

Introduction au street handball

A) EPS Planification 1er cycle primaire (compétences cibles)

CM14

Acquérir des comportements et habiletés élémentaires du jeu...



3P

...en exerçant les gestes techniques et les notions tactiques élémentaires
CT Stratégies d'apprentissage

Jouer avec une balle

* Man. 3: broch. 5, pp. 5, 9 à 12, 14, 16, 18 et 19
* Fiches 6-8 ans: 64 et 68

...en élaborant, en acceptant et en respectant les règles du jeu <i>FG Vivre ensemble</i>	...en élaborant, en acceptant et en respectant les règles du jeu <i>FG Vivre ensemble ou CT Démarche réflexive</i>
Sensibiliser au fair-play au travers du jeu	Élaborer, accepter et respecter les règles de manière autonome
* Man. 3: broch. 4, pp. 5 et 6 ; broch. 5, pp. 9, 26 et 28 * Fiches 6-8 ans: 56, 63 et 70 * Évaluation: J'accepte certaines tâches dans les jeux	* Man. 3: broch. 5, pp. 9, 27 et 30 * Fiches 6-8 ans: 55 et 62

8. Dans les jeux, j'ai fait preuve de fair-play en...

E R

- donnant la balle à chacun de mes camarades
- acceptant d'être touché-e par une balle
- sauvant des camarades « touchés »

13. J'ai lancé différents objets...

E R

- à un camarade
- sur des cibles
- sur des cibles en utilisant chaque main

4P

...en jouant et en collaborant avec un ou plusieurs partenaires
CT Collaboration

Jouer ensemble

* Man. 3: broch. 5, pp. 15, 16, 25 et 28 à 30
* Fiches 6-8 ans: 12, 59, 65 et 74

...en découvrant leurs spécificités	...en exerçant les gestes techniques et les notions tactiques élémentaires
Expérimenter le rôle de chacun dans différents jeux	Pratiquer des jeux favorisant la passe et la réception
* Man. 3: broch. 5, pp. 26 à 30 * Fiches 6-8 ans: 72, 75 et 78	* Man. 3: broch. 5, pp. 14, 16, 19, 22, 26, 27 et 30 * Fiches 6-8 ans: 60 et 67 * Évaluation: J'ai lancé et rattrapé un ballon

2. J'ai lancé avec chaque main...

E R

- un sac de sable dans une caisse
- un ballon à travers un cerceau accroché aux anneaux
- une balle pour toucher un gros ballon qui roule

6. J'ai lancé un ballon contre le mur et je l'ai rattrapé...

E R

- 10 fois de suite avec rebond
- 10 fois de suite sans rebond
- après avoir touché le sol avec les mains (3 fois)



B) Les règles du street handball

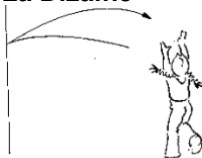
Tout comme le streetball (basket), le street handball se joue sans arbitre, les fautes et litiges éventuels sont réglés à l'amiable. Il est recommandé de choisir un terrain avec une paroi ou un filet derrière le but afin d'éviter de courir après le ballon lors des tirs manqués.

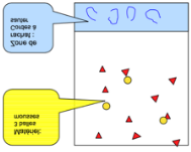
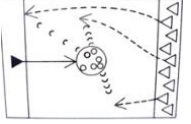


1. Le street handball se joue à 4 contre 4.
2. On joue sur un seul but (comme au streetball).
3. Quand son équipe attaque, le gardien devient un joueur de champ ce qui crée un surnombre en phase offensive.
4. Le dribble est interdit.
5. La règle des trois pas n'est pas valable, donc le joueur/la joueuse doit cesser de se déplacer avec la balle seulement lorsqu'il/elle est touché(e) par un adversaire avec la main. Il/elle aura alors le choix de tirer au but ou passer le ballon à un camarade.
6. A chaque but marqué, l'équipe gagnante garde le ballon et engage après être sortie d'une zone définie à l'avance. Cette marque se situe au moins à dix mètres du but. L'équipe qui intercepte le ballon ressort aussi de la zone avant de placer son attaque.
7. Si le ballon sort des limites du terrain ou en cas de faute, il y a changement de possession.
8. La zone de but appartient uniquement au gardien/à la gardienne et ne peut être empiétée par les autres joueurs et joueuses.
9. Le street handball n'autorise pas les contacts physiques, le ballon peut être récupéré seulement grâce aux interceptions ou suite aux mauvais tirs ou passes de l'équipe adverse.
10. Dès 3 buts d'écart, l'équipe qui mène sort un joueur qui est immédiatement réintroduit dès que le score s'amenuise


C) Structure de la leçon de jeu (60')



- a) Chaque leçon de jeu est divisée en 5 parties.
 1. Routine et drill lancer-recevoir (la dizaine)
 2. Jeu de mise en train (MT)
 3. Jeu ou exercice de lancer- recevoir (PP)
 4. Matches de streetball avec un nombre de joueurs progressif (2:2-3:3-4:4)
 5. Retour au calme (RAC)
- b) Chaque leçon comporte des matches de street handball
- c) Chaque E lance/reçoit au moins 50 fois un ballon par leçon.



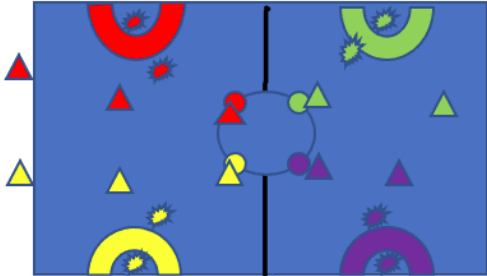
D) Planning d'entraînement sur 6 semaines

	Nom et objectifs spécifiques	Matière	Organisation
1	Routine ou drill (Durée max 5')		
1.1	La Dizaine 	<u>LANCER - ATTRAPER</u> - Lancer un ballon contre le mur et le rattraper (entraîner la main droite et la main gauche) <ol style="list-style-type: none"> a) Après 10 réussis de suite, reculer d'un pas b) Ajouter une tâche supplémentaire: frapper dans les mains, toucher le sol, en équilibre sur un objet, ... (laisser les E inventer de nouvelles idées) c) Par 2, A lance et B rattrape le ballon (év. avec tâches supplémentaires) 	1 stand de tir par élève (marquage, cône, etc.) contre le mur- 1 ballon par E

1.2	Guillaume Tell : Atteindre des cibles Lancer un ballon sur une cible les paumes tournées vers celles-ci, les coudes ouverts vers le côté, sur une trajectoire horizontale	<p>a) Dessiner des cibles à la craie blanche sur des petits tapis appuyés contre le mur. Viser sa cible (après 10 réussis, reculer d'un pas)</p> <p>b) Coller des lettres contre les murs. Viser les lettres pour écrire des mots (par ex.: préparer des mots avec le vocabulaire de la semaine...)</p>	<p>Autres cibles possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - craie blanche + tapis - lettres de l'alphabet + mots voc <p>Variante : Avec gardiens</p>
2.	Mise en train (5'-10')		
2.1	Balle assise avec rachat - Accepter d'être touché - Exercer sa coordination	Le jeu se déroule dans une zone délimitée, une 2 ^{ème} zone étant attribuée aux activités de rachat. L'élève touché ne s'assied pas. Il rachète son droit de jouer en effectuant une tâche définie.	 <p>Matériel : 3-4 balles mousses</p>
2.2	La poursuite en lançant le ballon	<p>La classe se trouve sur le petit côté du terrain et le poursuivant sur l'autre. 5-6 balles mousses sont posées au milieu du terrain. Au signal « Hop ! » le groupe des poursuivis s'élance vers le côté opposé pendant que le poursuivant court vers le centre et cherche à atteindre le plus de coureurs possibles en lançant des balles. Le poursuivant sera changé après 1-3 courses.</p> <p>Qui réussira le plus grand nombre de touchés ?</p> <p>Ce jeu constitue un excellent entraînement du départ pour la vitesse !</p>	 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5-10 balles mousses <p>Variantes :</p> <p>a) 2-3 poursuivants et un plus grand nombre de balles.</p>
2.3	Solo	Chaque enfant maintient un ballon de baudruche en l'air en le propulsant avec les mains, les pieds, la tête, les cuisses, etc. Librement dans la salle. Donner éventuellement des consignes avec quelle partie du corps le ballon doit être joué. Se complète bien avec de la musique (changement de musique = changement de partie du corps pour maintenir le ballon en l'air) Évnt. imposer un mode de déplacement (à 4 pattes, sautiller sur une jambe, reculer, pas chassé, etc.).	<p>1 ballon de baudruche par enfant</p> 
2.4	Teamwork	Les enfants tentent, ensemble, de maintenir les ballons en l'air. Les ballons peuvent être touchés avec les mains, la tête, les pieds. Ils ne doivent pas être immobilisés.	<p>1 ballon de baudruche par enfant</p> 

2.5	Pêcheur: quelle est la profondeur de l'eau?	Un attrapeur («pêcheur») se trouve sur la ligne médiane. En face, il y a les autres enfants. A la question «Pêcheur, pêcheur, quelle est la profondeur de l'eau?», le pêcheur répond par un nombre quelconque (p.ex. 1m). Les enfants répliquent: «Comment allons-nous traverser?»; le pêcheur indique alors une forme de déplacement, (p.ex. ramper, à 4 pattes, sautiller, etc.). Les enfants essaient d'atteindre l'autre côté de la salle sans être touchés par le pêcheur. Les enfants touchés deviennent pêcheurs à leur tour.	
2.6	Attraper et délivrer	3-5 joueurs tentent de toucher autant de joueurs que possible avec la balle. Un joueur touché doit rester sur place, les jambes écartées. Il peut être délivré par un coéquipier qui lui roule une balle entre les jambes	Matériel : - 1 balle mousse par E - des sautoirs/chasubles Variantes : - augmenter/diminuer le nombre de chasseurs - au lieu de rouler la balle, ramper à travers
2.7	Tampon-poursuite	L'attrapeur tient une balle avec les deux mains et tente de toucher un autre joueur avec celle-ci. Tous les joueurs portent une balle.	Plus difficile: <ul style="list-style-type: none"> • - L'attrapeur tient la balle avec les deux mains derrière le dos. • - Les joueurs doivent se déplacer sur les lignes marquées sur le sol. • - Les joueurs doivent rouler ou dribbler la balle.
2.8	Balle fuyante	Tous les E sont dans le cercle du centre, A lance le ballon en l'air et dit un prénom, tous les enfants partent en courant sauf l'enfant appelé qui rattrape le ballon, lorsqu'il l'a, il crie "stop!". Il vise ensuite un camarade, s'il le touche, alors le camarade devient A, s'il le manque, alors celui-ci reste A.	 Variantes : a) 2 fois par 10 (moitié de la salle). b) 3 fois par 6-8 dans une tiers de la salle

3	Exercices ou formes de jeux (10'-15')		
3.1	Lancer et rattraper un ballon de baudruche (solo ou à deux)	<p>Chaque enfant reçoit un ballon de baudruche et tente d'exécuter divers exercices:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer le ballon et le rattraper. - Lancer le ballon, taper dans les mains et rattraper le ballon. - Lancer le ballon, s'asseoir et rattraper le ballon.  - Lancer le ballon, s'asseoir, se relever et rattraper le ballon. - Lancer le ballon, faire un tour autour de soi-même et rattraper le ballon. - Etc. 	<p>Matériel : 1 ballon par enfant (ballons de réserve déjà gonflés) 1 balle en plastique, balle en mousse ou balle de mini-handball</p> <p>Variante : Chaque enfant reçoit une balle en plastique et fait les mêmes exercices.</p> <p>! Exiger très rapidement de ne pas toucher le corps avec la balle et de contrôler celle-ci avec les deux mains.</p>
3.2	Tir au but (4-6 équipes)	<p>Les joueurs sont derrière la ligne de tir et tentent d'atteindre des objets (4 à 6) placés sur un banc. Chaque fois qu'ils parviennent à faire tomber un objet, ils reçoivent une pièce de leur puzzle. Les objets ne sont pas replacés sur le banc avant que le dernier ne soit tombé. Quelle équipe réussit à construire son puzzle en premier?</p>	<p>Matériel : 4-6 bancs; 4-6 puzzles ou dés; objets divers comme cibles, cônes etc. , 1 balle par élève.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bancs protégé par un/e gardien/ne d'une équipe adverse b) Utiliser un dé à la place de pièces de puzzle. Pour chaque objet tombé du banc on peut lancer les dés. La 1^{re} équipe qui atteint 50 a gagné.
3.3	Handball comme au cirque	<p>Tous les E se mettent par 2. La moitié des paires se place dans une moitié de la salle et forment des buts créatifs (voir l'image à droite) tandis que l'autre moitié des paires ayant un ballon de handball essaient de faire le plus de passes avec rebond possibles dans les buts humains. Changer les rôles après 45 secondes dans l'autre moitié de la salle.</p> <p>Quelle moitié marque le plus de buts ?</p> <p>Répéter plusieurs fois.</p>	 <p>Matériel : 1 ballon pour 4 élèves</p> <p>Règles :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Il faut changer de but après chaque but

		Donner des points supplémentaires pour une forme de but humain particulièrement créatif.	b) Les buts humains n'ont pas le droit de bouger(ou d'empêcher les attaquants de marquer.
3.4	Rollmops Lancers de précision	Deux partis de même force, possédant un nombre égal de balles (ou ballons) se font face derrière un marquage (cônes par exemple) d'un terrain déterminé. Au milieu de l'emplacement se trouvent 3 à 7 ballons lourds (rollmops ☺). Chaque parti essaie de les faire rouler au-delà de la limite du cap adverse en les bombardant avec des balles. On peut ramasser toutes les balles dans son camp, mais elles doivent être lancées depuis derrière la ligne désignée.	 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 1 ballon par élève b) 5 à 7 ballons lourds c) 4 cônes bleus d) 4 cônes rouges
3.5	Le ballon-château - Passer-recevoir - Tirer - Feinter - Se démarquer	Le groupe des joueurs (3-4 E) se trouve à l'extérieur d'un espace déterminé. Au centre, un château est représenté par trois quilles. Ce château doit être détruit, mais il est défendu par un/e gardien/ne. Les élèves autour se font des passes et essaient de faire tomber les quilles en lançant le ballon. De son côté, la/la gardien/ne protège le château et relève immédiatement les quilles tombées. Lorsque les 3 quilles sont à terre, le château est détruit ; le/la gardien/ne est alors remplacé(e) par un/e autre camarade.	 <p>Matériel pour 1 atelier (4-5 E) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 quilles, - 4 cônes - 1 balle
4	Matchs de street-handball avec un nombre de joueurs progressifs (2:2-3:3-4:4)		
4.1	2 : 2	<p>La classe est divisée en 8 équipes de 2 ou 3 enfants (les équipes à 3 auront chacun à son tour un remplaçant qui compte jusqu'à 60 avant de rentrer sur le terrain pour un camarade).</p> <p>L'équipe qui défend en premier mettra un gardien au but et un défenseur devant sa zone afin de protéger son but.</p> <p>L'engagement sera effectué au rond central par l'équipe qui gagne au shi-fu-mi par une passe ou une course avec le ballon.</p>	<p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 terrains - 4 balles - 4 buts - 4 zones
4.2	3 : 3	Idem 4.1, mais avec 6 équipes de 3 ou 4 enfants (les équipes à 4 auront chacun à son tour un remplaçant qui	Organisation :

		compte jusqu'à 60 avant de rentrer sur le terrain pour un camarade).	<ul style="list-style-type: none"> - 3 terrains - 3 balles - 3 buts - 3 zones
4.3	4 :4	Idem 4.1, mais avec 4 équipes de 4 ou 5 enfants (les équipes à 5 auront chacun à son tour un remplaçant qui compte jusqu'à 60 avant de rentrer sur le terrain pour un camarade).	Organisation : <ul style="list-style-type: none"> - 2 terrains - 2 balles - 2 buts - 2 zones
5	Retour au calme (5')		
5.1	Parcourir toutes les lignes avec la balle	Laisser les enfants jouer librement avec une balle dans la halle. Donner la consigne de suivre un maximum de lignes et de couleurs.	Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • - Dribbler ou rouler la balle. • - A deux: A indique le chemin et B suit.
5.2	Roi ou reine du curling	Les enfants roulent chacun à son tour leur ballon vers une cible (cerceau, but, chariot de ballon, etc.). Qui sera le plus proche ?	Matériel : 1 ballon par E 1 ou plusieurs cibles
5.3	Feedback joueurs/joueuses	Réuni au milieu de la salle à la fin des matchs, les enfants s'expriment sur leurs expériences vécues lors des matchs de street handball.	
5.4	Ranger comme les poissons	Les E rangent le matériel sans mot dire.	

Jouer avec des missions (ci-après quelques exemples):

1. Fair-play

(s'excuser après une faute, « checker » son adversaire au début et à la fin du match, encourager ses camarades, etc)

2. En attaque

(tirer au but seulement quand on est près de la surface, passer le ballon à un camarade mieux placé pour tirer au but, etc.)

3. En défense

(être dos au but , être placé entre le ballon et son but, avoir les mains en l'air, etc.)



Sources : www.mobilesport.ch; www.handball.ch; www.ressources-eps-vd.ch;