

HANDBALL

Le handball est une activité physique avec de nombreuses vertus :

- Stimule l'affirmation de soi et forge l'esprit d'équipe
- Travaille le système cardiovasculaire, respiratoire et la résistance
- Favorise le renforcement musculaire et osseux
- Développe la vitesse, l'agilité et la force

L'enseignement du handball scolaire nécessite la connaissance des règles de base du handball. Par contre, l'enseignement sera facilité en simplifiant, modifiant et adaptant les règles de jeu à vos propres besoins. 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, plus sa manipulation du ballon sera meilleure. Moins les groupes sont nombreux, plus les élèves ont la possibilité de manipuler le ballon.

Règles de base du street handball :

- Le Street Handball se joue normalement à 4 contre 4 avec un ballon adapté.
- Utilisation des buts pour hockey.
- Il n'y a pas de gardien attitré : le gardien devient un joueur de champ (surnombre en phase offensive).
- Le dribble est interdit.
- Au début de l'apprentissage, un attaquant en possession de la balle peut courir avec le ballon dans les mains. Les défenseurs tentent de le stopper en le touchant légèrement (de préférence de face). Quand ils touchent l'attaquant avec la main, celui-ci doit arrêter sa course et passer la balle dans l'espace de 3 pas ou de 3 secondes à un coéquipier (au début, il faut appliquer cette règle avec souplesse).
- Un joueur « touché » ne peut pas marquer un point.
- A chaque but marqué, l'équipe gagnante garde le ballon et engage après être sortie d'une zone définie à l'avance.
- Si le ballon sort des limites du terrain ou en cas de faute, il y a changement de possession.
- La zone de but appartient uniquement au gardien et ne peut être empiétée par les autres joueurs.
- Le street handball n'autorise pas les contacts physiques. Il est interdit d'arracher le ballon à son adversaire. Le ballon peut être récupéré seulement grâce aux interceptions ou suite aux mauvais tirs ou passes de l'équipe adverse.

Le terrain :

Un terrain de handball mesure 40m sur 20m. Il peut être divisé en petites surfaces de jeu où les débutants ont la possibilité de jouer par petits groupes (ex. : 4 contre 4 avec 1 gardien).

Jouer :

Jouer signifie plaisir, bouger, gagner, rire, être ensemble, courir, marquer des buts, réfléchir, penser, s'ébattre, gagner des points, perdre... bref VIVRE. Jouer n'est pas forcément synonyme de technique et de tactique. Le jeu se caractérise surtout par le comportement des joueurs.

Lancer :

Lancer et jeter sont des formes de mouvements naturels. Les sports suivants ont été développés à partir de ces mouvements de base : le handball, le basket-ball, le frisbee ou le javelot, le disque et lancer du poids en athlétisme.

Beaucoup d'élèves ont visiblement des problèmes de coordination en effectuant le geste de lancer. Les raisons se trouvent en partie dans leur environnement. Dans notre société de technologie, ils ne trouvent plus l'espace nécessaire pour lancer des objets. D'autres formes de mouvements sont prédominantes. De plus, la vie de tous les jours demande de moins en moins d'efforts des bras : la motricité fine des doigts est de plus en plus sollicitée et entraînée. Pour un développement équilibré des enfants, il est nécessaire d'utiliser toute la région des épaules. Le geste de lancer est d'un grand soutien dans ce domaine et a des répercussions sur les ceintures scapulaire et abdominale.

Les ballons :

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 être petits et mous pour éviter les blessures des doigts. On peut utiliser différents types de ballons afin d'aider à améliorer les capacités de coordination des joueurs et, en particulier, le toucher du ballon.

Sécurité, conseils pratiques :

- Utiliser des caissons pour entreposer les ballons afin d'empêcher les balles de rouler sur les autres terrains de jeu
- Séparer les terrains de jeu par des bancs, des tapis ou des rubans

Le terrain :

Un terrain de handball mesure 40m sur 20m. Il peut être divisé en petites surfaces de jeu où les débutants ont la possibilité de jouer par petits groupes (ex. : 4 contre 4 avec 1 gardien).

Exercices de coordination avec des tirs au but, les élèves sont divisés en 3 groupes :

- Espace 1 : sauter/dribbler de cerceaux en cerceaux ou dans une échelle de coordination. 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 le 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

Exercices de course et d'agilité, possible en forme d'estafettes :

- Espace 1 : Dribbler le ballon trois fois autour d'un banc (ou d'un autre repaire)
- Espace 2 : Faire une roulade avant sur un tapis (possibilité de garder la balle, de la poser à côté et de la reprendre ensuite, etc.)
- Espace 3 : Effectuer un tir au but à partir d'un repère

Exercices pour améliorer la précision du tir :

- 4 tapis sont placés au milieu de la salle. Sur chacun sont placés 2 cônes, 2 ballons de basket et 2 ballons de handball. Les membres d'une équipe se placent en face

du tapis, sur la ligne désignée (ou derrière un banc), avec des balles de tennis dans les mains. Un élève par équipe roule les balles à ses coéquipiers. Quelle équipe est la plus rapide à faire tomber tous les objets du tapis ? Les élèves qui ont terminé s'entraînent avec la main la plus faible. Matériel : 4 tapis, balles de tennis, 8 cônes, 8 ballons de basket et de handball.

- Tirs au cerceau : Former des groupes de trois joueurs, chaque groupe disposant d'un cerceau et d'une balle de tennis (ou de handball) pour chaque élève. A partir d'une ligne de service, lancer la balle dans un cerceau distant de quelques mètres. Si la balle atteint son but, éloigner le cerceau du lanceur d'une distance égale à son diamètre. Celui qui a lancé la balle la reprend et se remet derrière la ligne de service. Quelle équipe sera parvenue, après 3 minutes, à repousser le plus loin son cerceau ? Recommencer une partie.
- Balle aux cerceaux :
Idée du jeu : L'équipe attaquante cherche à mettre le ballon dans un cerceau
Un point est marqué quand l'attaquant parvient à poser le ballon dans l'un des cerceaux
Objectifs :
 - Améliorer les passes et les réceptions
 - Exercer le marquage et le démarquage
 - Appliquer les règles du street handballOrganisation :
 - Placer deux cerceaux de plus que le nombre de joueurs
 - Jouer sur plusieurs terrains (5 contre 5)
 - Utiliser un ballon pas trop dur
- Rollmops :
Matériel : 2 à 3 gros ballons (basketball, medicine-ball), 2 cordes (=lignes).
Les élèves sont divisés en 2 groupes qui se font face derrière 2 lignes. 2 à 3 gros ballons sont placés au milieu du terrain. Par des tirs précis, chaque équipe cherche à faire rouler les gros ballons dans le camp adverse. Le point est marqué quand un gros ballon touche la ligne adverse.
Règles : Les joueurs doivent rester derrière leur ligne pour tirer. Le gros ballon ne peut être touché que par une balle.
- Stand de tir :
Chaque groupe prend un banc suédois et le pose contre un mur. Les élèves essaient alors par des tirs de faire tomber aussi vite que possible tous les cônes, les quilles ou autres objets (6) placés sur le banc. En face du stand de tir, il est possible de préparer sur un banc un puzzle à 6 pièces défaits, 6 blocs en bois, etc. L'élève qui a réussi de faire tomber un objet doit récupérer sa balle et courir vers le banc en face et mettre un élément en place (une pièce du puzzle, un bloc en bois pour construire une tour).
Ne pas confondre vitesse et précipitation !
Plus difficile : allonger la distance, tirer avec la « mauvaise » main, mettre des objets plus petits sur le banc.

Sarah Bühler, entraîneur de handball et physiothérapeute en pédiatrie