



J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 5

ABC

Auteur

David Egli, chef de discipline J+S Handball

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-7 ans
Taille du groupe 12-24
Env. du cours Salle de sport (1/3)
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants sont incités à faire de multiples expériences du mouvement en corrélation avec le maniement et le lancer de la balle.

Indications

A l'âge de cinq ans, il est parfois difficile d'intégrer des jeux tels que la course-poursuite car certains enfants sont encore trop préoccupés par leur mouvement et leur corps. Il est éventuellement nécessaire de conduire ces enfants par la main.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	Jour et nuit 2 enfants forment une paire (A=jour, B=nuit) et se placent à 1 mètre de chaque côté de la ligne médiane. A l'appel «jour», A tente de se sauver derrière la ligne de but se trouvant à environ 10 m sans que B puisse le toucher. A l'appel «nuit» c'est l'inverse.	Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Positions de départ différentes (debout, assis, couché, etc.)- Sans/avec balle- En dribblant	Évent. une balle par enfant

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Cherche la balle Par groupe de deux: chacun à son tour va chercher une balle dans un cerceau de l'autre côté de la salle et la dépose dans le cerceau au point de départ.	Transmission du départ par toucher des mains: quelle équipe a le plus de balles après un temps donné? Les pièces de puzzle, les cartes de «Memory» ou des jeux de cartes ordinaires sont également utilisables.	2 cerceaux par équipe, différentes balles, petites pièces de puzzle, cartes diverses
10-15'	Saute Variétés de sauts par dessus le banc suivi d'un tir au but: <ul style="list-style-type: none">- Saut accroupi, 2 mains- Saut accroupi, une seule main- Saut jambes écartées- Saut de gauche à droite, de droite à gauche- Etc. Après le saut, les enfants se précipitent en direction du but, reçoivent une balle du partenaire et tirent au but. Ensuite, les rôles sont inversés.	Par paires. Le gardien est remplacé après chaque passage complet. Variante: <ul style="list-style-type: none">- Ne pas varier seulement les sauts mais donner également des exercices d'équilibre.- Les enfants se font glisser en se tirent, à plat ventre, sur le banc.	2-4 bancs 1 balle par paire



10-15'	Transport de balles Chaque enfant a une balle. Le moniteur indique le type, la direction et la vitesse de déplacement. Les enfants essaient d'appliquer les consignes.	Les enfants les répartissent librement dans l'espace. Variante: <ul style="list-style-type: none">- Porter la balle avec une seule main- Porter la balle sur la tête- Porter la balle sur le dos- Rouler la balle- Conduire la balle avec le pied- Lancer et rattraper la balle- Etc.	1 balle par enfant
10'	Vider le caisson 1 à 3 enfants tentent de vider un caisson (2-3 éléments) rempli de balles différentes. Ils lancent les balles dans toutes les directions. Pendant ce temps, les autres enfants rassemblent immédiatement les balles et les remettent le plus vite possible dans le caisson. Qui gagne?	Un caisson au milieu de la salle ou deux au centre de chaque moitié. Durée du jeu, 2 à 4 minutes. Variante: Dribbler pour rapporter la/les balles.	Beaucoup de balles, 1-2 caissons

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'-10'	Poulailler Un enfant est le renard et les autres sont les poules. Les poules tentent de changer de nid ou de perchoir sans être mangé par le renard. Si le renard touche (mange) une poule, les rôles sont inversés. S'il y a trop de poules dans un nid (ex. >3), il faut immédiatement le quitter. Il ne peut y avoir qu'un nombre donné de poules dans un nid.	Plusieurs caissons, couvercles et/ou bancs forment un carré (hexagone, octogone, polygone). Chaque élément représente un nid ou un perchoir.	Plusieurs caissons, bancs ou tapis