







QU'EST-CE QUE C'EST?

D'origine européenne, le handball a officiellement vu le jour en 1919 à Leipzig en Allemagne. Créé par un enseignant d'éducation physique, son nom vient de l'allemand *hand* (main) et *ball* (balle). En simple, il faut lancer un **ballon** dans un **but** à l'aide des **mains** pour marquer plus de points que son adversaire. Le **handball à 7** est admis aux Jeux olympiques en 1972 pour les hommes et en 1976 pour les femmes. Le **minihand**, lui, a été inventé par la fédération sportive pour répondre aux contraintes des petits gymnases des écoles québécoises. Ce dernier n'a pas de dimensions de terrain précises, il suffit de déterminer une **surface de jeu**, de se munir de **buts** (hockey ou autre) et de jouer avec la dimension des **zones** (plus le but est petit, plus la zone du gardien doit être réduite). Dans les deux cas, il s'agit de sports dynamiques où **courir**, **sauter** et **lancer** sont l'essence même de l'activité.

▶ Vidéo produite par **Bakers** sur la chaîne YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=yhfmkc38ero>

MATÉRIEL

-  1 ballon de handball par joueur (PVC ou cuir)
-  Des dossards (ou chandails de même teinte)
-  4 buts de handball
-  Des haies basses
-  Des cônes
-  Des cerceaux

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

4

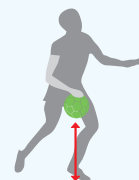
Privilégier le jeu à **3 joueurs plus 1 gardien** (plus le terrain est petit, moins il doit y avoir de joueurs).



Laisser une large place aux **exercices de tir**.



Utiliser la défensive «**homme à homme**» (**1 contre 1**) sur tout le terrain pour développer les instincts offensif et défensif.



Rendre le **drible** naturel pour les joueurs (décentrer le regard du ballon et être à l'aise avec les 2 mains).

POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo



Il est suggéré de réaliser ces activités **à l'intérieur** pour protéger le ballon (fragile) et garder l'essence du handball, sport essentiellement pratiqué en gymnase. Vous pouvez, aussi, miser sur des habiletés individuelles (tir et drible) et même exercer les passes avec le mur si vous le désirez.

ÉCHAUFFEMENT

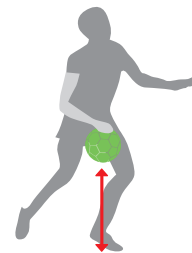
LE BULLDOG MINIHAND

P

MATÉRIEL: 1  par joueur et des 


OBJECTIFS: Se déplacer en driblant. Décentrer le regard par rapport au ballon.

Désigner **2 joueurs (bulldogs)** sans ballon au centre du terrain et placer tous les autres en fond de terrain avec 1 ballon. Au signal, dribler pour traverser le terrain. Si un joueur **perd le contrôle** de son ballon ou qu'il se le fait **voler par un bulldog**, il remplace le joueur du centre.



VARIANTE:

- Quand un joueur perd son ballon, il **s'ajoute** aux joueurs du centre (de plus en plus de *bulldogs*).

 Trucs pour éviter de faire des fautes : EN DÉFENSIVE, ne toucher que le ballon. À L'OFFENSIVE, **dribler avec 1 seule main** et éviter la **reprise de dribble** (arrêter de dribler et recommencer). Dribler bas pour manœuvrer près d'un défenseur.

ÉCHAUFFEMENT

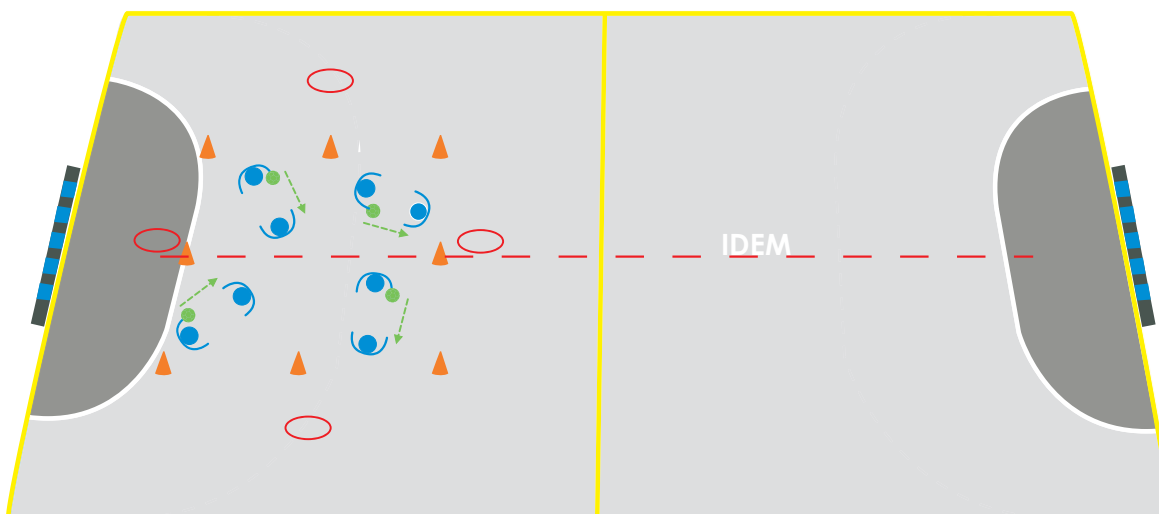
OBJECTIF PASSES!

P S 

MATÉRIEL: 1   et 1  par duo et des 

OBJECTIFS: Pratiquer la passe avec 1 partenaire. Changer de rôle rapidement (dribleur, passeur, receveur).

Délimiter l'espace de jeu sur un **demi-terrain** avec des cônes et déposer les cerceaux à l'extérieur du terrain. **En duo**, s'échanger le ballon à l'intérieur du terrain. Au signal, le joueur qui a le ballon dans les mains essaie de **dribler** jusqu'à un cerceau (n'importe lequel). L'autre joueur sans ballon doit le **recupérer** avant qu'il n'atteigne sa cible.



VARIANTE:

- Varier le **type de passes** (roulées, à rebond, lobées ou alternées).

 Lever les **yeux** lors du dribble pour avoir une vue d'ensemble sur le jeu et éviter les collisions.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LA PASSE



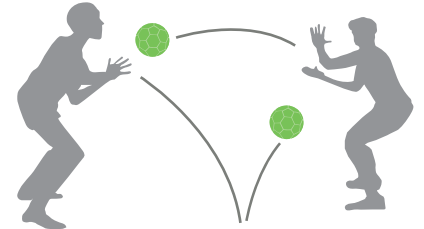
MATÉRIEL: 1  et 4  par équipe

OBJECTIFS: Passer efficacement le ballon à un partenaire et suivre sa passe.

Former des **équipes de 6 joueurs** séparées en **2 colonnes face à face** à une distance de **6 à 8 m**. Se transmettre le ballon, suivre sa passe et se placer à la fin de la ligne d'en face. Faire des passes **roulées au sol**, à **rebond**, **lobées** ou **au choix**. Lancer avec 1 main et attraper avec 1 ou 2 mains.

VARIANTES:




- Passer légèrement à droite ou légèrement à gauche (faire **déplacer** le receveur de passe).
- S'échanger **2 ballons** en même temps : passe à rebond et passe directe (synchronisation).



ACTIVITÉ TECHNIQUE

LES 10 PASSES



MATÉRIEL: 1  par terrain, 1   par joueur et des 


OBJECTIF: Pratiquer la passe (lancer et attraper).

Former **4 équipes**. Faire s'affronter **2 équipes** sur un **demi-terrain**. Réussir à compléter **10 passes consécutives** pour marquer **1 point** malgré l'équipe adverse qui essaie de nuire. Donner le ballon à l'équipe adverse si le ballon est **intercepté** ou s'il **sort des limites**. Être la **1^{re} équipe** à obtenir **3 points** pour gagner.

VARIANTES:

- Faire des **passes à rebonds** uniquement (plus difficile à intercepter).
- Interdire de passer le ballon au joueur qui nous a transmis le ballon.



 S'assurer d'avoir un **contact visuel** avec le receveur avant de lui passer le ballon. Faire une **cible** au passeur avec 1 ou 2 mains pour montrer qu'on est prêt à attraper le ballon.

ACTIVITÉ TECHNIQUE

LE BON PIED

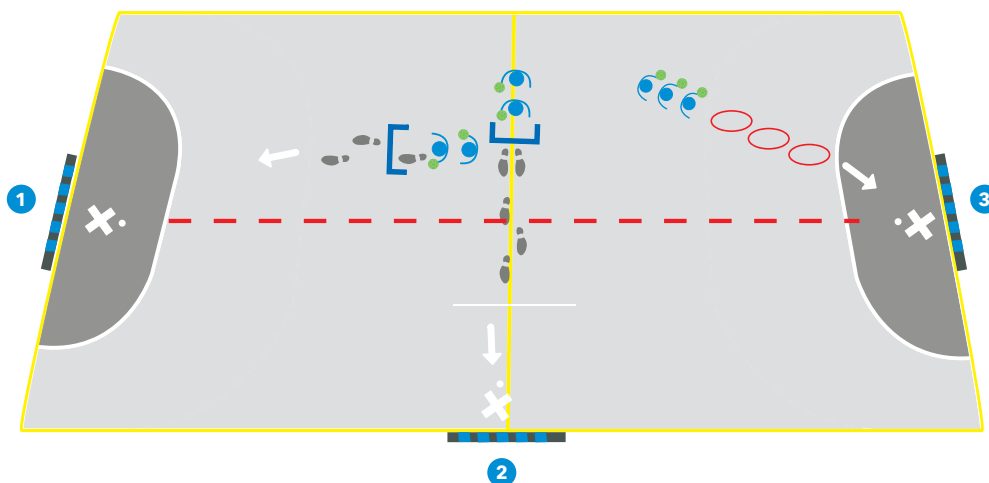


MATÉRIEL: 1   par joueur, 3 , 2  et 3 

OBJECTIF: Travailler les appuis pour un tir en appui et un tir en suspension.

Organiser **3 ateliers** sans gardiens et accorder **4 minutes** par exercice.

- 1 Sauter par-dessus une **haie basse** avec le pied gauche. Atterrir sur le pied droit et poser le pied gauche en direction du but pour faire un tir en appui (opposé pour les gauchers).
- 2 Sauter par-dessus une **haie basse**. Atterrir sur **2 pieds simultanément** et enchaîner avec **3 appuis** pour faire un tir en suspension (DROITIER : gauche, droite, gauche. GAUCHER : droite, gauche, droite).
- 3 Dribler jusqu'à **3 cerceaux** et accélérer les 3 appuis pour faire un tir en suspension.



VARIANTES:

- Varier les **déplacements d'approche** (en slalom, avec une passe).
- Introduire **1 défenseur** qui nuit à la progression vers le but.
- Ajouter des **cibles** (quilles) ou des **gardiens** dans les buts.
- Un joueur qui réussit à marquer **remplace le gardien** dans le but.
- Faire un **concours** entre les sous-groupes : qui marquera le plus de buts ?

 Pour un tir en règle, ne jamais faire plus de **3 pas avec le ballon en main**.

TIR EN APPUI

Placer le pied opposé devant et lever le coude du bras lanceur.



TIR À LA HANCHE

Espacer les pieds et incliner le tronc du côté du ballon.









TIR EN SUSPENSION

Lancer en sautant. Lever très haut le genou du même côté que le ballon.



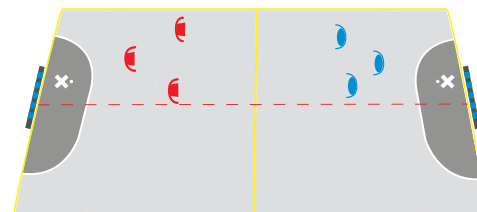
SITUATION DE JEU MODIFIÉE

LE 4 CONTRE 4

MATÉRIEL : 2  et 1   par terrain, 1   par joueur et des 

OBJECTIFS : Cadrer des tirs au but malgré un gardien (offensive). Marquer son vis-à-vis (défensive).

Faire s'affronter **2 équipes** en formule **4 contre 4** (3 joueurs et 1 gardien) sur un **demi-terrain**. Permettre la défensive « homme à homme » avec 2 bras de distance entre les joueurs. Faire des parties de **3 minutes** avant de changer d'adversaire. Faire l'engagement au milieu du terrain et par le gardien dans sa surface après un but.



Pour plus détails sur les ligues de **minihand** et de **handball** dans votre région, consulter le site du RSEQ.