



## J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 3

# Balles & ballons

### 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

Maniement des ballons et des balles.

Accents: Amélioration des capacités d'orientation, de la perception et de l'anticipation, renforcement global.

### Indications

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

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Solo</b> Chaque enfant maintient un ballon de baudruche en l'air en le repoussant avec les mains, les pieds, la tête, les cuisses, etc.	Librement dans la salle. Donner éventuellement des consignes avec quelle partie du corps le ballon doit être joué. Se compléter bien avec de la musique (le changement de musique correspond à un changement de partie du corps pour maintenir le ballon en l'air). Évent. imposer un mode de déplacement (à 4 pattes, sautiller sur une jambe, reculer, pas chassé, etc.).	1 ballon de baudruche par enfant
5-10'	<b>Teamwork</b> Les enfants tentent, ensemble, de maintenir les ballons en l'air. Les ballons peuvent être touchés avec les mains, la tête, les pieds. Ils ne doivent pas être immobilisés.	Évent. limiter la surface de jeu. Simplifier: Réduire le nombre de ballons. Plus difficile: plus de ballons que d'enfants.	1 ballon de baudruche par enfant

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Feux de circulation</b> Les enfants se déplacent librement dans la salle et jouent en poussant leur ballon avec diverses parties du corps. Le moniteur donne des consignes de déplacement et de sauts. A son signal, les enfants forment par groupes de 3 un feu de circulation en rassemblant les 3 couleurs et en les mettant dans le bon ordre.	Variantes. - Construire le feu de haut en bas. - Construire le feu de droite à gauche. - Construire le feu de gauche à droite. - Construire le feu couché sur le dos. - Construire le feu couché sur le ventre. - Construire le feu couché sur le côté. - Construire le feu sur une seule jambe. - Coincer le ballon entre les jambes en position siège. A chaque fois, les enfants doivent changer de partenaire.  Conseil pratique: Préparer plusieurs ballons de réserve.	1 ballon de baudruche par enfant, nombre identique de rouges jaunes et verts



10-15'	<p><b>Place d'atterrissage pour hélicoptères</b></p> <p>Les enfants se hissent sur le banc en faisant divers exercices avec et sans ballon (par ex: avancer, reculer, déplacement latéral) ajouter des passes avec le moniteur ou un autre enfant; sautiller sur les 2 jambes; en position couché ventral/dorsal, se tirer vers le haut.</p> <p>Les enfants nomment la place d'atterrissage avant le saut.</p>	<p>1 banc dont une extrémité est posée sur un caisson. Poser un grand tapis derrière le caisson et y mettre des sautoirs de différentes couleurs (places d'atterrissage).</p> <p>Variante: - 2 enfants se prennent par la main et grimpent ensemble, l'un en avançant, l'autre en reculant, les 2 latéralement, etc.</p>	
5-8'	<p><b>Le renard, le coq, la poule et le poussin</b></p> <p>Dans chaque groupe il y a un renard qui doit attraper le poussin. Le coq et la poule doivent l'en empêcher. Le poussin tient la poule par les épaules et la poule en fait autant avec le coq. Ils ne doivent pas se lâcher. Ils ont le droit de se déplacer, se tourner et le coq, qui est en tête a le droit d'écartier les bras. Il n'a pas le droit de retenir ou de pousser le renard.</p>	<p>A partir de 12 enfants, il est indiqué de former des groupes de 4.</p> <p>Si le renard touche le poussin, il y a changement de rôle jusqu'à ce que tout le monde ait joué chaque personnage;</p> <p>Dans les grands groupes, tous les renards ont le droit d'attraper tous les poussins (stimulation de la perception de l'environnement).</p> <p>Le gagnant est le renard qui a touché le plus de poussins.</p>	
10-15'	<p><b>Tirs au but</b></p> <p>Les joueurs sont derrière la ligne de tir et tentent d'atteindre des objets placés sur un banc. Chaque fois qu'ils parviennent à faire tomber un objet, ils reçoivent une pièce de leur puzzle. Les objets ne sont pas replacés sur le banc avant que le dernier ne soit tombé. Quelle équipe réussit de construire son puzzle en premier?</p>	<p>4-6 équipes. 5-6 objets différents à placer sur le banc. Le banc est oblique par rapport à la ligne de tir. 10 à 20 pièces pour le puzzle (en fonction de la durée souhaitée).</p> <p>Variante: Utiliser un dé à la place de pièces de puzzle. Pour chaque objet tombé du banc on peut lancer les dés. La 1<sup>re</sup> équipe qui atteint 50 a gagné.</p>	<p>4-6 bancs 4-6 puzzles ou dés Objets divers comme cibles (cônes etc.) Chapeaux de marquage, etc.)</p>

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Estafette aux ballons</b></p> <p>Transporter le ballon sur une largeur de salle avec les mains, les pieds et avec la tête en dernier, le transporter sur le ventre à 4 pattes. Arrivé de l'autre côté, le joueur s'assied sur son ballon et le fait exploser. Qui est le premier arrivé?</p>	<p>Tous les joueurs se placent sur la ligne de touche. Après le départ, ils font quatre largeurs de salle en suivant les consignes pour le transport de ballon.</p>	<p>1 ballon de baudruche par enfant</p>