



HANDBALL 1^{ER} PAS

une conception de la séance et des rencontres pour les jeunes débutants

TOME 2



Vivre un projet social autour du handball

ORGANISATION DE L'ACTIVITE



ESPACE DUEL



ESPACE AISANCE CORPORELLE



ESPACE DETENTE



ESPACE CONFRONTATION COLLECTIVE

Elles symbolisent l'intensité de l'engagement physique.

ETOILES

3 ALERTE DU VOISIN
Spécialité de l'adulte - Niveau moyen-avancé

LES FONDATIONS

CONCEPTS

SCHEMAS

LES FONDATIONS

CONCEPTS

SCHEMAS

★ **PEU INTENSE**

★★ **INTENSE**

★★★ **TRES INTENSE**

3 ALERTE DU VOISIN
Spécialité de l'adulte - Niveau moyen-avancé

LES FONDATIONS

CONCEPTS

SCHEMAS

LES FONDATIONS

CONCEPTS

SCHEMAS

TROP FACILE

TROP DIFFICILE

ADAPTATION

SCHEMAS

1 DEBARRASSEZ-MOI DE CES SOURIS !

Lancer à bras cassé

6-12 JOUEURS



LES EVOLUTIONS

*pour amener le jeu
et/ou aller plus loin*

1^{ER} temps :

Introduire une zone interdite devant le fil (à l'oblique du fil pour une pédagogie différenciée)

2^{EME} temps :

Lancer non pas au-dessus du fil mais entre 2 fils tendus. Notion de précision

3^{EME} temps :

Lancer au travers de cerceaux suspendus (toujours des cerceaux plus élevés que certains autres)

COMPORTEMENTS OBSERVES

1

Si difficultés à atteindre l'objectif
difficultés à lancer

2

Si c'est la même équipe qui gagne toujours

◆ Faire prendre conscience des différentes formes de lancer.

◆ Il faut lancer le plus loin possible pour gêner la récupération et gagner du temps, donc lancer fort (comment ? placement du ballon ? appuis décalés...)
◆ Multiplier les situations de lancers avec des balles et ballons de différents volumes.
◆ Augmenter la zone du côté de l'équipe qui gagne le plus.



1 DÉBARRASSEZ-MOI DE CES SOURIS !

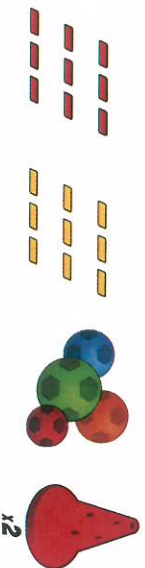
Lancer à bras cassé

6 - 12 JOUEURS



« Un village est envahi par des souris. Les habitants s'en débarrassent en envoyant ces petits rongeurs chez les voisins. »

Matériel



Comment ça marche ?

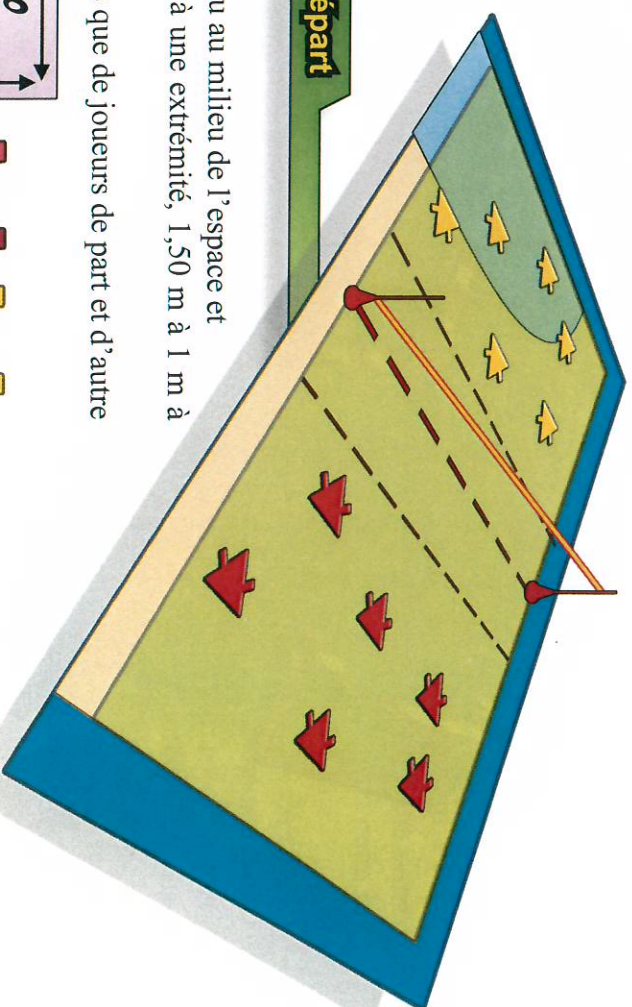
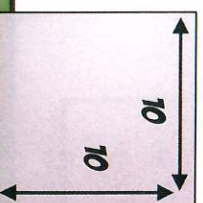
- ◆ Au premier signal les 2 équipes lancent leurs souris (ballons) dans l'autre camp.
- ◆ Au 2^e signal : arrêt du jeu et l'équipe qui a le moins de ballons dans son camp a gagné. Et ainsi de suite... (2^e manche).

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ◆ Ne pas pénétrer dans le camp adverse.
- ◆ Arrêter de jouer impérativement au signal.
- ◆ Respecter la forme de lancer imposée.

Dispositif de départ

- ◆ 2 équipes de 6
- ◆ Un élastique tendu au milieu de l'espace et en oblique (2,50 m à une extrémité, 1,50 m à 1 m à l'autre)
- ◆ Autant de ballons que de joueurs de part et d'autre



2 LES SINGES TAPAGEURS

Lancer à bras cassé - Tirer

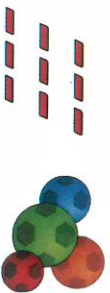
6-10 JOUEURS



L'HISTOIRE

« Dans la jungle, terrible jungle, les singes font la fête et jouent à lancer des noix de coco contre les rochers. »

Matériel



Comment ça marche ?

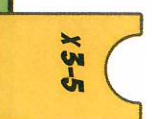
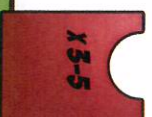
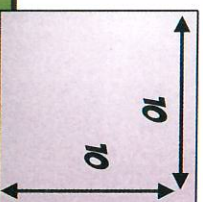
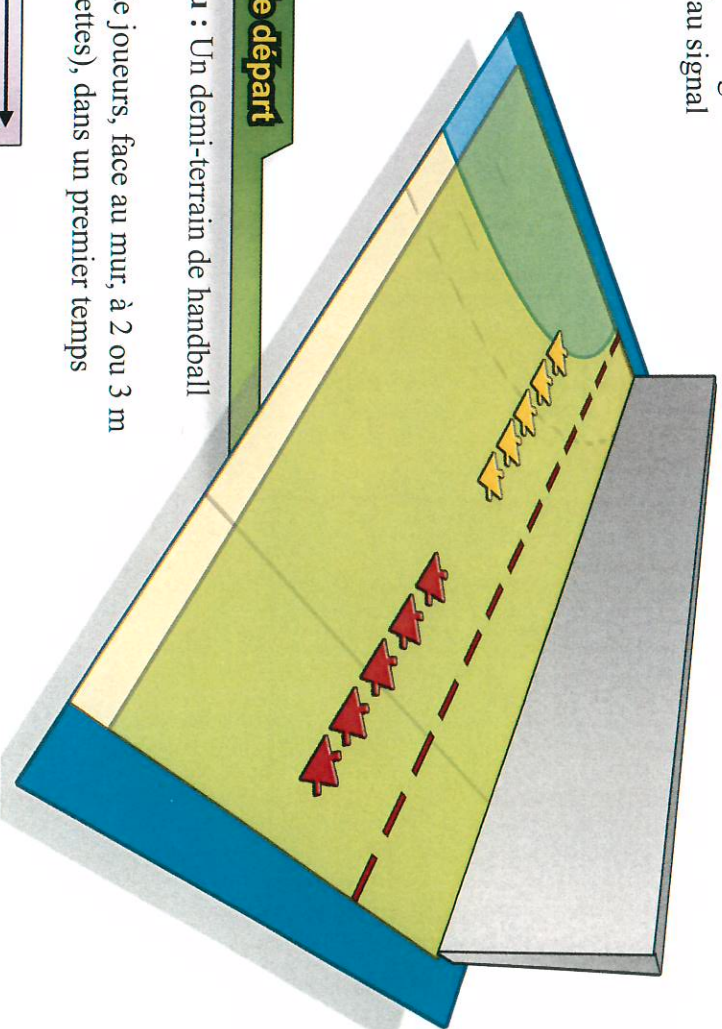
Au premier signal, les singes lancent leur noix de coco contre le mur. Au second signal, éventuellement, les singes vont récupérer leurs ballons.

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ◆ Respecter les consignes
- ◆ Ne pas franchir la ligne de lancer
- ◆ Ne lancer qu'au signal

Dispositif de départ

- ◆ Espace de jeu : Un demi-terrain de handball
- ◆ Un mur
- ◆ Une dizaine de joueurs, face au mur, à 2 ou 3 m (ligne de bandellettes), dans un premier temps



2 LES SINGES TAPAGEURS

Lancer à bras cassé - Tirer

6-10 JOUeurs



LES EVOLUTIONS

pour amener le jeu et/ou aller plus loin

1^{ER} temps :
Accepter toutes les formes de lancer.

2^{EME} temps :
Se reculer et lancer loin pour devoir lancer à bras cassé.

3^{EME} temps :
Autoriser les lancer après des pas d'élan en appui ou en suspension.

COMPORTEMENTS OBSERVES

1
Si difficultés à réussir un lancer correct (ballon au-dessus de l'épaule, coude écarté du corps, appuis décalés...)

2
Si réussite

◆ Jouer sur les effets produits par la balle
◆ Faire beaucoup de bruit contre le mur
◆ "Faire tomber le mur"

◆ Faire prendre conscience de la position du corps (« tes pieds... ton coude... ») par questionnement ou comparaison

◆ Agrandir la zone de lancer
◆ Imposer la forme de lancer (bras cassé au-dessus de l'épaule)
◆ Imposer une zone d'impact

◆ Changer de ballons, ne pas donner que les ballons de mini-hand, des ballons de tennis, voire de tennis de table, et s'éloigner de plus en plus du mur

◆ Aller vers le lancer avec élan... et la suspension... Lancer le jeu sous forme de course relais (rapidité d'exécution des actions motrices)

◆ Demander aux joueurs de rattraper leur balle avant qu'elle ne tombe par terre



3 ALERTE AU VOLCAN

Manipuler la balle = lancer = se déplacer

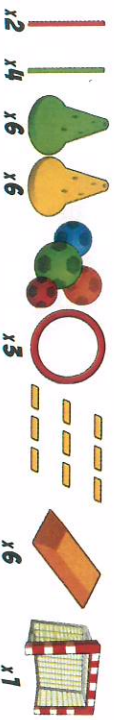
4-10 JOUEURS



L'HISTOIRE

« Poséidon, Dieu des mers et des océans, est chargé d'amener la lave jusqu'au torrent pour éviter qu'elle ne détruise le village. »

Matériel



Comment ça marche ?

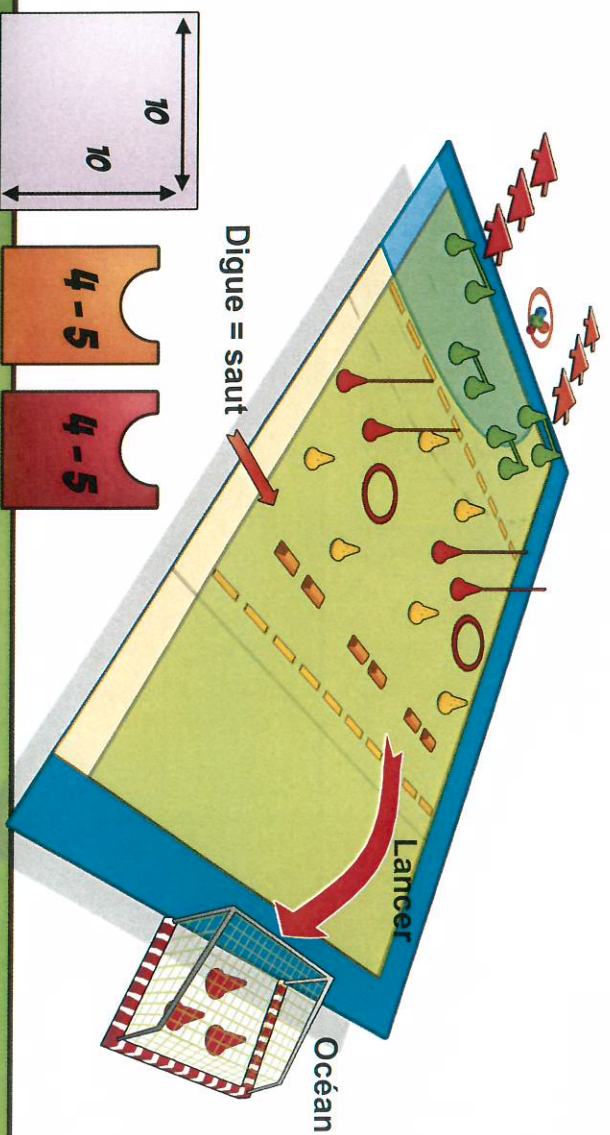
Chaque Poséidon récupère une boule de lave et traverse le terrain pour aller lancer cette boule de lave dans l'océan.

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ◆ Temps de pratique pour tous et compréhension de la situation.
- ◆ Inciter les joueurs à explorer tous les modes de manipulations et de déplacements (valoriser par 1 point la succession de manipulations ou déplacements différents).

Dispositif de départ

- ◆ Le matériel installé.
- ◆ Ballons = prévoir 2 ballons par joueurs.



3 ALERTE AU VOLCAN

Manipuler la balle - lancer - se déplacer

4-10 JONEURS



LES EVOLUTIONS

pour amener le jeu et/ou aller plus loin

1^{ER} temps : découverte du parcours
Si la boule de lave atteint l'océan : 1pt.
Celui qui a le plus de points gagne.

Variante: idem mais comptage par équipe.

2^{EME} temps :
Donner des contraintes avec le matériel en place : slalom, passer dessous, sauter par-dessus...

3^{EME} temps :
Utiliser les contraintes précédentes et varier les déplacements: en dribble, marche arrière, de côté...

4^{EME} temps :
Respecter les déplacements en faisant des passes.

COMPORTEMENTS OBSERVES

1
Difficultés à lancer le ballon dans le but

2
Facilité à atteindre le but

3
Facilité à atteindre le but

◆ Rapprocher la ligne qui délimite la zone.

◆ Varier les modes de déplacements et de manipulations de balle.
◆ Faire partir les joueurs par 2, 1^{er} un derrière l'autre. Le 1^{er} mène et le 2^e le suit en mimant (décentrage du ballon).
◆ Lancer le jeu sous forme de course relais (rapidité d'exécution des actions motrices).
◆ Faire partir un poursuiveur derrière les joueurs (gestion du stress).

◆ Varier les formes des tirs.
◆ Remettre le but normalement et rajouter un gardien de but ou rajouter des cibles dans le but.



4 LA COURSE DES POULES

Attraper et passer un ballon dans un milieu aménagé

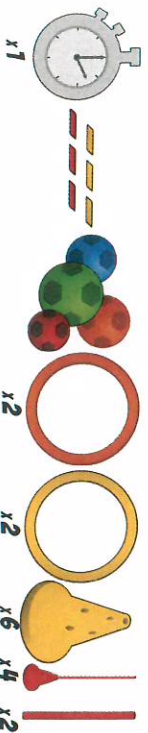
6-12 JOURNÉS



L'HISTOIRE

« Deux familles de poules font la course pour mettre le maximum d'œufs dans leur nid. Mais les nids sont de l'autre côté des rivières. »

Matériel



Comment ça marche ?

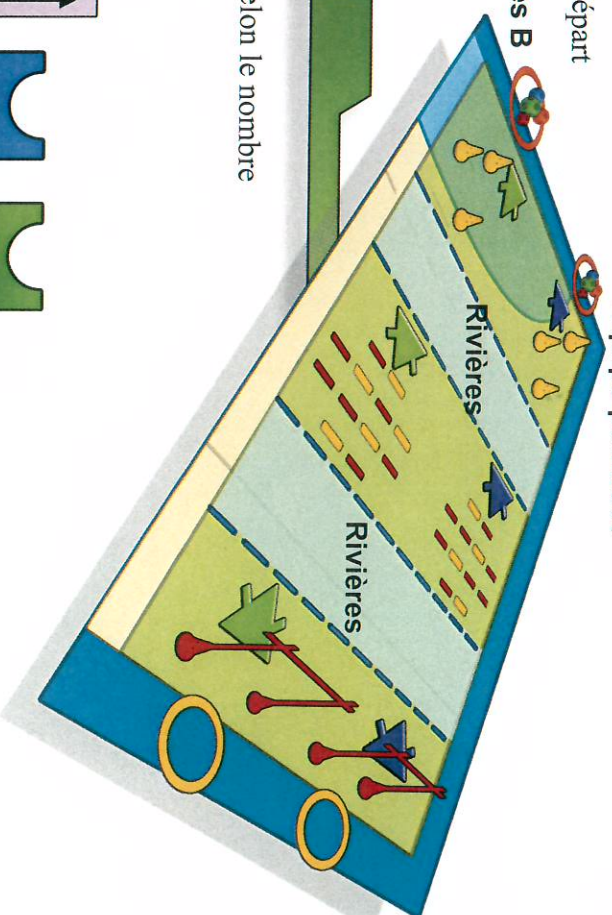
Les poules ne peuvent pas traverser les rivières. Elles doivent lancer les œufs à leurs partenaires. Les œufs bien attrapés par les poules sont placés dans le nid de l'équipe. Les œufs cassés sont jetés au canard dans la rivière.

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- Avant de lancer leur œuf, les poules doivent traverser des obstacles (exemple : slalom, poser les pieds sur les lattes de même couleur, passer par-dessous et par-dessus des barres...). Le type de lancer est libre et les poules peuvent faire plusieurs pas pour s'approcher de la rivière pour faire leur passe.
- Les enfants doivent passer aux 3 postes
- 1 seul œuf à la fois
- Respecter le temps de départ

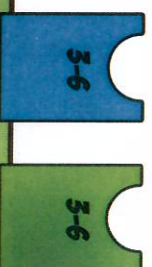
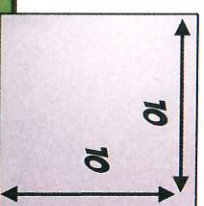
Equipe poules B

Equipe poules A



Dispositif de départ

2 équipes de 3 à adapter selon le nombre d'enfants.



4 LA COURSE DES POULES

Attraper et passer un ballon dans un milieu aménagé

6-12 JOUEURS



LES EVOLUTIONS

pour amener le jeu et/ou aller plus loin

1^{ER} temps :

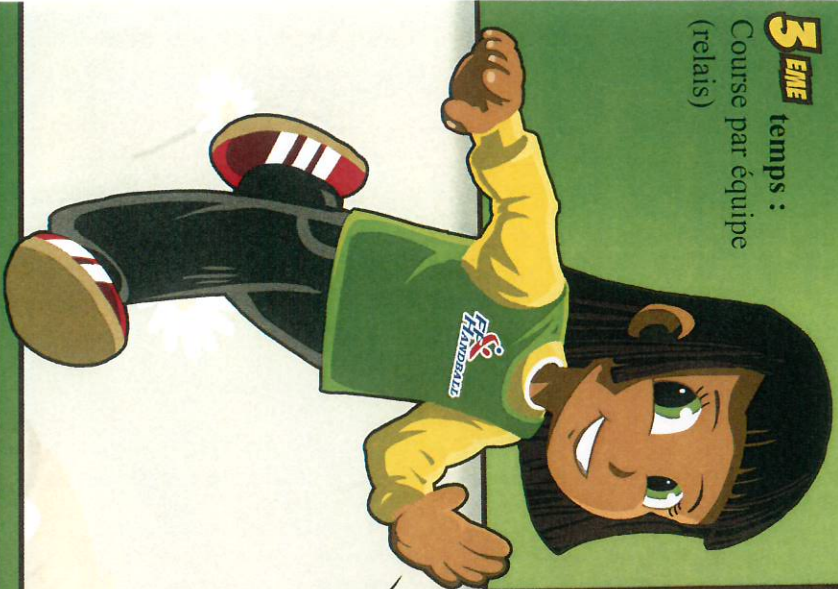
Libre pour découvrir la situation

2^{EME} temps :

Course contre un adversaire

3^{EME} temps :

Course par équipe (relais)



COMPORTEMENTS OBSERVES

1

Si les poules n'arrivent pas à faire de passes

◆ Diminuer la largeur des rivières.

2

Si les poules arrivent à faire de passes

◆ Augmenter la largeur des rivières.

3

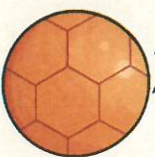
Si les poules ont des difficultés à traverser les obstacles

◆ Alléger le parcours afin qu'il soit plus facile à réaliser (exemple sur le parcours central : possibilité de poser les pieds sur toutes les bandes).

4

Si les poules traversent trop facilement les obstacles

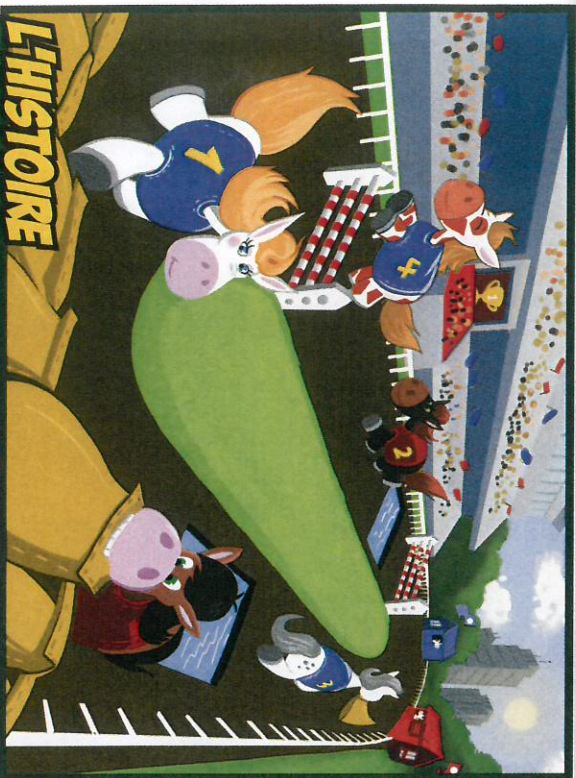
◆ Ajouter une consigne sur le maniement du ballon (ex : utilisation du dribble, passe en l'air, faire tourner le ballon autour de sa taille...)



5 LA COURSE DES CHEVAUX

Sauter de différentes façons - Tirer dans une cible fixe

6-10 JOUEURS



« 2 groupes de chevaux réalisent une course d'obstacles pour gagner des sacs d'avoine. Les gagnants sont ceux qui ont ramené le plus de sacs d'avoine. »

◆ Comment ça marche ?

Au signal, le premier cheval de chaque colonne part ballé en main entre les rochers de départ. Les chevaux doivent :

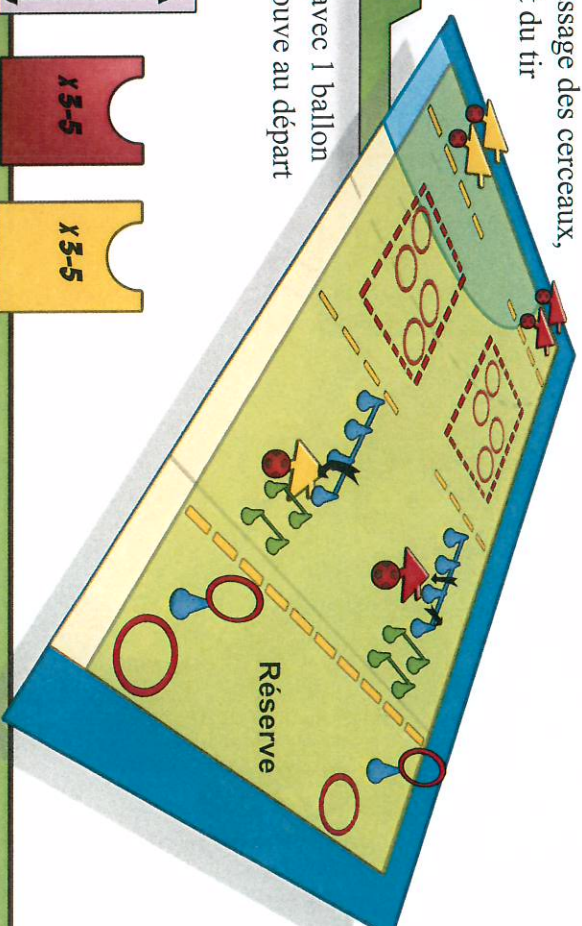
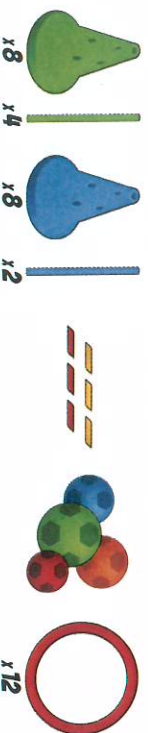
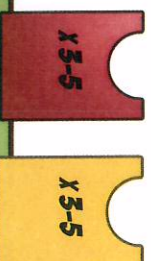
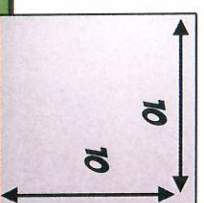
- ◆ Francir la rivière à cloche-pied sur les rochers matérialisés par des cerceaux
 - ◆ Sauter d'un côté à l'autre de la haie
 - ◆ Sauter à pieds joints les 2 barrières
 - ◆ Lancer le ballon à travers le cerceau pour le transformer en sac d'avoine.
- Après le passage, chaque cheval remet le matériel en place et récupère la balle du suivant puis va se replacer dans la colonne par les extérieurs. Une fois transformé, le sac d'avoine est déposé dans la réserve, sinon le cheval ramène le ballon à son équipe. La première équipe qui a transformé tous ses sacs d'avoine a gagné.

◆ Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ◆ Réalisation correcte des sauts en fonction des obstacles (impulsion, réception, appuis au sol...)
- ◆ Etre vigilant entre la précision des ateliers de motricité et la vitesse d'exécution
- ◆ Etre équilibré dans le passage des cerceaux, des barrières et au moment du tir

◆ Dispositif de départ

2 équipes en file indienne avec 1 ballon chacun sauf celui qui se trouve au départ derrière la cible.



5 LA COURSE DES CHEVAUX

Sauter de différentes façons - Tirer dans une cible fixe

6-10 JOUEURS



LES ÉVOLUTIONS

pour amener le jeu et/ou aller plus loin

1^{ER} temps :

Laisser les chevaux aller marquer dans le cercle sans donner de consignes sur les parcours

2^{EME} temps :

Faire passer les chevaux en donnant des consignes sur le parcours

3^{EME} temps :

Course des chevaux
Démarrer la course sous forme de relais avec un seul ballon. Chaque ballon envoyé dans le cerceau compte un point et l'équipe qui finit 1^{re} du relais marque deux points de bonus.

Mettre une cible centrale seulement (cerceau sur plot, mini-but couché, mini-but avec gardien) : le premier des 2 qui envoie son ballon dans la cible ou marque un but gagne un sac d'avoine.

COMPORTEMENTS OBSERVÉS

1

Les joueurs réalisent facilement les sauts.

2

Les joueurs ne parviennent pas à viser la cible.

◆ Tenir le ballon à 2 mains

◆ Tenir le ballon en l'air à une main

◆ Rapprocher les cibles

◆ Agrandir la cible (ex : mini-but couché) mais l'éloigner légèrement par rapport à la position initiale de la 1ère cible



6 LES LAPINS 1

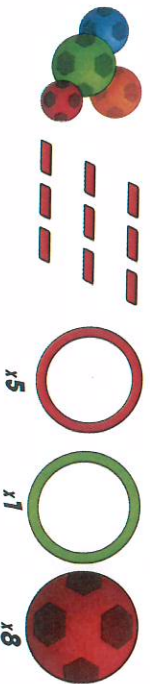
Course - Sauter au « projectile » en se déplaçant - Lancer sur une cible en mouvement

★ ★
5 - 10 JOUEURS



« Afin de faire leurs réserves pour l'hiver, une "meute" de lapins pillent les jardins des villageois pour trouver des carottes. Mais attention, des chasseurs vont essayer de les en empêcher. »

Matériel



Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

Au signal, les lapins (attaquants) partent 2 par 2 en courant et doivent aller chercher les carottes une par une le plus vite possible. Ils les ramènent dans le cerceau en évitant de se faire toucher au retour par les balles en mousse des chasseurs. Si le lapin est touché, il doit rapporter la carotte dans le jardin et retourner au point de départ en passant sur le côté avant de repartir. Les défenseurs n'ont pas le droit de sortir du cerceau pour tirer sur les attaquants. Compter le nombre de carottes rapportées à la fin du temps (1 min 30).

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- Les attaquants doivent avoir une seule carotte à la fois
- Les chasseurs doivent poser au moins un pied dans un cerceau au moment du tir
- Retour au point de départ sur le côté par les lapins

Dispositif de départ

- 1 espace de 7 x 15 mètres (à faire évoluer en fonction du niveau)
- 4 attaquants minimum
- 4 défenseurs maximum (à moduler en fonction des effectifs)

