



## J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 7

# Apprendre à jouer 2

### 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

-

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	<b>Jeu des couleurs</b> Les enfants se déplacent librement dans une demi-salle. Au signal, il faut toucher une couleur particulière ou un matériau particulier le plus rapidement possible. Qui revient le plus vite dans la zone de départ?	<b>Variante:</b> Avec ballon	Event. 1 ballon par enfant

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Entreprise de transport</b> Chaque enfant doit transporter un ballon d'un cerceau à un autre et l'y déposer. Il revient ensuite en arrière et libère le suivant d'une tape dans la main. Lorsque le ballon est dans le dernier cerceau, l'enfant suivant repose la ballon dans l'avant-dernier cerceau, et ainsi de suite jusqu'à ce que le ballon se retrouve dans le premier cerceau.	Plusieurs équipes à 3-4 enfants. Colonnes de 4-5 cerceaux distants de 3-4 m. Marquer le départ d'un cône ou d'un piquet.	Différentes balles, cônes de marquage, piquets, cerceaux
5-10'	<b>Changement de terrain</b> Chaque enfant dribble dans la salle. Le moniteur crie un nombre et les enfants courent dans le terrain correspondant.	Marquer 5 terrains: un dans chaque coin de la salle et un au milieu. Chaque terrain porte un numéro  <b>Variante:</b> Pendant qu'ils dribblent, les enfants peuvent intercepter le ballon des autres enfants.	1 ballon par enfant
10'	<b>Mesurer sa force</b> Former des paires équilibrées. Dans le rond central, deux enfants jouent au sumo et essaient de rejeter leur adversaire hors du rond. Le perdant court immédiatement vers un caisson de ballons qui se trouve dans un demi-terrain, prend un ballon, dribble en direction du but et tire. Le gagnant court en direction du 2e but, reçoit un ballon et tire au but.	Les paires sont régulièrement mélangées  <b>Variantes:</b> - Les enfants se tiennent par les épaules. - Les enfants sont assis dos à dos.	Ballons



10-15'	<b>Balle au tigre dans la zone</b> 5-6 enfants forment un cercle et se passent un ballon. Celui qui est au milieu essaie de toucher la balle. Lorsqu'il touche le ballon, il peut sortir du cercle et est remplacé par l'enfant qui a touché le ballon en dernier.	<b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jouer assis.</li><li>- Seule la réception du ballon permet de sortir du cercle.</li><li>- Augmenter/diminuer le diamètre du cercle.</li></ul>	1 ballon par groupe
--------	---	---	---------------------

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
5-8'	<b>Balle-chasseur</b> Former plusieurs équipes de 3-6 joueurs. Pendant un temps donné (2-3 min), l'équipe A essaie de toucher avec le ballon un maximum de joueurs des autres équipes. Le possesseur du ballon ne peut faire qu'un seul pas. Les dribbles ne sont pas autorisés. Chaque touché donne un point. C'est ensuite au tour de l'équipe B d'essayer de toucher les joueurs, et ainsi de suite.	<b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Changement de rôle à chaque mauvaise réception.</li><li>- Le moniteur indique le nom du joueur qui doit être touché.</li><li>- Chaque équipe a un ballon et joue en même temps les rôles de chasseur et de lièvre.</li></ul>	1 ballon pour 2 équipes