



J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 10

Apprendre à jouer 5

Auteur

David Egli, chef de discipline J+S Handball

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8-10 ans
Taille du groupe 18 (min. 12 / max. 24)
Env. du cours Salle de sport (1/3)
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Les enfants doivent accumuler des expériences du mouvement, notamment dans les domaines du lancer, de la réception, du dribble, du comportement défensif et de l'appel de balle.

Les enfants seront conduits, étape par étape, vers le jeu 4:4

Indications

-

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Balle éclair «In & Out» 2 équipes jouent l'une contre l'autre, avec le but de faire un maximum de passes. Le joueur qui a passé la balle doit immédiatement sortir du terrain avant de pouvoir à nouveau recevoir le ballon.	La taille du terrain est adaptée à la celle des équipes (par ex. terrain de volleyball ou demi-terrain de basketball). Grandeur des équipes: 3-5 enfants	1 ballon pour 2 équipes
8-10'	Lutte avec un partenaire A) 2 enfants en position d'appui facial, orientés dans la même direction, épaule contre épaule et séparés par une ligne. Au signal, ils essaient de pousser leur adversaire latéralement. Gagne celui qui a pu passer la ligne avec ses 2 pieds. B) 2 enfants en position d'appui facial. Qui touche la ligne de l'adversaire le plus souvent? C) 2 enfants en position d'appui facial. Qui arrive à faire perdre l'équilibre à son adversaire en lui tirant un bras ou une main? D) 2 enfants sont face à face de part et d'autre d'une ligne et se tiennent par la main droite (gauche). Qui arrive à tirer son adversaire au delà d'une ligne à 2-3 mètres de la ligne de départ?		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	2:2 en travers Chaque équipe essaie de toucher les 2 cônes de l'adversaire tout en les empêchant de toucher leurs propres cônes. On ne doit pas pénétrer dans la zone.	Former des équipes de 2. Chaque équipe de 2 joue sur un terrain étroit en travers de la salle. Les cônes se trouvent dans une zone marquée de 2-3 mètres de profondeur.	Ballons, cônes de marquage
10-15'	Balle au caisson Forme de base: 2 équipes à 3-4 enfants essaient de toucher le caisson de l'adversaire. On ne doit pas pénétrer dans la zone. Le ballon doit être lancé directement contre le caisson. Ne compter que les touchers de face.	Les caissons se trouvent dans la zone de but directement contre le mur. La zone doit être marquée à une distance de 4-5 mètres du mur. Variantes: - Enlever un élément de caisson à chaque touché. - Poser 2-3 cônes sur le caisson. Ils donnent droit à un point bonus à chaque touché.	Ballons, cônes de marquage ou bande autocollante, caissons suédois



10-15'	Contre-attaque Chaque enfant a un ballon. Départ dans un coin du terrain. Le ballon est lancé par le gardien ou un passeur, le joueur dribble dans toute la salle et tire au but.	Le ballon est récupéré après chaque tir et le départ se fait dans l'angle opposé (diagonale). Variante: Aussi en 1:1 (2 attaquants distincts) ou en 2:1 (2 attaquants essaient d'effectuer une contre-attaque contre un défenseur).	1 ballon par enfant
--------	---	---	---------------------

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	4+1 Handball: 2 équipes avec chacune 4 joueurs et 1 gardien, qui peut jouer en attaque lorsque son équipe a la balle.	Différentes formes d'organisation: - Sous forme de tournoi sur un terrain normal avec des buts de handball. - Avec plusieurs équipes dans la largeur de la salle. Marquer la zone et installer des buts (tapis de chute, 2 caissons ou 2 gros tapis).	Ballons, buts ou tapis ou caissons suédois, sautoirs ou chasubles

ou

15'	2 fois 3 contre 3 Handball: 2 équipes de 6 joueurs et 1 gardien chacune. 3 joueurs par équipe sont défenseurs, 3 sont attaquants. Les défenseurs se trouvent dans leur demi-terrain avec les 3 attaquants adverses. Seul le ballon a le droit de passer par-dessus la ligne médiane.	Terrain de handball normal. Les missions (défendre, attaquer) sont inversées (par ex. toutes les 5 minutes).	Ballons, sautoirs ou chasubles
-----	--	---	--------------------------------