



J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 8

Apprendre à jouer 3

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'	Couler les bateaux 4-5 pirates sont choisis. Les autres enfants passent un cerceau autour d'eux et forment les bateaux. Les pirates essaient ensuite de couler les bateaux en passant (et non en lançant) un ballon à travers le cerceau. Le bateau coulé peut être sauvé en échangeant le cerceau avec un bateau non coulé.		Cerceaux et ballons (mous)

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Cigogne Chaque enfant se tient sur une jambe et guide le ballon avec son 2e pied autour de sa jambe d'appui.	Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et vice-versa.- Se tenir sur la pointe des pieds sans poser le talon par terre.- En fermant les yeux.- Mener le ballon aussi loin que possible en avant, en arrière et de côté.	1 ballon par enfant
10'	Balle au château 4-5 enfants forment un cercle. Un caisson (ou un mouton) se trouve au centre du cercle. 2 enfants essaient de protéger le caisson des tirs des enfants qui forment le cercle.	Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Agrandir ou rétrécir la zone.- Jouer avec 2 ballons.	Ballons mous
10-15'	Balle dribblée Le ballon est dribblé à une main par en-haut. Il ne peut rebondir qu'une seule fois entre 2 poussées de la main. Le ballon est poussé dans le camp.	2:2 jusqu'à maximum 4:4. Adapter la grandeur du terrain aux équipes. Séparer le terrain en 2 par une ligne ou un banc.	Ballons rebondissant bien
10'	Coureur contre passeur L'équipe A (avec la balle) se fait des passes en 2 colonnes (distance 4-5m). Le ballon va et vient. A chaque fois, un enfant de l'équipe B part en sprint en même temps que la 1re passe est faite jusqu'à l'autre colonne. Qui est le plus rapide? Le ballon ou le coureur?	4-5 enfants par groupe. Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Introduire un 2e ballon- Augmenter la distance entre les passeurs.- Consignes pour les passes: en rebond, en suspension, etc.	1 ballon par groupe



10-15'	Balle aux quatre rois Dans chaque coin du terrain se trouve un roi (ou une reine), dont la place est marquée par un tapis de chute ou un banc suédois. L'équipe A essaie de passer le ballon à ses propres rois/reines. L'équipe B essaie d'empêcher les passes et, lors d'un gain de balle, elle essaie de passer le ballon à ses propres rois/reines. Celui qui passe la balle au roi devient roi, et l'ancien roi revient jouer dans le terrain.	Les rois d'une équipe se trouvent en diagonale dans les coins opposés. Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Les 2 rois se trouvent du même côté du terrain.- Les rois se trouvent sur les bancs plutôt que derrière.- Consignes pour les passes: en rebond, en suspension, etc.	4 tapis de chute ou 4 bancs suédois, 1 ballon, sautoirs ou chasubles
--------	---	---	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Poser les œufs En se passant un ballon (et en dribblant), les attaquants essaient de marquer un point en posant le ballon dans un cerceau libre. Les défenseurs essaient de les empêcher en se tenant debout dans le cerceau visé par les attaquants. Après un maximum de 10 points, le ballon est donné à l'adversaire.	1-2 cerceaux de plus que d'enfants par équipe Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Un pied dans le cerceau suffit pour l'occuper.- Point marqué seulement si on peut faire une passe à un coéquipier libre dans un cerceau.	