



J+S-Kids: Introduction au handball – Leçon 9

Apprendre à jouer 4

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
10'	Jeu de la prison Les tapis de chute se trouvent au milieu du terrain. Une équipe – les gardiens – se placent autour du matelas et doivent d'une part surveiller un tapis – la prison – et d'autre part toucher les fugitifs. Celui qui est touché doit aller en prison mais peut être libéré lorsqu'un fugitif lui tape dans la main.	En fonction de la taille du groupe, jouer avec 2-4 équipes. Variante: Les fugitifs dribblent une balle.	1-2 tapis de chute, évent. ballons

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8-10'	La Muraille de Chine Plusieurs bancs divisent le terrain et forment la Grande Muraille de Chine. Une sentinelle fait le guêt sur la muraille. Au signal, les autres enfants essaient de sauter par-dessus la muraille. Celui qui est touché par la sentinelle devient également sentinelle. Le jeu se termine quand tous les enfants sont devenus des sentinelles.	Variante: Jouer avec un ballon (porter ou dribbler le ballon).	Bancs suédois, évent. 1 ballon par enfant
10'	Ballons sur un banc Placer les bancs au milieu du terrain et y déposer des cibles (cônes, médecine-ball, etc.). 2 équipes, une sur chaque demi-terrain, essaient de toucher un maximum de cibles en 2-3 minutes. Qui marque le plus de points?		Bancs suédois, 1 ballon par enfant, diverses cibles
10'	Handball-basket 2 équipes jouent chacune contre un panneau de basket. Seuls 3 pas sont autorisés. Le dribble est interdit. Chaque tir qui touche le panneau compte pour un point.	Grandeur des groupes: 2:2/5:5 Le jeu peut se pratiquer contre un ou deux panneaux de basket. Variante: Un point est marqué seulement si le ballon est récupéré après le rebond contre le panneau par un coéquipier du tireur.	Ballons, panneau de basket



10-15'	1:1 – Lutter pour la balle après un concours de sprint Forme de base: passer le ballon au moniteur. Au signal, les enfants essaient de récupérer le ballon lancé à différents endroits du terrain par le moniteur.	Mise en place: chaque moitié des enfants se trouve sur la ligne, de part et d'autre du moniteur qui est, lui, dans le rond central. Les enfants font l'exercice par paire. Variantes: <ul style="list-style-type: none">- Différentes positions de départ (debout, couché, etc.).- Différents chemins de course (utiliser des cônes de marquage).- Jouer en même temps sur les 2 buts.- Jeu 2:2.	1 ballon pour 2 enfants, buts de handball ou tapis de chute dressés
10-15'	Introduction au handball Handball avec des règles spéciales: Les 2 équipes jouent avec 2 gardiens qui peuvent évoluer en même temps sur le terrain. Ils peuvent changer leur rôle sans restriction avec les joueurs de champ. Il ne peut y avoir que 2 gardiens en même temps dans la zone de but. Pas de dribble. Un but est marqué seulement si le ballon a touché le sol avant de franchir la ligne de but.	Terrain d'environ 20x12 mètres. La zone de but commence à environ 5 mètres du but (marquer à l'aide de bande autocollante ou de cônes). Les buts sont formées de 2 cônes ou piquets et sont larges de 7-8 mètres.	Cônes de marquage, piquets, sautoirs ou chasubles

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	Tournoi en surnombre On forme des équipes de 4 joueurs, qui jouent les uns contre les autres. Chaque équipe effectue 6 attaques consécutives, puis les rôles sont inversés. 1re et 2e attaques: 4 attaquants contre 2 défenseurs (4:2) 3e et 4e attaques: 4:3 5e et 6e attaques: 4:4	La largeur du terrain est de 3-4 m de chaque côté. Les défenseurs inactifs restent en dehors du terrain et entrent dans le jeu au fur et à mesure. Avec 4 équipes ou plus, on peut jouer en parallèle sur 2 buts (tournoi).	Buts, cônes de marquage, sautoirs ou chasubles