



## J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 6

# Apprendre à jouer 1

### 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.

### Indications

Règle du dribble: le ballon ne doit être dribblé qu'à une seule main. Le changement de main est autorisé. Si le ballon est saisi après un dribble, on ne peut plus repartir en dribble.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	<b>Le lièvre et le hérisson</b> Tous les joueurs se mettent sur un rang et courent au signal. Celui qui atteint la ligne en premier crie «hérisson» et s'arrête de courir. Les autres font aussitôt demi-tour en direction de la ligne de départ. Celui qui atteint la ligne en premier crie «hérisson» et s'arrête de courir, puis les joueurs repartent dans l'autre sens... Le dernier à courir est le lièvre.	Selon l'endurance et l'âge des joueurs, un secteur est délimité par 2 lignes (ruban adhésif). On peut marquer 2 lignes supplémentaires que le joueur devra dépasser avant de pouvoir faire demi-tour. On évite ainsi qu'un joueur ne coure pas ou qu'il se retourne trop vite.  <b>Conseil:</b> Les hérissons reçoivent un exercice attractif à accomplir d'ici à ce que les autres aient fini.	Évent. bande ou cônes de marquage
10-12'	<b>Compétition par équipe</b> Consigne: qui marque le plus de buts en 1(2) minute(s)?  <b>A)</b> Le 1er joueur dribble autour d'un banc, puis touche le 2e joueur qui accomplit le même parcours. Pendant ce temps, le 1er joueur continue en dribblant jusqu'au tapis, effectue une roulade puis tire sur une cible (caisson, cône). Puis il revient rapidement au départ.  <b>B)</b> Le 1er joueur dribble en avant, pose son ballon à l'extrémité du banc, saute 4-5 fois à pieds joints (sur le banc, latéralement en haut et en bas), touche le prochain joueur, récupère le ballon et accomplit la fin du parcours comme en A.  <b>C)</b> Comme B), mais d'abord revenir en arrière toucher le prochain joueur, puis 4-5 sauts de grenouille (mains sur le banc, jambes de part et d'autre), prendre le ballon et fin comme dans A).	Selon le nombre de joueurs, former des groupes de 3-4 enfants. Chaque groupe est responsable de la construction de son parcours.  <b>Conseil:</b> Organiser sous forme de compétition. Quelle équipe termine en premier?  S'il y a une grosse différence de niveau entre les équipes, chaque équipe victorieuse commence avec un handicap ou avec une consigne supplémentaire (par ex. plus grande distance pour le tir roulade avant et arrière, etc.).	Bancs suédois, tapis de chute, caissons suédois, cônes de marquage



## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	<p><b>Sablier: tirs au but!</b></p> <p>Groupe des tireurs (équipe A): le 1er joueur, sans ballon, fait le tour du 1er cône, ainsi que du 2e cône, puis il court en direction du but. Le 2e joueur de son équipe lui passe alors le ballon, puis ce dernier court pour faire à son tour le parcours. Le premier joueur rejoint son équipe et se met à la fin de la colonne.</p> <p>«Sablier» (équipe B): en 2 colonnes, double passe avec son partenaire puis changer de position. Temps laissé aux tireurs: chaque joueur de B doit avoir changé 4(-6) fois de position.</p>	<p>2 équipes. Une équipe agit comme tireurs (A), l'autre comme «sablier» (B), qui détermine le temps de l'exercice. Après une rotation, l'équipe qui a marqué le plus de buts a gagné. On peut effectuer plusieurs manches.</p>	Ballons, cônes de marquage
10'	<p><b>Conquête du ballon 1:1</b></p> <p>Forme de base: passer le ballon à l'entraîneur. Au signal, les joueurs essaient de récupérer le ballon que l'entraîneur a auparavant lancé dans le terrain. Celui qui récupère le ballon devient attaquant et se dirige vers les buts. L'autre devient défenseur et essaie d'empêcher le tir au but. Pas de contact physique.</p> <p><b>Variante:</b> Si l'entraîneur lève un bras après le signal, les joueurs doivent d'abord toucher un cône avant de récupérer la balle.</p>	<p>La moitié des joueurs dans chaque coin de la salle. L'entraîneur se trouve entre les deux équipes. Des cônes marquent le départ ainsi que la zone de 1:1.</p> <p>Lors du retour, les joueurs ont des consignes supplémentaires (passes, exercices de coordination, etc.)</p>	Ballons, cônes de marquage
10-15'	<p><b>Attaque/défense: Jeu en surnombre</b></p> <p>Les attaquants doivent d'abord se faire 5-8 passes. Lorsque le nombre de passes est atteint, l'équipe en possession du ballon peut tirer au but.</p> <p><b>Variante:</b> Les défenseurs ne peuvent pas défendre dans les 9 m. S'il est dans les 9 mètres, le tireur ne peut pas être gêné.</p> <p>Le ballon change d'équipe à chaque perte de balle.</p> <p><b>Plus difficile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exiger plus de passes avant le tir.</li> <li>- Tous les attaquants doivent avoir touché le ballon avant qu'on puisse tirer au but.</li> </ul>	<p>2 équipes ou plus (4:4).</p> <p>Les défenseurs jouent en infériorité, c'est-à-dire qu'un joueur doit attendre hors du terrain que son équipe entre en possession de la balle.</p> <p>On peut également jouer dans la largeur du terrain. Remplacer à ce moment-là les buts (caissons, cônes, etc.).</p>	Ballons, chasubles/sautoirs

## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Concours de tir</b></p> <p>Les deux joueurs d'une équipe jouent l'un contre l'autre ou contre une autre. Chacun a droit à 5-10 tirs depuis une certaine distance et une certaine position.</p>	<p>Équipes de 2.</p> <p>Différentes cibles (cônes; but partagé en zones avec des cordes; éléments de caisson, etc.); avec/sans gardien.</p> <p>Les joueurs décident eux-mêmes de la distance, de leur position et de leur tir (tir de base, tir en suspension, etc.)</p>	Ballons, caissons, cordes à sauter, cônes de marquage, etc.