

## 08 | 2012

### Thème du mois – Sommaire

Avant le coup d'envoi	2
Abécédaire du handball	3
Gardien: un joueur à part entière	4
Conseils techniques	5
Exercices:	
• Dribbler	6
• Passer et attraper	7
• Tirer	8
• Jouer	10
Forme de jeu: Soft handball	12
Leçons	14
Indications	17

### Catégories

- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Degré scolaire: secondaire I
- Niveaux de progression: débutants à avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



## Handball

**Le handball occupe une place de choix à l'école. Les jeux de balle avec la main sont en effet le chemin le plus naturel de l'apprentissage des jeux. Ludique et dynamique, conçu en premier lieu pour le degré secondaire I, le thème de ce mois met l'accent sur la polyvalence et l'engagement à chaque poste.**

Se déplacer rapidement, trouver des combinaisons astucieuses et tirer avec précision: tels sont les éléments clés de ce sport collectif passionnant à plus d'un égard. Dynamique à souhait, le handball offre quantité de pistes d'apprentissage: les qualités de coordination, la capacité de concentration, l'esprit d'équipe et la loyauté sont grandement promus.

### Expériences intensives

La réputation que ce sport traîne derrière lui – celle d'un jeu dur, parfois même dangereux au niveau des contacts, avec des règles trop nombreuses et difficiles à appliquer à l'école – est surfaite. Correctement introduit, le handball est un jeu d'enfants. A la faveur d'une bonne organisation de l'entraînement ou de la leçon, les jeunes ont la possibilité de vivre des expériences riches et intensives.

Les aptitudes techniques requises sont les mêmes que pour les grands jeux – maîtrise du dribble, des passes, des réceptions et du tir. Le perfectionnement de ces éléments doit être réalisé de préférence en situation de petits jeux, avec un tir en conclusion: les élèves voient ainsi directement le fruit de leurs efforts, le feed-back étant en principe immédiat!

### Adapté à tous les niveaux

Les exercices et leçons présentés dans ce thème du mois, issus entre autres de la brochure «Handball à l'école» de la Fédération suisse de handball, s'adressent aux élèves du secondaire I, selon leur niveau de pratique, mais peuvent très bien être proposés à des classes du degré supérieur. Ils ne contiennent pas ou peu de contacts physiques. Simples pour commencer, les jeux choisis garantissent une initiation progressive au handball dans les écoles et les clubs.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

La décision a été prise de ne pas isoler le travail du gardien – ce joueur à la fois à part et indispensable – mais de l'intégrer dans les formes globales de jeu. Des contenus spécifiques à ce poste sont toutefois à découvrir dans la [sélection](#) constituée à cet effet. Enfin, des [leçons pour les enfants de cinq à dix ans](#) sont à disposition des moniteurs et des enseignants des degrés préscolaire et primaire sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch). ■

# Avant le coup d'envoi

**Les élèves aiment jouer. Pour améliorer les différentes habiletés techniques, l'enseignant s'efforcera de construire chaque thème – passe et réception, tir, dribble – avec un accent ludique. Dans chaque leçon, il est important que tous les élèves expérimentent la sensation du tir au but.**

L'objectif principal de la défense est de récupérer la balle et non pas de commettre une faute pour stopper l'adversaire. Et comment y parvient-on? Sans entrer dans des détails technico-tactiques, plusieurs options existent: réduire l'espace à disposition des attaquants, stopper le plus vite possible la progression de l'adversaire en le gênant haut dans le terrain, le pousser à la mauvaise passe, etc. En résumé, le travail défensif consiste à agir et non pas à réagir. Ce qui le rend bien plus intéressant et motivant!

## Placement et travail des jambes

Bien entendu, les situations de 1:1 dans lesquelles le défenseur essaie de bloquer l'attaquant doivent aussi être travaillées. L'accent est mis sur le bon placement et le travail des jambes, l'idée étant de pousser le joueur sur les côtés, là où l'angle de tir sera moins favorable.

Les mauvaises fautes, celles commises par derrière notamment, doivent être tout de suite sanctionnées, surtout à l'école pour que les élèves apprennent les bons gestes dès le départ (voir page 3).

## 4+1 ou 6+1?

La forme finale avec six joueurs de champ et un gardien ne se justifie pas toujours pour le jeu scolaire. La plupart des salles ne sont pas assez grandes, la ligne des six mètres est tronquée. Les élèves risqueraient plutôt de se marcher sur les pieds. De plus, le jeu à quatre contre quatre est beaucoup plus intensif, il permet à chaque joueur de toucher la balle et d'avoir une influence plus directe sur le jeu.

# Abécédaire du handball

**Les règles et notions les plus importantes pour l'enseignement du handball à l'école sont expliquées dans ce moyen didactique.**

**Double dribble:** Une fois que le joueur a stoppé son dribble, il doit soit passer, soit tirer. S'il repart en dribble, l'arbitre siffle double dribble.

**Engagement:** Il se fait sur la ligne médiane au début du match, de la seconde mi-temps et après un but. Le joueur doit avoir un pied sur la ligne médiane. Chaque équipe reste dans son camp jusqu'à ce que la passe soit faite.

**Faute offensive:** Elle est sifflée si un attaquant renverse un défenseur placé ou s'il saute avec le genou levé contre le mur défensif. Introduire cette règle très tôt à l'école pour éviter les blessures et donner un sens au travail défensif.

**Jet de 7 mètres:** C'est un tir au but direct, un pénalty, sifflé lorsqu'une faute est commise sur un attaquant en train de tirer (tenir, ceinturer par derrière, pousser, retenir le bras). Le tireur doit garder un pied derrière la ligne jusqu'à ce que le ballon ait quitté les mains. La passe volontaire au gardien ainsi que la pénétration dans sa zone en vue de gêner le tireur sont aussi sanctionnées d'un jet de 7 mètres.

**Jet franc:** Il est exécuté sans coup de sifflet à l'endroit où la faute a été commise. Si cet endroit se situe entre la ligne des 6 et des 9 mètres, le jet franc est effectué à l'endroit le plus proche de la faute, juste derrière la ligne des 9 mètres. Aucun attaquant ne se trouve entre les deux lignes jusqu'à ce que le ballon ait quitté les mains du tireur.

**Pas:** Trois pas sont autorisés avec la balle (un de plus qu'au basketball).

**Passe au gardien:** La passe au gardien dans sa zone est interdite. Elle est punie d'un jet de 7 mètres en faveur de l'équipe adverse.

**Pénalités:** Au handball existent la carte jaune, la carte rouge et la pénalité de deux minutes. A l'école, il est inutile de distribuer des cartes. Un joueur fautif (grosse faute) laisse sa place à un remplaçant ou sort tout simplement, laissant son équipe en infériorité numérique.

**Pied:** Si la balle est touchée par une partie du corps située en dessous du genou, il y a jet franc pour l'équipe adverse.

**Remise en jeu:** Si la balle sort sur les côtés, le joueur qui fait la remise en jeu pose un pied sur la ligne latérale, là où le ballon est sorti. Il doit faire une passe à un coéquipier mais il peut aussi tirer directement au but.

**Renvoi:** Si la balle est mise hors jeu par le gardien ou un attaquant derrière la ligne de but, le gardien effectue une remise en jeu depuis sa surface. Si c'est un défenseur qui dévie la balle, il y a jet franc depuis la ligne latérale.

**Surface:** Si un attaquant pose le pied sur la ligne des 6 mètres ou entre carrément dans la surface du gardien, ce dernier effectue un renvoi. Si un défenseur entre dans la surface pour gêner l'accès au but à l'attaquant, celui-ci bénéficie d'un jet de 7 mètres.

**Temps:** La balle peut être tenue au maximum trois secondes. A adapter pour l'école.

## Règles simplifiées pour l'école

**Terrain de jeu:** Remise en jeu avec ou sans règle du coup de coin.

**Surface de but:** Seul le gardien peut évoluer dans cette zone.

**Grandeur des balles:** Pour faciliter les passes et les tirs, le ballon doit être adapté à l'âge des élèves. Une trop grosse balle qui ne peut être prise à une main rend la progression difficile. Privilégier un ballon modérément gonflé.

**Engagement:** Pas d'engagement au milieu de terrain mais remise en jeu directement par le gardien.

**Pas et temps:** Règles des trois pas et des trois secondes.

**Double dribble:** Le joueur ne peut reprendre un dribble après l'avoir arrêté une première fois.

**Contact physique:** A l'école, pas de contact physique entre les joueurs. Celui qui retient un adversaire est averti et remplacé lors du prochain changement. Le jeu mixte est ainsi tout à fait possible.

# Gardien: un joueur à part entière

**Le gardien est un joueur spécial de l'équipe. Sans lui, le jeu ne fonctionne pas. Mais est-il vraiment indispensable à l'école? Quelques éléments de réponse à l'attention de l'enseignant.**

Alors que chez les plus jeunes on trouve encore souvent des volontaires pour garder les buts, le problème se pose de manière accrue chez les plus grands. De plus, les filles se portent rarement candidates. Les joueurs qui s'annoncent doivent bénéficier alors d'un entraînement qui leur permette d'acquérir les habiletés motrices spécifiques à cette tâche.

D'un point de vue méthodologique, l'enseignant peut choisir soit d'aménager des postes réservés aux gardiens, soit d'intégrer l'entraînement des gardiens dans certaines séquences de tirs au but. Les tireurs doivent toujours attendre que le gardien soit en position, attentif, pour lui adresser un tir.

## Diverses cibles

Pour les exercices de tirs, le problème peut être résolu en remplaçant le gardien par diverses cibles. Les joueurs les plus forts peuvent ainsi tirer en puissance sans risque de blesser un camarade. Quelques propositions pour remplacer le gardien:

- Placer un caisson dans le but. Le but compte si la balle passe entre les montants et le caisson.
- Accrocher des sautoirs de différentes couleurs – et valeurs – dans le but.
- Placer deux médecine balls dans les deux angles inférieurs, ou un médecine ball sur le caisson. Le but compte si le ballon lourd roule.
- Quadriller le but avec des cordes et attribuer des points aux différentes zones.
- Poser deux cônes au sol dans les coins inférieurs et deux cônes coincés dans le filet, en hauteur.
- S'il y a un gardien, tirer avec un rebond au sol ou avec la «mauvaise» main.

## A tour de rôle

Dans tous les cas, la forme finale doit se jouer avec un gardien. La motivation est beaucoup plus grande de battre un camarade que d'éviter un caisson placé au centre de la cage. A l'école, étant donné la courte distance qui sépare la zone de la cage, il est parfois judicieux de limiter la panoplie des tirs pour lever les craintes des gardiens et permettre à chaque élève de passer à ce poste.

**Entraînement du gardien**

→ [Conseils techniques et exercices](#)

# Conseils techniques

Les techniques de tir en handball sont nombreuses et certaines fort spectaculaires. Ce moyen didactique décrit le déroulement de trois tirs élémentaires.

## Tir de base avec élan de trois pas

- Suite de pas pour un droitier: gauche-droite-gauche, avec un rythme long-court-long
- Pendant l'élan, effectuer une rotation du haut du corps, amener l'épaule de tir et le ballon vers l'arrière
- Coude à hauteur d'oreille, position de main derrière le ballon
- Tirer au but en appui sur la jambe effectuant le troisième pas (voir ill.)



## Tir en suspension

- Pas d'appui et appel sur la jambe gauche pour les droitiers
- Lever la jambe libre
- En l'air, rotation du haut du corps, amener l'épaule et le bras de tir vers l'arrière
- Tirer avec un mouvement rapide du haut du corps vers l'avant (voir ill.)



## Tir de base en appui sur la «mauvaise» jambe

- Succession de pas pour un droitier: gauche-droite, avec un rythme long-court
- Pendant le deuxième pas, tourner le haut du corps et amener l'épaule de tir et le ballon vers l'arrière
- Appui sur la jambe droite (voir ill.)



Source: Mattes, D. (2002). Handball à l'école. Berne: FSH Fédération suisse de handball, p. 29, 37 et 53.

# Exercices: Dribbler

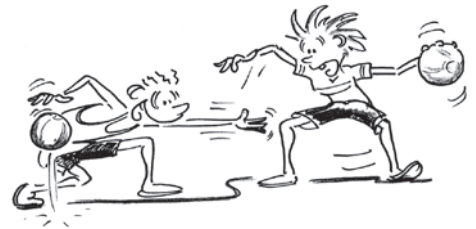
**Le dribble est une action fondamentale pour se rapprocher du but. Les joueurs ne peuvent pas effectuer plus de trois pas en gardant le ballon dans les mains. Ces trois exercices ont pour dessein la maîtrise de ce mouvement et une bonne couverture du ballon.**

## Voleurs de balles

Les joueurs dribblent sur un terrain délimité (surface de but ou dans la zone délimitée par la ligne de jet franc). Deux ou trois chasseurs sans balle essaient d'en dérober une. S'ils réussissent, ils deviennent dribbleurs et les perdants prennent leur place. Durant le jeu, l'entraîneur siffle à intervalles irréguliers. A ce signal, les joueurs posent leur balle sur le sol, en trouvant rapidement une autre et gagnent le terrain en face où ils reprennent leur dribble.

### Variantes

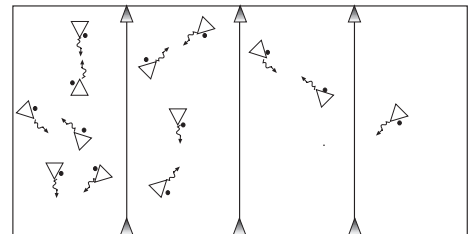
- Donner des consignes pour le dribble: alterner main droite, main gauche, passer le ballon entre les jambes chaque troisième dribble, etc.
- Au coup de sifflet, lancer le ballon en l'air au lieu de le déposer sur le sol.



## Roi du dribble

Les élèves dribblent avec leur propre ballon. Ils commencent tous sur le deuxième terrain et essaient d'intercepter le ballon d'un autre. Celui qui perd le duel va sur le troisième terrain, tandis que celui qui gagne va sur le premier terrain. Une défaite signifie descendre d'un terrain ou rester sur le quatrième terrain. Une victoire signifie monter d'un terrain ou rester sur le premier terrain. Qui se trouve sur le premier terrain à la fin du jeu?

**Matériel:** Cônes de marquage



## Entreprise de transport

Former plusieurs équipes, en colonne, de trois à quatre enfants. Devant chaque colonne se trouvent quatre à cinq cerceaux distants de 3-4 m; le départ est marqué par un cône ou un piquet. Chaque enfant doit transporter un ballon d'un cerceau à un autre en dribblant et l'y déposer. Il revient ensuite en arrière et passe la main au camarade suivant. Lorsque le ballon est dans le dernier cerceau, l'enfant suivant le repose dans l'avant-dernier cerceau, et ainsi de suite jusqu'à ce que le ballon se retrouve à nouveau dans le premier cerceau.

### Plus difficile

- Avec la «mauvaise» main.

**Matériel:** Cônes de marquage, piquets, cerceaux



### Explication des symboles

△	Attaquant	△	Cône de marquage	←	Tir
△	Attaquant avec le ballon	▨	Caisson	⌚	Piquet
○	Défenseur	▩	Tapis	○	Cerceau
■	Gardien	—	Banc suédois	⊞	Chariot de ballons

# Exercices: Passer et attraper

**Sans passe il n'y a pas de jeu! Mais encore faut-il que les joueurs savent lancer un ballon, se démarquer et le rattraper. Les exercices suivants poursuivent cet objectif.**

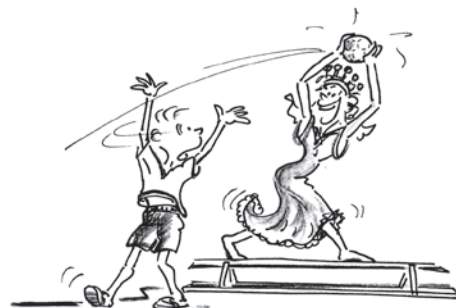
## Balle au roi

Six contre six (adapter à la grandeur de la salle). Un point est marqué lorsqu'un joueur réussit à faire la passe à son roi placé sur un banc retourné, sans que celui-ci perde l'équilibre. L'auteur de la passe décisive prend la place du roi.

### Variantes

- Le ballon joué au roi doit toucher le sol avant (passe à terre).
- Avec ou sans dribble.
- Avec touche: si le joueur en possession de la balle se fait toucher par un adversaire, il ne peut pas lancer à son roi.

**Matériel:** Bancs suédois



## Coup de tête

Pour marquer un point, le joueur fait une passe à un coéquipier qui lui renvoie la balle avec la tête.

### Plus difficile

- La passe de la tête est dirigée vers un troisième joueur (orientation).

**Indication:** Si possible jouer avec une balle en mousse ou une softball.

**Matériel:** Event. balles en mousse ou softball



## Chasse aux lièvres

Jouer sur deux demi-terrains. Durant deux minutes, l'équipe en possession de la balle essaie de toucher le plus de lièvres possible. Règles: on ne marche pas avec la balle, un pas au maximum pour toucher l'adversaire (ne pas lâcher la balle). Après deux minutes, changer les rôles. Eventuellement finale des gagnants et des perdants pour terminer.

### Variante

- Idem avec un Swissball ou une softball.

### Plus facile

- Trois pas autorisés pour toucher le lièvre.

**Matériel:** Event. Swissball ou softball



## Passes à deux

Deux joueurs face à face (à env. 5 m de distance), chacun avec un ballon. Ils effectuent les passes suivantes:

1. A fait une passe au sol à B, B joue à hauteur de poitrine.
2. Idem, mais changer après chaque passe.
3. A et B jouent simultanément avec les mains (première balle) et avec les pieds (seconde balle).
4. Idem, mais changer de main à chaque passe.
5. A lance sa balle devant lui en hauteur; il réceptionne la balle de B et la lui relance, puis il récupère sa balle. Plus difficile: avec trois balles. A et B lancent leur balle en l'air et s'échangent la troisième.
6. A et B jonglent ensemble avec trois balles. Plus difficile: réceptionner les balles à deux mains et les relancer à une main (technique de handball).



# Exercices: Tirer

Marquer un but est le souhait de tout enfant. Ces exercices leur offrent une multitude de situations pour l'exaucer. Afin d'éviter tout accident, la priorité est donnée à la précision des tirs et non à la puissance.

## Convoi sous escorte

Deux équipes s'affrontent. L'équipe A se répartit sur le terrain tandis que les adversaires attendent derrière la ligne de fond. Les joueurs de l'équipe B démarrent chacun à leur tour en poussant un chariot à ballons (vide) à travers le terrain. But: rejoindre la ligne d'arrivée en recevant le moins possible de ballons dans le chariot. Un joueur de l'équipe A veille à donner une nouvelle balle à ses coéquipiers lorsque ces derniers ont réussi à viser le convoi. Les attaquants ont droit à un pas avec la balle. Les rôles sont inversés lorsque tous les joueurs ont effectué leur traversée. Quelle équipe a marqué le plus de points à l'issue des deux manches?



### Variantes

- Utiliser différentes balles (handball, volleyball, tennis, football, softball).
- Donner une tâche annexe aux joueurs qui ne sont pas occupés.
- Limiter le temps de traversée (20 s par exemple).

**Matériel:** Chariot à ballons, évent. ballons de volleyball, de football, balles de tennis, softball

## Balle au caisson

Les buts sont remplacés par des caissons placés sur la ligne de fond. Lorsqu'une équipe marque (balle sur le devant du caisson), elle enlève un élément. Quelle équipe réussit à démonter son caisson en premier?

### Variante

- Deux caissons par équipe.

### Plus facile

- Idem mais sans démontage du caisson.

### Plus difficile

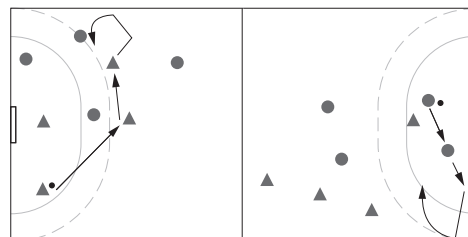
- Seuls les tirs au sol sont autorisés.
- Seuls les tirs directs (sans contact au sol) sont autorisés.

**Matériel:** Caissons



## Tchouk au mur

Délimiter la salle en deux ou trois terrains. Deux équipes de quatre ou cinq joueurs s'affrontent sur chaque terrain. But: lancer la balle contre la paroi via le sol. Si le ballon touche le sol au retour, avant qu'un joueur de l'équipe adverse ne le rattrape, le point est marqué. Si la balle est récupérée par un défenseur, le jeu se poursuit de l'autre côté.



### Explication des symboles

- |        |                  |    |                    |
|--------|------------------|----|--------------------|
| ●, ▲   | Joueur           | ●  | Ballon             |
| →      | Trajet du ballon | ~→ | Joueur qui dribble |
| -----→ | Direction du jeu |    |                    |
| ⇒      | Tir au but       |    |                    |



## Stand de tir

Chaque groupe prend un banc suédois et le pose contre le mur. Les élèves essaient alors par des tirs de faire tomber aussi vite que possible tous les cônes, les quilles ou autres objets placés sur le banc. Quelle équipe a vidé son banc en premier?

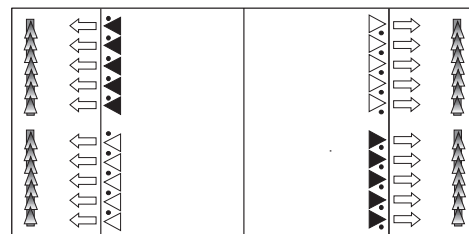
### Plus facile

- Raccourcir la distance.

### Plus difficile

- Allonger la distance, tirer avec la «mauvaise» main.

**Matériel:** Bancs suédois ou couvercles de caisson, divers objets (médecine balls, cônes, quilles, etc.)



## Toucher le cône

Par deux: l'un doit défendre deux cônes. L'attaquant essaie de toucher l'un des cônes (ou un médecine ball, une quille, etc.). Distance avec le but d'un mètre au minimum, ou alors laisser les élèves choisir eux-mêmes la distance.

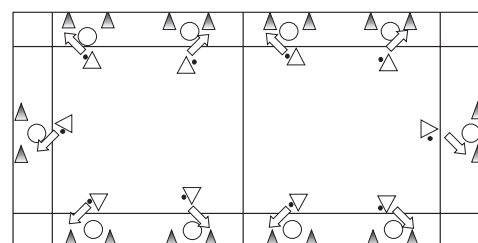
### Plus facile

- Défendre uniquement avec les jambes.

### Plus difficile

- Viser alternativement à droite et à gauche.

**Matériel:** Cônes (ou médecine balls, quilles, etc.)



## Balle au but

Equipe de deux: l'équipe A essaie de toucher un cône ou une quille avec le ballon, sans pénétrer dans la zone de but. L'équipe B essaie de protéger ses cônes, de récupérer le ballon puis de marquer un point contre l'équipe A. Six terrains, trois par demi-salle.

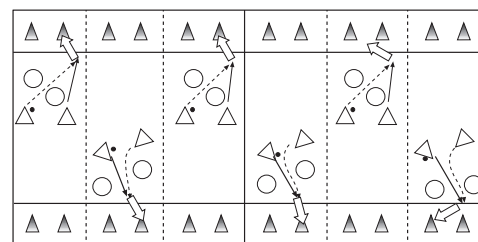
### Plus facile

- Réduire la zone de but.

### Plus difficile

- Un tir n'est possible qu'après une double passe dans le camp adverse.

**Matériel:** Cônes (ou médecine balls, quilles, etc.), marquage au sol (scotch), élastique de saut en hauteur pour délimiter les terrains et la zone de but



## Collectionner les points

Chaque élève tire au but le plus souvent possible, de toutes les positions et essaie d'obtenir un maximum de points (en haut à gauche/droite = 2 pts, les autres zones sauf au milieu = 1 pt). Les points marqués depuis les ailes comptent double. Qui a le plus de points?

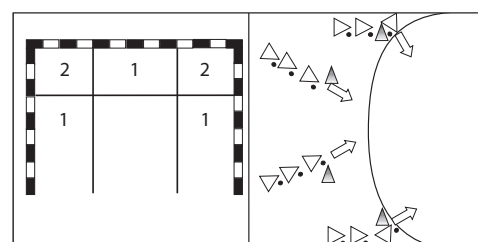
### Plus facile

- Chaque but marqué rapporte un point, les buts marqués depuis les ailes valent deux points.

### Plus difficile

- Tirer uniquement en sautant.

**Matériel:** Gros tapis avec zones de tir marquées (craie, bande adhésive), cônes de marquage



### Explication des symboles

△	Attaquant	△	Cône de marquage	←	Tir
△	Attaquant avec le ballon	▨	Caisson	⌚	Piquet
○	Défenseur	▨	Tapis	○	Cerceau
■	Gardien	▨	Banc suédois	⊞	Chariot de ballons

# Exercices: Jouer

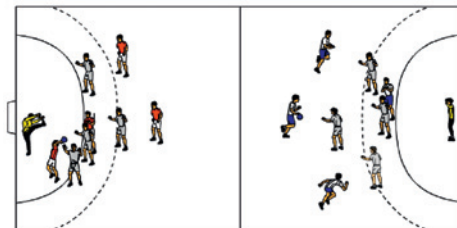
Il existe une kyrielle de formes de jeu attrayantes au handball. Les six exemples proposés réduisent les temps morts au maximum et poussent chaque joueur à être constamment en mouvement.

## Sur un but

Deux équipes (quatre joueurs par équipe) s'affrontent sur le même but. L'équipe qui marque ou qui tire garde la balle.

### Variantes

- Attaque en surnombre (4:3).
- Concours: changement après cinq attaques. Qui marque le plus de buts?
- Inversion des rôles lorsque l'équipe qui défend ne reçoit pas de but au cours de trois actions consécutives.
- Tournoi: quatre équipes, matches de 5-10 minutes, demi-finales, finale et petite finale.



## Cinq équipes sur un but

Former cinq équipes de trois joueurs au maximum. Diviser la surface de but par la moitié. L'équipe A est au repos. L'équipe B attaque l'équipe C sur le côté gauche de la surface de but, puis c'est au tour de l'équipe D contre l'équipe E sur le côté droit. Les équipes sont remplacées après chaque action. Duels suivants: A contre B, C contre D, E au repos, etc. Quelle équipe a marqué le plus de buts?

### Variante

- L'équipe qui reçoit un but reste en défense sur le côté où elle se trouve; celle qui marque change de côté et effectue tout de suite une nouvelle attaque.

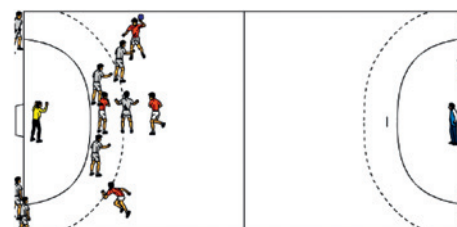


## Sur deux buts

Deux équipes (quatre joueurs et un gardien par équipe) s'affrontent sur un terrain réglementaire. Après un but, pas d'engagement au milieu de terrain, mais remise en jeu directement par le gardien. La zone de changement ne se situe pas en bordure du terrain, mais dans un coin derrière le but de chaque équipe.

### Variantes

- Adapter le nombre de joueurs à la grandeur de la salle. Plus de quatre joueurs par équipe est déconseillé.
- But sur contre-attaque compte double.



## Chaque tir compte

Deux équipes (quatre joueurs et un gardien par équipe) s'affrontent sur un terrain réglementaire. Lorsque le gardien retient un tir, celui-ci compte comme un but marqué pour son équipe.

### Variante

- A la fin du match, les buts marqués sont multipliés avec les parades du gardien.  
Exemple: Résultat final 6:8  
Equipe A: 6 buts  $\times$  4 parades = 24 points;  
Equipe B: 8 buts  $\times$  2 parades = 16 points.  
Le résultat final est dès lors 24:16.

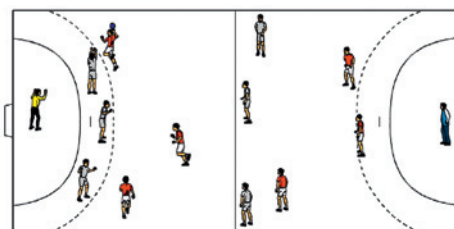


## 2 x 3:3

Chaque équipe est composée d'un gardien et de six joueurs de champ. Trois se placent dans le camp de défense, les trois autres dans le camp d'attaque. Dans chaque demi-terrain se trouvent donc trois attaquants d'une équipe et trois défenseurs de l'autre. Les joueurs restent dans leur demi-terrain. Ainsi se développe de chaque côté un jeu 3:3. Après un but ou un tir, le gardien fait une passe à un coéquipier placé dans la zone de défense. Changer les joueurs régulièrement et alterner les positions.

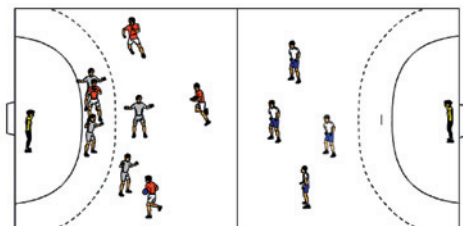
### Variante

- Sous forme de 2 x 4:4 selon la grandeur du terrain et le niveau des joueurs.



## Formes brésiliennes

Trois équipes de trois à quatre joueurs s'affrontent simultanément, sans interruption de jeu. Placement au départ: deux équipes près de leur zone de but respective, la troisième au milieu du terrain. L'équipe du centre attaque l'un des deux buts. Si elle marque, elle récolte un point et reste en défense. L'équipe qui a encaissé prend possession de la balle et attaque à l'opposé. Quelle équipe réussit le plus grand nombre de buts en cinq attaques ou après six minutes de jeu?



# Forme de jeu: Soft handball

**Une forme de jeu simplifiée du handball rencontre un écho favorable dans les clubs et les écoles. Dérivée du streethandball scandinave, elle porte le nom de «The Game», «Das Spiel» ou encore «Schlumpfball».**

Ce jeu permet à nombre élevé d'enfants de découvrir, dans un temps bref, une forme du handball au cours de laquelle ils peuvent inscrire beaucoup de buts et vivre diverses expériences positives. On y joue avec une softball sur des buts d'unihockey; une ligne/zone choisie détermine la surface de but dans laquelle seul le gardien peut se trouver.

## Règles

- Trois pas au maximum
- Dribble interdit
- Peu de contacts physiques
- Tir seulement après la ligne médiane

## Nombre de joueurs

En fonction de la grandeur du terrain: deux contre deux ou trois contre trois. Le nombre de joueurs de chaque équipe ne doit pas être obligatoirement identique (situations de surnombre)!

## Gardien

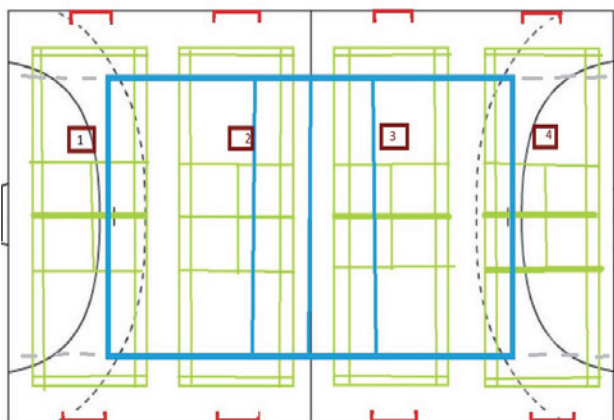
Selon le principe du «gardien volant»: celui-ci peut participer à l'attaque et offrir une situation de surnombre à son équipe. Lorsqu'une équipe marque un but ou perd la possession du ballon, elle se replie en défense et le joueur le plus en retrait devient gardien. Nul n'est toutefois obligé d'occuper le poste de gardien s'il ne le souhaite pas.

## Age

Il n'y a pas d'âge limite... Même les joueurs de ligue nationale apprécient ce jeu!

## Terrain de jeu

- Jeu dans la largeur d'une (petite) salle de sport
- Utiliser les lignes latérales du terrain de badminton (= 4 surfaces de jeu)
- La surface de but est délimitée par la ligne de fond (en bleu) du terrain de volleyball, celle-ci doit être prolongée au moyen d'une bande adhésive sur les terrains 1 et 4 (voir illustration ci-dessous).



## Ballon

Le ballon doit pouvoir être tenu avec aisance. Une softball facilite la tâche et réduit les éventuelles appréhensions des gardiens. Si le jeu se dispute tout de même avec un ballon de handball, celui-ci doit être légèrement dégonflé.



Streethandball: Le ballon n'a pas de chambre à air, ce qui réduit grandement sa capacité de rebond. Cette caractéristique offre en revanche une excellente préhension et contribue à un meilleur maniement.



Balle en mousse: Le ballon est facilement tenu et son maniement est idéal.

## Buts

Le jeu se dispute de préférence sur des buts d'unihockey; le ballon étant mou et léger, il ne peut pas endommager le filet des buts.

Autres possibilités: petits tapis, caissons, cadres dessinés à la craie sur un mur (dimensions hauteur x largeur: 115 cm x 160 cm).

## Organisation (exemples)

- Classe de 24 élèves: huit équipes de trois joueurs jouant toutes l'une contre l'autre; selon le système «tournoi» (une équipe reste sur son terrain et les autres changent de terrain dans le sens des aiguilles d'une montre) ou le système «ligue» (les gagnants se déplacent d'un terrain vers la gauche, les perdants vers la droite)
- Classe de 22 élèves: six équipes de trois joueurs et deux équipes avec deux bons joueurs qui jouent en infériorité numérique
- Classe de 18 élèves: six équipes de trois joueurs (agrandir le terrain en conséquence)

## Arbitre

Aucun! Les élèves s'autoarbitrent. L'enseignant observe et donne des conseils.

## En principe

Si la salle le permet, mieux vaut définir quatre terrains et former de petites équipes que jouer sur une grande surface sur laquelle évoluent deux équipes avec un effectif important.

### Handball en plein air

Le matériel suivant est nécessaire: un mur (d'une maison, d'un garage, etc.), un ballon et une craie pour dessiner le but et la surface de but.

Le jeu se dispute selon les règles du streetball (basketball): deux équipes s'affrontent sur un but; l'équipe qui marque un but conserve la possession du ballon.

# Leçons

## Tir de base

**Le tir de base est la première technique à acquérir, puis à appliquer dans le jeu. Cette leçon lui est dédiée avec une attention particulière prêtée à la suite de pas et à l'appui sur la jambe au moment d'effectuer le tir.**

### Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré scolaire: 6<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> années

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveau d'apprentissage: débutants

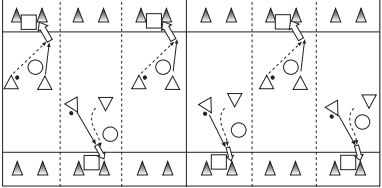
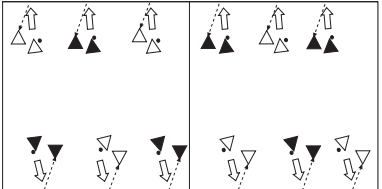
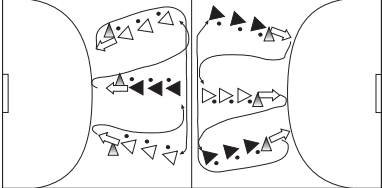
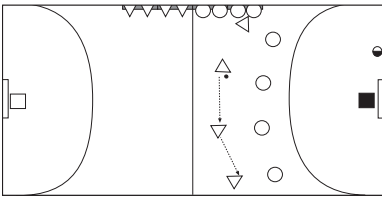
Niveaux de progression: acquérir et appliquer

### Objectifs d'apprentissage

- Connaître les fondamentaux du tir de base
- Appliquer le tir de base dans le jeu

### Consignes techniques – Tir de base avec élan de trois pas

- Suite de pas pour un droitier: gauche-droite-gauche, avec un rythme long-court-long
- Pendant l'élan, effectuer une rotation du haut du corps, amener l'épaule de tir et le ballon vers l'arrière
- Coude à hauteur d'oreille, position de main derrière le ballon
- Tirer au but en appui sur la jambe effectuant le troisième pas

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' <b>Le feu dans la maison</b> Jeu sur six terrains en 2:2. L'équipe A essaie de toucher les cônes de marquage de l'équipe B. On joue en appliquant les règles de handball connues jusqu'à maintenant. L'équipe B essaie de faire de même de l'autre côté lorsqu'elle a conquis le ballon. On défend avec un défenseur et un gardien.		6 ballons de handball, 4 couleurs de sautoirs, 24 cônes de marquage ou quilles, marquage au sol (scotch) pour délimiter la zone de but et les lignes de touche
Partie principale	8' <b>Tir de base contre le mur</b> Former des paires. Le premier élève lance le ballon contre le mur en prenant un élan de trois pas, le second essaie de récupérer après le rebond.  <b>Plus facile:</b> Raccourcir la distance jusqu'au mur. <b>Plus difficile:</b> Lancer avec la «mauvaise» main.		Un ballon par groupe de deux
	7' <b>Tir de base dans un but</b> Prendre un élan d'un, deux ou trois pas et lancer le ballon dans le but. Trois postes par demi-terrain.  <b>Plus facile:</b> Tir de base sans élan. <b>Plus difficile:</b> Tir de base en appui sur la «mauvaise» jambe (voir «Consignes techniques», p. 5), évent. avec passe.		2 buts de handball ou gros tapis, 1 ballon par élève, 6 cônes de marquage pour marquer le départ de l'élan
Retour au calme	20' <b>Handball 4+1</b> On joue sous la forme d'un petit tournoi à quatre équipes. Plan pour la 1 <sup>re</sup> mi-temps: • A contre B • C contre D Plan pour la 2 <sup>e</sup> mi-temps: • Perdant du match A:B contre perdant du match C:D • Gagnant du match A:B contre gagnant du match C:D Les buts marqués sur un tir de base comptent double.		1 ballon de handball, 4 couleurs de sautoirs

Source: Mattes, D. (2002). Handball à l'école. Berne: FSH Fédération suisse de handball, p. 28-29.

### Explication des symboles

△	Attaquant	▲	Cône de marquage	←	Tir
△	Attaquant avec le ballon	■	Caïsson	▽	Piquet
○	Défenseur	■	Tapis	○	Cerceau
■	Gardien	■	Banc suédois	■	Chariot de ballons

## Tir en suspension

Il n'est pas toujours évident de contourner une défense pour défier le gardien. Le tir en suspension, exercé dans cette leçon, ajoute une troisième dimension au jeu des attaquants et offre de nouvelles perspectives.

### Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré scolaire: 6<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> années

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux d'apprentissage: débutants à avancés

Niveaux de progression: acquérir et appliquer

### Objectifs d'apprentissage

- Connaître la technique du tir en suspension
- Etre capable d'appliquer la forme de base du tir en suspension dans le jeu

### Consignes techniques – Tir en suspension

- Pas d'appui et appel sur la jambe gauche pour les droitiers
- Lever la jambe libre
- En l'air, rotation du haut du corps, amener l'épaule et le bras de tir vers l'arrière
- Tirer avec un mouvement rapide du haut du corps vers l'avant

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' <b>Balle au banc</b> Former six équipes (A-F). Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Un point est marqué lorsque les attaquants arrivent à passer le ballon au coéquipier, «le Roi», qui se tient sur un banc suédois retourné, sans que celui-ci ne tombe par terre. Celui qui a réussi la passe devient «Roi» à son tour. On joue selon les règles du handball.		4 bancs suédois ou couvercles de caisson, 2 ballons de handball
Partie principale	10' <b>Parcours de tirs en suspension</b> Après une double passe, prendre appui sur le premier banc, dribbler le ballon avant de retomber au sol, double passe, appui sur le deuxième banc et tir au but. Deux tirs au but par parcours.  <b>Plus facile:</b> Monter sur le banc sans passe. <b>Plus difficile:</b> Appui sur la «mauvaise» jambe (voir «Consignes techniques», p. 5), soit pied d'appel droit pour un droitier, ou appui à pieds joints.		2 buts de handball ou gros tapis, 4 bancs ou couvercles de caisson, 1 ballon par attaquant
	10' <b>Postes d'entraînement au tir en suspension</b> Quatre postes: 1) Tir en suspension depuis un banc suédois 2) Tir en suspension après une feinte 3) Tir en suspension depuis un banc après une série de dribbles 4) Tir en suspension après une passe Un gardien par but.  <b>Plus facile:</b> Mêmes exercices sans les bancs.		2 bancs suédois, 1 ballon par attaquant, 1 piquet
Retour au calme	15' <b>Handball 4+1</b> On joue sur des petits terrains avec trois équipes: les équipes A et B de l'échauffement forment une équipe, C et D une autre, E et F la troisième. Les buts marqués en suspension comptent double.		1 ballon de handball, 3 couleurs de sautoirs

Source: Mattes, D. (2002). Handball à l'école. Berne: FSH Fédération suisse de handball, p. 36-37.

### Explication des symboles

△	Attaquant	△	Cône de marquage	←	Tir
△	Attaquant avec le ballon	▬	Caisson	○	Piquet
○	Défenseur	■	Tapis	○	Cerceau
■	Gardien	▬	Banc suédois	▬	Chariot de ballons

## Tir d'arrière

Plus la défense est attentive, plus les situations de tir favorables sont rares. Au cours de cette leçon, les attaquants apprennent à tirer par-dessus un ou plusieurs adversaires.

### Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré scolaire: 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> années

Tranche d'âge: 13-15 ans

Niveau d'apprentissage: avancés

Niveaux de progression: acquérir et appliquer

### Objectif d'apprentissage

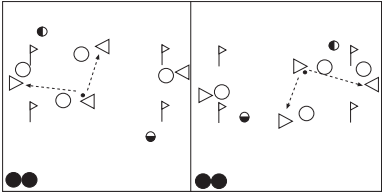
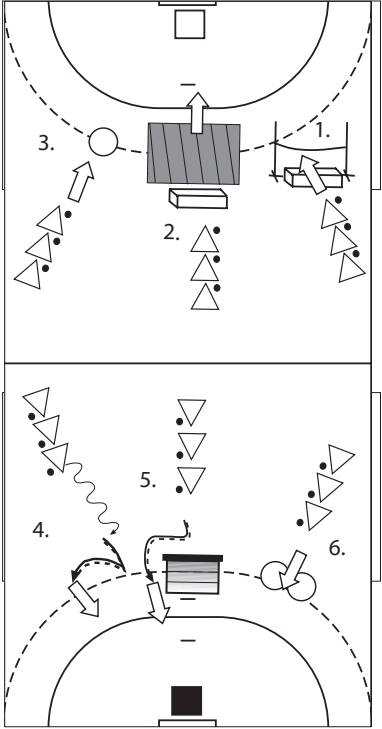
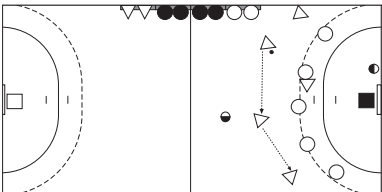
- Marquer un but par-dessus une défense passive

### Consignes techniques – Tir en suspension

- Pas d'appui et appel sur la jambe gauche pour les droitiers
- Lever la jambe libre
- En l'air, rotation du haut du corps, amener l'épaule et le bras de tir vers l'arrière
- Tirer avec un mouvement rapide du haut du corps vers l'avant

### Explication des symboles

△	Attaquant	▲	Cône de marquage	↖	Tir
△	Attaquant avec le ballon	▨	Caisson	○	Piquet
○	Défenseur	■	Tapis	○	Cerceau
■	Gardien	■	Banc suédois	■	Chariot de ballons

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' <b>Balle aux buts</b></p> <p>Former six équipes (A-F). Deux équipes jouent l'une contre l'autre dans une demi-salle. Chaque équipe protège son but (env. 4 m de large). Les attaquants essaient de passer le ballon en rebond à un coéquipier, ceci à travers les deux piquets adverses. On peut marquer de devant ou de derrière. Système du K.O., c'est-à-dire que l'équipe qui a reçu trois buts se retire et arbitre le jeu.</p> <p><b>Variante:</b> Passe aller-retour = 1 point</p>		<p>3 couleurs de sautoirs, 2 ballons de handball, 4 sifflets, 8 piquets</p>
Partie principale	<p>20' <b>Entraînement par postes</b></p> <p>Accent sur les tirs d'arrière</p> <p><b>Poste 1:</b> Tir en suspension à pieds joints depuis un couvercle de caisson et par-dessus un élastique tendu.</p> <p><b>Poste 2:</b> Tir en suspension par-dessus un gros tapis, avec élan sur un couvercle de caisson.</p> <p><b>Poste 3:</b> Tir en suspension par-dessus un défensif passif, mains à hauteur de tête.</p> <p><b>Poste 4:</b> Après une série de dribbles, feinte de corps puis tir au but.</p> <p><b>Poste 5:</b> Variantes de tir (tir de base, tir en appui sur la «mauvaise» jambe, à pieds joints, sur la «mauvaise» jambe) par-dessus ou autour d'un caisson (voir «Consignes techniques», p. 5).</p> <p><b>Poste 6:</b> Tir par-dessus deux défenseurs passifs.</p> <p>Un gardien dans chaque but. De son point de vue, le premier tir vient de gauche, le deuxième du milieu et le troisième de droite, etc.</p>		<p>2 buts de handball ou gros tapis, 2-4 montants de saut en hauteur avec élastique, 1-2 chariots de gros tapis, 2-4 couvercles de caisson, 1 ballon par attaquant</p>
Retour au calme	<p>15' <b>Handball 4+1 jusqu'à 6+1 (selon grandeur du terrain)</b></p> <p>Former trois équipes en regroupant deux par deux les équipes de l'échauffement AB/CD/EF. Deux élèves au repos dirigent le jeu, deux autres comptabilisent les buts.</p>		<p>1 ballon de handball, 3 couleurs de sautoirs, 2 sifflets</p>

Source: Mattes, D. (2002). Handball à l'école. Berne: FSH Fédération suisse de handball, p. 52-53.



# Indications

## Bibliographie

- Gautschi, R. (2006). [Cahier pratique «mobile» 22: Handball](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). [Cahier pratique «mobile» 53: Handball](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Mattes, D. (2002). [Handball à l'école](#). Berne: FSH Fédération suisse de handball.

## «Le handball fait école»

Sous ce titre, la Fédération suisse de handball et les associations régionales entendent offrir un outil didactique aux enseignants désireux d'introduire et de développer le handball à l'école. L'objectif des auteurs: montrer la richesse et les atouts pédagogiques que représente ce jeu.

L'offre comprend des démonstrations gratuites en salle de sport, la présentation de formes de jeu et d'exercices adaptés aux différents niveaux scolaires, l'explication des règles principales, etc. L'équipe organise aussi des cours de formation continue et propose son soutien pour l'organisation de tournois notamment.

[Plus d'informations](#)

## Contact

Stefan Oberholzer, responsable «Le handball fait école»

[stefan.oberholzer@handball.ch](mailto:stefan.oberholzer@handball.ch)

## Partenaires



ASEP



Pour le thème de ce mois:



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteur

Marcel Tobler, chef de discipline J+S  
Handball

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photo de couverture

Daniel Käsermann, Médias didactiques  
HEFSM

### Illustrations

Leo Kühne  
Fédération suisse de handball

### Graphisme

Médias didactiques HEFSM