

Enseignement du handball à l'école

Initiation au handball pour les élèves
âgés entre 5 et 11 ans



SOMMAIRE

Handball – divertissement, passion et santé4

Les 6 phases de jeu 4

Les règles de base applicables au handball pratiqué dans les écoles.....6

Développement des enfants11

Méthodologie et planification14

Manipulation du ballon.....26

Jeux réduits et jeux tactiques36

Matches à effectif réduit48

Techniques de défense de base.....52

Techniques et intentions tactiques individuelles52

Techniques d’attaque de base55

Techniques et intentions tactiques individuelles55

Techniques de base du gardien de but.....58

Positions, mouvements, parades.....58

Rédacteurs : Allan Lund (DEN), Dietrich Späte (GER)

Elaboré par le groupe de travail “Handball at school” de l’IHF : Philippe Bana (FRA), Dietrich Späte (GER), Allan Lund (DEN), Patric Strub (siège de l’IHF), Amal Khalifa (siège de l’IHF)

Photos : Axel Heimken

Handball à l'école – divertissement, passion et santé



Durant ces dernières années, le handball est devenu un sport moderne, attractif et très rapide qui fascine de plus en plus de spectateurs et de supporters. Pour cette raison, une des choses essentielles à mes yeux est de profiter de la popularité de notre sport afin d'intéresser en particulier les enfants et les adolescents des écoles au handball.

La Fédération Internationale de Handball a été une des premières organisations internationales sportives à lancer un programme mondial de formation et d'éducation pour les professeurs des écoles.

Ainsi, dans une première étape, des experts scolaires compétents de l'IHF dispensent des cours pour les enseignants en charge des élèves âgés de 5 à 11 ans sur tous les continents selon le slogan « Divertissement, passion et santé ».

Le présent livret sert de support de cours et sera une aide pratique à tous les professeurs qui pourront ainsi offrir un enseignement intéressant à leurs élèves.

Je suis persuadé que les exercices pratiques présentés dans ce livret pourront vous aider à passionner vos élèves pour le handball.

Dr Hassan Moustafa
Président de l'IHF

Handball – divertissement, passion et santé



Les 6 phases de jeu

D'un point de vue technique et tactique, le jeu comprend 6 phases (voir fig. 1) :

❶ Passer de la défense à l'attaque

A ce moment précis, l'équipe intercepte le ballon lancé par l'adversaire et commence à remonter le terrain.

❷ Remonter le terrain

Cette étape fait suite à la phase initiale. Le joueur se déplace rapidement et se dirige directement vers la surface de but de l'adversaire. Cette phase est ca-

ractérisée par une grande vitesse de déplacement et une bonne mobilité des joueurs. Maintenant, il est possible de dribbler le ballon ou de faire des passes longues ou courtes et rapides aux autres coéquipiers.

❸ Arriver dans une position de tir

Lorsque les adversaires rejoignent leur zone défensive, ils mettront un certain temps à s'organiser. Le joueur pourra tirer profit de cette situation, s'il se trouve directement derrière ses adversaires. Cette phase de jeu courte et très intéressante peut offrir les meilleures occasions de but. Cette étape com-

Le handball est un des sports les plus rapides. La coordination, l'agilité, les techniques créatives, les actions variables et tactiques liées à un bon esprit d'équipe caractérisent ce sport attrayant.

①

Défense organisée

6

1

Passer à l'attaque :
intercepter et se démarquer

Retour : début de
la défense

5

2

Remonter le terrain
(y compris passes)

L'attaque de l'équipe contre
une défense organisée
(y compris tirs au but)

4

3

Arriver dans une position de tir



prend également l'engagement rapide après un but marqué par l'adversaire.

④ Attaque contre une défense organisée

Le joueur joue contre la défense organisée de l'adversaire et essaie de l'induire en erreur, ce qui peut résulter en une occasion de but. Le joueur est obligé d'utiliser cette forme d'attaque s'il a échoué lors de la phase III précédente.

⑤ Retour et début de la défense

Lorsque le joueur a perdu le contrôle du ballon pendant la phase offensive, il doit rejoindre sa propre

zone défensive. Lors de ces déplacements, le joueur devrait toujours être vigilant et essayer de regagner le ballon en mettant la pression sur les joueurs qui s'approchent.

⑥ Défense organisée

Pendant cette phase, les joueurs forment une défense devant la surface de but. En général, il y a un « mur » de joueurs entre les lignes des 6 m et des 9 m afin d'empêcher les adversaires d'avoir de vraies occasions de but. Cette phase est suivie par la phase I, sauf si les adversaires marquent un but.

CHAPITRE 1

Les règles de base applicables au handball pratiqué dans les écoles

Le handball est non seulement un sport d'équipe très dynamique, mais également un sport de contact qui est basé sur les principes du « fair-play ». La version officielle des « Règles de jeu » est élaborée par la Fédération Internationale de Handball (IHF). Pour de plus amples renseignements et pour plus de détails ainsi que pour accéder à la totalité des « Règles de jeu », n'hésitez pas à consulter notre site web sous www.ihf.info.

L'enseignement du handball scolaire nécessite, bien entendu, la connaissance des règles de base du

handball. Par contre, n'oubliez pas que l'enseignement sera facilité en simplifiant, modifiant et adaptant les règles de jeu à vos propres besoins. La brochure de l'IHF donne une vue d'ensemble des règles simplifiées adaptées au handball scolaire.

Organisation du jeu de handball scolaire

En général, le terrain de jeu est 20 mètres de large et 40 mètres de long (fig. 2).

Par contre, les débutants devraient commencer à jouer sur un terrain plus petit et avec un nombre limité de joueurs afin d'éviter un surmenage des élèves et d'augmenter le nombre de tirs au but pour leur conférer un sentiment de réussite. Les figures 2 à 4 montrent des exemples adaptés à chaque groupe d'âge.

Division du terrain en petites surfaces de jeu

Le terrain de handball peut être divisé horizontalement, dans le sens de la longueur, en trois petites surfaces de jeu (environ 20 x 13 m) où les débutants ont la possibilité de jouer par groupes de 4 contre 4 avec deux gardiens de but (fig. 3). Si les buts spécifiques ne sont pas disponibles, il est possible d'en fabriquer avec des moyens très simples (voir page 9).



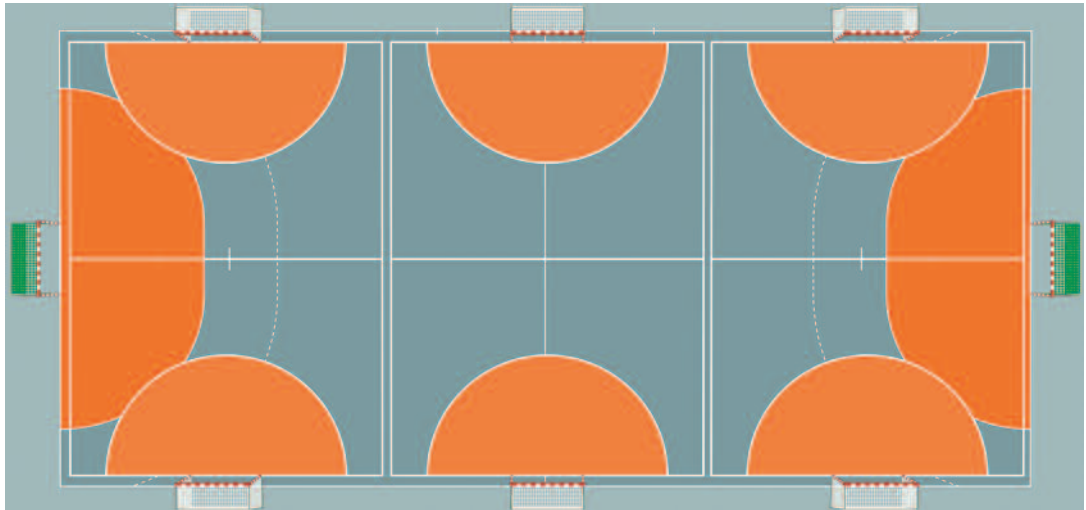
HANDBALL
"SCHOOL"

BASIC RULES VERSION FOR
HANDBALL AT SCHOOL

Un terrain de handball peut être divisé au maximum en trois petites surfaces de jeu.
Avantage : 30 élèves ont la possibilité de jouer en même temps au handball.

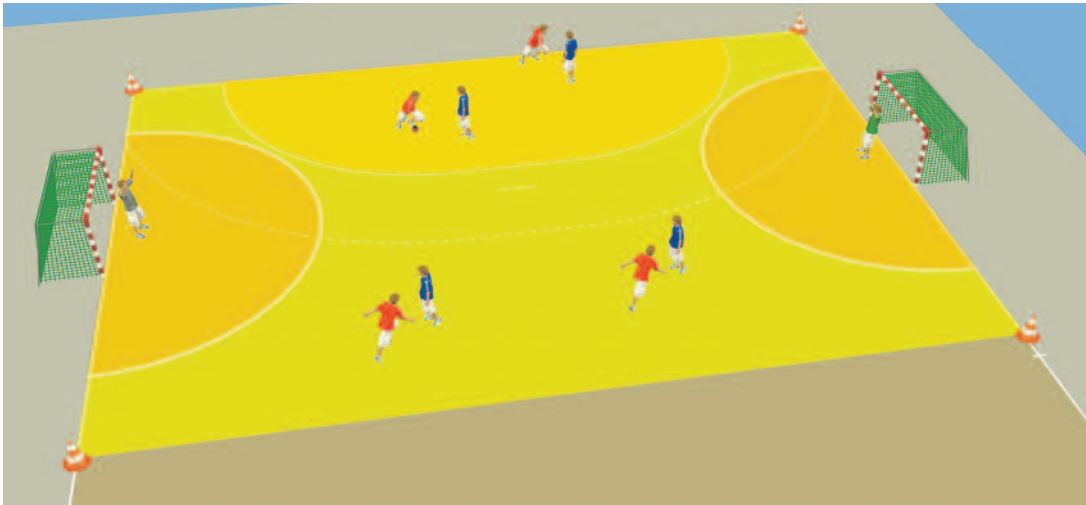
Division en petites surfaces de jeu

1



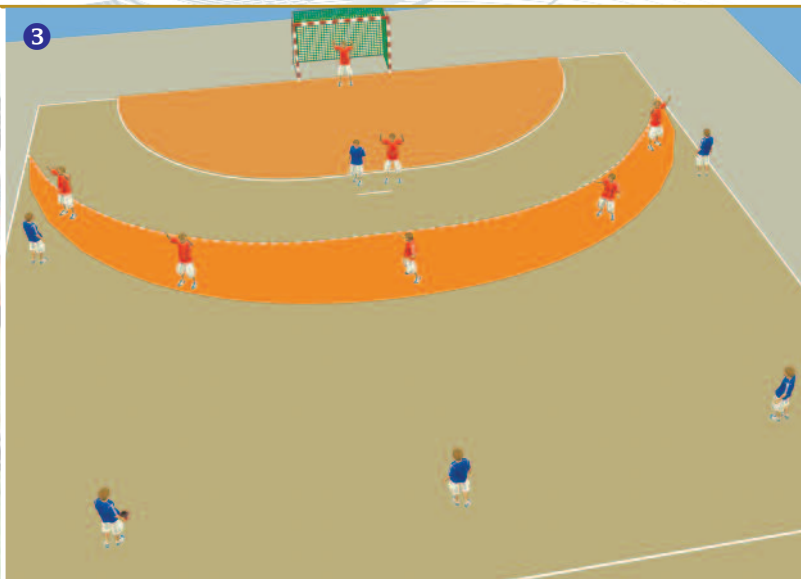
4 contre 4 avec gardiens de but – une situation de jeu attractive pour les élèves

2



CHAPITRE 1

Un match de handball adapté aux élèves peut être organisé facilement et en peu de temps : dans des petites salles, sur seul un tiers d'une grande salle, en plein air ou même à la plage !



Le handball sur un demi-terrain

Les élèves avancés (âgés de 10 à 11 ans) peuvent jouer 6 contre 6 avec les gardiens de but sur la totalité du terrain de jeu. En cas de groupes nombreux, les situations 6 contre 6 ou 5 contre 5 (avec un gardien de but par équipe) peuvent être jouées simultanément sur les deux moitiés du terrain (fig. 4). Ainsi, 26 ou 22 élèves peuvent jouer en même temps sur l'ensemble du terrain.

Lorsqu'on ne dispose que d'un demi-terrain, il est possible de constituer plusieurs équipes qui utilisent à tour de rôle le même but.

Evidemment, toutes ces combinaisons de jeux

scolaires sont également possibles en plein air (voir photo en haut à gauche), sur le gazon ou même sur le sable.

Autre astuce : Laisser les élèves agir en tant qu'arbitres afin de les encourager à mieux s'accepter mutuellement et à mieux comprendre le rôle d'arbitre.

Il existe plusieurs possibilités de fabriquer des buts si les buts officiels ne sont pas disponibles. Laissez libre cours à vos idées !



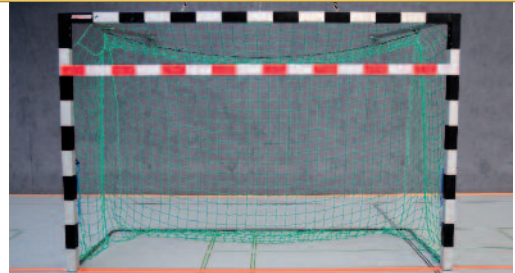
But adapté aux enfants âgés de 6 à 9 ans



Diverses dimensions de buts pour débutants (dimensions correctes : 2 m x 3 m)



Dessiner un but sur le mur



Réduire la hauteur du but en utilisant un ruban (1.60 m)



Utiliser des matelas ou d'autres équipements comme buts de handball



Faire tomber un carton posé sur une boîte

CHAPITRE 1

Différents types de ballons peuvent être utilisés pour jouer au handball. Les ballons de type « soft hand » sont particulièrement adaptés aux débutants.

4 Trois tailles officielles de ballons



Taille 1 de l'IHF:

- 50 à 52 cm et 290 à 330 g
- pour la jeunesse féminine (8 à 14 ans)
- pour la jeunesse masculine (8 à 12 ans)

Taille 2 de l'IHF:

- 54 à 56 cm et 325 à 375 g
- pour les équipes féminines et la jeunesse féminine (14 ans et plus)
- pour la jeunesse masculine (12 à 16 ans)

Taille 3 de l'IHF:

- 58 à 60 cm et 425 à 475 g
- pour les équipes masculines et la jeunesse masculine (16 ans et plus)

5



Utiliser différents types de ballons

Remarque : Les élèves âgés de 5 à 11 ans peuvent uniquement apprendre à lancer un ballon si les dimensions de ce dernier correspondent à la taille de leurs mains. Comme aide à l'apprentissage initial, les ballons doivent même être plus petits que les ballons officiels adaptés à chaque groupe d'âge (fig. 5).

Utilisez différents types de ballons (voir photo à gauche) afin d'aider à améliorer les capacités de coordination des joueurs et, en particulier, le toucher du ballon.

Les élèves peuvent utiliser différents types de ballons pour jouer au handball dans les écoles.

Développement des enfants

Il est bien connu que la capacité d'exécuter des mouvements dépend du développement du système nerveux central. Ce développement suit un schéma bien défini et est influencé par les perceptions sensorielles.

Ainsi, il existe une relation étroite entre le développement de la perception et des fonctions motrices. Ce développement suit également un schéma bien défini.

Le développement peut se produire rapidement ou plus lentement. Les enfants se développent différemment au même âge. Au début de leur scolarisation, les enfants sont uniquement capables de bouger sous forme de « mouvements entiers » = marcher à quatre pattes, grimper, marcher, courir, sauter et lancer. La condition essentielle du développement des fonctions motrices consiste à faire profiter les enfants d'un maximum d'expériences. Le développement du système nerveux central, qui contrôle les mouvements, ne se termine qu'à l'âge de 10 à 12 ans.

Voici une liste de faits établis basés sur des études scientifiques authentiques :

- Pendant son développement, l'enfant traverse des phases de croissance rapide (hauteur) et de croissance lente (tour de taille).

- Une croissance subite (hauteur et tour de taille) a lieu juste avant l'adolescence.
- En général, les filles se développent et mûrissent plus tôt que les garçons.
- La force musculaire augmente environ 1 an après le début de l'adolescence de l'enfant.
- A l'âge de 10 à 12 ans, un enfant est capable d'apprendre des capacités techniques et tactiques.
- L'entraînement en endurance et coordination peut être moins efficace pendant l'adolescence.
- Evidemment, différents facteurs peuvent intervenir dans le développement d'un enfant (fonctions motrices, caractère, langage, sens et pensées).

Par conséquent, étant donné les faits et les conditions mentionnés ci-dessus, il est recommandé de prendre en considération les capacités techniques et tactiques spécifiques aux différents groupes d'âge (voir page 12/13) lors de l'enseignement du handball scolaire.

Jusqu'à l'âge de 8 ans

- Manipulation du ballon
- Réception du ballon
- Lancer
- Jeu d'équipe
- Tirer au but



Jusqu'à l'âge de 10 ans

- Manipulation du ballon
- Réceptionner, lancer, dribbler, tirer au but, faire des passes et des feintes
- Jeu d'équipe
- Prendre des décisions dans le jeu 2 contre 1
- Positionnement tactiquement intelligent
- Venir à bout de situations de 1 contre 1
- Défense de zone
- Coopération de défense



Jusqu'à l'âge de 12 ans

- Manipulation du ballon
- Réceptionner, lancer, dribbler, tirer au but, faire des passes et des feintes
- Protection, coopération avec d'autres joueurs
- Prendre des décisions dans le jeu 2 contre 1 et 3 contre 2
- Venir à bout de situations de 1 contre 1
- Contre-attaquer
- Développer un bon jeu rapide, neutraliser/ stopper un adversaire et intercepter la balle en phase de défense
- Positionnement et coopération de défense



Jusqu'à l'âge de 14 ans

- Techniques d'attaque de base
- Techniques tactiques individuelles en différentes positions d'attaque
- Croisements et mouvements de piston en phase d'attaque
- Contre-attaque
- Améliorer le jeu de jambes, neutraliser/ stopper un adversaire, bloquer les tirs et intercepter la balle en phase de défense
- Positionnement et coopération de défense
- Prendre des initiatives tactiques en phase de défense



Méthodologie et planification



Le handball devrait être enseigné comme un sport basé sur des aptitudes techniques, des connaissances tactiques et des aspects d'improvisation. Mais le handball est également un sport de contact et il faudrait apprendre à nos élèves de faire face aux confrontations sans peur et agressivité en utilisant leurs aptitudes techniques et leurs connaissances tactiques.

L'enseignant doit planifier ses cours de façon à exiger des activités mentales de la part des élèves. Plusieurs méthodes sont proposées :

- Petits matches tactiques pendant lesquels l'élève doit constamment se poser des questions.
A qui faut-il que je fasse une passe ? Dans

quelle direction dois-je courir ? Est-ce je peux dribbler ?

- Exercices fonctionnels qui se rapprochent autant que possible de la réalité. Par exemple : Une contre-attaque avec 2 joueurs seuls face à 1 adversaire. Dois-je faire une passe à mon co-équipier ou puis-je essayer moi-même ? Dans de telles situations, les joueurs ont très peu de temps pour percevoir, évaluer, décider et agir.
- Exécution d'une tâche pour laquelle plusieurs solutions sont possibles et demander aux élèves de trouver la meilleure solution basée sur leur expérience.

Organiser les matches et les exercices des élèves en leur permettant d'avoir beaucoup de temps passé en activité, autant de contacts avec le ballon que possible et, en particulier, d'effectuer fréquemment des tirs au but pendant une leçon.

Afin d'obtenir de bons résultats de l'enseignement, il est essentiel que les élèves soient motivés et comprennent ce qui leur est proposé. Cette responsabilité repose sur vos épaules ! Si l'exercice demandé est trop compliqué ou trop facile, les élèves seront automatiquement démotivés et déconcentrés. Cet enseignement nécessite une connaissance théorique suffisante du handball ainsi que la faculté d'organiser et de planifier des leçons de handball dans les écoles.

Pour beaucoup d'enseignants, l'organisation d'une telle activité constitue un problème essentiel. L'objectif principal d'une leçon de handball scolaire est de maintenir un haut niveau d'activité basé sur les besoins naturels de déplacement et de divertissement des enfants. L'accent doit être mis sur le développement de l'endurance, de la puissance, de l'agilité et, en même temps, le handball doit être présenté comme un sport divertissant et très varié. Le problème principal de beaucoup d'enseignants est d'avoir un trop grand nombre d'élèves dans une salle de handball trop petite. Dans ce cas, il serait utile d'organiser différents jeux tactiques afin de familiariser les élèves avec le ballon ainsi que des exercices rappelant des situations de jeu réelles.



Faux ! Pas assez d'activités

6

A



Jeux de relais

Les jeux de relais sont des activités très utiles, mais qui sont souvent mal organisées en formant deux groupes nombreux jouant l'un contre l'autre. Les conséquences sont une inactivité au sein du groupe et une compétition individuelle renforcée.

Par contre, il est possible de faire évoluer le taux d'activité et de diminuer la compétition

au niveau individuel. Avec un peu d'imagination, on peut varier les exercices en modifiant la façon de courir, la façon de manipuler le ballon, le nombre de ballons etc. (voir fig. 6A et 6B).

Juste ! Beaucoup d'activités

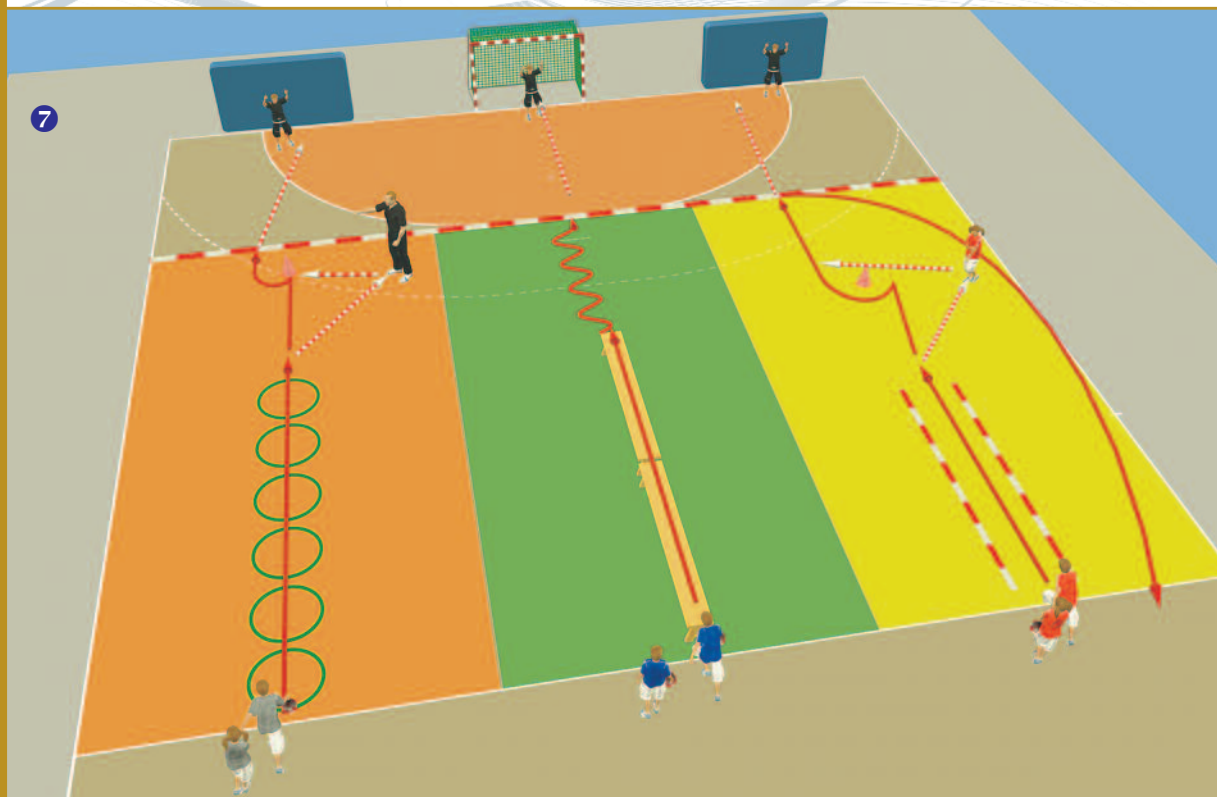
6
B



Diviser la salle de handball

Souvent on pense qu'une salle de handball est beaucoup trop petite, mais en réalité on peut accéder à un plus grand nombre d'activités lorsqu'on la divise en 2 ou 3 surfaces de jeu ! Ainsi, on obtient plusieurs petits espaces qui permettront également le déroulement de jeux et d'exercices adaptés. En divisant la salle en 3 zones, la totalité du groupe peut faire des activités sans s'arrêter.

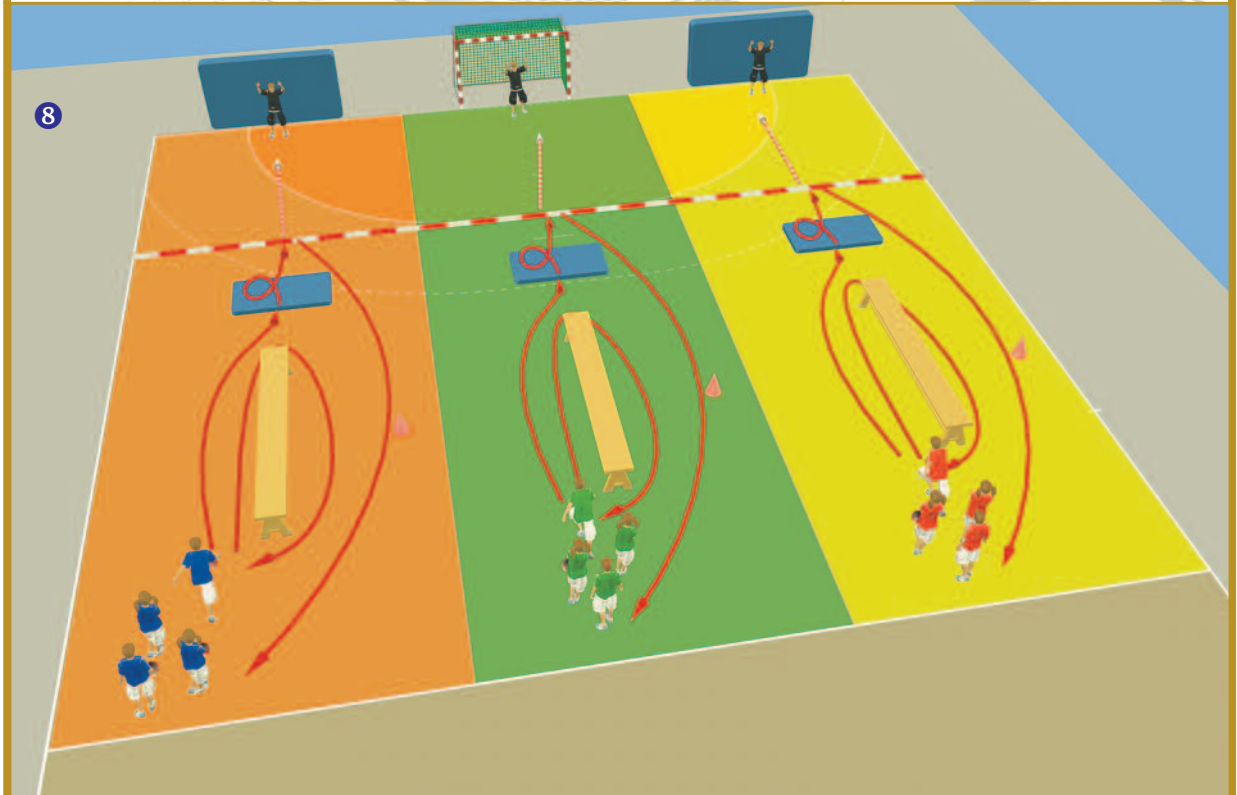
La séparation entre ces surfaces de jeu peut facilement être matérialisée par des cônes, des bancs, de l'équipement de gymnastique ou tout autre matériel disponible. On peut faire les mêmes exercices dans les 3 zones et changer d'exercice après un certain temps ou bien faire différentes activités et alterner d'un groupe à l'autre (voir fig. 7 et 8 sur les pages 18 et 19).



Exercice de coordination avec des tirs au but

Les élèves, divisés en trois groupes sur trois surfaces de jeu, effectuent différents exercices suivis d'un tir au but.

- Espace 1 : Sauter/dribbler de cerceaux en cerceaux ; tirer au but après un échange de balle avec l'enseignant/le partenaire ;
- Espace 2 : Sauter/ramper/dribbler au-dessus d'un banc ; tirer au but après un dribble ;
- Espace 3 : Dribbler sur une piste étroite/sur différentes lignes ; se démarquer après un échange de balle avec le partenaire et tirer au but



Exercice de course sous forme de compétition degroupe

Trois groupes sur trois surfaces de jeu différentes font les mêmes exercices sous forme de compétition entre ces trois équipes.

Ces exercices comprennent :

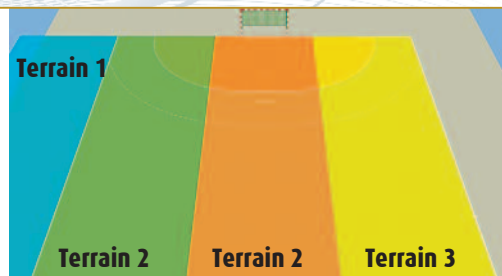
- Dribbler le ballon trois fois autour d'un banc (ou un autre repère).

- Faire une roulade avant sur un tapis.
- Effectuer un tir au but à partir d'un repère.
- Faire rebondir la balle sur le chemin du retour et passer la balle au joueur suivant du groupe.

Le groupe ayant marqué le plus grand nombre de buts est le gagnant.



Trois terrains côte à côte (en longueur)



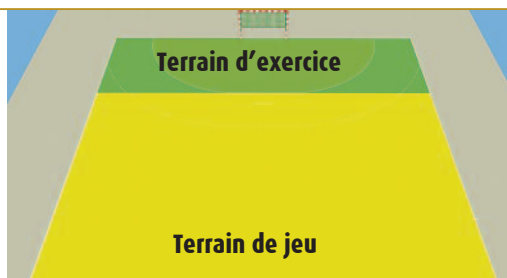
Quatre terrains côte à côte (y compris marges)



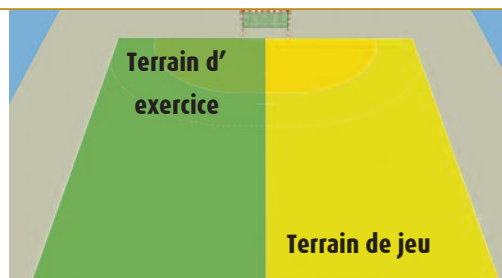
Terrain de jeu et terrain d'exercice de dimensions différentes



Un terrain de jeu et un terrain d'exercice (l'ensemble du terrain en largeur !)



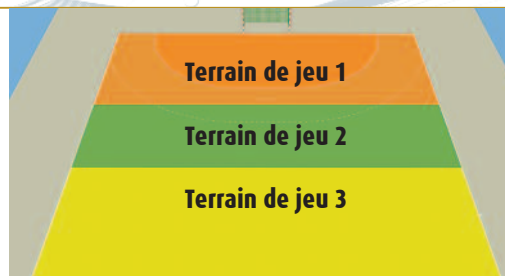
Un terrain de jeu en largeur, un terrain d'exercice dans la surface de but



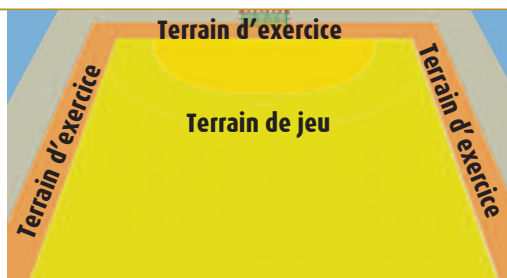
Deux terrains de jeu en longueur



Deux terrains de jeu en largeur



Trois terrains de jeu en largeur



Jouer dans une moitié de la salle et courir autour du terrain de jeu



Quatre groupes dans quatre rectangles



Un terrain de jeu sur toute la largeur, les marges servant de terrain d'exercice

Conseils pratiques

Veillez prendre en compte les consignes de sécurité suivantes en cas d'utilisation de plusieurs terrains de jeu et d'exercice placés côte à côte :

- Utiliser des caissons pour ballon ou similaire pour empêcher les balles de rouler sur les autres terrains de jeu.
- Des bancs ou d'autres matériels, tels que des tapis ou des rubans, peuvent être utilisés comme moyens de séparation. Ne pas utiliser de plots.

Une activité très intense

Pour une session d'entraînement très active et très intense, une bonne planification préalable est nécessaire. Cet effort d'organisation sera récompensé par une meilleure qualité d'enseignement ! Quelques mots et/ou une esquisse sur un bout de papier peuvent donner d'excellents résultats.

En handball, tout tourne autour du ballon et les activités d'entraînement doivent être organisées en conséquence. Plus l'élève entre en contact avec le ballon pendant une leçon de handball, plus sa manipulation du ballon sera meilleure. Ceci est à prendre en compte lors de la formation des groupes et des équipes : Moins les groupes sont nombreux, plus les élèves ont la possibilité de manipuler le ballon. En même temps, on sait aussi que certains exercices ne peuvent fonctionner qu'avec un nombre minimum de participants. L'enseignant doit toujours essayer de « trouver le juste milieu ». En utilisant davantage de ballons pour certains exercices, on peut également varier les activités.

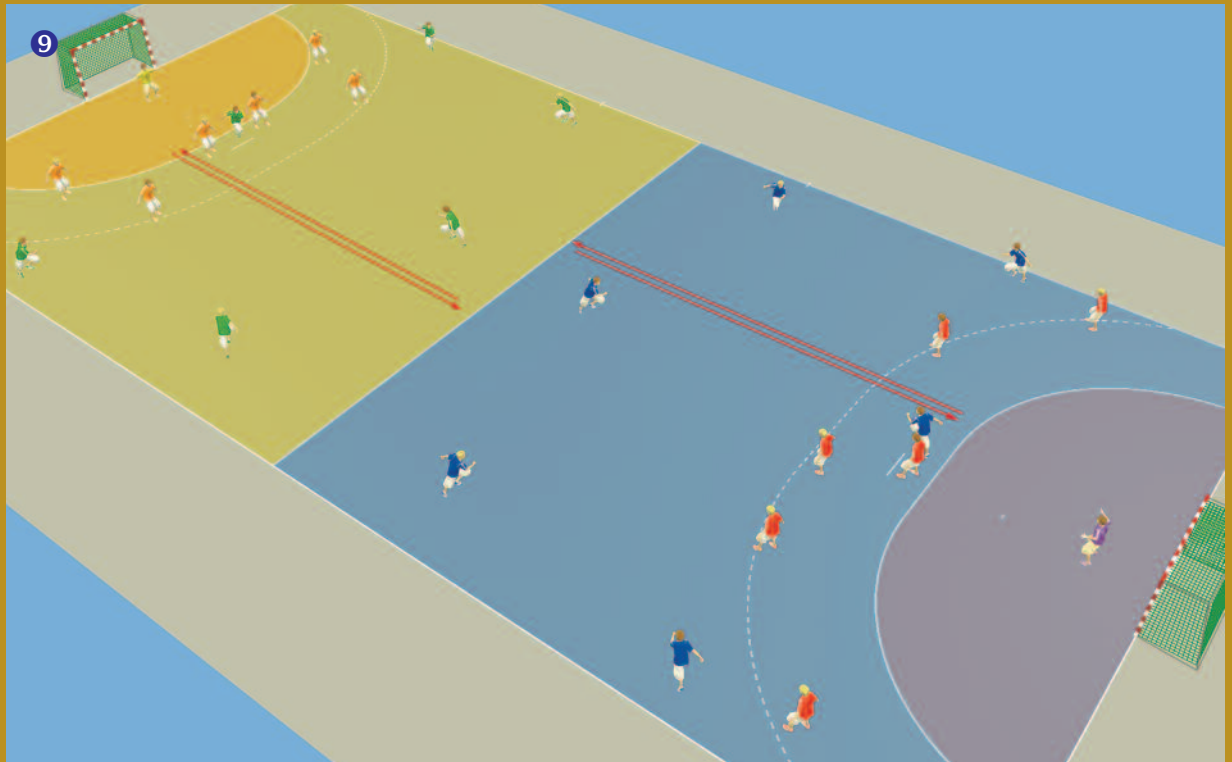
Jouer aux deux extrémités du terrain

Une façon courante d'organiser une leçon de handball est de faire jouer un match à chaque extrémité du terrain de jeu.

Ainsi, 4 équipes ou 26 joueurs ont la possibilité de participer à l'entraînement. Il est possible de contrôler les activités à partir du centre du terrain. Par contre, ces activités présentent l'inconvénient que les joueurs ne peuvent pas pratiquer les techniques de toutes les phases du jeu (uniquement les phases 4 et 6). Voici quelques propositions d'amélioration de cet exercice :

- Lorsque l'équipe attaquante perd la balle, tous les joueurs doivent faire un aller-retour jusqu'à la ligne du milieu en courant. Pendant cette course, les équipes changent de rôles.
- Lorsqu'un joueur de l'équipe défendante intercepte la balle, ce joueur fait un aller-retour jusqu'à la ligne du milieu en dribblant. Pendant ce temps, les joueurs attaquants ayant perdu la balle forment l'équipe défendante et doivent assumer une défense homme à homme afin d'empêcher le joueur retournant vers son équipe de faire une passe et de regagner le ballon (phase 5).
- Alternier les équipes défendante et attaquante après un certain temps.
- Alternier les équipes défendante et attaquante après un certain nombre de fautes commises etc. (fig. 9).

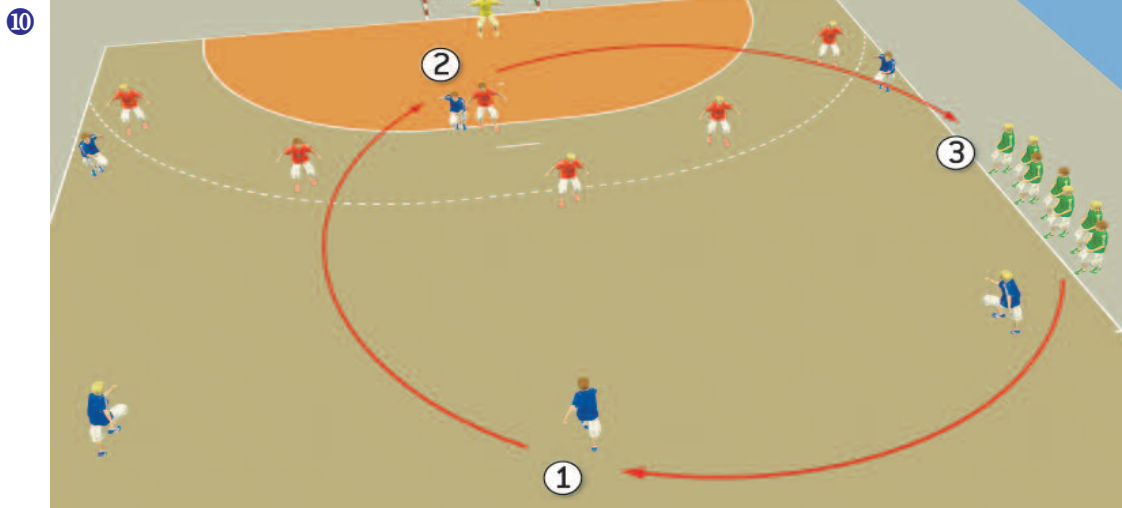
Alterner les équipes défendante et attaquante



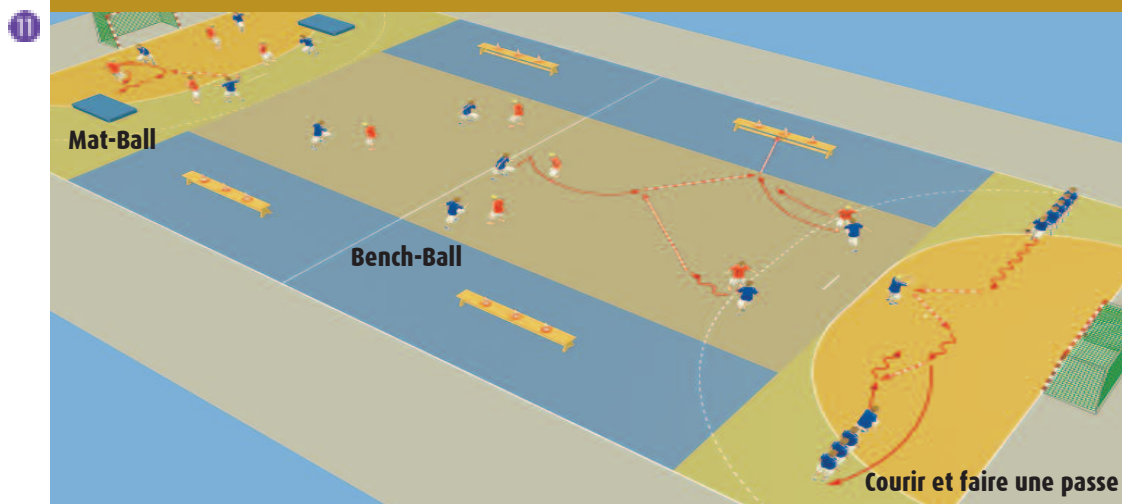
Si le nombre de joueurs n'est pas suffisant pour former 4 équipes, il est possible d'utiliser un système de rotation avec 3 équipes. C'est-à-dire que 2 équipes jouent, pendant que la 3e équipe attend son tour dans la zone de remplacement. Lorsqu'une équipe marque un but, celle-ci quitte le terrain et est remplacée par la 3e équipe. Si le match conti-

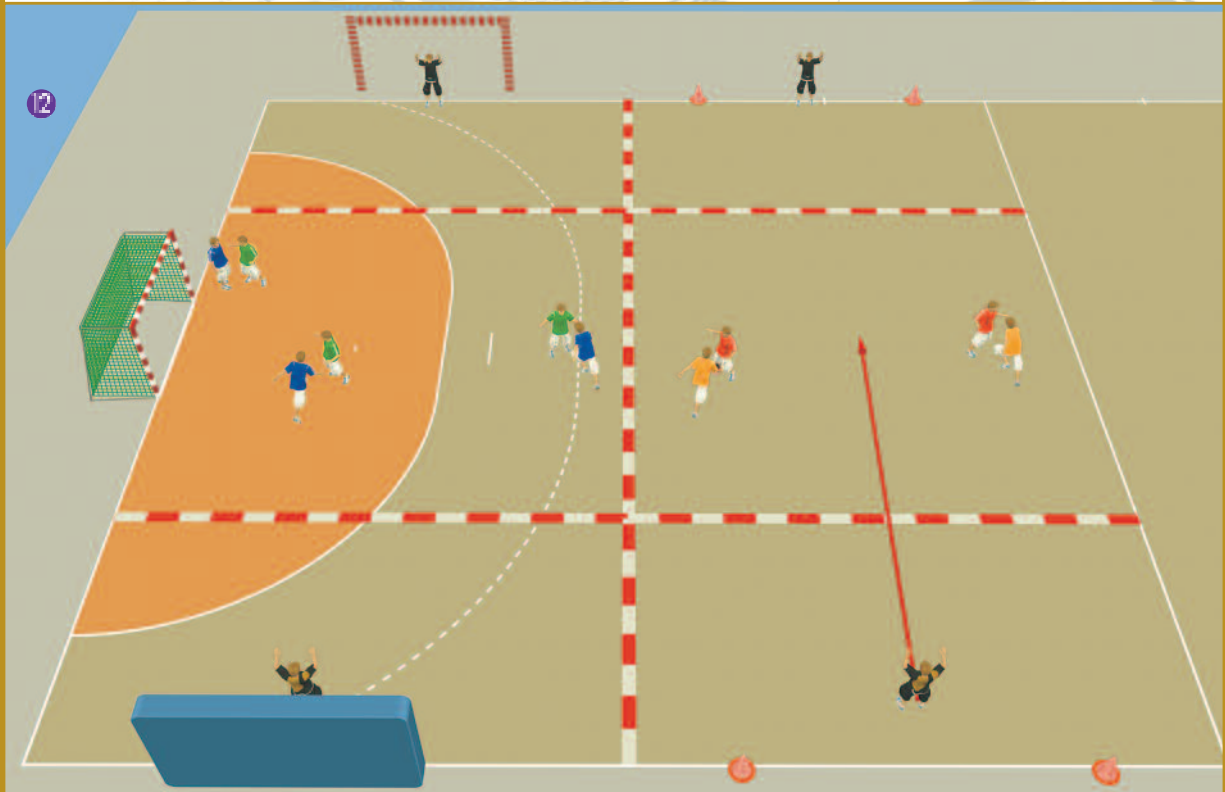
nue trop longtemps entre 2 équipes, l'enseignant doit intervenir et alterner les équipes (fig. 10). Fig. 11 montre des propositions d'organisation d'activités dans une salle de handball.

Système de rotation avec 3 équipes



Trois formes d'activités différentes





Le handball sur un demi-terrain

Sur un demi-terrain, deux surfaces de jeu sont aménagées en largeur. Les lignes de la surface de but se trouvent en longueur !

Surface de jeu gauche : Jeu 3 contre 3/4 contre 4 (pour les débutants aussi jeu en surnombre 3 contre 2/4 contre 3).

Surface de jeu droite : Jeu 2 contre 2/3 contre 3 ; la participation du gardien de but est possible afin de toujours obtenir une équipe attaquante en surnombre.

Objectif : Lancer le ballon dans le but matérialisé par des cônes (des plots).

Manipulation du ballon



Rouler le ballon entre les jambes sous forme de 8



Manipulation rapide du ballon entre les jambes écartées en saisissant le ballon avec les mains



Lancer le ballon en l'air en utilisant les deux jambes en position assise et attraper le ballon en se mettant debout

L'objectif des « exercices de manipulation du ballon » est d'apprendre aux élèves les bases du lancer, de la réception du ballon et du dribble. Les exercices décrits ici sont également utilisés lors de l'échauffement, pour la coordination ballon-yeux-mains ainsi que pour le développement des techniques/tactiques de base.



Lancer le ballon entre les jambes vers l'arrière, retourner et attraper le ballon



Lancer le ballon en position allongée sur le dos, retourner et attraper le ballon



Porter deux ballons l'un au-dessus de l'autre



Lancer à deux ballons



Dribble à deux ballons

Manipulation du ballon



Dribbler autour du corps



Dribbler en position assise



Dribbler en sautillant



Dribbler autour/par-dessus des obstacles



Courir après un partenaire en dribblant et en imitant tous ses mouvements



Dribbler côte à côte sur des lignes fixes



Dribbler en slalom entre les plots

Les exercices de manipulation du ballon permettent d'améliorer la confiance en soi et la créativité des joueurs lorsqu'ils manipulent le ballon. Voici quelques exemples d'exercices de dribble.



Dribbler dans une zone limitée sans collisions



Changement de position sur un cercle en dribblant selon des signes visuels



Dribbler vers l'avant, vers l'arrière et de côté en suivant des signes visuels



Un receveur sans ballon essaie d'intercepter la balle d'un dribbleur.

Manipulation du ballon



Tirs au rebond entre deux joueurs au travers d'un cerceau



Lancer le ballon contre un mur et attraper le ballon



A fait une passe à B ; B lance le ballon en l'air ; A et B changent de position et A attrape le ballon.



Groupe de 3 joueurs : L'élève au centre alterne les passes aux joueurs extérieurs.

Ces exercices permettent d'améliorer le lancer et la réception du ballon à l'arrêt et en déplacement ainsi que la coordination ballon-mains-yeux.



Faire des passes et réceptionner le ballon en cercle : Une passe avec un ballon est suivie par des passes simultanées avec deux ballons.



Tirs au rebond avec deux ballons en même temps.

Passes directes avec deux ballons en même temps.



Groupe de 3 joueurs : Deux attaquants font des passes avec un ballon. L'élève au centre doit essayer d'intercepter la balle.

Manipulation du ballon



Deux équipes essaient de lancer un ballon lesté (médecine-ball) par dessus la ligne de fond de l'adversaire.



Compétition de lancer entre plusieurs joueuses : Combien de fois est-ce que les joueuses touchent la cible à différentes distances ?



Compétition de lancer entre plusieurs groupes de joueurs : Faire bouger des bancs ou des parties d'un caisson en lançant le ballon sur ces objets.

Ces petites compétitions et exercices permettent d'améliorer la puissance de lancer en s'amusant.



P.ex. déplacer une boîte en carton dans un but/vers une cible.



Variante : La boîte en carton est placée sur une planche à roulettes et contient un ballon lesté.



Compétition de lancer entre plusieurs équipes de joueurs lançant un ballon sur différents objets.



Variante : Chaque équipe essaie de pousser le ballon vers l'autre équipe (distance de lancer plus grande).

Manipulation du ballon

Chaque élève manipule un ballon

- Dribbler le ballon doucement/ rapidement et suivre un/une camarade de classe. Essayer de dribbler en même temps sur les lignes indiquées.
- Essayer d'écarter le ballon d'un/d'une camarade de classe sans le/la toucher et en dribblant.
- Essayer de faire un tir au rebond à un/une camarade de classe et, en même temps, d'attraper le ballon provenant d'une passe de cet/cette élève.
- Essayer de faire une passe en l'air à un/une camarade de classe et d'attraper le ballon lancé par cet/cette élève en même temps.



Deux élèves se partagent un ballon

- Essayer de lancer le ballon au sol à tour de rôle (doucement, fermement, de près, de loin).
- Essayer de lancer le ballon sur un mur. Un/une camarade de classe doit l'attraper (doucement, fermement, de près, de loin, viser le même endroit sur le mur à chaque fois etc.).
- Essayer de faire une passe à un/une camarade de classe pour qu'il/qu'elle puisse attraper le ballon.
- Essayer de se déplacer entre les autres camarades de classe en faisant une passe différente à chacun/chacune d'entre eux/elles.



Différentes propositions d'organisation des exercices de manipulation du ballon

Trois élèves se partagent un ballon



- Relais dribble avec 3 lancers et 3 réceptions du ballon.
Toutes les équipes sont composées de 3 élèves. Le/La premier/première élève dribble jusqu'au mur, lance et attrape le ballon 3 fois au mur avant de remonter au deuxième élève en dribblant etc.
- Jouer contre un mur. Un/une des 3 élèves lance le ballon si fermement que possible contre le mur. L'élève qui attrape le ballon reçoit 2 points, s'il/si elle attrape le ballon avant qu'il ne touche le sol. Si le ballon touche le sol, un seul point est attribué. Ensuite, l'élève qui a attrapé le

ballon lance la balle à son tour. Qui sera le premier/la première à gagner 10 points ?

- Jeu 2 contre 1 dans une zone limitée. L'élève A et l'élève B jouent ensemble contre l'élève C. Combien de passes entre les deux élèves sont possibles avant que l'élève C n'intercepte la balle? N'oubliez pas d'alterner les joueurs après un certain temps.
- Passes en triangle au même endroit de la salle. Lorsqu'un/une élève attrape la balle, il/elle court pour se placer au centre du triangle et fait une passe au prochain élève.
- Passes en triangle par déplacements dans la salle. N'oubliez pas d'alterner les joueurs.
- Essayer de faire des mouvements sous forme de huit en passant le ballon aux autres joueurs/joueuses.

Jeux réduits et jeux tactiques

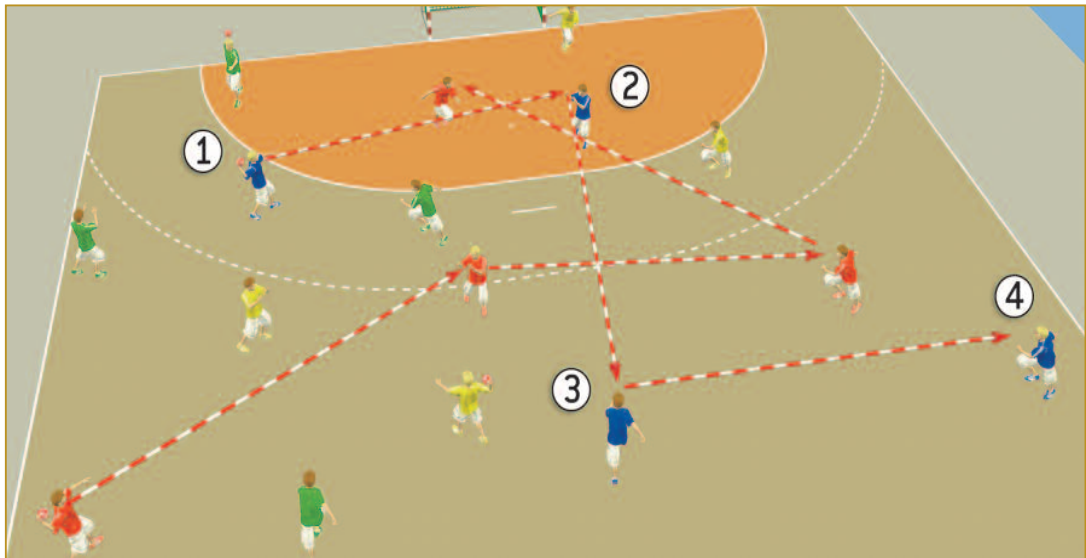


Une bonne maîtrise

Chaque élève prend un ballon et se déplace en faisant rebondir la balle dans une zone limitée. Pendant ces déplacements, il est important de bien maîtriser son propre ballon et, en même temps, d'essayer d'amener les autres élèves à perdre la maîtrise de leur ballon. Si un élève perd le ballon, il faut le récupérer le plus rapidement possible et continuer à jouer.

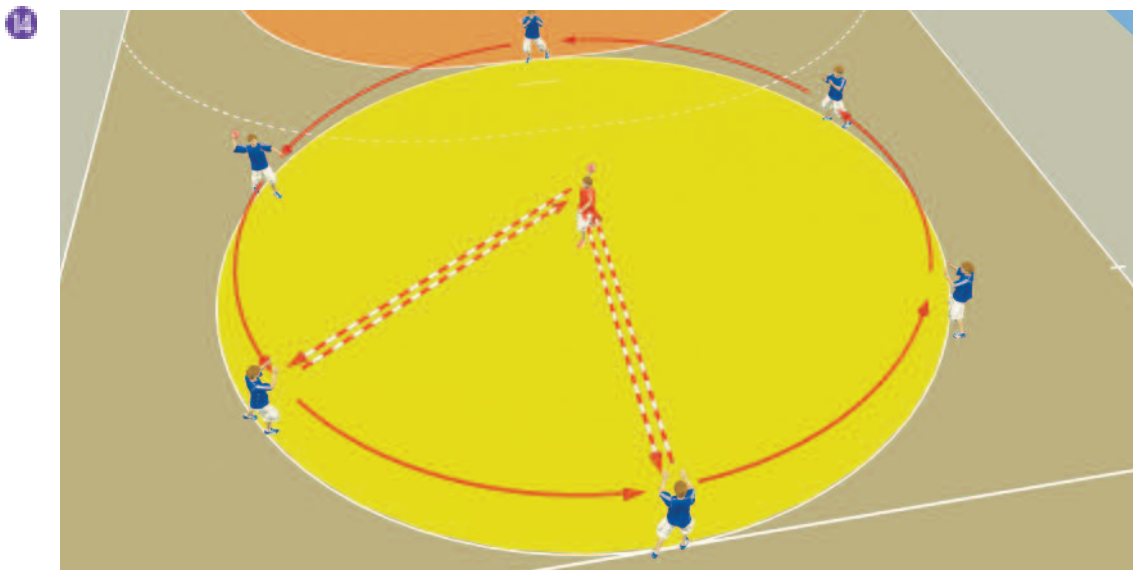
Les élèves se déplacent avec un ballon, comme ci-dessus. Au signal donné par l'enseignant, tous les élèves posent leur ballon par terre et continuent à courir. Ensuite, l'enseignant enlève un des ballons et, à son signal, chaque élève doit essayer de prendre un ballon. L'élève, qui n'a pas réussi à attraper un ballon, doit faire un aller-retour en courant à l'autre bout de la salle avant de récupérer son ballon.

Les jeux réduits et les jeux tactiques sont des méthodes idéales permettant de développer les meilleures capacités de jeu possibles.



A la recherche du bon élève

Diviser les élèves en groupes de 4. Chaque groupe joue avec un seul ballon. Les élèves de chaque groupe sont numérotés de 1 à 4. Le ballon est toujours passé de 1 à 2 à 3 à 4 et de nouveau à 1. Il est important que les élèves se déplacent autant que possible dans la salle pendant le passage du ballon (fig. 13).



Starball

Placer les élèves (6 à 8) selon le schéma illustré dans la figure. Utiliser 2 ballons. L'élève placé au centre reçoit le premier ballon d'un des élèves situés à l'extérieur, passe ensuite le ballon au prochain élève sur le cercle, se retourne et attrape le deuxième ballon de la même façon avant de se retourner encore une fois vers le premier ballon etc. (fig. 14).

Possibilités :

- Les deux ballons sont joués dans la même direction ;
- Les ballons sont passés dans des directions opposées ;
- L'élève placé au centre peut choisir la façon de passer le deuxième ballon ;
- S'assurer que chaque élève passe au moins une fois au centre du terrain.



Jeu de compétition au ballon

Objectifs :

Passer et attraper le ballon en moins de temps possible sous forme d'une compétition.

12 à 16 joueurs se placent en cercle. Un joueur sur deux appartient à l'équipe A et les autres élèvent forment l'équipe B. Chaque équipe dispose d'un ballon et essaie de faire 3 passages complets dans le sens des aiguilles d'une montre, si possible sans laisser tomber la balle. C'est l'équipe qui finit la partie en premier qui gagne.

Variante : Le même concept de jeu, mais les joueurs sont placés en face à face formant un couloir.

Remarque : Le premier joueur de chaque équipe porte un ruban.



10 passes

Diviser les élèves en deux groupes et limiter leur espace de jeu. Pour commencer le match, l'enseignant lance le ballon en l'air. Ensuite, les joueurs des deux équipes essaient de se passer le ballon 10 fois. Les élèves et l'enseignant comptent les passes à voix haute. Lorsqu'un groupe perd le ballon ou le lance en dehors de la zone limitée, l'autre groupe recommence à compter. Un point est accordé à chaque fois qu'une équipe réalise les dix passes.

Essayer d'utiliser les règles de jeu du handball autant que possible.

Variantes :

- 5 contre 4
- 5 contre 5 avec un joueur neutre (voir image)



Tigerball

Objectifs :

Dérober le ballon à l'adversaire ; intercepter une passe ; réaction, intelligence, perception, anticipation.

7 joueurs se placent en cercle avec 2 « attrapeurs » à l'intérieur du cercle. Ces deux joueurs essaient d'intercepter la balle (accorder plus de temps ou un point pour chaque ballon réceptionné).

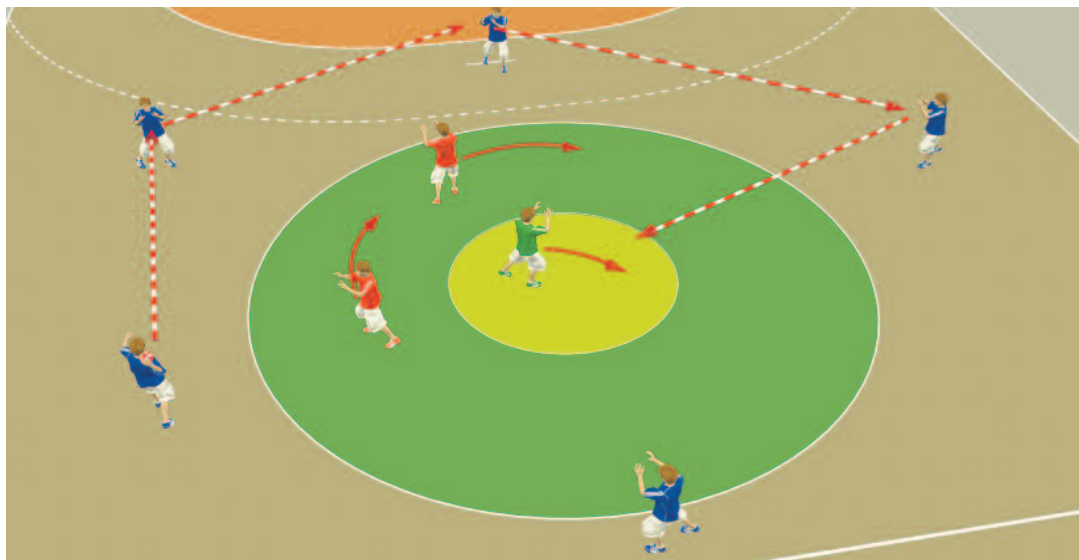
Règles de jeu :

- Passer le ballon au prochain joueur sur le cercle n'est pas autorisé.
- Les passes à hauteur de tête, directes, indirectes, de la main gauche ou droite sont autorisées.

Variante :

- 7 contre 3

15



Stingball avec un jeu de défense

Former 2 cercles comme indiqué sur la figure. Placer un élève dans le cercle intérieur, deux élèves en tant que défenseurs dans la zone périphérique entre les deux cercles et les autres élèves à l'extérieur. Utiliser un seul ballon.

Les élèves à l'extérieur doivent essayer de toucher l'élève placé au milieu avec le ballon. Les deux élèves dans la zone périphérique doivent essayer de gêner le tir et non d'attraper le ballon ! L'élève qui touche le joueur du milieu, doit se mettre à sa place.

Par contre, si l'élève du milieu réussit à attraper le ballon, il garde sa place.

L'enseignant doit s'assurer que les élèves fassent des passes rapides et changent régulièrement de place (fig. 15).



Lancer le ballon sur le caisson (4 contre 3 ou 4 contre 4)

Objectifs : Dérober le ballon à l'adversaire, faire échouer et intercepter une passe, faire échouer un but, se démarquer afin d'arriver dans une position idéale pour pouvoir marquer un but ; lancer dans la cible ; introduire la 'règle de la surface de but'.

La partie centrale d'un caisson est située au milieu d'un cercle de 8 à 10 m de diamètre. 2 équipes jouent l'une contre l'autre à l'extérieur du cercle. En cas de jeu en sous-nombre, l'équipe concernée reste en possession du ballon pendant un temps donné (jusqu'à 3 minutes) et essaie de marquer autant de buts que possible (tirs à travers le caisson).

A la fin du temps réglementaire, les équipes changent. En cas d'un nombre équilibré de joueurs par équipe (4-4), changer de positions d'attaquant et de défenseur à chaque fois que les attaquants perdent le ballon (le ballon a traversé la ligne de touche, trop de pas, entrée non autorisée sur la surface de but, tir raté). Lorsque l'équipe en possession du ballon marque un but, elle reste en possession du ballon. Dans les situations difficiles (personne n'est en mesure de réceptionner le ballon), le joueur a le droit de faire rebondir le ballon une fois.



Lancer le ballon sur le trophée (5 contre 4)

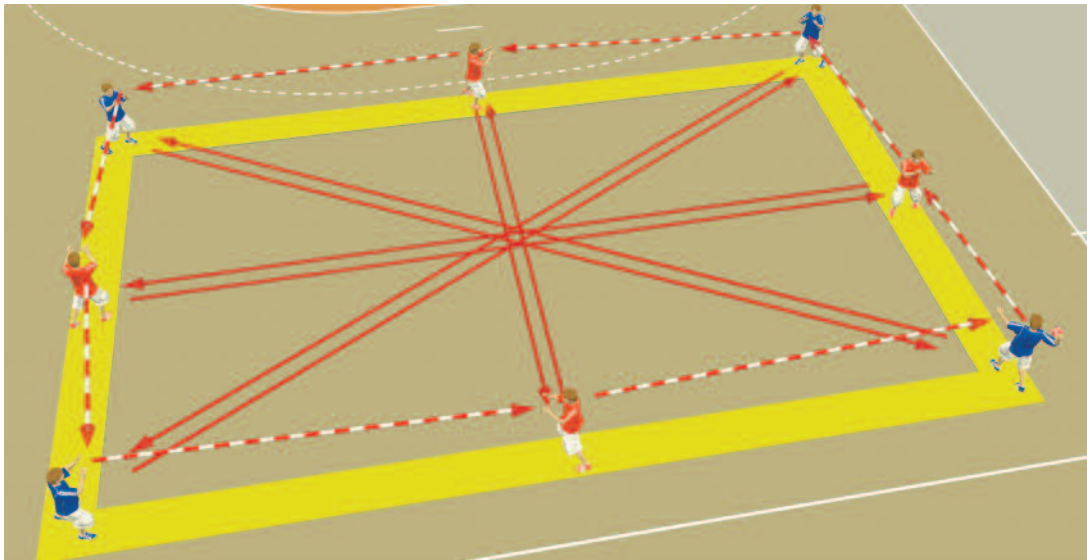
Objectifs : Dérober le ballon à l'adversaire, intercepter une passe, faire échouer une passe ; faire échouer un tir sur le 'trophée bien gardé' ; s'efforcer d'obtenir une opportunité de but ; lancer dans la cible ; extension des règles de jeu.

Un ballon lesté est placé sur un caisson situé au milieu d'un cercle de 8 à 10 m de diamètre (marquage de ligne). Une équipe attaquante (5 joueurs) joue contre une autre équipe défendante en essayant de toucher le ballon lesté pour le faire tomber. Temps de jeu : 3 minutes avant de changer de position.

Variante :

L'équipe défendante est constituée d'un nombre identique de joueurs (5). Lorsque les joueurs réussissent à dérober le ballon à l'adversaire, ils forment l'équipe attaquante qui essaie de toucher le ballon. Extension des règles : Introduire un jet franc en cas de coup défendu. Les fautes techniques (trop de pas ou jeu passif) donnent lieu à un jet franc et la possession du ballon en faveur de l'adversaire.

16

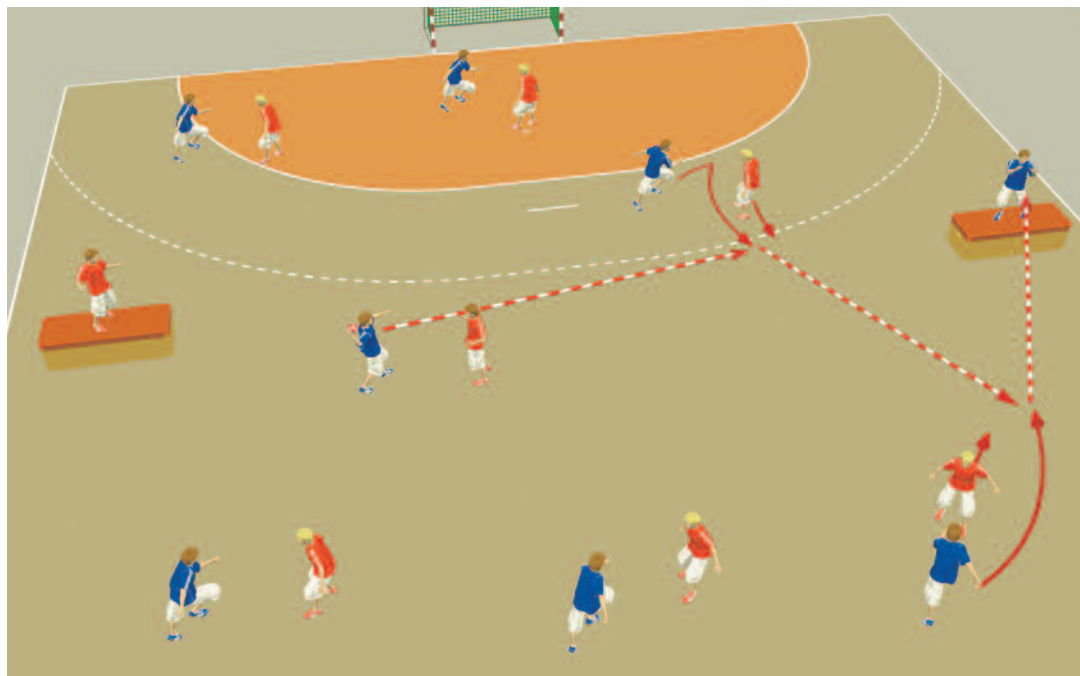


Labyrinthe

8 élèves forment un carré : Placer un élève dans chaque coin et un élève, à chaque fois, entre deux coins. 2 élèves dans 2 coins opposés disposent d'un ballon. Le ballon doit toujours être passé à l'élève le plus proche vers la droite. Le ballon peut également être passé dans l'autre direction. Dès que le joueur fait une passe, il court vers l'avant et change de place avec l'élève qui se trouve directement en face dans le carré.

Commencez doucement ! Avec un peu de pratique, les élèves seront capables de faire durer l'exercice plus longtemps. Ensuite, il pourra être utilisé comme un bon entraînement d'endurance (fig. 16).

17



Kingball

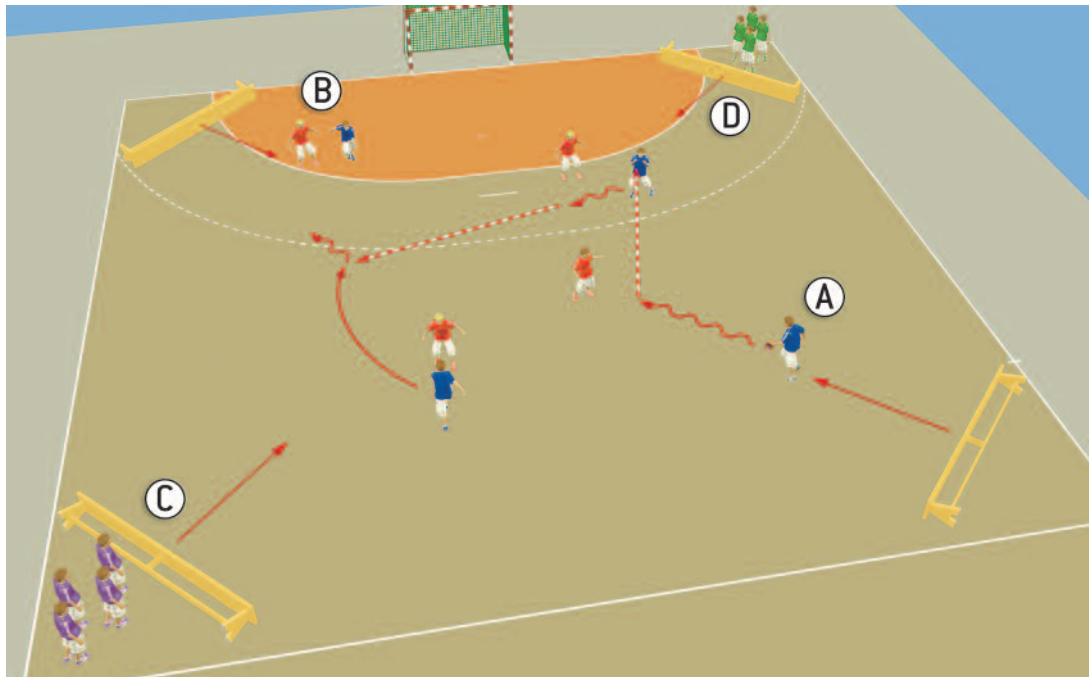
Diviser les élèves en deux équipes. Un élève est placé sur un petit caisson ou sur un banc à l'autre bout du terrain.

L'équipe marque un but lorsque le ballon peut être passé au joueur qui se trouve sur le caisson ou le banc. Les adversaires essaient

d'intercepter la balle et de bloquer le ballon passé à l'élève sur le caisson / le banc (fig. 17).

Variante :

Un but est marqué lorsqu'il s'agit d'une passe en suspension ou d'une passe basse.



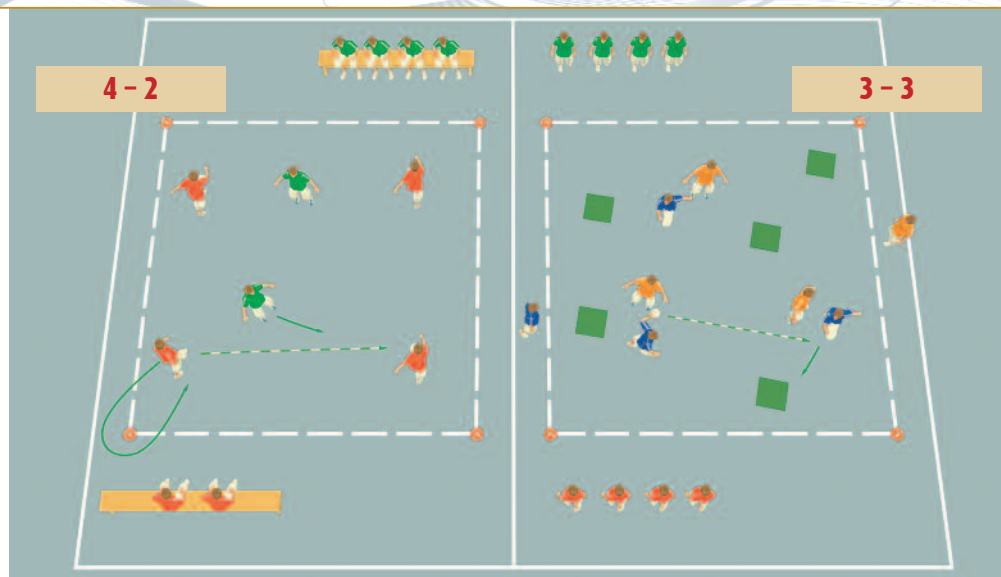
Entraînement par intervalle

Diviser les élèves en 4 équipes, une équipe derrière chaque banc. 2 équipes jouent l'une contre l'autre en diagonale dans toute la salle. Un but est marqué lorsque le banc est touché.

Lorsqu'une équipe touche le banc, les deux équipes doivent courir vers leur position de base et laisser tomber le ballon.

Ensuite, les deux autres équipes courent vers l'avant, ramassent le ballon et commencent à jouer. Temps limite = 1 minute ; s'il n'y a pas de buts - changer. En remplaçant le banc par une chaise, la cible peut devenir plus difficile à toucher (fig. 18).

Matches à effectif réduit



4 contre 2/3 contre 3 avec des joueurs

« neutres »

Organisation : Deux terrains de jeu de 9 x 9 m où les matches sont joués en même temps. Les terrains peuvent être matérialisés par des cônes p.ex. La figure ci-contre montre deux matches différents.

1er match : 4 contre 2 avec une tâche supplémentaire (à gauche)

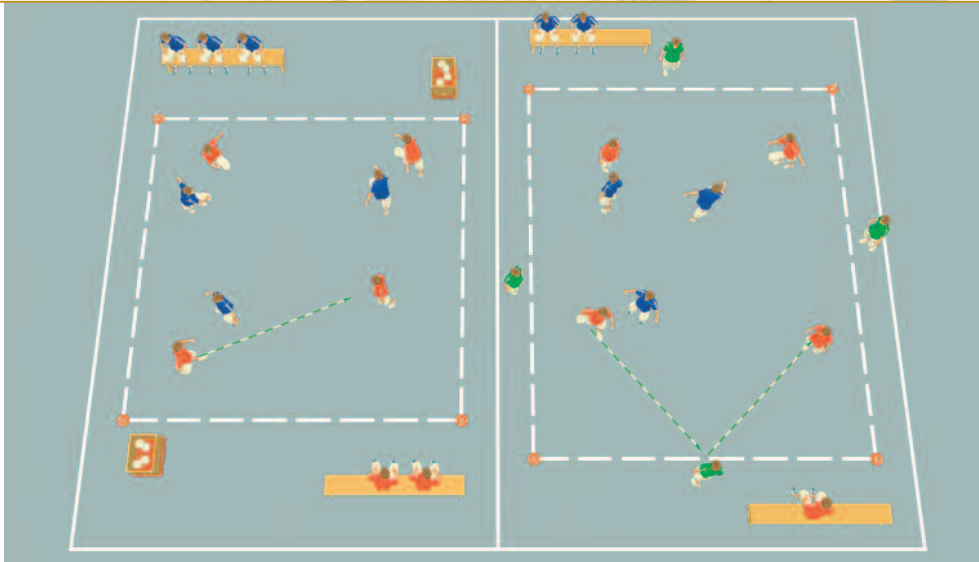
4 attaquants contre 2 défenseurs. Les remplaçants, qui ne jouent pas, peuvent entrer en jeu à tout moment. Objectif : Faire des passes aussi longues que possible dans leur propre équipe. La possession du ballon change après

3 pertes de balle. Tâche supplémentaire : Chaque attaquant doit courir autour d'un cône après avoir fait une passe. Qui fera les passes les plus longues?

2e match : 3 contre 3 avec un joueur « neutre » (à droite)

4 équipes de 4 (3) joueurs. 5 à 6 dalles de moquette sont placées sur les terrains. 2 équipes jouent 3 contre 3. Les joueurs en possession du ballon peuvent faire une passe vers les deux joueurs neutres à l'extérieur du terrain. Objectif : Faire une passe à un co-équipier placé sur une dalle de moquette. Lorsque l'équipe défendante intercepte la balle, elle continue à jouer sans attendre.

Ces matches méthodiques sont toujours joués en surnombre comme aide à l'apprentissage du handball.



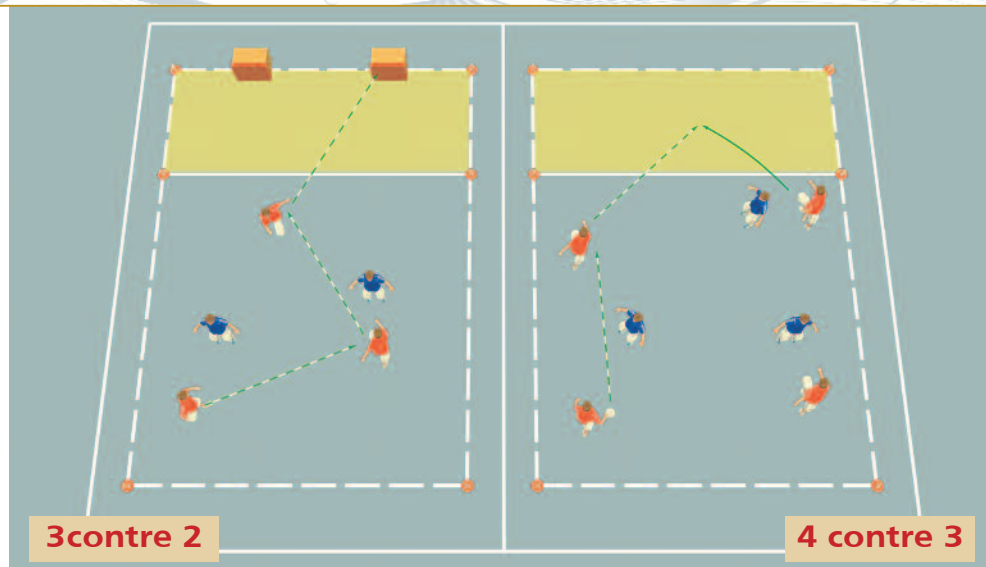
1er match : 4 contre 3 avec beaucoup de ballons (à gauche)

Organisation : 2 terrains de jeu de 9 x 9 m (petite salle). 2 équipes de 6 joueurs par terrain (= 24 joueurs). L'équipe en possession du ballon est toujours en surnombre (4 contre 3). Des remplacements sont possibles à tout moment. Un petit caisson contenant 10 ballons est situé des deux côtés en longueur. Tâche : Passer le ballon, pendant une minute par exemple, aux joueurs de la même l'équipe et le remettre dans le caisson attribué à cette équipe. Ensuite, la deuxième équipe est autorisée à jouer. Si les joueurs de cette équipe perdent le ballon, ils peuvent prendre un autre ballon dans leur caisson, alors que l'autre équipe met le ballon gagné dans

leur propre caisson. Qui aura plus de ballons après 10 parties ?

2e match : 4 contre 3 avec 4 réceptionneurs neutres (à droite)

Organisation : 2 terrains de jeu de 10 x 9 m. 3 équipes de 4 joueurs. L'équipe en possession du ballon commence le jeu 4 contre 3. Des remplacements sont possibles à tout moment. Le ballon peut être passé aux 4 réceptionneurs. Objectif : Faire 8 (10, 12) passes à la suite = 1 point. Lorsque les défenseurs interceptent la balle, l'autorisation de jouer change et un remplaçant / réceptionneur entre sur le terrain.



3 contre 2 / 4 contre 3

1er match : 3 contre 2 avec cibles de tir (à gauche)

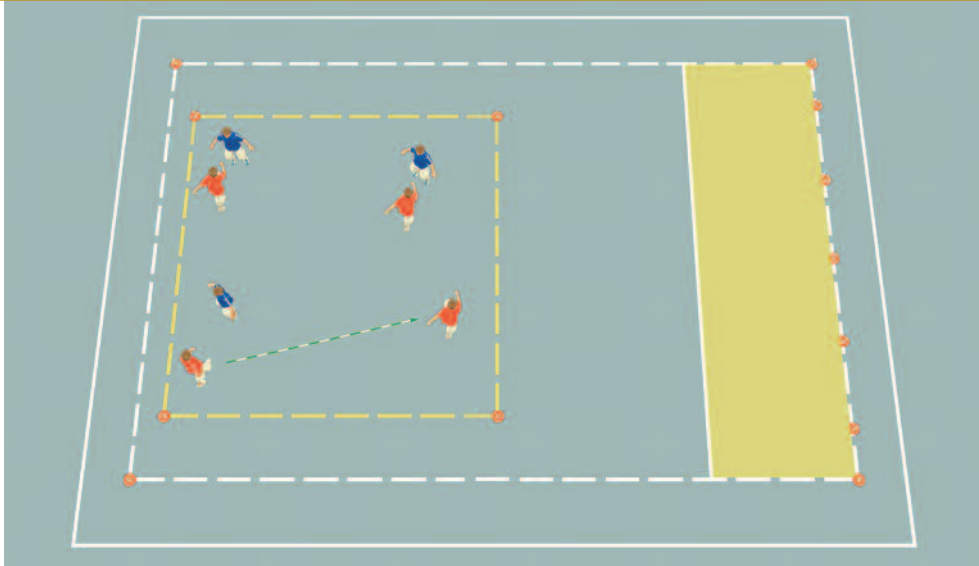
Organisation : 2 terrains de jeu de 10 x 6-8 m. Une ligne de tir à 4-6 m de la cible.

Jeu de 3 attaquants contre 2 défenseurs (formation d'équipes en conséquence). Déroulement : Après 8 à 10 passes, les attaquants peuvent essayer de toucher une cible (2 petits caissons) à partir de la ligne de tir sans être dérangés par les adversaires. Si les défenseurs interceptent la balle, ils peuvent également essayer de toucher la cible de

tir sans être dérangés par les adversaires. Difficulté: Le dribble n'est pas permis.

2e match : 4 contre 3 avec joker (à droite)

Organisation : Terrains de jeu comme pour le 1er match. Marquer un but : Un but est considéré comme marqué, lorsqu'un attaquant dépasse la ligne de tir et reçoit une passe dans la zone marquée (attraper le ballon !). Seul un joueur de chaque équipe est autorisé à entrer dans la zone joker. Changer après une minute p.ex. Variation : Par exemple, réceptionner le ballon en position assise et le renvoyer.



4 contre 3 avec cible de tir

Organisation : 1 terrain de jeu de 12 x 17-20 m (selon les dimensions de la salle). Une ligne de tir à 4-6 m des cibles (p.ex. des cônes). Matérialiser un autre terrain de jeu d'environ 9 x 9 m à l'intérieur du terrain initial.

Tâche : L'équipe attaquante en surnombre essaie de rester en possession du ballon pendant une minute par exemple. Si elle perd le ballon, les joueurs prennent immédiatement un nouveau ballon dans le caisson prévu à cet effet et continuent à jouer. Si l'équipe défendante gagne la possession du ballon,

les joueurs peuvent essayer de toucher un cône à partir de la ligne de tir (=1 point) sans être dérangés par les adversaires. Ensuite, les défenseurs remontent et essaient de gagner la possession d'un autre ballon. Changer de position après une minute par exemple.

Conseil : Echanger les équipes en fonction du nombre de joueurs sous forme d'un tournoi (round-robin). S'il n'est pas possible de jouer sur deux terrains en même temps (p.ex. dans une petite salle), les joueurs non impliqués assument, par exemple, des tâches de coordination.

Techniques de défense de base



Les intentions tactiques individuelles d'un défenseur sont :

- S'efforcer constamment de regagner la possession du ballon (intercepter la balle).
- Empêcher constamment une éventuelle opportunité de marquer un but par l'adversaire.

Les moyens tactiques individuels pour y parvenir sont :

- Intercepter sur des passes et empêcher des tirs au but.
- Observation visuelle constante du joueur en possession du ballon.
- Suivre constamment les actions et les positions

des adversaires.

- Neutralizer/stopper un adversaire.

En handball, on peut parler de « défense avec les jambes » : Si un joueur n'a pas un jeu de jambes assez rapide et ne fait pas de mouvements appropriés, il sera difficile de le qualifier comme un bon défenseur. Evidemment, le travail des bras est également très important. Dans beaucoup d'actions défensives, le joueur utilise ses bras (bloquer le ballon, tacler un adversaire etc.). Un joueur qui agite ses bras peut facilement réduire le champ de vision de son adversaire qui ne pourra plus voir ses coéquipiers disponibles.

La position de base d'un défenseur est la suivante :

- Les deux pieds sont bien ancrés au sol.
- Les pieds sont légèrement espacés.
- Les jambes sont légèrement pliées, on lève et agite les bras.
- Le joueur DOIT avoir un bon équilibre.

Lorsqu'un défenseur se déplace, il est important :

- d'avoir les jambes légèrement pliées,
- de bouger par petits pas rapides,
- d'avoir les deux jambes bien ancrées au sol - et d'éviter de sautiller,
- de bouger en gardant les jambes parallèles - et de ne pas les croiser,
- de lever et d'agiter les bras,
- de regarder tout droit devant - et de ne pas regarder les pieds.

Le handball est un sport dynamique caractérisé par des contacts corporels lors de situations de 1 contre 1. Les joueurs doivent apprendre ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas dans ce genre de situations et quelles sont les techniques correctes à utiliser.

Neutralizer/stopper un adversaire est utilisé lorsqu'un défenseur souhaite empêcher un attaquant de marquer un but ou de faire une percée.

- Se mettre en position de défense de base.

- Faire face à l'adversaire avec un bon équilibre et une puissance contrôlée.
- En cas d'un attaquant droitier, faire face à l'adversaire en mettant le bras gauche sur l'avant-bras de l'adversaire et le bras droit sur la hanche de l'adversaire. Faire le contraire en cas d'un joueur gaucher.
- Faire face à l'adversaire en pliant les bras.
- Si l'adversaire tire avec la main droite, avancer le pied gauche. Par contre, avancer le pied droit, si le joueur lance le ballon avec le bras gauche.
- Bouger les pieds si l'adversaire se déplace vers l'avant ou d'un côté après l'avoir taclé.
- En cas de contact corporel avec l'adversaire, essayer immédiatement de récupérer le ballon.

Position de base - Bloquer une passe



Bloquer le ballon avec les bras est utilisé pour arrêter un tir au but adverse ou pour aider le gardien de but en protégeant une partie du but. Pour certains élèves, il est angoissant de se mettre juste devant l'adversaire prêt à effectuer un tir au but et de le bloquer avec les bras. Pour cette raison, il est très important non seulement d'apprendre la bonne technique aux élèves, mais aussi de leur parler de courage.

- Faire face à l'adversaire avec un bon équilibre dans la position de défense de base.
- Essayer d'être au plus près du bras lanceur.
- Utiliser les deux bras pour bloquer l'adversaire.
- Les bras devraient être assez proches l'un de l'autre de manière à empêcher le ballon de passer entre les bras.
- Plier légèrement les coudes et garder les bras tendus.
- Garder les mains et les doigts vers le haut et les incliner légèrement vers l'arrière.
- Essayer de bloquer le ballon en utilisant le creux de la main ou l'avant-bras.
- Fixer le ballon.



Bloquer en utilisant les bras



Intercepter le ballon pendant le dribble de l'attaquant

Techniques d'attaque de base



Les intentions tactiques individuelles d'un attaquant sont : être disponible, devenir disponible, rendre un co-équipier disponible, maîtriser l'adversaire, être à la recherche d'une opportunité de but, créer de l'espace.

Et les moyens tactiques individuels pour y parvenir sont : attirer l'attention sur ses co-équipiers, se déplacer vers un espace libre, attraper le ballon, passer le ballon au bon moment, faire des feintes et des tirs.

Il est évident que les qualités principales pour jouer au handball sont la faculté d'attraper le ballon et de faire une passe. Les joueurs doivent être capables de réceptionner le ballon et de faire des passes

dans diverses situations de jeu - en position debout, en courant, en sautant, sous la pression d'un défenseur et dans les situations fréquentes de perte d'équilibre.

Réceptionner un ballon : En général, le ballon est réceptionné par deux mains formant une boule, les deux pouces pointant l'un sur l'autre en partie basse de la boule. Les mains touchent le ballon devant le corps du joueur qui recule au moment où le ballon est attrapé. En réceptionnant un ballon en position basse, la boule se tourne de manière à ce que les petits doigts forment le dessous de la boule.

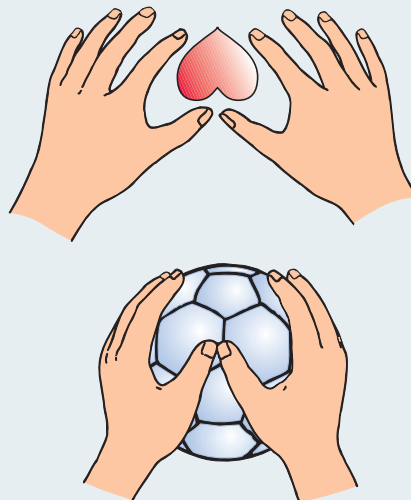
Faire une passe, un tir

Il est très important que les élèves apprennent dès le départ les bonnes techniques de base. Sinon, les techniques de tir plus compliquées seront trop difficiles à apprendre.

En handball, le lancer normal utilisé pour faire une passe et un tir au but se déroule comme suit :

- Tenir le ballon en hauteur en utilisant le bras à hauteur d'épaule et le coude incliné à 90°.
- Tirer le bras lanceur vers l'arrière.
- Avancer le pied gauche, lorsque le joueur fait une passe/un tir avec le bras droit.
Avancer le pied droit en cas de bras lanceur gauche.
- Avancer le bras lanceur/tireur et finir le mouvement en tendant le bras.
- Un dernier mouvement du poignet/des doigts donnera plus de vitesse et la bonne direction au ballon.
- Pour une passe/un tir plus puissant/e, tourner le corps et suivre le mouvement.

Réception correcte du ballon



Réception d'un ballon lancé en hauteur (entre le torse et la tête)

- Les bras sont légèrement pliés et se dirigent vers le ballon.
- Les mains et les doigts forment un entonnoir sous forme d'un cœur inversé.
- Les doigts et les pouces sont écartés.
- Les pouces pointent l'un sur l'autre.
- Attraper le ballon de façon souple devant le corps et "l'aspirer" en approchant les mains du corps.
- Les pouces se trouvent derrière le ballon et empêche celui-ci de glisser sur le torse.



Beaucoup d'élèves avancent le mauvais pied pour faire une passe/un tir. Ceci est dû au fait que leur « coordination croisée » n'est pas encore entièrement développée. Mais ils doivent apprendre la bonne technique aussi tôt que possible, car cette dernière est la base de beaucoup d'autres techniques de tir plus compliquées. Une autre erreur souvent observée chez les élèves est la position trop basse du coude étant trop près du corps lors d'une passe/d'un tir. Cette erreur devrait être corrigée dès que possible.

Il est essentiel de choisir le bon moment pour faire une passe à un autre co-équipier :

- Trouver le bon moment pour faire une passe.
- Choisir le meilleur récepteur.
- Décider de la vitesse du lancer.
- Choisir le type de passe à faire.

Les aspects tactiques suivants sont essentiels pour un joueur effectuant un tir :

- Analyse des indicateurs. - Y a-t-il une possibilité de marquer un but ?
- Si oui, décider de tirer au but.
- Choisir le type du lancer, la zone cible dans le but et la trajectoire du ballon.

Techniques de base du gardien de but

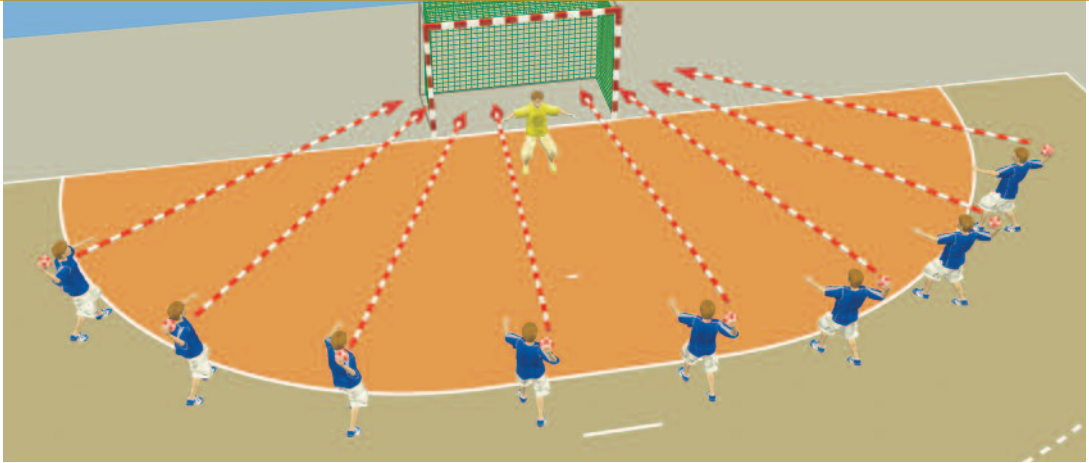


A l'âge de 5 à 9 ans, les élèves devraient généralement essayer toutes les positions d'une équipe, y compris la position du gardien de but. De cette façon, ils acquièrent de l'expérience, apprennent à connaître les différentes tâches à accomplir et seront ainsi capables de choisir, plus tard, la position qui leur conviendra le mieux dans une équipe. Beaucoup d'élèves souhaitent essayer la position de gardien de but. Ils peuvent facilement s'imaginer arrêter le ballon ou marquer un but et le rôle de gardien de but est séduisant car ils jouent tous seuls ! Mais, d'autres élèves peuvent être plutôt anxieux à l'idée d'essayer la position de gardien de but.

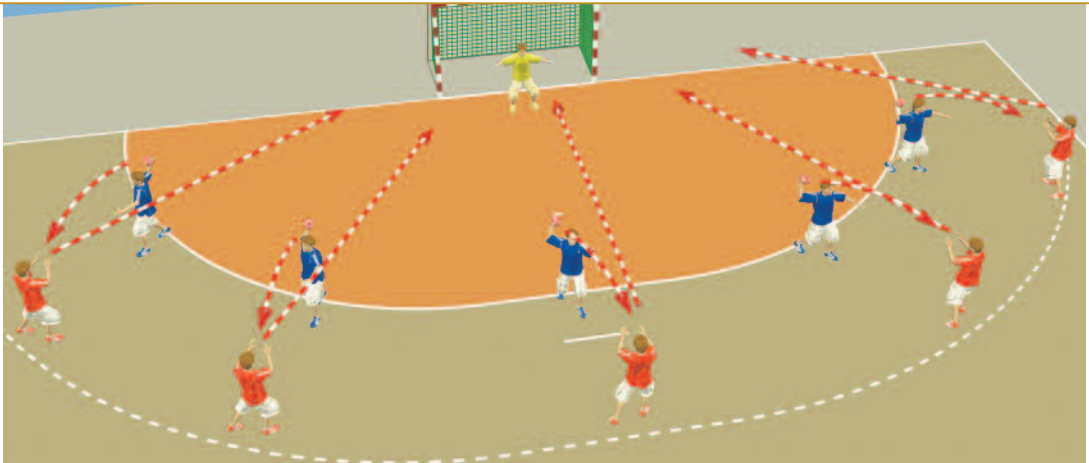
Il ne faut pas forcer un enfant à jouer le gardien de but, s'il n'en a pas envie.

A l'âge de 10 à 11 ans, il est plus facile de trouver 2 ou 3 élèves qui ont un vrai talent de gardien de but. Dans ces conditions, on peut commencer un entraînement des techniques plus spécifiques :

- Mouvements à l'intérieur du but.
- Positionnement dans le but lorsque les adversaires tirent au but à partir de différentes positions.
- Arrêter le ballon avec un bras, avec les deux bras, avec les jambes, avec les bras et les jambes.



Chaque joueur lance à partir de la ligne des 6 mètres. Les joueurs prennent le ballon et réalisent un lancer en suspension à partir de la même position.



Les joueurs travaillent à deux. Un joueur essaie de lancer et l'autre joueur essaie de bloquer le ballon. Ne pas laisser travailler plus d'une paire de joueurs en même temps.

