



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Handball

### Auteur

David Egli, chef de discipline J+S Handball, avec la collaboration de Caro Emmenegger-Brunner

### Conditions cadres

#### Âge

Dans un groupe d'enfants âgés entre 5 et 7 ans, le contenu spécifique de la discipline sportive est relativement réduit. Au centre, il y a la capacité de coordination et les multiples variantes dans la maîtrise du mouvement (sauter, lancer, grimper, rouler, glisser, marche, attraper, chuter, balancer, etc.)

#### Taille du groupe

Groupes de 8-20 enfants (moyennant des adaptations organisationnelles, les leçons peuvent aisément être réalisées avec des groupes plus importants).

#### Environnement du cours

Salle de sport

#### Aspects de sécurité

Veiller à ce que les ballons ne traînent pas n'importe où dans la salle.

Aucune autre mesure n'est nécessaire.

#### Autres

Signification du handball pour cette classe d'âge:

- Orienter la formation sur le jeu et l'apprentissage du jeu: privilégier le jeu à l'exercice!
- Jouer sur de grandes surfaces (largeur et profondeur permettent aux joueurs de développer un jeu orienté vers l'attaque).
- Jouer en petits groupes (meilleure supervision).
- Grande densité d'actions: plus il y a d'actions, plus il y a d'éléments de réussite.
- Concepts défensifs offensifs orientés sur le ballon (gain de la balle comme objectif prioritaire).
- Ne pas limiter les enfants mais leur offrir un espace où liberté et créativité peuvent s'exprimer dans un contexte ludique.
- Combinaisons variées et créatives du contenu des séances.
- Exercer les techniques de bases en intégrant des consignes adaptées à l'âge des enfants et orientées vers la compétition.

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Âge	Niveau
1	Bases 1	Les enfants doivent vivre diverses expériences dans les domaines du mouvement, notamment dans le port de la balle, le lancer et la réception.	Aucun	5-7 ans	Simple
2	Bases 2	Les enfants doivent vivre diverses expériences dans les domaines de l'équilibre, du saut, du port de balle, du lancer et dans l'art d'attraper.	Aucun	5-7 ans	Simple/moyen
3	Balles et ballons	Maniement des ballons et des balles Points forts: amélioration de l'orientation, des prises d'information et d'anticipation, renforcement global	Aucun	5-7 ans	Simple
4	Dans la forêt vierge	Les enfants doivent vivre diverses expériences dans les domaines du port de balle et du lancer.	Aucun	5-7 ans	Simple/moyen
5	ABC	Les enfants doivent vivre diverses expériences dans les domaines du port de balle et du lancer.	Aucun	5-7 ans	Simple/moyen
6	Apprendre à jouer 1	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.	Aucun	8-10 ans	Moyen/difficile
7	Apprendre à jouer 2	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.	Aucun	8-10 ans	Moyen
8	Apprendre à jouer 3	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.	Aucun	8-10 ans	Moyen/difficile



9	Apprendre à jouer 4	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.	Aucun	8-10 ans	Moyen
10	Apprendre à jouer 5	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	Aucun	8-10 ans	Moyen/difficile

### Règles de jeu

Dans sa forme finale, le handball est joué avec six joueurs de champ et un gardien de but par équipe. Pour des enfants de 5 à 10 ans, il est judicieux d'agir en petits groupes. Jeux et exercices de 1:1 à 4:4.

Officiellement, le champ est divisé en deux surfaces de but (6 mètres) et la zone de jeu entre les deux. La zone de but ne peut être occupée que par le gardien. Dans les jeux et exercices avec des enfants de 5 à 10 ans, la surface de but peut être adaptée, soit en la réduisant, soit même en la supprimant complètement.

Règles importantes:

Règle des pas: En portant la balle, le joueur ne peut faire au maximum que trois pas avant de lancer, de passer ou de dribbler. En dribblant, il peut faire autant de pas qu'il veut.

Maniement du ballon: Le ballon peut être maîtrisé, dribblé avec une seule main et maîtrisé à nouveau. Il faut ensuite, après trois pas ou trois secondes au maximum le lancer ou le passer. Un nouveau dribble n'est pas autorisé.

Temps: Après trois secondes au plus, la balle doit être dribblée, lancée ou passée.

### Matériel

Ballons (taille 0, 1 ou 2) adaptés aux participants. Les enfants n'ont du plaisir à lancer, réceptionner ou passer le ballon que s'ils peuvent bien le saisir.

Toutes sortes d'objets – par ex. balles de jonglage, ballons enveloppés dans du tissu, ballons de baudruche, balles de tennis, balles à l'intérieur d'un ballon de baudruche ou peluches – peuvent être utilisées.

### Trucs et astuces

Pour les enfants entre 5 et 7 ans, il est recommandé de débiter et de terminer la leçon selon un certain rituel (rassemblement, introduction verbale, etc.) La priorité est accordée au mouvement, avec ou sans ballon, et un accent particulier sera voué aux qualités de coordination.

Au cours d'une leçon de 60 minutes, les 5 à 10 minutes initiales permettront aux enfants de se défouler et de s'échauffer. Après 30 minutes, il est indispensable d'intégrer une pause durant laquelle ils se désaltèrent. A la fin, il faut prévoir 5 minutes pour le retour au calme.

Il est évident que c'est avantageux de diriger un entraînement avec plusieurs moniteurs

### Références littéraires

M. Jeker, O. Buholzer: Éducation au jeu SHV.

D. Mattes: Handball scolaire SHV.

S. Bierögel, A. Hemming: La gymnastique des enfants. Ökotoxia Verlag, Münster.

J. Friedl: Le livre des jeux de balle. Ökotoxia Verlag, Münster.