

Entraînement

Handball

Les enfants doivent pouvoir jouer au handball sous sa forme finale dès le premier entraînement. Pour ce faire, ils sont initiés aux principaux gestes techniques: la passe, la réception et le tir.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 5-8 ans
- Niveaux de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Développer la capacité d'orientation et l'appliquer sans adversaire
- Acquérir la technique de passe et de réception
- Tirer et marquer: améliorer la précision
- Se familiariser avec le jeu

Indications

- Chaque entraînement comporte une séquence de jeu.
- Le mini street-handball convient bien aux débutants, car les [règles](#) sont simplifiées et le ballon moins dur (street-handball).
- Le jeu de base se déroule en « quatre contre quatre » avec des buts d'uni-hockey, avec ou sans zone de but.
- Les contenus de cet entraînement proviennent de la brochure « [Sport des enfants J+S – Jouer](#) » et ont été adaptés, le cas échéant, aux spécificités du handball des enfants. D'autres idées de jeux figurent dans celui-ci, ainsi que sur mobilesport.ch aux rubriques « [Handball](#) » et « [Sport des enfants J+S – Jouer](#) ».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>8'</p> <p>Ballons, stop!</p> <p>Tous les enfants prennent un ballon et expérimentent tout ce qu'ils peuvent faire avec. Pendant un certain laps de temps, ils peuvent inventer des tours d'adresse, les tester et les exercer. Lorsque le moniteur veut interrompre la séquence, il crie « ballons, stop! ». Les enfants immobilisent alors leur ballon ou le posent par terre.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon doit être rattrapé directement. <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon peut toucher une fois le sol. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est lancé d'un joueur à l'autre (1+1). 		Ballons de mini street-handball
	<p>7'</p> <p>Le magicien et la fée</p> <p>Les enfants courent d'une forêt (refuge) à l'autre. En chemin, ils doivent traverser la clairière diabolique où un magicien peut leur jeter un sort en les touchant avec sa baguette. La fée peut les délivrer en les touchant avec son foulard magique. Avant le jeu, les enfants décident en quoi le magicien les transforme (pierre, statue, animal, machine, etc.).</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants dribblent avec leur ballon. <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants transportent leur ballon en le tenant sur la tête. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants dribblent leur ballon avec la main faible. 		Baguette magique Foulard magique Ballons de mini street-handball

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10'	<p>Patate bouillante</p> <p>Les enfants placés en cercle se passent le ballon en musique le plus rapidement possible, toujours dans le même ordre. L'enfant qui a le ballon en main lorsque la musique s'arrête se brûle les doigts. Il se rend vers le moniteur et doit effectuer quelques sautilllements en musique (par exemple le pantin) avant de rejoindre le groupe.</p> <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs se passent le ballon tout en se déplaçant. 		Ballons de mini street-handball Installation de musique
	15'	<p>Stand de tir</p> <p>Des cibles (cônes, massues, boîtes) sont placées à différentes hauteurs dans la salle (sur des bancs, des caissons suédois, etc.) derrière une ligne marquée par une corde ou un cône. Combien de temps faudra-t-il pour abattre toutes les cibles? Qui en renverse combien? Qui arrive aussi à les toucher avec la «mauvaise» main?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viser des cônes ou des cloches placés dans le but d'unihockey. • Essayer de marquer malgré la présence du gardien. • Viser des lettres accrochées contre le mur (ex: le mot handball). • Avant de tirer, les enfants effectuent un slalom et un petit parcours de coordination avec le ballon. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants enchaînent dribble et tir. 		Ballons de mini street-handball Bancs, caissons suédois Buts d'unihockey Massues, quilles, boîtes, cloches, cônes, lettres imprimées sur feuille A3

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>15'</p> <p>Trois contre trois sur deux fois un but Former des équipes de trois. Deux équipes s'affrontent. Elles ont chacune un but, mais pas de gardien. En collaborant habilement, l'équipe en possession du ballon essaie de marquer un but, tandis que l'équipe adverse tente de l'en empêcher. A chaque but, le ballon passe à l'équipe adverse. Qui mène au score?</p> <p>Remarque: L'attaquant peut courir avec la balle jusqu'à ce qu'un adversaire le touche. A ce moment, le ballon doit être joué (passe ou tir).</p> <p>Plus facile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur un seul but. Si le ballon est intercepté, l'équipe doit reculer jusqu'à une certaine ligne pour pouvoir attaquer à son tour. <p>Plus difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon doit être joué (passe ou tir) après trois pas. <p>Après le jeu Applaudir le vainqueur.</p>	Event. deux joueurs de champ	Ballons de mini street-handball 2-4 buts d'unihockey
Retour au calme	<p>5'</p> <p>Message sur le dos Les enfants se mettent par deux. B se place derrière A et écrit avec son doigt un symbole, une lettre, un chiffre ou un mot sur le dos de son camarade. Si A devine ce que B a écrit, on inverse les rôles.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants forment un cercle et pivotent d'un quart de tour vers la droite. Chacun écrit un message ou dessine sur le dos du camarade de devant. Féliciter avec une tape sur l'épaule ou dessiner un smiley (souriant ou triste) comme feed-back. 		

Auteurs: Nicole Gwerder, responsable Sport des enfants, Fédération suisse de handball