mondial
équivalent	SUDAC
Catégorie grammaticale	m.r.
Synonyme(s)	-
Contexte	Suci su odgovorni za pregled igrališta, vrata i lopta prije početka utakmice; oni odlučuju kojom će se loptom igrati (1 i 3:1). Suci utvrđuju jesu li svi igrači u propisanim dresovima. Provjeravaju zapisnik utakmice i opremu igrača. Brinu se da je broj igrača i službenih osoba u prostoru za zamjene sukladan Pravilima igre, ustanovljuju i provjeravaju nazočnost službenih osoba obiju momčadi. Sve se nepravilnosti moraju otkloniti (4 :1-2 i 4 :7-9).
Source	Hrvatski rukometni savez (2016.), <i>Pravila rukometne igre</i> http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf

FICHE 8

TERME	CONTRE-ATTAQUE
Catégorie grammaticale	n.f.
statut (usage)	Langue spécialisée
domaine	Handball
sous-domaine(s)	Règles de jeu
définition	Transmission directe de la balle par le GB, dans le dos du repli défensif, pour mettre le partenaire en situation de duel avec le gardien de but. Rq : Cette passe peut aussi être réalisée par un joueur après interception.
synonyme(s)	-
contexte du terme	Contre l'Algérie, Genty n'était entré que sur un jet de sept mètres. Mais ce vendredi, il a pris une part prépondérante dans le succès français. Dès son entrée, il sortait une parade sur un tir à six mètres en contre-attaque qui le mettait en confiance.
Source	Callier, C. (2021.) <i>TOPS/FLOPS FRANCE-ISLANDE : MEM DANS LE BON TEMPO, LES TROUS D'AIR FRANÇAIS</i> https://sport24.lefigaro.fr/handball/equipe-de-france/actualites/tops-flops-france-islande-mem-dans-le-bon-tempo-les-trous-d-air-francais-1030228
Equivalent croate	KONTRANAPAD
Catégorie grammaticale	m.r.
synonyme(s)	kontra
contexte de l'équivalent	Hrvatski su igrači tako izveli 23 kontranapada i zabili 17 golova, a samo su Španjolci bolji u obje kategorije. Kako je prosječna konverzija kontranapada 83 posto, Hrvatska bi u tom elementu igre trebala pokazati malo više koncentracije i povećati efikasnost.
Source	Ivković, I. (2020) <i>Hrvatska ima najbolju obranu Eura, ali i dvije velike slabosti. Kako ih sakriti?</i> https://www.index.hr/sport/clanak/hrvatska-ima-najbolju-obranu-eura-ali-i-dvije-velike-slabosti-kako-ih-sakriti/2148364.aspx

FICHE 9

TERME	REGLE
Catégorie grammaticale	n.f.
Statut (usage)	
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Règles de jeu
Définition	Ce qui est imposé ou adopté comme ligne directrice de conduite ; formule qui indique ce qui doit être fait dans un cas déterminé.
Synonyme(s)	-
Contexte	Dans sa surface de but, le GB peut toucher le ballon avec toutes les parties de son corps ; il peut quitter et revenir dans la surface de but librement (mais sans posséder le ballon) mais, lorsqu'il évolue en dehors de sa surface de but, doit suivre les règles applicables à un joueur de champ.
Source	Règles de handball, version Mars 2014, dématérialisé (2014.) http://www2.centre-handball.com/page-les-r%C3%A8gles-du-handball-81.html
Equivalent croate	PRAVILO
Catégorie grammaticale	m.r.
Synonyme(s)	
Contexte	Na prvi pogled neće se dogoditi ništa dramatično, ali sve analize ukazuju na to da će se rukomet nakon dugo godina početi mijenjati uvođenjem pet novih pravila .
Source	Pinević, D. (2016.) <i>Revolucija IHF uvodi pet novih pravila zbog kojih rukomet više nikad neće biti isti</i> https://sportske.jutarnji.hr/sn/sport-mix/rukomet/revolucija-ihf-uvodi-pet-novih-pravila-zbog-kojih-rukomet-vise-nikada-nevere-biti-isti-4142259

FICHE 10

TERME	ENTRAINEMENT
Catégorie grammaticale	n.m.
Statut (usage)	Langue standard
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	-
Définition	Ensemble d'exercices physiques variés, mêlés à la pratique régulière du sport lui-même, destinés à préparer méthodiquement quelqu'un à un match ou une compétition.
Synonyme(s)	Exercice
Contexte	Mardi matin, tous les membres du Paris Saint-Germain Handball se sont donnés rendez-vous à Coubertin pour une autre journée d'entraînement. Une nouvelle fois, le groupe a évolué sous la houlette d'Arthur. Au programme : une séance d'1h30 !
Source	PSG officiel, (2020.) <i>Une reprise réussie</i> https://www.psg.fr/equipes/handball/content/une-reprise-reussie
Equivalent croate	TRENING
Catégorie grammaticale	m.r.
Synonyme(s)	-
Contexte	Hrvatski rukometaši odradili su posljednji trening pred odlučujuću utakmicu posljednjeg kola druge faze Europskog prvenstva. Červarovi izabranici krenuli su s odbrojavanjem do 20 :30 kada će ganjati pobjedu protiv Francuske.
Source	Cikotić, M. (2020.) <i>RUKOMETAŠI ODRADILI POSLJEDNJI TRENING, JAVIO SE DUVNJAK : 'Iako nisam na terenu, mnogo mi znači što sam dio momčadi'</i> https://net.hr/sport/rukomet/rukometasi-odradili-posljednji-trening-javio-se-duvnjak-iako-nisam-na-terenu-mnogo-mi-znaci-sto-sam-dio-momcadi/

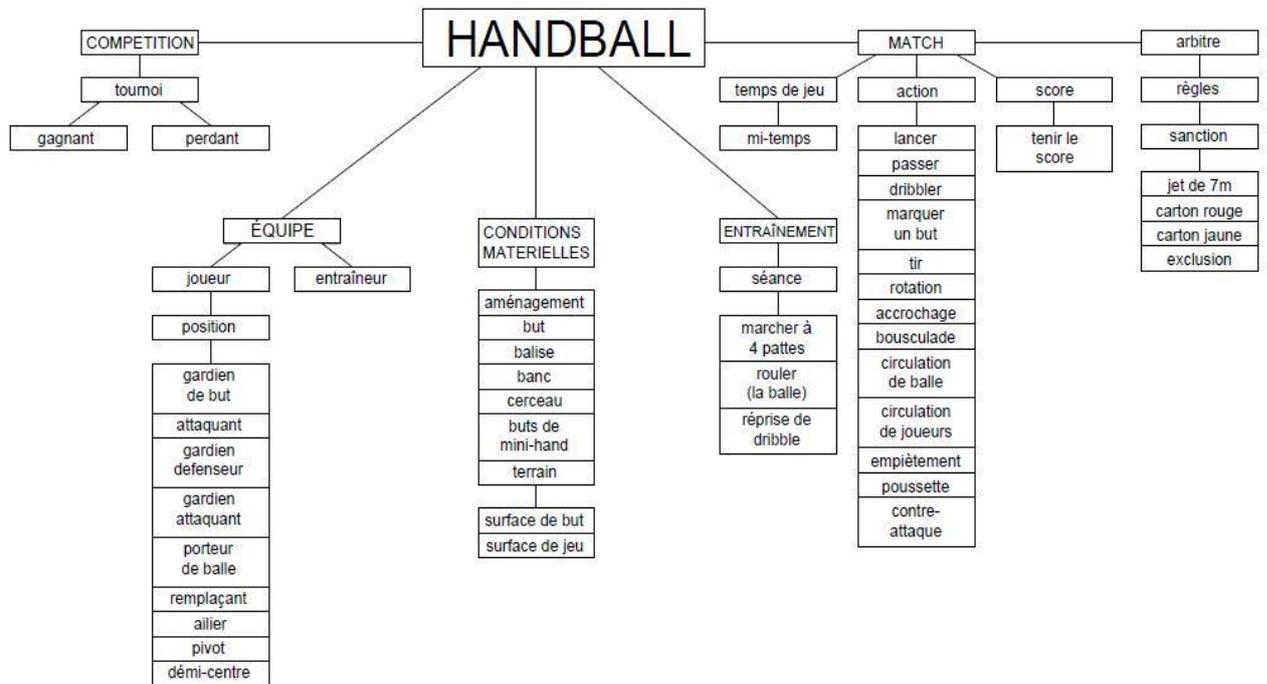
FICHE 11

TERME	BUT
Catégorie grammaticale	n.m.
Statut (usage)	Langue standard
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Matériel
Définition	Espace délimité par des poteaux et une barre verticale, que doit franchir le ballon pour qu'un point soit marqué pendant un match de handball
Synonyme(s)	-
Contexte	Selon celui qui a gardé le but de Sélestat, Montpellier, Kiel et Paris, l'impact du gardien sur son équipe et sur un match est plus important que tout autre.
Source	Weibel, C. (2020) <i>Thierry Omeyer dévoile les secrets de sa réussite dans son livre « Chaque but est une défaite »</i> https://www.dna.fr/sport/2020/12/15/long-format-thierry-omeyer-se-livre-et-devoile-les-secrets-de-sa-reussite
Equivalent croate	VRATNICA
Catégorie grammaticale	ž.r.
Synonyme(s)	gol
Contexte	Naime, RTL prenosi kako će se Ivan Stevanović večeras oprostiti od nacionalnog dresa. Rukometni veteran s 37 na grbači odlučio je prepustiti svoje mjesto među vratnicama mladima...
Source	Germanijak (2019.)

FICHE 12

TERME	MI-TEMPS
Catégorie grammaticale	n.f.
Statut (usage)	Langue standard
Domaine	Handball
Sous-domaine(s)	Déroulement du jeu
Définition	L'une ou l'autre des deux moitiés du temps de jeu
Synonyme(s)	-
Contexte	Scène surréaliste, jeudi 18 juin, au tribunal de Montpellier, qui a regardé pendant une bonne demi-heure la première mi-temps du match de handball Montpellier-Cesson du 12 mai 2012.
Source	Devailly, A (2015.) <i>Handball : la mi-temps « très particulière » de Montpellier devant le tribunal</i> https://www.lemonde.fr/sport-et-societe/article/2015/06/19/handball-la-mi-temps-tres-particuliere-de-montpellier-devant-le-tribunal_4657898_1616888.html
Equivalent croate	POLUVRIJEME
Catégorie grammaticale	m.r.
Synonyme(s)	-
Contexte	Hrvatska je u drugom poluvremenu odigrala puno bolju obranu, uspjelo se donekle poštediti i Domagoja Duvnjaka te je na kraju završilo 28-20.
Source	Čabraja, J. (2021.) <i>Hrvatska je pobijedila Angolu u drugom kolu Svjetskog rukometnog prvenstva u Egiptu</i> https://telesport.telegram.hr/na-prvu/hrvatska-je-pobijedila-angolu-u-drugom-kolu-svjetskog-rukometnog-prvenstva-u-egiptu/

3.4. Arborecence



4. DIFFICULTÉS TERMINOLOGIQUES

Dans ce chapitre, nous allons présenter les difficultés que nous avons rencontrées au cours de notre travail terminologique. Pour résoudre nos problèmes et pour trouver les meilleurs équivalents en croate, nous avons collaboré avec un entraîneur de jeunes générations de handball du club PPD Zagreb qui nous a aidée à traduire et clarifier certains termes qui n'ont pas d'équivalent en croate.

Le premier terme qui a suscité un doute est le mot *séance* dans le contexte sportif. Dans le document « Mes premiers entraînements de handball » qui s'adresse aux entraîneurs de jeunes joueurs de handball, les entraînements sont divisés en *10 séances*. Donc, nous avons décidé de traduire la notion *séance* comme *probni trening*. Pour les termes *porteur* et *passeur* au sens sportif, nous n'avons pas exactement d'équivalents en croate, donc nous avons décidé, en collaboration avec cet entraîneur, de traduire ces termes en décrivant le rôle que jouent ces joueurs, à savoir *porteur* par *igrač u posjedu lopte* et *passeur* par *igrač koji dodaje loptu*.

L'épervier est un jeu dynamique très souvent pratiqué dans le cadre scolaire et très apprécié des enfants, qui allie sport et distraction. Les auteurs du texte sous étude ont fait figurer ce jeu dans les séances. En croate, nous le traduisons par *jastreb*, mais il faut mentionner qu'en Croatie on joue plutôt à un jeu quelque peu différent, appelé *graničar*.

Dans la dernière partie du document sous étude, on trouve la notion de *démarquage*, qui n'a pas d'équivalent en croate et nous avons décidé de traduire ce terme de façon descriptive, par : *koncept prolaska igrača kroz redove protivničke obrane*.

Enfin, notons que la terminologie du handball comporte plusieurs mots français, qui sont utilisés de par le monde. Ainsi, par exemple, le mot *pivot* est utilisé dans toutes les langues, donc c'est un terme qui a un emprunt pour équivalent en croate.

5. CONCLUSION

Le but de ce mémoire de master était de réaliser un travail terminologique sur le domaine et le vocabulaire spécialisé du handball, ses termes pertinents et les relations entre eux.

Dans la partie théorique, nous avons défini premièrement la terminologie comme discipline, et ses éléments essentiels. Ensuite, nous avons dit quelques mots sur l'histoire du handball, nous avons expliqué la méthodologie de la description terminographique et nous avons défini les étapes de ce travail : détermination d'un domaine, collecte d'un corpus, établissement d'un glossaire, rédaction de fiches terminologiques et mise en place d'une arborescence.

Dans la deuxième partie, la partie pratique, nous avons présenté notre traduction et les résultats de notre travail : nous avons rédigé un glossaire bilingue français-croate, nous avons décrit 12 termes dans des fiches terminologiques et nous avons présenté les relations entre les termes dans une arborescence. Enfin, nous avons analysé les difficultés terminologiques rencontrées pendant notre travail terminologique.

Pour conclure ce mémoire de master, on peut dire que réaliser un travail terminologique n'est pas une tâche simple. Bien que nous connaissions assez bien le domaine traité ici, il n'était pas facile d'en faire la description terminographique bilingue. La terminologie croate concernant le handball n'est pas aussi riche que celle du français, mais nous espérons que ce mémoire pourra aider les entraîneurs croates et amateurs de handball à mieux comprendre la méthodologie des entraînements de handball en France et à l'appliquer dans leurs entraînements et matches.

6. BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE

Bibliographie

1. Blanchon, E., 1997. *La terminologie*. Publications françaises et documentation en Psychiatrie et Santé Mentale état des lieux, enjeux et perspectives, URL : <http://psydocfr.broca.inserm.fr/colloques/cr/j4/blanchon.html>
2. Boutin-Quesnel et al., 1985. *Vocabulaire systématique de la terminologie*, Publications du Québec, Québec
3. Conférence des Services de Traduction des États européens, 2014. : Groupe de travail terminologie et documentation. CST : *Recommandations relatives à la terminologie*. Berne : Chancellerie fédérale, Section de terminologie.
4. Delavigne, V. 2002. *Le domaine aujourd'hui. Une notion à repenser*. Actes de séminaire *Le traitement des marques de domaine en terminologie*, Cahiers du LCPE, Paris.
5. Gouadec, D. 1990. *Terminologie. Constitution des données*. AFNOR, Paris
6. Hrvatski rukometni savez, 2016. *Međunarodna rukometna pravila* <http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf>
7. Kramer, F., Pinević D. 2009. *Hrvatski rukomet Topical*, Zagreb (p.42.-51)
8. Le Calvé Ivičević, E. 2011. « Le système scolaire en Croatie au XIXème siècle : un voyage terminographique dans le temps et l'espace ». *Francontraste 2 : la francophonie comme vecteur du transculturel*, CIPA, Mons, <https://bib.irb.hr/datoteka/847596.LeCalve-Terminologie-Traduction.pdf>
9. Le Calvé Ivičević, E., 2005. «Terminologie et terminographie : Des alliées indispensables pour toutes les professions langagières», *Actes du 3eme Colloque sur les études françaises en Croatie*, ARTresor naklada, Zagreb
10. Pavel, S., Nolet, D. 2001. *Précis de terminologie*, Bureau de la traduction, Québec.
11. Zafio, Massiva N. 1985. « L'arbre de domaine en terminologie », *Meta : journal des traducteurs*, vol. 30, n°2 <http://www.erudit.org/revue/meta/1985/v30/n2/004635ar.pdf>

Sitographie

1. Čabraja, J. (2021.) *Hrvatska je pobijedila Angolu u drugom kolu Svjetskog rukometnog prvenstva u Egiptu* <https://telesport.telegram.hr/na-prvu/hrvatska-je-pobijedila-angolu-u-drugom-kolu-svjetskog-rukometnog-prvenstva-u-egiptu/> (page consultée le 9 février

2021)

2. Callier, C. (2021.) *TOPS/FLOPS FRANCE-ISLANDE : MEM DANS LE BON TEMPO, LES TROUS D'AIR FRANÇAIS* <https://sport24.lefigaro.fr/handball/equipe-de-france/actualites/tops-flops-france-islande-mem-dans-le-bon-tempo-les-trous-d-air-francais-1030228> (page consultée le 9 février 2021)
3. Cikotić, M. (2020.) *RUKOMETAŠI ODRADILI POSLJEDNJI TRENING, JAVIO SE DUVNJAK : 'Iako nisam na terenu, mnogo mi znači što sam dio momčadi'* <https://net.hr/sport/rukomet/rukometasi-odradili-posljednji-trening-javio-se-duvnjak-iako-nisam-na-terenu-mnogo-mi-znaci-sto-sam-dio-momcadi/> (page consultée le 9 février 2021)
4. Claverie, A. (2020), « *Thierry Omeyer, le meilleur gardien de tous les temps : Episode 1 – "Origines"* » <https://www.sportbusinessmag.com/handball/thierry-omeyer-le-meilleur-gardien-de-tous-les-temps-episode-1-origines/> (page consultée le 9 février 2021).
5. Decathlon pro page officiel *COMMENT AMÉNAGER UN TERRAIN DE HANDBALL ?* <https://www.decathlonpro.fr/dossier-sport/comment-amenager-un-terrain-de-handball> (page consultée le 9 février 2021)
6. Decathlon, lexique de handball en ligne <https://conseilsport.decathlon.fr/lexique-du-handball?fbclid=IwAR01Lbcbus6-h55xGW1WtRX2P6eRTVO8HA0xym71cs4mK45D816tQMxS5M8> page consultée le 2 février 2021)
7. Devailly, A. (2015.) *Handball : la mi-temps « très particulière » de Montpellier devant le tribunal* https://www.lemonde.fr/sport-et-societe/article/2015/06/19/handball-la-mi-temps-tres-particuliere-de-montpellier-devant-le-tribunal_4657898_1616888.html (page consultée le 9 février 2021)
8. Dorangeon, T. (2019). *Mondial de hand : Nikola Karabatic, comme un symbole* <https://sport.francetvinfo.fr/handball/mondial/mondial-de-hand-nikola-karabatic-comme-un-symbole> (page consultée le 9 février 2021).
9. Fédération française de Handball, (2017.) *Golden League – La Norvège prend le meilleur* <https://www.ffhandball.fr/fr/actualites/2017/10/golden-league-la-norvege-prend-le-meilleur-26409> (page consultée le 10 février 2021).
10. Germanijak (2019.), <https://www.germanijak.hr/ostali-sportovi/vijesti/stivi-hvala-za-sve-stevanovic-ce-veceras-zadnji-put-igrati-za-hrvatsku/57092> (page consultée le 9 février 2021)
11. Glosbe FR-HR : <https://hr.glosbe.com/fr/hr>

12. Handball, mobilesport.ch, https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/08/08_12_Handball_f.pdf (page consultée le 31 janvier 2021.)
13. Hrvatski jezični portal <http://hjp.znanje.hr/>
14. Hrvatski rukometni savez (2016). , *Pravila rukometne igre* <http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf> (page consultée le 10 février 2021).
15. Hrvatski rukometni savez (2016.), *Pravila rukometne igre* <http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf>
16. Hrvatski rukometni savez <https://hrs.hr/> (page consultée le 11 février 2021)
17. https://f2.quomodo.com/FB08F181/uploads/2609/Histoire_du_handball.pdf (page consultée le 31 janvier 2021)
18. Ivković, I. (2020) *Hrvatska ima najbolju obranu Eura, ali i dvije velike slabosti. Kako ih sakriti?* <https://www.index.hr/sport/clanak/hrvatska-ima-najbolju-obranu-eura-ali-i-dvije-velike-slabosti-kako-ih-sakriti/2148364.aspx> (page consultée le 9 février 2021)
19. Kako igrati rukomet, 2021. <https://hr.wikicell.org/Play-Handball-5688> page consultée le 15 février 2021)
20. Larousse en ligne (URL : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>)
21. Les postes au handball, <https://conseils.casalsport.com/les-postes-au-handball> (page consultée le 26 janvier 2021.
22. P.Blaise, J.Brun, J-J.Curelli, A.Delauney, M.Esposito, L.Frecon., M.Portes, F.Rongeot, C.Tribillon Direction technique nationale, Mes premiers entraînements de handball, 2011 <http://www.laligue-npdc.org/medias/files/USEP/FICHES%20TELECHARGEABLES%20MINIHAND/MESPRESMIERSPAS.pdf>
23. Pinević, D. (2016.) *Revolucija IHF uvodi pet novih pravila zbog kojih rukomet više nikad neće biti isti* <https://sportske.jutarnji.hr/sn/sport-mix/rukomet/revolucija-ihf-uvodi-pet-novih-pravila-zbog-kojih-rukomet-vise-nikada-nece-biti-isti-4142259> (page consultée le 9 février 2021)
24. Radek, S. (2018), *Rukometni vratari na EP 2018* <https://www.sportilus.com/sportopedia/ucinak-hrvatskih-vratara-na-ep-2018-godine/> (page consultée le 9 février 2021).
25. Règles de handball, version Mars 2014, dématérialisé (2014.) <http://www2.centre-handball.com/page-les-r%C3%A8gles-du-handball-81.html> (page

consultée le 9 février 2021)

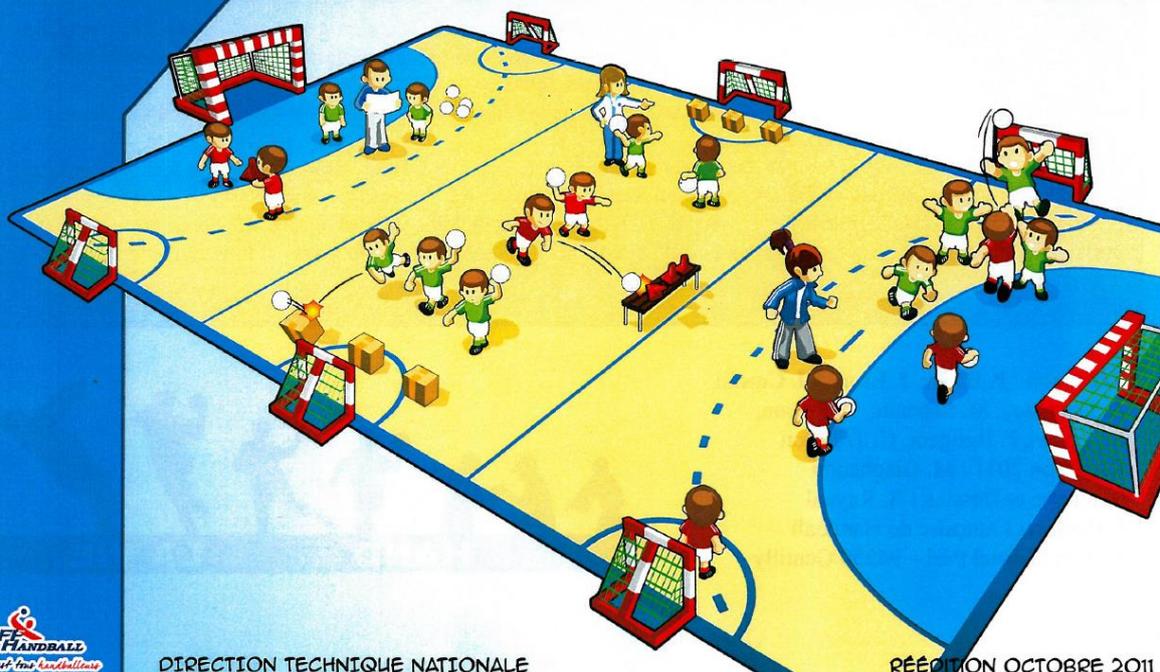
26. Ricotta, J. (2017) *Mondial de hand - France-Brésil : l'étonnant but de Luc Abalo après un tir de... Thierry Omeyer* <https://www.europe1.fr/sport/video-mondial-de-hand-france-bresil-letonnant-but-de-luc-abalo-apres-un-tir-de-thierry-omeyer-2948105> (page consultée le 9 février 2021)
27. RMC Sport, 2019. *Barça-La blague de Griezmann : "J'avoue, je ne sais pas dribbler"* https://rmcsport.bfmtv.com/football/barca-la-blague-de-griezmann-j-avoue-je-ne-sais-pas-dribbler_VN-201911220399.html
28. Šorli, M. *Nogomet vs rukomet: gdje lopta ide brže, tko troši više kalorija...?* <https://www.goal.com/hr/news/6970/pri%C4%8De/2015/01/28/7973812/nogomet-vs-rukomet-gdje-lopta-ide-br%C5%BEE-tko-tro%C5%A1i-vi%C5%A1e> (page consultée le 9 février 2021)
29. Starešinčić, D. (2021.), *Hrvatska upisala prvu pobjedu na SP-u ; bilo je to mučenje protiv 'strašne' Angole koju su naši rukometaši slomili tek u nastavku utakmice* <https://www.tportal.hr/sport/clanak/foto-hrvatska-upisala-prvu-pobjedu-na-sp-u-bilo-je-to-mucenje-protiv-strasne-angole-koju-su-nasi-rukometasi-slomili-tek-u-nastavku-utakmice-specijal-90-foto-20210117> (page consultée le 9 février 2021)
30. Tobler, M. (2012), Office fédéral du sport OFSPO https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/08/08_12_Handball_f.pdf (page consultée le 9 février 2021).
31. Tokyo 2020 actualités, *La « Bonaventura » des sœurs jumelles du handball mondial* <https://tokyo2020.org/fr/actu/la-bonaventura-des-s%C5%93urs-jumelles-du-handball-mondial> (page consultée le 9 février 2021)
32. Večernji list (2017.) *Luka Cindrić dvije sekunde prije kraja donio finale Vardaru* <https://www.vecernji.hr/sport/luka-cindric-dvije-sekunde-prije-kraja-donio-finale-wardaru-1174225> (page consultée le 17 février 2021)
33. Weibel, C. (2020) *Thierry Omeyer dévoile les secrets de sa réussite dans son livre « Chaque but est une défaite »* <https://www.dna.fr/sport/2020/12/15/long-format-thierry-omeyer-se-livre-et-devoile-les-secrets-de-sa-reussite> (page consultée le 9 février 2021)

7. ANNEXE

(dodati izvorni dokument u wordu)



MES PREMIERS ENTRAÎNEMENTS DE HANDBALL



DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

RÉÉDITION OCTOBRE 2011

« Mes premiers entraînements de handball » est depuis 15 ans le document le plus plébiscité des productions fédérales. Il faut y voir, non seulement la qualité de l'ouvrage, mais sûrement aussi son utilité, comme la réponse adéquate aux besoins que tous les clubs connaissent à travers l'accueil, toujours croissant, de nouveaux licenciés. En le rééditant, nous avons voulu d'une part donner un petit coup de jeunesse à la présentation et d'autre part tenir compte des évolutions qui ont parsemé le chemin de notre activité.

A quelques exceptions près, vous retrouverez des situations qui ont fait leur preuve en facilitant la tâche de nombre d'éducateurs débutants ou parents volontaires.

Nous ne saurions trop vous recommander de suivre minutieusement à la fois les dispositifs proposés et les consignes préparées, tant laisser libre cours à l'interprétation risquerait de nuire à l'objectif recherché...

Avec une couverture modernisée le « livret bleu » devrait encore nous aider à rendre efficiente notre formation initiale, pour que nos jeunes joueuses et joueurs d'aujourd'hui puissent encore rêver à des maillots couverts d'étoiles...

Rédaction : P. Blaise, J. Brun, J-J. Curelli,
A. Delauney, M. Esposito, L. Frécon,
M. Portes, F. Rongeot, C. Tribillon
Réédition 2011 : M. Giagheddu
Maquette et Dessins : B. Raynal
Fédération Française de Handball
62 Rue Gabriel Péri – 94250 Gentilly



VISÉES ET CONCEPTION

Ce document s'adresse en priorité aux entraîneurs débutants, ou éventuellement aux parents susceptibles de suppléer l'entraîneur.

Nous l'avons conçu comme un recueil de 10 séances destinées à des jeunes joueurs découvrant l'activité handball.

Ces séances sont élaborées et présentées en continuité. Elles illustrent 3 phases que nous repérons en précisant :

LES OBJECTIFS DES JOUEURS :

« Ce que le joueur devrait pouvoir dire à la fin de chaque phase. »

LES OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEUR :

« Ce que l'entraîneur devrait pouvoir constater à la fin des 10 séances. »

Dans chaque phase, nous vous proposons 3 séances, conçues autour des mêmes objectifs et utilisant sensiblement les mêmes situations d'entraînement pour :

 Permettre aux joueurs de retrouver les mêmes formes de travail d'une séance à l'autre, de les reconnaître et de prendre en compte les nouvelles variables.

 Vous aider progressivement à gagner du temps dans la mise en place de ces situations.

 Vous permettre, dans le cas où vous manqueriez de temps dans une séance pour mettre en place une situation, de retrouver la même séquence dans la séance suivante.

Le nombre de 3 séances par phase n'est pas limitatif et vous pouvez prolonger ces entraînements par des séances complémentaires conçues par vous-même à partir des formes de travail proposées dans chaque phase.

4 - Mes premiers entraînements de handball

SOMMAIRE

- 4** Visées et conception
- 5** Les conditions matérielles
- 6** Les règles de jeu
- 7** Le jeu en largeur
- 12** Les séances
- 38** Aménagement des règles de jeu

Mes premiers entraînements de handball - 3

LES CONDITIONS MATÉRIELLES

Nous avons choisi de nous placer dans une situation de référence avec 20 joueurs dans un gymnase dont le traçage handball est de 38x18 ou 40x20m.

Il est néanmoins possible de fonctionner avec un effectif plus réduit ou plus important.

Les aménagements matériels répondent à une approche adaptée pour :

- procurer du plaisir par la pratique du handball,
- fidéliser les jeunes joueurs,
- faire progresser chacun d'eux.

Dans les séances, nous utilisons :

- une balle pour chaque joueur, manipulable à la main,
- des chasubles de couleurs vives,

◆ du matériel de traçage : craies, plots pour définir les surfaces de but et les terrains,

◆ des buts modulables ou cibles : balises, poteaux plastique, buts mini-hand, buts officiels réduits en hauteur, tapis de gym dressés contre le mur, traçage à la craie, cartons...etc.

L'absence d'une partie de ce matériel ne constitue pas une impossibilité de mise en pratique des séances, mais elle nécessite alors un effort d'aménagement de la part de l'entraîneur.

Toutefois, vous veillerez à ne pas dénaturer les objectifs recherchés dans la situation, en tentant de vous rapprocher le plus possible des conditions définies.

Vous comprendrez qu'une situation de tir avec deux buts de 3x2m et une zone de 6m ne permet pas d'atteindre les mêmes objectifs qu'une situation de duel tireur-gardien de but avec 6 buts et surfaces de but de dimensions différentes réparties autour du terrain.

Mes premiers entraînements de handball - 5

LES RÈGLES DU JEU

Il convient de présenter les règles du handball progressivement, en les liant aux niveaux de pratique rencontrés chez les jeunes débutants.

Ces règles sont au service du jeu et ne sont pas un préalable au fonctionnement.

Elles sont introduites lorsque leur non-respect nuit à l'équilibre des chances.

Nous retiendrons qu'au handball :

La balle est convoitée par tous, mais elle doit être partagée :

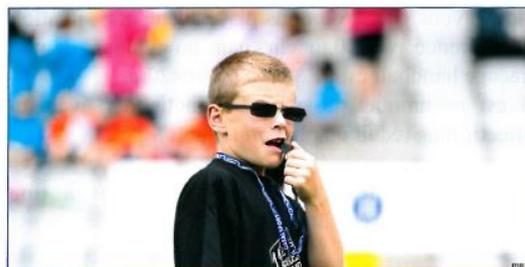
- marcher
- 3 secondes
- reprise de dribble

Le porteur de balle peut être gêné, mais non agressé :

- accrochage du bras porteur de balle en particulier
- bousculade, poussette, tirage de maillot
- arracher la balle des mains, taper sur le ballon.

La surface de but est réservée au gardien, mais on peut jouer dessus :

- empiètement.



Vous devez appliquer ces règles avec discernement : **parfois en étant proche de la tolérance, parfois de l'intransigeance...**

...suivant le déroulement du jeu et de l'incidence des fautes commises sur le maintien de l'égalité des chances entre les deux équipes.

Le plus souvent possible et dès le début, vous ferez confiance aux joueurs **en leur donnant la responsabilité de l'arbitrage et du score.**

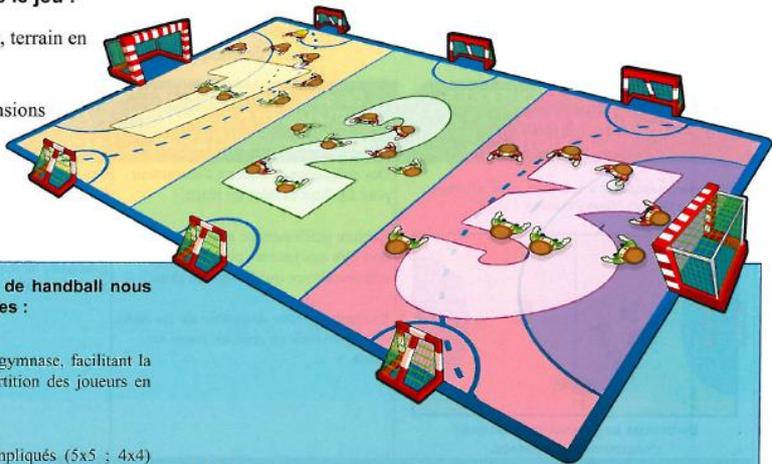
6 - Mes premiers entraînements de handball



LE JEU EN LARGEUR

Dans ces 10 séances, nous privilégions le jeu :

- ◆ sur des surfaces réduites, terrain de basket, terrain en largeur...
- ◆ avec une surface de but et un but de dimensions variables
- ◆ avec des effectifs adaptés.



Le jeu dans le sens de la largeur du terrain de handball nous semble répondre à plusieurs critères favorables :

Il permet d'installer jusqu'à 3 terrains dans un gymnase, facilitant la pratique du plus grand nombre et favorisant la répartition des joueurs en fonction de leur niveau.

La surface de jeu et le nombre de joueurs impliqués (5x5 ; 4x4) nous rapprochent de la densité optimale, si l'on tient compte de la morphologie des joueurs et de leurs savoir-faire. Chaque joueur est concerné par le jeu.

La longueur réduite du terrain augmente la fréquence de la situation duel tireur-gardien de but, qui est la finalité de l'activité handball et qui constitue la principale motivation du joueur.

L'aménagement des buts/cibles et les dimensions variables de la surface de but permettent d'équilibrer les chances entre le tireur et le gardien.

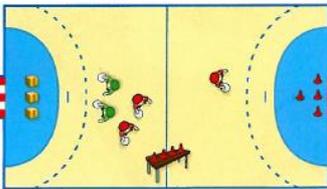
Le nombre de buts/cibles installés autour du terrain facilite la mise en place de situations d'entraînement duel tireur-gardien, en multipliant les possibilités de réalisation.



LES 10 SÉANCES

FICHE DE PRÉSENTATION DE SÉANCE

Nous vous proposons de présenter les situations d'entraînement de la façon suivante, en vous précisant les raisons de chaque rubrique.

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>UNE PHRASE INDIQUANT À QUI SERT CETTE SITUATION : EXEMPLE: "POUR S'EXERCER À TIRER"</p>  <p>UN SCHÉMA DE LA SITUATION PRÉCISANT L'OCCUPATION DE L'ESPACE.</p>	<p>Des précisions données à l'entraîneur pour faciliter la mise en place.</p> <p>Et entre guillemets ce que l'entraîneur doit dire aux joueurs pour leur faire comprendre ce qu'ils doivent faire :</p> <p>Exemple : « Vous devez tirer sur les cibles avec votre balle en essayant toutes les cibles. »</p>	<p>Des points précis sur lesquels l'entraîneur doit faire particulièrement attention :</p> <p>Exemple : la remise en place des cibles...</p>	<p>Des variables possibles à utiliser en tenant compte de ce qui se produit effectivement sur le terrain.</p> <p>Exemple : lorsqu'ils viennent trop près : « essayez de toucher les cibles en vous plaçant plus loin. »</p>	<p>Un repère pour changer de situation et passer à la suivante.</p>
<p>Légende des schémas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Défenseur Attaquant Gardien défenseur Gardien attaquant 	<ul style="list-style-type: none"> Circulation de balle et passe Circulation des joueurs Tir Dribble 	<ul style="list-style-type: none"> Carton Balise Banc Ballon 	



**À la fin
de la 1^{ère} phase,
le joueur devrait pouvoir
dire :**

- « J'ai joué en essayant de marquer, mais aussi en empêchant les tirs. »
- « J'ai compris et j'accepte que parmi mes camarades certains m'aident et je dois les aider, que d'autres s'opposent à nous et que je dois les gêner. »
- « J'ai fait connaissance de mes camarades de jeu. »
- « Je suis à l'écoute des consignes et j'ai appris à ne pas déplacer le matériel mis en place par l'entraîneur. »
- « Je connais quelques règles du handball. »





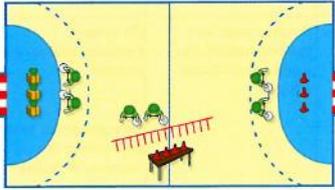
POUR LE BON DÉROULEMENT D'UN MATCH IL EST IMPORTANT DE CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU.

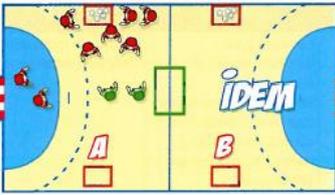


SÉANCE 1

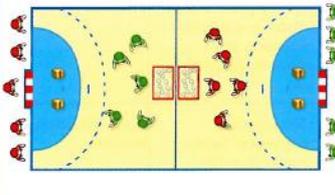
Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR DÉCOUVRIR CE QU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE AVEC LA BALLE</p>	<p>Demi-terrain de handball : une balle chacun.</p> <p>« Vous vous déplacez librement sur le demi-terrain. »</p> <p>Dispositif identique</p> <p>« Vous continuez à vous déplacer, mais en dribblant avec votre main droite et votre main gauche. »</p> <p>Demi-terrain, une balle pour deux.</p> <p>« Vous vous déplacez en échangeant le ballon. »</p>	<p>Les joueurs doivent se déplacer en dribble (accepter les reprises de dribbles), ou en manipulant la balle de manières diverses.</p> <p>Les joueurs se déplacent en réalisant des passes.</p>	<p>Donner progressivement les règles de manipulation de balle.</p> <p>Réduire l'espace de jeu pour les obliger à s'éviter (demi-terrain de basket ou de tennis).</p> <p>Idem.</p>	<p>Après 2 ou 3 minutes de déplacement dans le demi-terrain.</p> <p>Lorsque tous se sont déplacés en dribble.</p> <p>Après 2 ou 3 minutes.</p>
<p>POUR S'EXERCER A TIRER</p>	<p>Terrain de handball, une balle chacun.</p> <p>« Vous devez tirer sur les cibles avec votre balle en essayant toutes les cibles. »</p> <p>« Vous remettez les cibles en place lorsque vous les faites tomber. »</p>	<p>La rotation des joueurs sur les différentes cibles.</p> <p>La remise en place des cibles lorsqu'elles tombent.</p> <p>Le respect du lancer à la main.</p>	<p>La distance par rapport à la cible lorsqu'ils viennent trop près :</p> <p>« Essayez de toucher les cibles en vous plaçant plus loin. »</p>	<p>Lorsque l'intensité diminue et que les joueurs restent sur le même poste.</p>

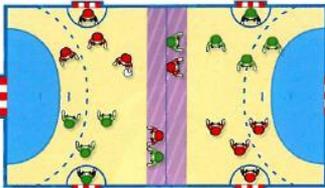
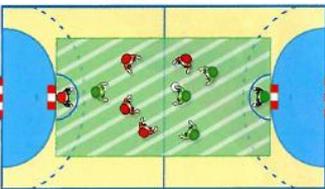
Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR DÉCOUVRIR LE JEU</p> 	<p>Deux terrains en largeur.</p> <p>Zone 1/2 circulaire entre 4m et 5m.</p> <p>Deux équipes de 5, différenciées par des maillots de couleurs différentes.</p> <p>« On joue au handball, il faut marquer dans le but des adversaires sans pénétrer dans la surface du but. »</p> <p>« On commence à jouer sur un seul terrain. »</p>	<p>L'entraîneur arbitre et explique les règles qui apparaissent dans le jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> -respect de l'adversaire, -reprise de dribble, -marcher. 	<p>Utiliser le deuxième terrain en laissant le 1er groupe s'auto-arbitrer ou arbitré par un joueur.</p> <p>La confrontation des équipes sur le terrain (4+1 GB au maximum).</p>	<p>Après une quinzaine de minutes.</p>
<p>POUR MARQUER DES BUTS</p> 	<p>7 buts ou cibles matérialisées, 2 balles pour 3.</p> <p>Les cibles et les surfaces de but sont de dimensions différentes.</p> <p>« On joue à marquer des buts sans rentrer dans la surface du gardien. »</p> <p>« On remplace le gardien lorsque l'on a marqué deux buts. »</p>	<p>Les rotations tireurs/gardiens avec « indulgence » pour le respect de la surface de but.</p>	<p>Rotation des groupes par rapport aux cibles après quelques minutes.</p>	<p>Lorsque chaque groupe a tiré sur 2 ou 3 cibles différentes par la taille.</p>
<p>POUR JOUER AU HANDBALL EN RESPECTANT L'ADVERSAIRE</p> 	<p>Match sur le terrain de basket : petits buts et zone 1/2 circulaire à 5m, 5 contre 5.</p> <p>« On joue à l'intérieur des lignes rouges, attention on ne doit pas toucher le porteur de balle. »</p> <p>« L'engagement se fait par le gardien. »</p> <p>« Qui veut arbitrer ? »</p> <p>« Les joueurs sur le bord comptent les buts. »</p>	<p>L'arbitrage par rapport au contact sur le porteur de balle.</p> <p>Temps de jeu identique pour chaque équipe.</p>	<p>Rotation entre les 4 équipes, rotation du gardien dans chaque équipe.</p>	<p>On termine l'entraînement par cette situation.</p> <p>On regroupe les joueurs pour donner le score et récupérer le matériel.</p>

 SÉANCE 2				
Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR JOUER EN TRANSMETTANT VITE</p> 	<p>Match sur le terrain de basket à 5 contre 5.</p> <p>« On joue à l'intérieur des lignes rouges, je vous rappelle que vous ne pouvez pas garder la balle dans vos mains plus de 3 secondes. »</p> <p>Deux collectifs en attente.</p> <p>« Qui arbitre ? Qui tient le score ? »</p>	<p>-Les contacts.</p> <p>-L'utilisation abusive du marcher et de la reprise de dribble.</p>	<p>Rotation des équipes</p>	<p>Après une vingtaine de minutes.</p>
<p>POUR TIRER VITE ET PRÉCIS</p> 	<p>Terrain de handball avec une balle chacun.</p> <p>« Vous vous mettez par 2 pour tirer sur les cibles, mais en respectant la zone interdite. »</p> <p>« Vous marquez un point par cible touchée. »</p> <p>« Vous faites un passage sur chaque atelier. »</p>	<p>La remise en place des cibles lorsqu'elles tombent.</p> <p>La notion d'empiètement.</p>	<p>La distance par rapport à la cible si nécessaire.</p> <p>Les binômes de joueurs.</p> <p>Des parcours de motricité avant les tirs (cerceaux, balises, faire rouler la balle, marcher à 4 pattes, manipulations de la balle, ...)</p>	<p>Après 3 changements dans les binômes de joueurs.</p>

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR SE DÉPLACER OU PASSER SANS PERDRE LA BALLE</p> 	<p>2 terrains de handball en largeur. 8 attaquants, 2 défenseurs. 10 balles dans une « réserve », une réserve vide à l'opposé et une réserve commune au milieu.</p> <p>« Vous devez transporter les 10 balles dans la réserve en face sans utiliser le dribble et sans marcher, mais attention aux voleurs qui vont essayer de vous prendre des balles pour les mettre dans leur caisse. »</p> <p>« On compte les balles dans les caisses à la fin. »</p> <p>« Gagnent les deux défenseurs qui auront volé le plus grand nombre de ballons. »</p>	<p>Avec tolérance, le marcher (4 ou 5 appuis).</p> <p>La façon dont les joueurs s'organisent collectivement pour transporter les balles.</p>	<p>Les défenseurs après chaque partie. Mettre en place une compétition entre A et B, gagne l'équipe qui pose le maximum de balles dans sa caisse le plus vite possible, les voleurs sont alors les partenaires des attaquants du terrain à coté.</p>	<p>Après 5 passages, tous les joueurs ayant été voleurs.</p>
<p>POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES FORMES DE PASSES</p> 	<p>2 terrains de hand en largeur. Jeu à 4 contre 4, 1 arbitre et 1 responsable du score pour chaque terrain.</p> <p>« On joue au handball, mais la seule passe autorisée est la passe à rebond. »</p> <p>« Si on utilise une autre passe, on redonne la balle à l'adversaire. »</p>	<p>L'arbitrage par les jeunes et le respect de la passe à rebond.</p> <p>1 passe « jetée » et récupérée n'est pas comptée.</p>	<p>Faire jouer les remplaçants, faire changer de terrain les équipes.</p> <p>Les 2 gagnants après 5 minutes se rencontrent.</p>	<p>Après une quinzaine de minutes.</p> <p>Une fois que toutes les équipes se sont rencontrées</p>
<p>POUR ENCHAÎNER PASSEUR/TIREUR EN RESPECTANT LA RÉGLE</p> 	<p>7 buts ou cibles matérialisées, 2 balles pour 3, 1 balise à 4m de la zone.</p> <p>« Les tireurs, vous êtes face à face à 2 pas de la balise, vous échangez vos balles, mais vous n'avez pas le droit de faire la même passe que votre partenaire, puis vous allez tirer au but sans marcher. »</p> <p>« Si le gardien touche au moins une balle sur les 2, il reste dans le but. »</p> <p>« Vous changez de cible à chaque fois. »</p>	<p>Les positions de départ, avec tolérance le marcher, le respect des consignes en particulier la position de départ des tireurs,</p> <p>l'échange de balle avant le tir.</p>	<p>Rotation des groupes sur les cibles et changement de joueurs entre les groupes.</p> <p>Pour relancer l'intérêt des joueurs mettre un défi :</p> <p>« Le gardien qui réussit à rester le plus longtemps possible gagne. »</p>	<p>Terminer l'entraînement par cette situation.</p> <p>Regrouper les joueurs, les inviter à ranger le matériel.</p>

SEANCE 3

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR TIRER FORT ET PRÉCIS</p> 	<p>2 demi-terrains de handball. 2 cartons lestés avec des maillots dans la zone : une réserve de 10 balles ou plus et 2 équipes de 5.</p> <p>« Vous devez faire progresser les cartons vers le but le plus loin possible en tirant dessus avec toutes les balles disponibles dans votre réserve; après le passage de la première équipe, on repère au sol l'emplacement des cartons. Puis la deuxième passe à son tour : gagne l'équipe qui aura fait progresser les cartons le plus loin. »</p>	<p>-Le respect de la surface de but, l'équipe adverse peut arbitrer cette règle.</p> <p>-La position de départ des cartons pour la deuxième équipe.</p> <p>-Le ramassage des balles par l'équipe en attente.</p>	<p>Les consignes : on peut calculer le nombre de tirs nécessaires à une équipe pour faire rentrer 1 ou 2 cartons dans le but, gagne l'équipe qui en fait le moins.</p> <p>La rotation des équipes</p>	<p>Lorsque la motivation et l'intensité diminuent.</p> <p>Les joueurs rangent le matériel.</p>
<p>POUR FAIRE PROGRESSER LA BALLE VERS LA CIBLE</p> 	<p>2 demi-terrains de handball dans la longueur : par demi-terrain, 6 attaquants et 3 défenseurs, une réserve de balles dans la zone, une réserve à remplir en face, une réserve sur le côté pour les défenseurs.</p> <p>« Vous devez transporter les balles dans la réserve en face sans utiliser le dribble et sans marcher avec la balle ; mais il ne peut y avoir qu'un seul attaquant à la fois qui pénètre dans la zone pour sortir une balle. Attention aux voleurs qui vont essayer de remplir leur caisse en interceptant vos passes. »</p>	<p>-Le fait qu'un seul attaquant ne puisse rentrer dans la zone.</p> <p>-Le respect du marcher.</p>	<p>Le remplacement des défenseurs.</p> <p>Modifier les collectifs.</p> <p>La rotation des équipes en défense (3 par demi-terrain).</p>	<p>Lorsque chaque équipe est passée au moins une fois en défense.</p> <p>3 sur un demi terrain, 3 sur l'autre.</p>

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR JOUER ENSEMBLE</p> 	<p>2 terrains de handball en largeur, zone 1/2 circulaire, 4 contre 4 plus un binôme remplaçant.</p> <p>« On joue au handball, mais vous ne pouvez utiliser qu'un seul dribble ; si 2 rebonds ou plus, on donne la balle à l'adversaire. Un des remplaçants arbitre, l'autre tient le score. »</p>	<p>-Le respect du porteur de balle par le défenseur :</p> <p>« Pas de contact sur le bras porteur de balle. »</p> <p>-Le respect du dribble unique.</p>	<p>Le remplacement des joueurs.</p> <p>La rotation des équipes.</p> <p>La rotation des gardiens.</p>	<p>Après une quinzaine de minutes.</p>
<p>POUR MARQUER MALGRÉ LE DÉFENSEUR</p> 	<p>6 buts ou cibles aménagés : 1 gardien dans chaque cible, jeu par demi-terrain, un passeur par demi-terrain placé au milieu. Une balle pour 2.</p> <p>« Vous lancez votre balle au passeur, il la lance devant lui, celui de vous deux qui la récupère choisit d'aller marquer dans l'un des 3 buts de votre demi-terrain, l'autre essaie de l'en empêcher ; s'il lui vole la balle, il peut aller marquer à son tour. Lorsque vous marquez, vous remplacez le gardien. »</p>	<p>L'action défensive visant à reconquérir la balle. Le respect de la surface de but.</p> <p>La reprise de dribble.</p> <p>Les corrections font l'objet de remarques individualisées de la part de l'entraîneur.</p>	<p>La position du passeur : il peut être en déplacement dans un espace défini (raquette de basket...).</p> <p>La dimension de la zone en fonction de la réussite ou non.</p>	<p>Lorsque l'activité diminue d'intensité.</p>
<p>POUR JOUER AU HANDBALL</p> 	<p>Match sur terrain de basket à 5 contre 5 en pensant à équilibrer les équipes.</p> <p>« Nous jouons en respectant les règles du handball :</p> <ul style="list-style-type: none"> -marcher, -reprise de dribble, -respect du porteur de balle, -surface de but réservée au gardien. » <p>« Les gagnants se rencontrent après le 1er match. »</p> <p>« Qui arbitre ? Qui tient le score ? »</p>	<p>L'attention de l'arbitre à l'égard des 4 règles rappelées.</p> <p>Le temps de jeu de chaque équipe.</p>	<p>Rotation des collectifs en fonction du temps disponible en fin de séance.</p>	<p>Terminer la séance en regroupant les joueurs.</p> <p>Donner les résultats.</p> <p>Faire ranger le matériel par les joueurs</p>





À la fin de la 2^{ème} phase, Le joueur devrait pouvoir dire :

- « Je m'éclate au tir et dans les buts ».
- « Je me déplace, j'aide mon camarade qui a la balle pour la faire avancer vers le but adverse. »
- « Si je veux m'échapper en dribble pour accéder au tir, je le fais, mais je suis poursuivi. »
- « Lorsque l'adversaire a la balle, je joue pour la récupérer. »
- « Je suis de moins en moins sanctionné par l'arbitre. »
- « J'ai besoin de bien écouter ce que dit l'entraîneur pour pouvoir jouer. »

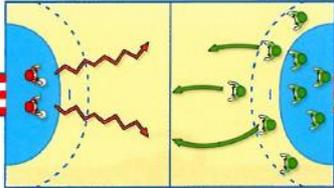
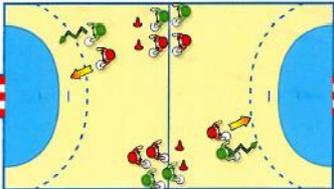


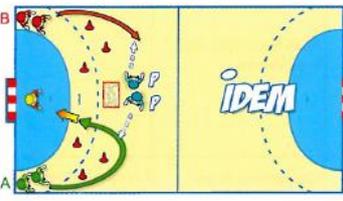
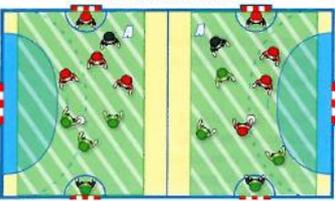


ON PEUT S'ÉCLATER AU TIR ET DANS LES BUTS

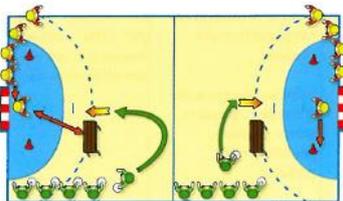


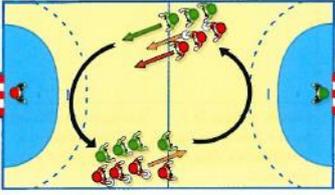
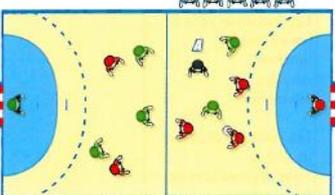
SÉANCE 4

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut FAUT SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR APPRENDRE À DRIBBLER ET TIRER JUSTE</p> 	<p>2 joueurs avec ballons dans la zone, les autres sans ballon dans la zone adverse.</p> <p>« Les joueurs porteurs de balle sont éperviers, ils se déplacent en dribblant et doivent toucher les autres joueurs en lançant la balle à hauteur des jambes ; lorsque vous êtes touchés, vous prenez une balle et vous devenez épervier. »</p> <p>Les deux derniers sont éperviers dans la partie suivante.</p>	<p>Le respect de la consigne :</p> <p>« lancer la balle dans les jambes ».</p> <p>Les joueurs touchés qui deviennent éperviers.</p>	<p>Après 2 répétitions, transformer le jeu en « épervier toucheur ». Tous les joueurs se déplacent en dribble. Les éperviers, sans ballon, doivent les toucher en étant de face. Les joueurs touchés deviennent également éperviers (moins de joueurs, plus d'éperviers). On peut varier en demandant aux éperviers de "voler" la balle, toucher seulement aux jambes, jouer en dribblant aussi ...</p>	<p>Après 3 ou 4 répétitions.</p>
<p>POUR SAVOIR DE QUEL ENDROIT TIRER ET MARQUER</p> 	<p>Par 2 avec une balle chacun. 5 couples tirent dans un but, 5 autres de l'autre côté : pas de gardien de but.</p> <p>« Le premier qui fait bouger le filet du but en lançant sa balle a gagné et marque un point ; c'est moi qui donne le signal de départ pour les deux groupes en même temps. Le premier dans le binôme qui arrive à 5 points a gagné. »</p>	<p>Respect de la position et du signal de départ.</p> <p>Respect des règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> -marcher, -reprise de dribble. 	<p>Après un premier passage, reconstituer des binômes en associant les gagnants entre eux et les perdants entre eux.</p>	<p>Après 2 rotations.</p>

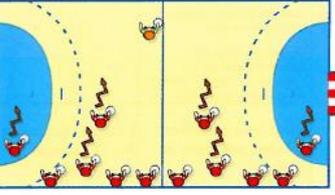
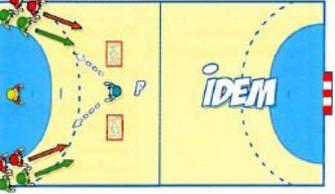
Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR PROGRESSER AVEC LA BALLE</p> 	<p>4 équipes de 4 joueurs, 2 gardiens de but, 2 joueurs « jokers ».</p> <p>Période de jeu de 3 minutes.</p> <p>« Vous devez marquer des buts en passant au moins une fois par chaque joker qui peut se déplacer librement dans sa zone. »</p> <p>« Vous n'avez pas le droit de dribbler. »</p>	<p>Passage par les jokers. Respect des règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> -faute sur le porteur de balle, -dribble, -marcher. 	<p>Changer les jokers souvent ainsi que les gardiens.</p> <p>Varié la surface de jeu des jokers.</p> <p>Ne plus passer systématiquement par les jokers.</p>	<p>6 matches de 3 minutes.</p>
<p>POUR REGARDER ET TIRER</p> 	<p>Sur chaque demi-terrain : 4 groupes de 2, 2 passeurs avec une réserve de balles, des balises à contourner avant d'aller tirer au but.</p> <p>« Vous devez marquer en faisant un concours par deux. Le joueur partant de A choisit sa course en contournant la balise qu'il veut de son côté, il reçoit la balle du passeur et tire. Le joueur partant de B doit faire la même course que A, mais de son côté avant de tirer. »</p> <p>« A choisit pendant 5 tirs, puis B pendant les 5 suivants, gagne celui qui marque le plus de buts. »</p>	<p>Le moment du départ du 2^{ème} joueur (départ plus tôt avec un rythme de course lent en attendant le choix de l'adversaire, départ lorsqu'il a perçu la balise utilisée par son adversaire.)</p> <p>Le respect de la course par le 2^{ème} joueur.</p>	<p>-La position du passeur, lui demander de se rapprocher du réceptionneur pour faciliter la passe.</p> <p>-Changer les gardiens et modifier la position des balises.</p> <p>-Interdire le dribble lorsque les tireurs contournent les balises proches du but.</p>	<p>Après 2 ou 3 passages et lorsque vous aurez modifié les binômes.</p>
<p>POUR JOUER EN PASSANT</p> 	<p>2 terrains en largeur.</p> <p>4 équipes de 4 joueurs (3+1 gardien).</p> <p>2 arbitres et 1 remplaçant dans chaque terrain.</p> <p>« Vous jouez au handball, mais attention il est interdit de toucher le porteur de balle et vous ne pouvez pas dribbler. »</p>	<p>Les actions défensives sur le porteur de balle, en particulier les fautes sur le bras porteur qui doivent toutes être sanctionnées.</p> <p>La non utilisation du dribble.</p>	<p>Assurer la rotation des remplaçants et des gardiens.</p> <p>Faire les changements d'équipes ; gagnants contre gagnants, perdants contre perdants.</p>	<p>On termine la séance par cette séquence en annonçant les résultats des différentes équipes.</p>

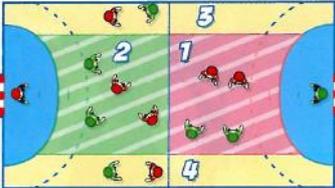
SEANCE 5

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR JOUER</p> 	<p>2 terrains en largeur.</p> <p>4 équipes de 5 (3 + 1 gardien + 1 arbitre ou remplaçant).</p> <p>« Vous jouez au handball, mais attention vous ne pouvez pas redonner la balle à celui qui vous l'a passée et il est toujours interdit de toucher le porteur de balle. »</p>	<p>Le redoublement de passe et les fautes sur le porteur (fautes sur le bras porteur sanctionnées).</p> <p>Le marcher et les 3" (le porteur doit jouer la balle dans les 3").</p>	<p>Changer les arbitres et les gardiens de but.</p> <p>Faire des rotations entre les équipes.</p> <p>Moduler la règle des 3" si nécessaire.</p>	<p>Après une dizaine de minutes.</p>
<p>POUR MARQUER ET SE JOUER DU GARDIEN DE BUT</p> 	<p>4 équipes de 5, 2 grands buts aménagés (réducteurs de but) de chaque côté, 2 bancs et 2 balises.</p> <p>Sur chaque but, une équipe joue gardien l'autre tireur.</p> <p>« Vous devez marquer un but en prenant le gardien de vitesse : le signal est donné par le gardien lorsqu'il touche le banc ou une balise. Le tireur contourne le banc pour tirer. »</p> <p>« Chaque tireur passe 2 fois, on compte les buts de l'équipe et on change. »</p>	<p>Le respect du signal donné par le gardien.</p> <p>Les distances balises, bancs, tireur, gardien pour qu'il y ait égalité des chances.</p> <p>Les courses des tireurs et leur position de départ.</p>	<p>Changement de but lorsque les 2 équipes sont passées dans les buts.</p> <p>La position des bancs, les placer au centre sur les 9m.</p> <p>Signal du gardien, il touche une balise, le tireur peut contourner le banc par la gauche ou par la droite.</p>	<p>Lorsque l'intensité diminue.</p>

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR AIDER À FAIRE PROGRESSER LA BALLE</p> 	<p>2 équipes de 4 joueurs + 1GB, 2 attaquants à 6 m et 2 défenseurs à la moitié du terrain. 2 attaquants ligne de touche sur la 2^{ème} moitié de terrain 2 défenseurs aux coins de la ligne de but.</p> <p>Aux attaquants : « Dès que le GB vous passe le ballon, vous devez aller marquer 1 but. » « Les attaquants de la 2^{ème} moitié de terrain peuvent se déplacer le long de la ligne de touche sans dépasser la ligne médiane »</p> <p>Aux défenseurs : « Vous devez empêcher les attaquants de marquer. » « Pour les 2 qui sont au point de corner, vous ne rentrez en jeu que lorsque les attaquants présents sur votre demi-terrain touchent le ballon »</p> <p>« L'équipe qui marque le plus de buts sur les 10 passages a gagné. »</p>	<p>Les placements de départ.</p> <p>Le respect des secteurs.</p> <p>L'entrée en jeu des défenseurs sur la ligne de but seulement lorsque les attaquants de leur moitié de terrain touchent la balle.</p>	<p>Les 10 passages se font alternativement d'un côté à l'autre : chaque équipe est donc une fois attaquante, une fois défenseur mais on peut faire les 10 passages d'affilée.</p> <p>La position de départ des premiers défenseurs : Plus près des attaquants pour lui compliquer la tâche ou plus loin pour faciliter la tâche.</p> <p>Le signal de rentrée des deuxièmes attaquants : « Vous rentrez lorsque le porteur de balle a besoin de vous. »</p>	<p>Lorsque les équipes sont passées le même nombre de fois en attaque et en défense et que l'on a compté les points.</p>
<p>POUR MARQUER MALGRÉ LE DÉFENSEUR</p> 	<p>9 groupes de 2. 2 gardiens de but. Une balle pour 2.</p> <p>« Vous devez regarder le but dans lequel vous allez tirer, le signal est donné par le groupe derrière vous, qui fait rouler votre balle en direction du but : le premier qui ramasse la balle va tirer, l'autre essaie de l'en empêcher. »</p> <p>« Chacun compte ses buts. »</p>	<p>Attention tout particulièrement aux fautes commises par le défenseur.</p> <p>Les fautes de l'attaquant : -marcher, -reprise de dribble.</p>	<p>Faire 3 passages avec le même partenaire et changer.</p> <p>Le lancer de balle au départ : -à rebond, -en l'air.</p>	<p>Lorsque chaque joueur a fait 12 passages (4 partenaires).</p>
<p>POUR JOUER EN PASSES</p> 	<p>Sur un grand terrain. 3 équipes de 6. 1 arbitre. Grands buts aménagés (réducteur). Jeu à 5 contre 5.</p> <p>« Vous jouez sans dribbler, lorsque votre équipe a marqué 2 buts, vous sortez et vous êtes remplacés par l'équipe sur la touche. »</p>	<p>Les rotations des joueurs sur les postes de gardien et arbitre.</p> <p>L'équipe sur la touche qui compte les buts et est prête à jouer.</p> <p>Le respect des règles de handball et les interventions de l'arbitre.</p>	<p>Les équipes pour équilibrer les rapports de force.</p>	<p>On termine cette séquence en annonçant les résultats.</p> <p>Les joueurs rangent le matériel : -ballons -maillots, -balises.</p>

SÉANCE 6

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR APPRENDRE À DRIBBLER</p> 	<p>1 joueur avec balle face au mur (meneur). Tous les autres, 1 balle sur la ligne opposée.</p> <p>« Le meneur dribble sur place, lorsqu'il arrête son dribble, il se retourne. Les autres doivent se rapprocher en dribblant, mais ne pas être vus par le meneur ; ceux qui sont pris retournent au point de départ. Le premier arrivé remplace le meneur. »</p>	<p>Les positions de départ.</p> <p>Le respect des consignes.</p>	<p>Le meneur peut fonctionner sans dribble en frappant 3 fois le mur « 1, 2, 3 soleil », s'il y a des difficultés dans le dribble.</p>	<p>Après 5 ou 6 meneurs différents soit 6 à 8 minutes.</p>
<p>POUR MARQUER MALGRÉ L'ADVERSAIRE</p> 	<p>Sur chaque demi-terrain : 2 réserves de balles, 2 passeurs fixes, 1 gardien.</p> <p>Les joueurs sont par deux. On marque dans le but de son demi-terrain.</p> <p>« Vous devez aller marquer un but malgré l'adversaire ; le passeur fait rouler la balle au sol, A et B essaient de s'en emparer pour aller marquer, celui qui n'a pas la balle défend. Si la balle est touchée par le gardien, le but ne compte pas. »</p> <p>« Après chaque tir, remettre la balle dans la réserve. »</p>	<p>Les fautes pour reconquérir la balle.</p> <p>Les fautes du défenseur sur le porteur.</p> <p>Les marcher et reprise de dribble.</p> <p>L'équilibre des binômes</p>	<p>Chaque groupe de 2 passe 8 fois et on change les différents rôles : -passeurs, -gardiens, -attaquants.</p> <p>Les formes de mise en jeu du passeur : -à rebond, -en l'air, -en roulant...</p> <p>Les positions de départ de A et B. Faire des concours de tirs par deux.</p>	<p>Lorsque tous les joueurs sont passés 8 fois à droite et 8 fois à gauche.</p>

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR COOPÉRER DANS LA PROGRESSION DE LA BALLE</p> 	<p>Terrain divisé en 4 secteurs, 3 équipes de 7 (6 + 1 gardien).</p> <p>« Les joueurs sont répartis dans les 4 secteurs ; les joueurs ne peuvent quitter ce secteur. Pour que le but soit validé, la balle doit être passée par 3 secteurs au minimum. Vous ne pouvez pas utiliser le dribble. »</p> <p>« On change toutes les 3 minutes; l'équipe qui ne joue pas arbitre et compte le score »</p>	<p>Le passage de la balle dans les 3 secteurs.</p> <p>Le respect des secteurs.</p> <p>Les règles de handball.</p>	<p>Alterner les couples dans les secteurs.</p> <p>Faire des rotations d'équipes toutes les 3 minutes.</p> <p>Faire passer les joueurs dans tous les secteurs.</p>	<p>Après une quinzaine de minutes (cette séquence peut durer longtemps car elle est proche du jeu réel).</p>
<p>POUR TIRER ET MANIPULER EN REGARDANT</p> 	<p>2 terrains en largeur, 4 gardiens. 1 groupe de tireurs dans chaque demi-terrain.</p> <p>« Pendant 2 minutes, vous devez marquer des buts en passant par le slalom ou les balises, à chaque tir, vous changez de parcours. »</p> <p>« Vous ne devez pas tirer à 2 en même temps. »</p> <p>« Vous pouvez être gardien de but lorsque vous avez marqués 4 buts. »</p>	<p>La position de départ.</p> <p>Le déclenchement des tirs en alternance.</p> <p>Le remplacement des gardiens de buts.</p>	<p>Varié la taille des buts et des zones.</p>	<p>Lorsque tous les joueurs sont passés gardiens.</p>
<p>POUR JOUER AVEC DES RÉGLES ADAPTÉES</p> 	<p>2 terrains en largeur, jeu à 4 contre 4 (3 + 1).</p> <p>1 arbitre sur chaque terrain et 1 remplaçant qui tient le score.</p> <p>« Vous jouez sans dribble et en n'utilisant que des passes à rebond. »</p>	<p>Les règles de jeu normales, plus les règles adaptées.</p>	<p>Rotation des équipes, des arbitres et des remplaçants.</p>	<p>Finir la séance par cette séquence.</p> <p>Annoncer le score.</p> <p>Faire ranger le matériel.</p>



À la fin de la 3^{ème} phase, le joueur devrait pouvoir dire :

- « S'entraîner au handball, c'est super. »
- « Je tire vite et fort et je marque ; lorsque je suis gardien, je touche un maximum de balles. »
- « Avec mes copains, je récupère la balle dès qu'on l'a perdue. »
- « Si j'ai de la place pour progresser, je dribble en évitant l'adversaire ou je passe à un partenaire mieux placé. »
- « Il m'arrive d'arbitrer. »
- « J'ai compris que le matériel mis en place m'aidait à progresser, je peux l'installer et le ranger. »



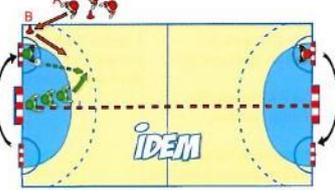
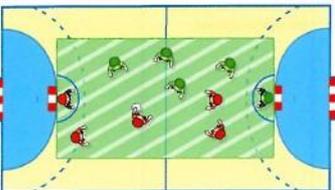


AVEC MES COPAINS, JE RÉCUPÈRE LA BALLE DÈS QU'ON L'A PERDUE

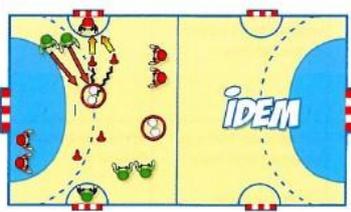


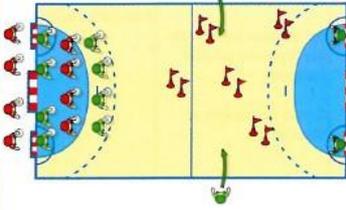
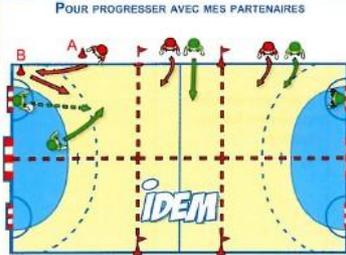
SÉANCE 7

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR SE JOUER DES TIREURS</p>	<p>4 ateliers avec 4 cibles différentes et 4 zones.</p> <p>2 balises placées de chaque côté du but ; une « rivière » matérialisée avant la zone.</p> <p>« Vous êtes par 5 avec 4 balles, 1 gardien ; les tireurs démarrent les uns après les autres en dribblant, lorsqu'ils traversent la rivière, le gardien touche une balise au choix et revient s'opposer au tir, le tireur déclenche son tir lorsqu'il sort de la rivière. »</p> <p>« Chaque joueur est gardien pour 4 tirs, le meilleur est celui qui touche le plus de balles. »</p>	<p>La largeur et l'éloignement de la rivière par rapport à la zone, afin de rendre possible le duel tireur/gardien.</p> <p>La position de déclenchement du tir.</p> <p>L'éloignement des balises pour le gardien.</p>	<p>Les distances rivière/zone.</p> <p>La dimension du but et de la surface de but en fonction des réussites des tireurs ou du gardien.</p> <p>Rotation des groupes de 5 sur des cibles différentes.</p>	<p>Lorsque les groupes sont passés sur les 4 cibles différentes.</p>
<p>POUR TROUVER LES ESPACES LIBRES VERS LE BUT</p>	<p>2 buts avec surface de but, placés du même côté.</p> <p>5 « portes » matérialisées avec des balises ou des poteaux plastique ; 2 gardiens et 2 défenseurs à l'extérieur du terrain, 4 équipes de 4 avec une balle par joueur.</p> <p>« Les 4 joueurs de l'équipe attaquent ensemble, vous devez passer chacun au moins dans une porte pour pouvoir tirer. »</p> <p>« Mais attention quand une équipe démarre, les 2 défenseurs essaient de gêner les attaquants en se plaçant dans les portes, il faut alors passer ailleurs. »</p> <p>« Les défenseurs ferment autant de portes qu'ils le peuvent. »</p> <p>« L'équipe suivante démarre lorsque les défenseurs ont repris leur place. »</p>	<p>La manipulation de balle; éviter les reprises de dribbles.</p> <p>Éviter de tirer simultanément sur le même gardien.</p> <p>L'action défensive qui se réduit à « fermer » une porte.</p>	<p>Rotation des défenseurs et gardiens (qui forment une équipe de 4) après 4 ou 8 passages.</p> <p>Élargir ou réduire l'écartement des portes.</p> <p>Faire une compétition en comptabilisant le nombre de buts marqués par chaque équipe.</p>	<p>Lorsqu'il y a eu au moins 2 passages de chaque groupe en défense.</p> <p>Le matériel est rangé par les joueurs.</p>

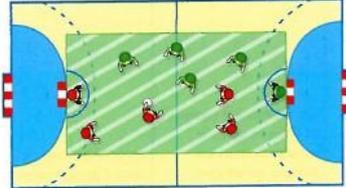
Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR PROGRESSER EN DRIBBLE MALGRÉ LE POURSUIVANT</p> 	<p>2 terrains de handball dans le sens de la longueur. 2 balises A et B par terrain, 1 gardien, 1 balle pour 2, 1 attaquant, 1 défenseur. Les défenseurs se placent à la balise A.</p> <p>« La balle est au gardien, quand le défenseur touche la balise B, l'attaquant reçoit la balle du gardien et essaie d'atteindre en dribble le milieu du terrain, s'il est touché par le défenseur, il a perdu. Sinon, il peut continuer jusqu'au but adverse. »</p>	<p>La conduite de balle en dribble sans reprise.</p> <p>La rotation attaquant/défenseur en changeant de demi-terrain.</p>	<p>Les positions des balises A et B pour rendre la situation réalisable en tenant compte du niveau des joueurs.</p> <p>Mettre les joueurs en compétition 1 contre 1 ou par équipes.</p>	Après quelques passages.
<p>POUR PROGRESSER AVEC MES PARTENAIRES</p> 	<p>La situation évolue en ajoutant 1 attaquant et 1 défenseur qui entrent en jeu dans un couloir central.</p> <p>« Le départ est identique, mais attention un 2^{ème} défenseur va intervenir; l'attaquant pourra alors jouer avec son partenaire. »</p> <p>« Si les défenseurs récupèrent la balle, ils peuvent aller marquer dans l'autre but. »</p>	<p>Les positions des joueurs au départ de l'action.</p> <p>L'utilisation abusive du dribble.</p> <p>Les fautes sur le porteur de balle (pas de faute sur le bras porteur de balle).</p>	<p>Rotation des binômes attaquant/défenseur.</p> <p>Changement des binômes.</p> <p>Remplacement des gardiens.</p>	Après une quinzaine de minutes.
<p>POUR JOUER</p> 	<p>Match à 5 contre 5 sur terrain de basket avec les buts de mini-hand.</p> <p>Arbitrage et tenue du score par les joueurs.</p> <p>Formule tournoi entre 4 équipes</p>	<p>L'utilisation abusive du dribble.</p> <p>Les fautes sur le porteur de balle.</p>	<p>Limitation du dribble unique (un seul rebond) ou suppression momentanée du dribble.</p> <p>Exclusion momentanée ou remplacement par un autre joueur.</p>	<p>Terminer la séance par cette séquence.</p> <p>Donner le score final</p>

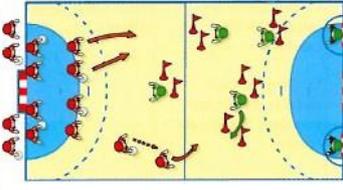
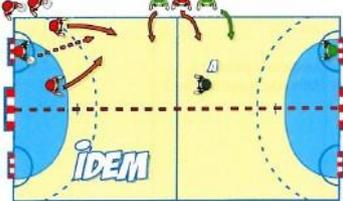
SÉANCE 8

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR TIRER VITE</p> 	<p>4 buts aménagés et 4 surfaces de but, de tailles différentes.</p> <p>2 balises et un cerceau par but, 2 balles dans le cerceau.</p> <p>4 groupes de 5 joueurs : -2 attaquants -1 gardien -2 arbitres.</p> <p>« Au signal du gardien, vous allez ramasser une balle et vous venez tirer à hauteur de l'une des deux balises, mais vous ne pouvez pas tirer les deux de la même balise. »</p> <p>« Les arbitres valident les buts. »</p>	<p>Respect des positions de départ et de tir.</p> <p>Utilisation du dribble et reprise.</p> <p>Efficacité des tireurs, du gardien.</p>	<p>Les positions des balises et du cerceau.</p> <p>La rotation gardien, tireurs, arbitres.</p> <p>La rotation sur les différents buts puisqu'ils sont de dimensions différentes.</p>	Lorsque les joueurs ont occupé tous les rôles dans les 4 ateliers.
<p>POUR JOUER</p> 	<p>Match : 5 contre 5 sur le terrain de basket avec une zone 1/2 circulaire à 5m et les buts du mini-hand.</p> <p>Les 2 autres équipes s'occupent de l'arbitrage et du score.</p>	<p>L'utilisation abusive du dribble.</p> <p>Les fautes sur le porteur de balle.</p>	<p>Interdire ou limiter le dribble au dribble unique</p> <p>Sanctionner les contacts sur le porteur par une exclusion.</p>	Lorsque les 4 équipes ont joué environ 7 minutes chacune.

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR TROUVER LES ESPACES LIBRES VERS LE BUT</p> 	<p>2 buts aménagés en bout de terrain, 5 « portes » avec des poteaux ou balises, 5 groupes de 4, 4 groupes en attaque avec une balle chacun 1 groupe en défense, (2 gardiens et 2 défenseurs).</p> <p>« Les attaquants, vous devez aller marquer un but, mais ce but n'est valable que si vous passez dans une porte ; les défenseurs, vous bouchez les portes et vous essayez de « voler » la balle sans faire de faute. »</p> <p>EVOLUTION La situation de départ est identique à la séquence précédente : « Les attaquants réussissent s'ils parviennent à ne pas être touchés par les défenseurs au moment de leur passage dans les portes, si l'attaquant est touché, il doit franchir une autre porte. »</p>	<p>Règles du handball.</p> <p>Les possibilités de réussite pour les attaquants.</p> <p>L'écartement adapté des portes permettant l'égalité des chances entre attaquants et défenseurs.</p> <p>Les fautes de manipulation de balle (reprise de dribble).</p> <p>Les fautes du défenseur sur le porteur de balle.</p>	<p>La position des portes et leur écartement.</p> <p>Les positions de départ des défenseurs.</p> <p>L'écartement des portes.</p> <p>Les rotations d'équipes en défense après le passage de tous les groupes en attaque.</p> <p>Compétition intergroupes.</p>	<p>Après un nombre de passages ayant permis la réussite fréquente des attaquants.</p> <p>Après le passage de chaque groupe au moins une fois en défense.</p>
<p>POUR PROGRESSER AVEC MES PARTENAIRES</p> 	<p>2 terrains dans le sens de la longueur, 2 balises, 3 espaces délimités dans la profondeur, 4 attaquants, 4 défenseurs.</p> <p>« Vous reconnaissez cette situation (séance 7). Nous avons ajouté un couple attaquant/défenseur dans la 2^{ème} moitié du terrain, il entre en jeu lorsque le binôme central est sollicité par le porteur de balle. Les binômes ne peuvent quitter leur secteur. Si la défense récupère la balle, elle doit tenter d'aller marquer dans le but opposé. »</p>	<p>Les comportements défensifs.</p> <p>Le respect des espaces de jeu.</p> <p>Les fautes de manipulation de balle.</p>	<p>La rotation des joueurs sur les différents postes.</p> <p>Les rotations attaquant/défenseur.</p> <p>Mettre en place une compétition entre les équipes.</p> <p>Jouer sur la notion de défi pour le premier attaquant : « je suis capable de marquer en utilisant un seul partenaire. »</p>	<p>Terminer la séance par cette séquence.</p> <p>Donner les scores de chaque équipe et demander aux joueurs de ranger le matériel.</p>

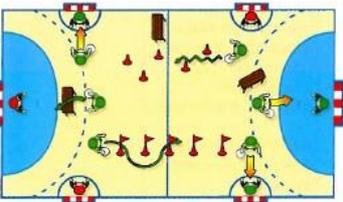
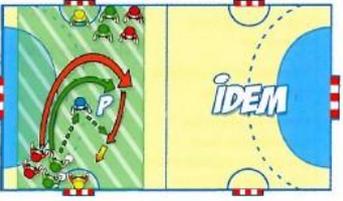
SÉANCE 9

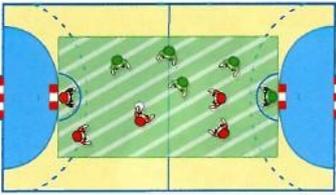
Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR JOUER</p> 	<p>Match : sur le terrain de basket avec une zone 1/2 circulaire à 5 m et les buts du mini-hand à 5 contre 5 (4 + 1 gardien).</p> <p>Les 2 autres équipes s'occupent de l'arbitrage et du score.</p>	<p>L'utilisation abusive du dribble.</p> <p>Les fautes sur le porteur de balle.</p>	<p>Interdire ou limiter le dribble au dribble unique.</p> <p>Sanctionner les contacts sur le porteur par une exclusion.</p> <p>Toutes les équipes se rencontrent.</p>	<p>Lorsque les 4 équipes se sont rencontrées.</p> <p>Rencontres de 3 minutes</p>
<p>POUR MARQUER MALGRÉ L'ADVERSAIRE</p> 	<p>Ateliers sur 2 terrains en largeur ; surfaces de but et buts de dimensions variables.</p> <p>À chaque atelier : 1 but, 4 balises, 4 attaquants avec une balle chacun, 1 défenseur entre les plots et 1 gardien.</p> <p>« Les attaquants, vous devez marquer un but malgré le défenseur dans un des espaces entre les plots. Le signal est donné par le 1^{er} attaquant qui part en dribble, le second démarre alors de l'autre côté, le défenseur intervient où il veut à partir du signal en fermant les espaces et en essayant de voler la balle sans faire de faute. »</p> <p>« Si les attaquants marquent au moins un but, ils permutent avec le défenseur et le gardien. »</p>	<p>Le décalage des 2 tirs dans le temps, pas de mise en danger du gardien.</p> <p>Les reprises de dribble.</p> <p>La rotation attaque/défense/gardien.</p> <p>L'intervention du défenseur.</p>	<p>La position de départ du défenseur (plus ou moins loin de la surface de but, afin de maintenir l'égalité des chances).</p> <p>La position des plots pour inciter les tirs excentrés.</p>	<p>Rotation de tous les groupes sur chaque atelier.</p>

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR JOUER À 2 DANS LES ESPACES LIBRES</p> 	<p>-5 portes à franchir -2 buts avec gardiens -4 défenseurs, des groupes de 2 attaquants avec une balle pour 2.</p> <p>« Vous attaquez par 2, pour marquer, il faut passer par une porte non gardée ou passer dans une porte gardée balle en mains sans se faire toucher par le défenseur ; le défenseur peut intervenir sur une profondeur de 2m par rapport à la porte (1m en avant, 1m en arrière). »</p> <p>« Les joueurs touchés retournent à la position de départ. »</p>	<p>L'action du défenseur lorsqu'il touche le porteur de balle.</p> <p>L'écartement et la disposition des portes.</p> <p>Les rotations entre attaquants et défenseurs.</p> <p>Le respect des positions de départ pour les attaquants.</p> <p>La progression des attaquants en passes.</p>	<p>En attaque les joueurs peuvent modifier les groupes de 2.</p> <p>Après quelques passages, les joueurs peuvent d'un commun accord modifier l'écartement des portes ; cela peut faire partie d'un défi entre attaquants et défenseurs.</p> <p>Augmenter le nombre de portes s'il y a trop d'échecs.</p>	<p>La situation à 2 x 1 favorise l'attaque dans les espaces larges.</p> <p>Le succès systématique de l'attaque indique les limites de la situation.</p>
<p>POUR PROGRESSER AVEC MES PARTENAIRES</p> 	<p>2 terrains divisés en 2 dans le sens de la longueur (cela favorise le développement du jeu en profondeur).</p> <p>Dans chaque terrain : 2 gardiens, 2 attaquants proches du gardien et 1 autre prêt à entrer au milieu, 2 défenseurs également prêts à jouer à hauteur de la ligne médiane (2 attaquants avec une balle prêts à jouer dès le remplacement des joueurs centraux).</p> <p>« Vous devez aller marquer malgré l'opposition de 2 défenseurs, un partenaire peut vous aider en pénétrant au milieu ; les défenseurs attaquent le but opposé s'ils récupèrent la balle. »</p> <p>« Chaque équipe marque 1 point par but. »</p>	<p>Insister sur la notion de balle devant être échangée rapidement (règle des 3").</p> <p>L'activité des défenseurs.</p> <p>L'utilisation abusive de dribble.</p>	<p>S'il est abusif, interdire le dribble ou permettre seulement le dribble unique.</p> <p>Limiter les actions défensives</p> <p>Sanctionner les contacts par un jet de 7m.</p> <p>Mettre en place des compétitions inter-groupes ou organiser des défis attaque/défense.</p> <p>Faire les rotations aux différents postes (gardiens, attaquants, défenseurs).</p>	<p>Terminer la séance par cette séquence.</p> <p>Demander les scores des différents groupes.</p> <p>Faire ranger le matériel.</p>



SÉANCE 10

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR MANIPULER ET MARQUER</p> 	<p>-6 buts aménagés avec 1 gardien dans chaque but. -Des balises, des poteaux, des bancs répartis sur le terrain. -Une balle chacun.</p> <p>« Vous vous déplacez librement sur le terrain en jouant avec les obstacles, vous pouvez tirer dans les buts si le gardien vous regarde, si vous marquez, vous le remplacez ; gagne celui qui reste le plus longtemps dans le but. »</p>	<p>Le respect des obstacles et leur remise en place lorsqu'ils tombent.</p> <p>La consigne pour les tireurs vis-à-vis du gardien (pas de mise en danger).</p> <p>Les gardiens les plus efficaces.</p>	<p>La disposition des obstacles et leur nombre.</p> <p>La dimension des surfaces de but pour maintenir l'égalité des chances.</p>	<p>Après une dizaine de minutes.</p>
<p>POUR MARQUER MALGRÉ L'ADVERSAIRE</p> 	<p>2 terrains de handball en largeur. Par terrain : 1 passeur au centre, des binômes avec une balle chacun, 1 gardien.</p> <p>« En étant par 2 avec une balle, vous donnez votre balle au passeur et vous allez le contourner. Il redonne la balle à l'un des 2 qui devient attaquant, l'autre est alors défenseur et tente de récupérer la balle dans dribble ou de gêner le tir. »</p> <p>« Le joueur qui marque remplace le gardien. »</p>	<p>Ne pas pousser le tireur.</p> <p>Le remplacement dans la colonne après avoir récupéré sa balle.</p> <p>Le binôme qui se prépare et qui ne démarre que lorsque le binôme précédent a tiré.</p>	<p>La rotation des passeurs.</p> <p>Les positions de départ des binômes et celle du passeur.</p> <p>Obliger le passeur à faire une passe à rebond.</p>	<p>4 ou 5 passages par binôme en partant à gauche puis à droite du but.</p>

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR PROGRESSER AVEC MES PARTENAIRES</p> 	<p>2 terrains de handball en largeur. Par terrain : 4 contre 4 avec 1 gardien de but, 3 défenseurs sur la touche, un joueur « arbitre ».</p> <p>« Les attaquants reçoivent la balle de leur gardien et doivent tenter d'aller marquer de l'autre côté, les défenseurs entrent sur le terrain pour les en empêcher et essayer de récupérer la balle pour marquer. »</p> <p>« L'équipe qui réussit à marquer reste en attaque. »</p>	<p>Les fautes sur le porteur de balle.</p> <p>Les interventions de l'arbitre.</p> <p>Les rotations en fonction de la réussite au tir.</p>	<p>Limiter l'utilisation du dribble.</p> <p>Comptabiliser le nombre de buts marqués par équipe.</p> <p>Imposer des passes à rebond lorsqu'il y a trop de passes en cloche.</p>	<p>Après une dizaine de minutes.</p>
<p>POUR S'ORGANISER AFIN DE JOUER</p> 	<p>Organisation d'un tournoi-match : sur un terrain de basket avec les buts de mini-hand, jeu à 5 contre 5 (4 + 1).</p> <p>Règles du handball.</p> <p>Constituer des équipes de niveau identique.</p> <p>« Les équipes qui ne jouent pas doivent fournir un arbitre et une personne pour tenir le score. »</p> <p>« Toutes les équipes se rencontrent, on marque 3 points pour une victoire, 2 points pour un match nul et 1 point pour une défaite. »</p> <p>« Il faut mettre en place un tableau pour inscrire les résultats et faire le classement, un responsable par équipe est chargé du secrétariat. »</p> <p>« Un chronométrateur par équipe. »</p>	<p>Le bon déroulement des matches avec le respect des temps de jeu.</p> <p>La répartition des différentes responsabilités.</p> <p>L'arbitrage et le respect du code de jeu.</p>	<p>Introduction de règles en fonction du déroulement du jeu :</p> <p>-Exclusion temporaire du joueur sur bousculade,</p> <p>-Jet de 7m sur accrochage du bras porteur de balle, quelle que soit la situation de jeu.</p>	<p>Fin du tournoi.</p> <p>Remise de récompenses.</p> <p>Bilan sur les résultats et les progrès réalisés</p>



À l'issue des 10 premières séances, l'entraîneur devrait constater que les joueurs :

Viennent régulièrement et avec plaisir aux séances et parlent des matches futurs.

Sont tireurs et gardiens dans des duels (fréquents en prise de vitesse).

Participent activement à la récupération du ballon et au gain du terrain (sur la base d'initiatives personnelles) et dans le respect des règles.

Prendent en compte les règles minimales et les font respecter lorsqu'ils arbitrent.





L'AMÉNAGEMENT DES RÈGLES DE JEU

En formation initiale, la compétition doit s'envisager comme une composante de la formation du joueur, complétant les séances d'entraînement. Les formes de compétitions, leur fréquence, la durée des rencontres, leur découpage (temps unique, mi-temps, tiers-temps...), les formules d'oppositions (brassage, niveaux, proximité...), doivent contribuer à l'expression du joueur en cohérence avec les visées de formation.

Ces aménagements ne doivent en aucun cas remettre en cause la logique et la nature de l'activité handball mais nous pouvons prendre en compte les points suivants :

 La fréquence des rencontres doit permettre au jeune joueur de bénéficier d'un temps où il pourra se confronter à des problèmes nouveaux ou résoudre des anciens. Le choix d'un championnat régulier toutes les fins de semaines ou de regroupements mensuels ou bimensuels doit être un outil.

 L'organisation d'oppositions par secteurs géographiques, facilitant les déplacements, produit un effet sur la régularité qui permet la visibilité des transformations face à des oppositions connues. À l'inverse, l'organisation d'oppositions variées (par secteurs, par comités, par niveaux de jeu...) permettra l'évaluation de capacités de transformations rapides et adaptatives. La durée des rencontres doit tenir compte des capacités énergétiques des jeunes joueurs mais aussi de leur capacité d'attention et de leur degré de motivation.

 La présence de l'éducateur ne peut pas s'entendre comme celle du « manager » des adultes. Si le match doit être offert au joueur comme moyen d'expression, il doit être optimisé par l'entraîneur comme une évaluation de sa formation. Il conviendra donc de « laisser vivre au joueur sa tranche de vie de handballeur » et se mettre en position d'observer les difficultés individuelles ou collectives de son équipe.

 Le choix de la surface de jeu (terrain de handball, de basket-ball, terrains en largeur ...), de la surface de but, des effectifs des équipes, de la taille du ballon, de la dimension du but ... devront toujours être guidés par les capacités du moment des joueurs concernés et de la préservation de l'égalité des chances.

 Le choix de faire arbitrer les rencontres par les joueurs doit être validé par l'enrichissement de la formation du joueur. La multiplicité des expériences et des rôles assumés permet au joueur de stabiliser des acquisitions en « croisant » leur utilisation.

 L'aménagement des règles est un outil pédagogique au service de l'entraîneur. Il est donc par essence fluctuant, en relation avec les besoins momentanés des joueurs. Les différents aménagements peuvent prendre un caractère institutionnel si l'ensemble des participants (territoires, comités, ligues) en sont d'accord et restent éphémères en fonction des transformations constatées chez les jeunes pratiquants.



EXEMPLES DE RÈGLES AMÉNAGÉES EN COMPÉTITIONS

RÈGLES	POURQUOI ?
<p>Les équipes : 3 joueurs + 1 gardien sur les terrains en largeur 4 joueurs + 1 gardien sur le terrain de Basketball 5 joueurs + 1 gardien sur le terrain de Handball</p>	<p>Maintenir une densité de joueurs relativement faible doit permettre au joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de se situer plus facilement dans l'espace, - de reconnaître les espaces non occupés, - d'identifier plus facilement son réseau d'échanges (les possibilités de passes), - d'exploiter les espaces libres et notamment son couloir de jeu direct vers le but lorsqu'il a la balle, - de s'organiser pour décider de son action,
<p>Le ballon : De Taille 0 ou Taille 1, En plastique ou en cuir</p>	<p>La taille du ballon doit permettre la manipulation d'une seule main (dribble, passe, tir), la sécurité dans le duel tireur/gardien de but. Elle sera par conséquent fonction du niveau de jeu des joueurs concernés.</p>
<p>La durée du match : Temps unique Deux mi-temps Trois tiers-temps Temps mort</p> <p>(Pas d'interventions abusives de l'entraîneur pendant la durée du match)</p>	<p>Le temps de jeu doit appartenir aux jeunes joueurs et s'adapter à leurs capacités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energétiques : ils rentrent vite dans l'action, s'épuisent vite, récupèrent vite... - Attentionnelles : elles restent faibles et nuisent à la qualité du jeu produit au fil du temps ; l'intervention de l'éducateur sera d'autant plus efficace si elle fait référence à un passé très récent, - Emotionnelles : si le rapport de force est déséquilibré, on constatera rapidement un désintérêt... - Perceptives : le joueur a besoin de temps et de se sentir en confiance pour s'exprimer ; un discours continu voire un « pilotage à distance » de l'entraîneur ne permet pas au jeune joueur de faire ce qu'il a décidé.
<p>L'engagement après un but : Par le gardien sans coup de sifflet, Par le gardien au point des 4 mètres avec des défenseurs en dehors des 9 mètres, Par le gardien, pas au-delà de la ligne médiane,</p>	<p>L'engagement immédiat facilite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la continuité du jeu (notamment en tenant compte des durées de rencontres relativement courtes), - le changement de statut des joueurs : se reconnaître rapidement Attaquant ou Défenseur, - la notion de récupération du ballon, sa recherche individuelle et collective par la reconstitution de fronts défensifs, - la notion de démarquage, - la notion de gagne-terrain pour prendre de vitesse les défenseurs,
<p>La dimension du but et la surface :</p>	<p>L'utilisation des buts de Mini-hand et de réducteurs de buts, comme la surface de but autorisée, doivent permettre l'égalité des chances entre les capacités des tireurs à marquer et celles du gardien de but à protéger le but.</p>