

EPS

4ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



## SPORT COLLECTIF DE PETITS TERRAINS

**ACTIVITE : Handball**

**TITRE DE LA LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains**

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de handball se terminera par un tournoi. Ton groupe de couleur désire le remporter. Vous décidez d'exécuter des relais de balle, de produire des stratégies d'attaque et de défense, d'assumer des rôles d'officiel.

### II- CONTENU DE LA LECON

#### 1-Définition :

Le handball est une activité sportive qui oppose deux équipes de 7 joueurs chacune sur un espace réduit de dimensions 40 mètres de long et 20 mètres de large.

#### 2-Bienfaits :

La pratique régulière du handball permet de développer l'endurance et la résistance à la fatigue, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité et améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

#### 3-Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité

-temps de jeu :deux fois 30 min

- Pas plus de trois pas avec le ballon tenu,
- Pas de bijoux, avoir les ongles courts
- Espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées
- Tenue adaptée à la pratique du basketball

#### **Echauffement général et spécifique au début de la pratique**

Faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain ou sur un espace balisé , faire des étirements, des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs suivi de renforcement musculaire

## **Pratique de l'activité**

- Exécuter des passes et réceptions, des dribbles et des tirs au but à l'arrêt course ou en suspension.
- -S'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer
- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper à la surveillance de l'adversaire
- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- Organiser un tournoi de handball et assumer des rôles d'officiel

## **Récupération de l'effort à la fin de la pratique**

Exécuter des exercices lents souples et coordonnés

## **III – ACTIVITE D'APPLICATION**

yao assistes à une séance d'EPS de sport collectif de mains qui se déroule sur un espace rectangulaire de 40 mètres de long et 20 mètres de large dans un collège privé de sa commune .le professeur de la 4<sup>ème</sup> 3 demande à ses élèves d'exécuter des dribbles et tirs au but.

- Quel type d'activité s'apprêtent-ils à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité ?

## **IV-SITUATION D'EVALUATION**

Lors d'une journée sportive de sport collectif organisée par ton lycée Ta classe de 4<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de handball.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

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

## **V- EXERCICES**

### **1-Activité d'application**

**Avant la séance proprement dite du cours de basketball, le professeur souhaite connaître les connaissances de ses élèves sur cette activité**

- quelles sont les dimensions d'un terrain de handball ?
- quelle est la durée d'un match de handball ?

## 2-Activité d'application

Afin de permettre à l'attaque de prendre le dessus sur la défense et de marquer des but, le professeur propose aux élèves de trouver une solution à leur difficulté.

-quelle organisation pouvez-vous mettre en place ?

## 3-Activité d'application

Au terme de leur apprentissage les élèves doivent être évalués, le professeur leur demande de former des équipes et de jouer à 7 contre 7 et de mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

## VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES

### - situation 1

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

Tu expliques à tes coéquipiers :

1- Les bienfaits de la pratique du handball

2- La manipulation du ballon

Corrigé

#### **Bienfaits**

La pratique régulière du handball permet de :

1-développer l'adresse et les capacités respiratoires.

2-renforce le potentiel musculaire

3-améliore la rapidité

la manipulation du ballon	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôles</li><li>- Passes</li><li>- Réceptions</li><li>- dribbles</li><li>- tirs au panier :à l'arrêt, en course, en suspension</li></ul>
---------------------------	--

### **Situation 2**

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

Tu aides tes camarades à :

1- Occuper rationnellement le terrain

2- Exécuter des relais de balle

3- Assumer des rôles d'officiel

Occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none"><li>- Occuper les espaces vides</li><li>- Echapper à la surveillance de l'adversaire</li><li>- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon</li></ul>
------------------------------------	--

Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôles</li> <li>- Passes</li> <li>- Réceptions</li> <li>- dribbles</li> <li>- tirs au but :à l'arrêt, en course, en suspension</li> </ul>
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attribution et respect des rôles</li> </ul>

## **VII. DOCUMENTATION**

### **Consignes pour une bonne pratique du handball**

- Porter une tenue adaptée à la pratique du handball
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair