



## J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 2

### Bases 2

#### 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 l'équilibre, le saut, le transport du ballon, le lancer et la réception.

#### 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'	<b>Envoi en orbite</b> Sur une surface de jeu, au centre de la salle, 2-4 attrapeurs (en fonction de la taille du groupe) tentent de toucher les fugitifs. Celui qui est touché quitte l'aire de jeu et doit faire la piste d'obstacle avant de regagner la surface de jeu. Quels sont les attrapeurs qui parviennent à vider complètement l'aire de jeu?	Installer, autour de l'aire de jeu, une piste d'obstacles avec différents engins et objets  <b>Variante:</b> Intégrer éventuellement l'échelle de coordination. Si les groupes sont importants il est possible de former des paires d'attrapeurs et de joueurs qui se donnent la main.	Piquets, cônes, caissons, échelle de coordination, etc.

##### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	<b>Funambule</b> Les enfants, assis sur un banc retourné, se balancent individuellement en avant et en arrière. Ils portent une balle qui est lancée, à la fin du balancement, en direction d'un but désigné (but, panier de basket, cône, etc.).	<b>Plus difficile:</b> Retourner un banc et le mettre en travers d'un 2 <sup>e</sup> banc (bascule). Sous cette forme, l'enfant doit être accompagné de l'entraîneur (mesure de sécurité).	1 balle par enfant, plusieurs bancs
10'	<b>Duel</b> Deux enfants sont debout sur un banc retourné, avec un ballon dans les mains. Au signal, ils tentent de déséquilibrer l'adversaire avec la balle. L'enfant qui descend en premier se précipite en direction du but se trouvant de son côté et tire au but. L'autre enfant fait de même de l'autre côté.	Placer 2-3 bancs sur la ligne médiane. Jouer avec un gardien ou mettre une cible dans le but (cône, piquet, caisson, etc.).  <b>Conseil:</b> A la place d'un but de handball, on peut utiliser un caisson, 2 piquets, un tapis ou une barre parallèle  <b>Variante:</b> Construire un petit parcours d'obstacle que les enfants doivent traverser avant le tir au but.	1 balle par enfant, plusieurs bancs, buts ou similaires, évent. quelques obstacles
10'	<b>Cheval d'arçon</b> Les enfants exécutent différentes variantes de sauts à partir d'un banc suédois.		Bancs et tapis de sol



10-15'	<b>Lancer et tirer</b> Les enfants tirent sur des cônes de marquage.	Des deux côtés, placés devant le but, se trouvent des bancs sur lesquels il y a 4 cônes ou autres cibles.  <b>Variantes:</b> - Tirer avec le pied (football). - Lancer la balle entre les jambes le dos tourné contre le but. - Lancer en étant à genoux.	1 balle par enfant, au minimum, 2 bancs suédois, cônes de marquage ou autres cibles
10'	<b>Estafette de cerceaux</b> Le 1er enfant roule un cerceau le plus vite possible jusqu'au à la ligne médiane et retour. Là, le cerceau est transmis à l'enfant suivant.	4 à 5 enfants par groupe se mettent l'un derrière l'autre. Le départ est donné derrière la ligne de but.  <b>Variante:</b> - Rouler une balle au lieu d'un cerceau. - Déplacement latéral ou en arrière. - Passer une fois à travers le cerceau durant le trajet.	1 cerceau/balle par groupe
10'	<b>La dizaine</b> 1. Lancer la balle avec les deux mains 10x contre le mur. Avant de l'attraper, la balle doit toucher une fois le sol. 2. Lancer la balle avec les deux mains 9x contre le mur et la rattraper directement. 3. Lancer la balle avec les deux mains 8x contre le mur. Avant de la rattraper, taper une fois des mains devant le ventre. 4. Lancer la balle avec les deux mains 7x contre le mur. Avant de la rattraper, taper une fois des mains devant le ventre et une fois derrière le dos. 5. Lancer la balle avec la main droite 6x contre le mur et la rattraper directement. 6. Lancer la balle avec la main gauche 5x contre le mur et la rattraper directement. 7. Lancer la balle par-dessous la jambe droite 4x contre le mur et la rattraper. 8. Lancer la balle par-dessous la jambe gauche 3x contre le mur et la rattraper. 9. Lancer la balle 2 fois contre le mur et faire un tour complet avant de la rattraper. 10. Dos contre le mur, lancer la balle 1 fois par-dessus la tête contre le mur, se retourner et rattraper la balle.	Individuellement, à deux ou en groupe.  <b>Variante:</b> - Utiliser différentes balles. - Augmenter la distance au mur. - Sous forme de concours. - Inventer de nouvelles consignes.	Balles de tennis, Balles en mousse, balles de hand, etc.

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Parcourir toutes les lignes avec la balle</b> Laisser les enfants jouer librement avec une balle dans la halle. Donner la consigne de suivre un maximum de lignes et de couleurs.	<b>Variantes:</b> - Dribbler ou rouler la balle. - A deux: A indique le chemin et B suit.	Balles