Bloc bas en 1-5

Handball • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Découvrir la défense en 1-5 en limitant les espaces aux arrières

But

Limiter les tirs adverses à moins de 8 en 5 min

Thème

S'organiser collectivement en défense (1-5, 3-3, dissuasion, entraide)

Organisation et rôles

Rotation : 5 défenseurs + 1 avant 6 défenseurs attaquants ; observateur change à chaque série — 13 élèves, dont 12 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Limiter les contacts, siffler arrêt sur faute, échauffement obligatoire

Consigne

6c6 sur demi-terrain. Défenseurs disposés en 1-5, objectif d'empêcher les tirs à plus de 9 m. Un observateur note les tirs cadrés et interceptions.

Critères de réalisation

- Alignement compact de la ligne des 5
- Avancer sur le porteur
- Communiquer entre défenseurs
- Sortir en dissuasion sur les arrières

Critère de réussite

Moins de 8 tirs cadrés en 5 min

Matériel

12 plots, 2 buts, 1 ballon, 1 fiche d'observation

Variables de différenciation

- Durée séquence 3–5 min
- Distance interdite 8–10 m
- Passivité activité progressive