

CP 4 HANDBALL

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'efficacité tactiques <ul style="list-style-type: none"> - Les principes pour attaquer la cible adverse face à une organisation défensive. - Les principes pour défendre sa cible et récupérer la balle. - Les différents rôles et tâches attendus en attaque et en défense. • Les principes d'efficacité techniques: <ul style="list-style-type: none"> - défensifs: disponibilité des appuis - offensif : dissociation train supérieur et inférieur, placement pour tirer plus vite, plus fort. • Le vocabulaire spécifique: <ul style="list-style-type: none"> - contre-attaque et attaque placée - fixation, décalage, intervalle, flottement ... • Les règles associées au niveau de jeu: (passage en force, placement des mains pour défendre sur un attaquant...) • Les routines de préparation à l'effort : déverrouillage articulaire, préparation au contact <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son profil de jeu offensif et défensif. • La relation entre ses caractéristiques et son rôle au sein du collectif. • Les principes de jeu liés à mon rôle au sein d'une organisation collective en attaque et en défense. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'identification des caractéristiques collectives de son équipe et de l'équipe adverse : <ul style="list-style-type: none"> - Organisation choisie dans la répartition des rôles, l'occupation de l'espace. - Localisation des tirs, occupation des espaces libres. - Hauteur de la pression défensive... • L'identification des caractéristiques individuelles de son vis à vis: <ul style="list-style-type: none"> - En tant que porteur de balle : main forte/main faible, efficacité, pertinence des choix tactiques... - En tant que non porteur de balle : qualité et pertinence des déplacements. 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser une préparation à l'effort individuelle et collective. <p>Au plan collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir une organisation équilibrée qui occupe la largeur du terrain dans l'objectif d'écartier la défense adverse. • Créer et exploiter des espaces libres par une circulation de balle exploitant toute la largeur du terrain et en privilégiant le décalage. • Passer par-dessus la défense si celle-ci est trop aplatie. • Utiliser opportunément jeu en appui et jeu en soutien. • Mettre en place une défense adaptée autour de la zone pour protéger sa cible et récupérer la balle. <p>Au plan individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir et soutenir un effort optimal sur une succession de périodes de jeu. <i>Porteur de balle</i> • Faire une passe courte au partenaire qui s'engage dans un intervalle. • Enchaîner un engagement balle en main pour aller au tir et une réorganisation du train supérieur pour transmettre la balle à un autre partenaire qui s'engage à son tour dans un intervalle. • Tirer avec l'intention de viser des espaces difficiles à couvrir pour le gardien (tir dans les angles, tir avec un rebond au sol,...). <p><i>Aide au porteur de balle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager sans la balle dans l'espace libre entre deux défenseurs. en dissociant mes bras, orientés vers le passeur et mes jambes, orientées vers la cible. • Enchaîner la réception de la balle avec une accélération dans l'intervalle et un tir en suspension vers l'avant. <p><i>Défenseur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Harceler le porteur de balle. • Toucher et contrôler le bras lanceur de l'attaquant afin de stopper le développement de l'attaque placée. • Se déplacer en pas chassés pour fermer les intervalles. • Intercepter une passe hasardeuse d'un attaquant. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se concerter pour choisir une organisation adaptée aux caractéristiques de son équipe et à celle de l'adversaire (défense plus ou moins étagée). • Observer une séquence de jeu à l'aide de critères objectifs liés à l'efficacité collective lors des phases d'attaque placée. • Arbitrer une rencontre à plusieurs avec partage des règles : repérer, sanctionner et expliquer les fautes. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lors d'un temps mort, donner son avis sur les modifications ou non à apporter à l'organisation collective. • Respecter l'organisation adoptée et les principes de jeu afférents. • Maîtriser son engagement face à la pression adverse. • Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité. • Prendre des initiatives dans un projet commun au service de l'efficacité collective. • S'impliquer dans toutes les phases de jeu sur toute la durée du match. <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer et respecter son rôle au sein du collectif. • Respecter les choix de ses partenaires. • Prendre ses responsabilités en tant qu'arbitre, expliquer ses décisions en fin de rencontre. • Tenir compte des conseils de ses partenaires et des observateurs. • Encourager et conseiller ses partenaires, être solidaire.