

30 MIN DE HANDBALL A L'ECOLE C'EST FACILE !

Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur
de Handball

20
GÉNÉ-
RATION
24


MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*

LIGUE PROVENCE
ALPES CÔTE D'AZUR
FFHANDBALL



7 MAI 2021

COMITÉ ALPES DE
HAUTE PROVENCE
FFHANDBALL 

COMITÉ ALPES
HAUTES ALPES
FFHANDBALL 

COMITÉ
BOUCHES DU RHÔNE
FFHANDBALL 

COMITÉ ALPES
MÉRITIMES
FFHANDBALL 

COMITÉ
VAUCLUSE
FFHANDBALL 

COMITÉ VAR
FFHANDBALL 

30 minutes d'activités quotidiennes

"Le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, en collaboration avec le Comité d'organisation des jeux olympiques et paralympiques Paris 2024 lance un appel à manifestation d'intérêt à destination des écoles élémentaires pour promouvoir « 30 minutes d'activité physique par jour ».

Dans ce cadre-là, le lundi 1er février 2021, à la Maison du Sport Français à Paris, la Fédération Française de Handball a signé une convention avec le Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports et le Secrétariat d'État chargé des personnes handicapées.

La FFHandball souhaite être "partie prenante de la formation d'un citoyen sportif épanoui, engagé et responsable."

La Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de Handball, souhaite soutenir ce projet pour diminuer la sédentarité de nos enfants, en s'appuyant sur les clubs de handball qui sont conventionnés avec les écoles élémentaires (privées et publiques).

Afin de faciliter la mise en œuvre de cette action, nous vous proposons un livret de séances à destination des différents cycles d'apprentissage, pour pouvoir intervenir en temps scolaire ou périscolaire.

Les séances tiennent compte du temps d'activité réduit, des infrastructures des écoles et des connaissances des enseignants plus ou moins développées de l'activité handball. Les fiches peuvent être mises en œuvre par l'éducateur sportif du club partenaire, ou bien par l'enseignant.

Mise en œuvre facilitante pour l'enseignant

Edito

" L'école est un lieu d'apprentissages et d'éveil aux bonnes pratiques pour tous les enfants. Elle permet également de palier à certaines inégalités et l'accès au sport en fait partie. Par le dispositif « 30 Minutes d'activité physique par jour », tous les enfants vont ainsi pouvoir prendre part à une action pour leur permettre de prendre soin d'eux quotidiennement. En jouant, en partageant, en bougeant, ils vont pouvoir se donner les chances de ne pas subir les méfaits de la sédentarité qui, plus qu'on ne le croit, touche même les plus jeunes.

Le Handball, par sa facilité d'accès dans des formes adaptées à tous les publics, est une activité sportive que l'on doit facilement retrouver dans les cours d'école. De plus, la Fédération permet aujourd'hui de promouvoir la mise en place de ces 30 minutes de Handball dans les écoles avec des kits scolaires offerts aux clubs.

En complément, ce livret préparé minutieusement par des éducateurs du Territoire Provence-Alpes-Côte d'Azur offre des séances clés en mains pour accompagner tous les acteurs du milieu scolaire dans la mise en place de ces 30 minutes de Handball plaisir.

Tous les ingrédients sont donc réunis pour permettre aux Pitchouns de notre Région Sud de jouer au handball à l'école dans les meilleures conditions.

Alors maintenant, jouons ! "

Vanessa PATUCCA-BOURGEAIS
Présidente Commission Développement Service aux Clubs
Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de Handball

Sommaire

Cycle 2

Sauvez Némó	page 3
La chenille que redémarre	page 4
L'épervier sportif	page 5
Les voleurs et les voleuses	page 6
La course aux souris	page 7
Les pirates du sable mouvant	page 8
Le vol des carottes	page 9

Cycle 3

Les balles brulantes	page 10
La guerre des banques	page 11
Les voleurs et les voleuses de banque	page 12
La bataille des tours	page 13
Les meilleurs tireurs et tireuses	page 14
Le ballon voyageur	page 15
Les déménageurs et les déménageuses	page 16
Les bandits et les cowboys	page 17

Sauvez Némó !

30 minutes d'activités
handball - cycle 2

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 6 cages (ou 12 plots et jalons) – 12 plots – 11 dossards
– 1 sifflet – 24 ballons – 1 craie – 1 chronomètre



Mise en place :

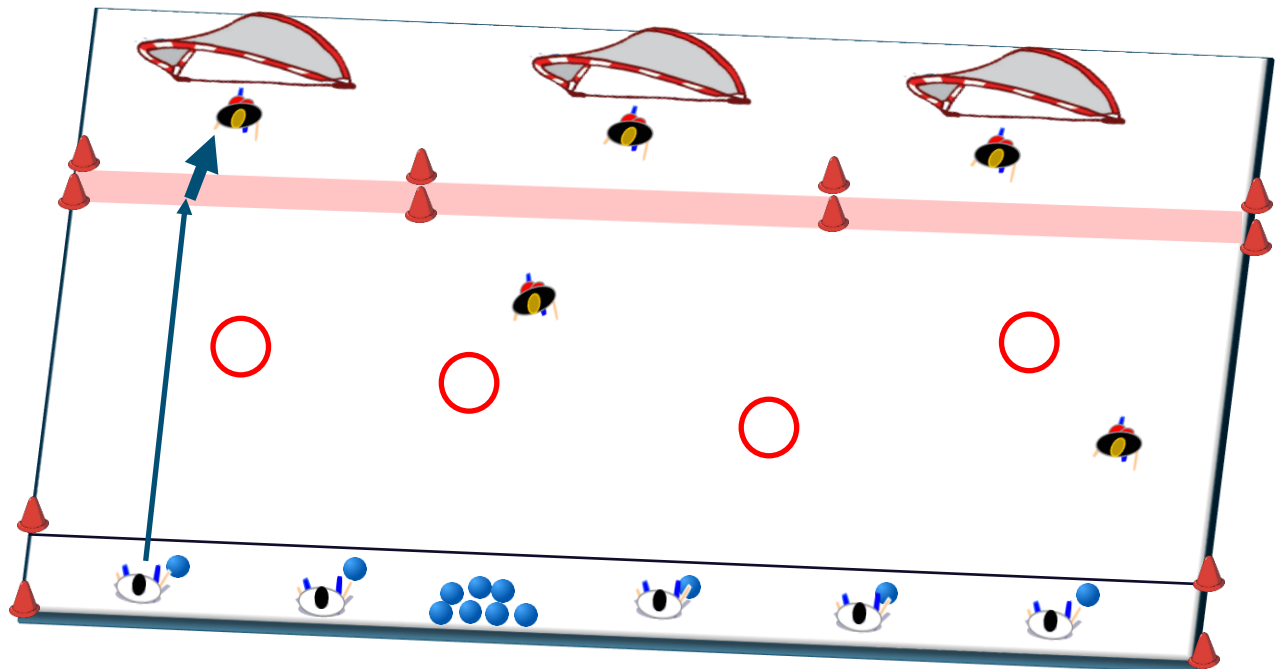
Tracer 2 terrains de jeu similaires avec 2 équipes par terrain, ou bien tout le monde sur un terrain.

Chaque poisson à un œuf et il doit le transporter dans son corail (cage). Mais sur le chemin il y a des requins qui eux veulent les manger. Le but est de les éviter pour ne pas se faire manger. Il faut lancer le plus d'œufs possible dans son corail. Les poissons auront des anémones (cercles ou cerceaux) pour se cacher des requins (un poisson par anémone). Manche de 5 minutes.

Situation :



➤ L'équipe NEMO part en courant balle en main, pour aller tirer dans la zone de tir protégée (zone rose). Si les poissons sont touchés à 2 mains par les requins, ils doivent retourner au point de départ. S'ils ne sont pas touchés, ils peuvent tirer depuis la zone protégée. Pensez à changer les NEMO et REQUINS. Comparez qui aura le plus d'œufs.



➤ L'équipe des NEMO doit fait progresser le ballon en passes, les poissons ne peuvent donc plus marcher avec l'œuf (ballon). Les mettre par groupe de 3.

Variation :

- Enlever un cerceau ou en rajouter un, en fonction de la réussite ou de l'échec des joueurs.
- Mettre des secteurs pour les requins.
- Augmenter le nombre de défenseurs si c'est trop facile.
- Interdire de retourner dans l'anémone dans laquelle on vient d'aller.
- Eloigner ou rapprocher la zone de tir.
- Interdire de marcher avec le ballon et autoriser le dribble.

La chenille qui redémarre

30 minutes d'activités
handball - cycle 2

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 2 craies- 5 coupelles ou plots (si possible avec couleurs différentes) – 1 sifflet – 5 ballons – 2 craies – 5 cerceaux – 10 plots et jalons



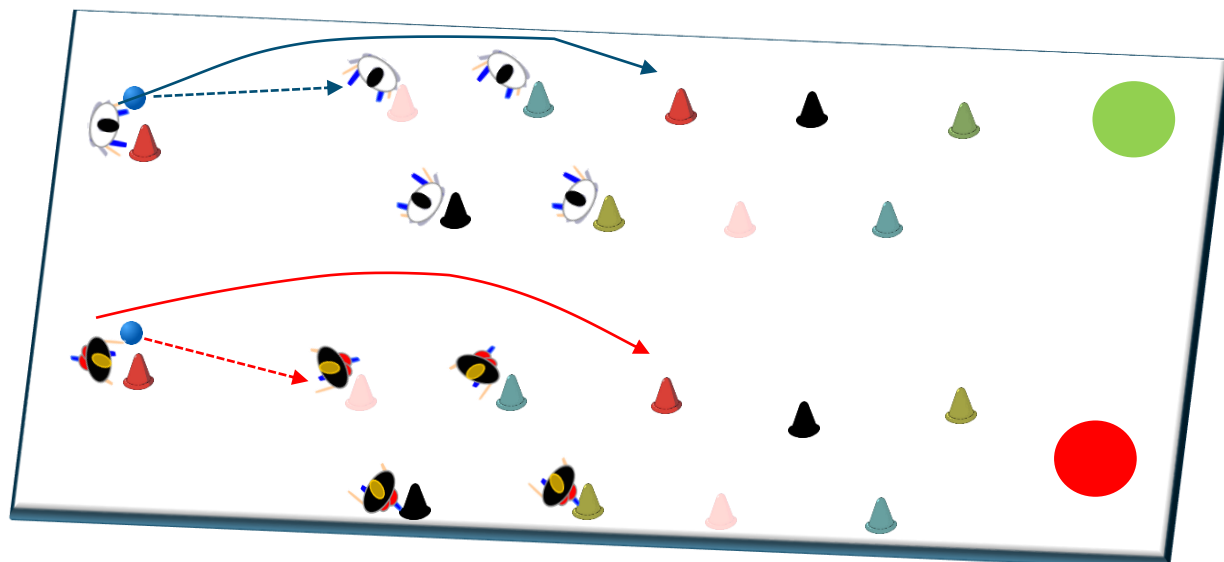
Mise en place :

Sur le terrain 5 équipes de 5 joueurs et 1 ballon par équipe. Faire la passe à celui qui est devant moi. Une fois que j'ai fait la passe, je deviens la tête de la chenille qui se trouve vers l'avant. Je suis toujours ma couleur de plot. Ainsi de suite jusqu'au cerceau ou jusqu'au tracé au sol. 1^{ère} équipe arrivée marque 1 pt.

Situation :



- Je fais rouler le ballon jusqu'à mon coéquipier – puis je cours me placer à mon plot.



- Je fais une passe à rebond à mon coéquipier – puis je cours me placer à mon plot.
- Je fais une passe tendue (sans rebond) à mon coéquipier – puis je vais me placer à mon plot.
- Enlever les 2 derniers cerceaux et rajouter des cages ou jalons et plots.

Au top départ le 1^{er} chaînon de la chenille va dans la cage adverse.

Le joueur de la chenille qui arrive au dernier plot doit tirer.

Le gardien fait l'arrêt = 1 pt, si le joueur marque = 1 pt. 1^{ère} équipe à 6 pts gagne.

Dans ce jeu les variables sont nombreuses et permettront d'enrichir les actions motrices de l'élève.

Variables :

- Eloigner ou rapprocher la distance des plots (1m, 2m ou 3m...).
- Varier les formes de passe (à 2 mains – en arrière – mauvaise main – au pied etc...).
- Rempporter plus ou moins de manches pour gagner.
- Modifier la position du joueur au moment de la passe et/ou réception : assis – à genou – sur un pied...
- Faire débiter le jeu à un endroit du terrain. Au signal les enfants doivent aller organiser leur chenille.
- Action motrice à faire après la passe : s'asseoir puis se relever, sur le ventre, saut groupé...

L'épervier sportif

30 minutes d'activités
handball - cycle 2

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 1 craie pour tracer les limites – 1 sifflet – Des ballons ou balles



Mise en activité :



Sollicitation articulaire et étirements, sur place, debout, les **pieds sont placés suivant l'écartement de la largeur du bassin.**

Mobiliser la nuque : pencher la tête vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté (pas de rotation).

Mobiliser les épaules : - Monter les épaules ensemble puis les descendre d'un coup.

- Monter les épaules et les ramener vers l'arrière.

- Faire des rotations des épaules vers l'avant et vers l'arrière, ensemble et alternativement.

- Effectuer des petits cercles de bras, que l'on agrandit pour faire de grands cercles de bras, vers l'avant et vers l'arrière.

Mobiliser le buste : - Enrouler la colonne vertébrale en position debout, pieds parallèles, toujours à écartement du bassin, jambes légèrement pliées, tête, épaules et bras relâchés : laisser le buste descendre (dos rond).

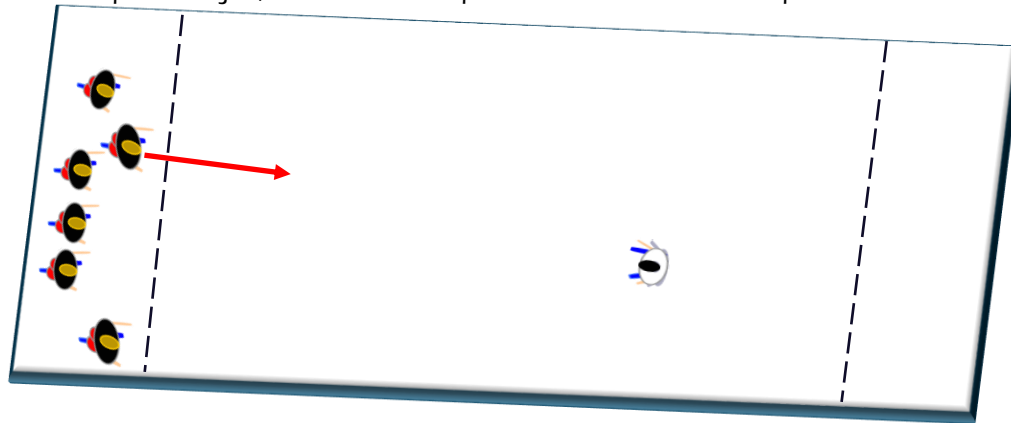
- Jambes écartées, bras le long des oreilles, tirer vers le haut pour placer la colonne vertébrale dans l'axe, puis se pencher sur un côté. Revenir à la position initiale et se pencher de l'autre côté.

Mobiliser les jambes : - Équilibre en position accroupi : descendre accroupi, tenir la position sans tomber et se relever
- De la position jambes écartées, plier une jambe, descendre pour poser les mains au sol avec une jambe pliée et une jambe tendue. Repasser à la position debout et descendre de l'autre côté.

Augmenter le rythme cardiaque et solliciter les muscles des cuisses : - Terminer par des montées de genoux et talons fesses sur place.

Situation :

Délimiter 1 à 3 espaces de jeu, à faire avant ou pendant la mise en activité pour enchaîner les 2 temps.



➤ **Désigner un ou plusieurs éperviers** (tirage au sort ou volontariat) qui se placent au centre du terrain. Les autres élèves se placent au bout du terrain derrière une ligne (ou un repère).

Quand le signal du départ est donné (sifflet ou bras levé), les élèves doivent traverser le terrain sans se faire toucher par l'épervier. Les joueurs **touchés par l'épervier deviennent co-épervier.**

Ensuite, une nouvelle vague est lancée et les enfants tentent de retraverser le terrain. Ainsi de suite **jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur libre** ou que le dernier soit touché par l'épervier. Ce joueur est déclaré vainqueur et devient l'épervier pour la prochaine partie.



➤ Déplacement **main dans la main** (par 2 ou 3).

Variables :

- Varier les modes de déplacements : sur un pied, l'autre pied. Si le sol le permet, en quadrupédie.
- 1 balle chacun (ballon, balle de tennis), les élèves se déplacent en dribble (même l'épervier).
- 1 balle pour 2, les élèves se déplacent en passes. L'épervier ne peut toucher que celui qui n'a pas le ballon.

Les voleurs et les voleuses

**30 minutes d'activités
handball - cycle 2**

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 1 craie – 16 plots ou lattes – 12 dossards – 1 sifflet – 12 ballons – 1 chronomètre



Mise en place :

Tracer 2 terrains de jeu similaire. La classe est divisée en 4 équipes. Au départ chaque équipe est dans son camp où se trouve un coffre-fort avec des pièces.

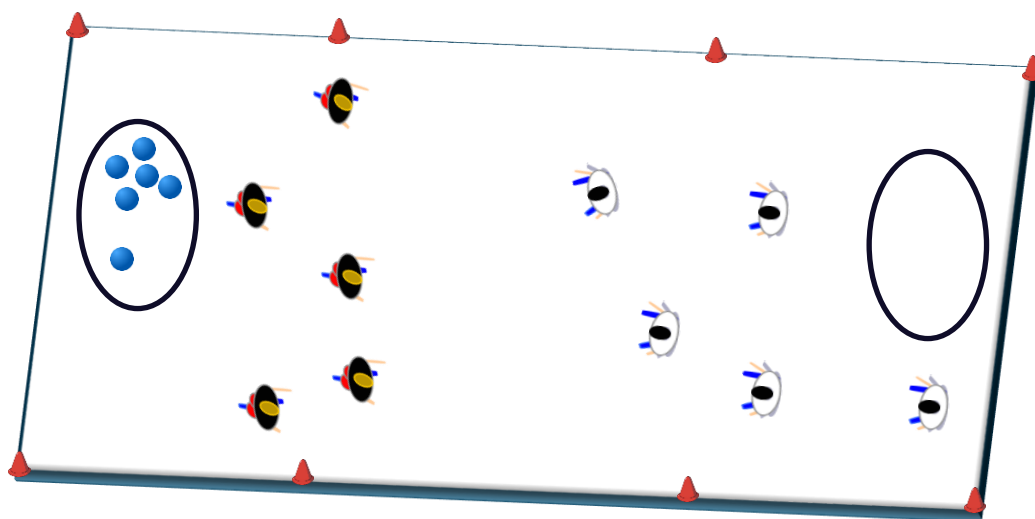
Chaque partie se déroule en 2 manches gagnantes.

Situation :



➤ L'équipe des voleurs blancs doit voler les pièces des voleurs noirs et les ramener en courant dans son coffre le plus rapidement possible. Si un voleur est touché à 2 mains il doit reposer la pièce à sa place.

Chaque partie dure 3 minutes ou bien la partie s'arrête quand les voleurs ont rapporté tout le butin. Puis on inverse les rôles.



➤ Si un voleur est touché, il reste sur place et il fait une action motrice (montée de genou – en appui sur les fesses bras croisés sur les épaules – sur une jambe etc...). Il peut être délivré (touché) par un coéquipier.



➤ Pour capturer les voleurs, il faut attraper le dossard du voleur qui est fixé derrière son dos.

Variables :

- Rajouter un ou plusieurs coffres-forts.
- Augmenter la durée du jeu.
- Mettre en place des refuges (où les voleurs seront intouchables).
- Mettre en place une prison.
- Faire progresser le ballon en dribblant.
- Faire progresser le ballon en passes, sans marcher (plus de 3 pas).

La course aux souris

**30 minutes d'activités
handball - cycle 2**

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 10 cerceaux – 17 plots – 5 haies – 1 sifflet – 24 ballons – plots plats – 1 chronomètre



Mise en activité :



Trotter dans un espace délimité et réagir au signal donné : s'arrêter – passer entre les jambes d'un camarade - s'allonger sur le dos – s'asseoir, etc... varier les modes de déplacement...

Situation :

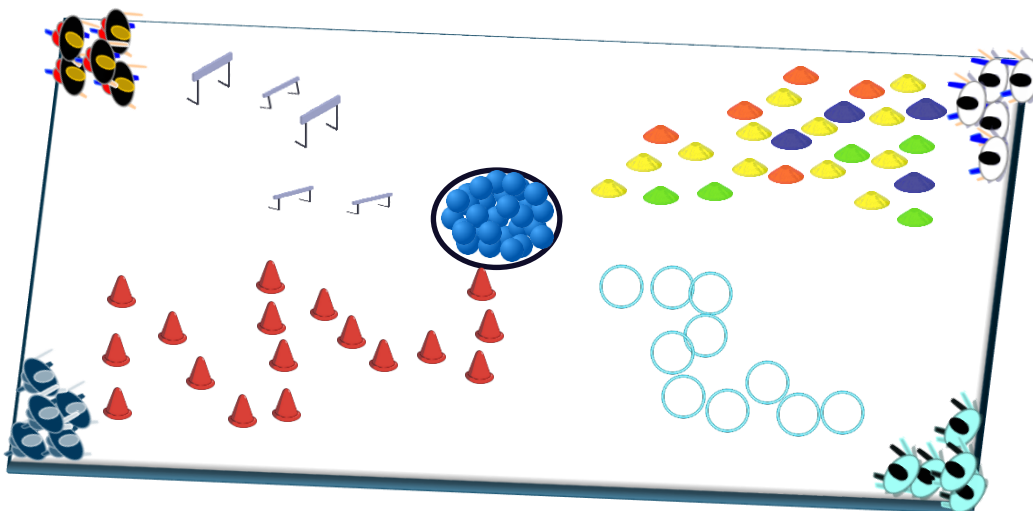


➤ Diviser la classe en 4 équipes de souris et positionner une réserve de fromages (ballons/plots/objets divers au moins 40) au milieu du terrain.

Les souris doivent aller prendre un seul fromage à la fois dans la réserve de la cuisine et le ramener dans leur trou de souris, pour cela, chaque groupe de petites souris va devoir parcourir un parcours défini par l'enseignant.

- parcours avec des cerceaux, un pied dans chaque cerceau.
- parcours avec des plots, les souris doivent slalomer entre les plots pour atteindre la réserve.
- parcours avec des petites et grandes haies. Les souris doivent passer au-dessus des petites haies et en dessous des grandes haies disposées sur leur parcours pour atteindre la réserve.
- parcours avec les coupelles. Tracer un chemin d'une couleur (jaune) qui permet d'arriver à la réserve avec autour beaucoup de couleurs différentes.

Changer les groupes de parcours au bout de 4 à 5 passages.



Variables :

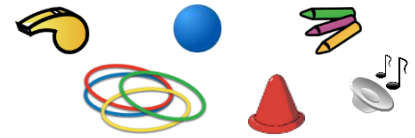
- Changer les modes de déplacement (motricité) sur chaque parcours : se déplacer à pieds joints, sur 1 pied, latéralement, en course arrière, par 2 avec l'un qui a les yeux bandés et l'autre le guide...
- Varier la longueur et largeur du terrain.
- Augmenter ou diminuer le nombre d'obstacles et varier les parcours.

Les pirates des sables mouvants

**30 minutes d'activités
handball - cycle 2**

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 1 sifflet – 24 ballons – 2 craies pour dessiner les cerceaux ou 24 cerceaux – 4 plots ou jalons – une enceinte



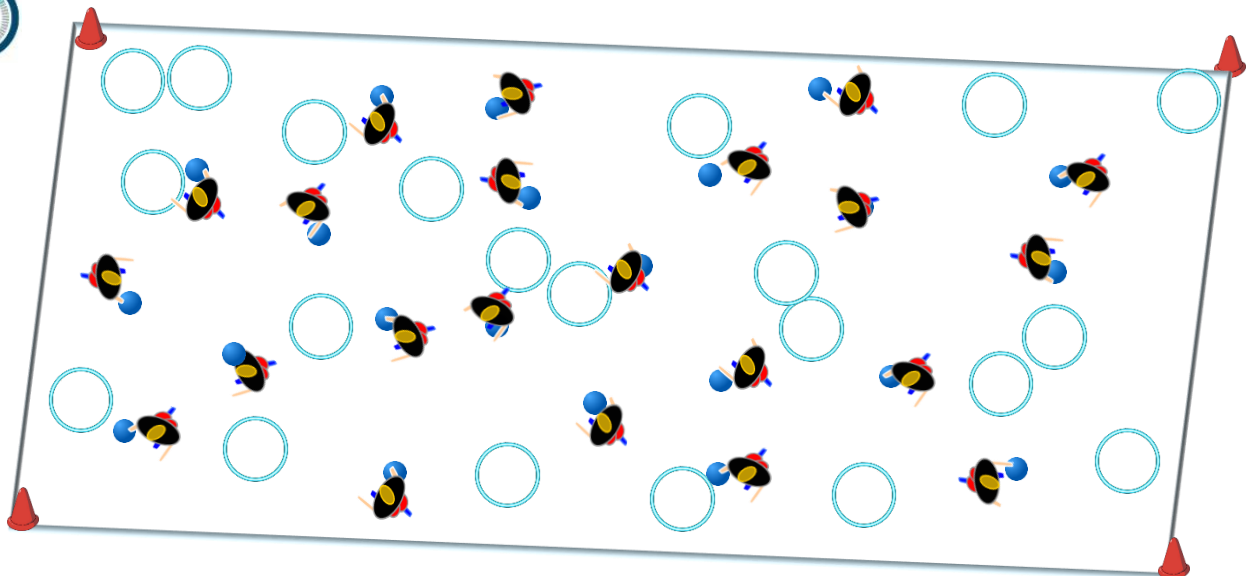
Mise en place :

Tracer un terrain (2 terrains de jeu en parallèles) et y répartir 1 cerceau par pirate avec un ballon. Les pirates sont en route pour le coffre au trésor, seulement ils leurs restent un petit bout de chemin éprouvant pour y parvenir. Il leur faut traverser les terribles sables mouvants en musique !

Pour accéder de l'autre côté de la rive ils devront faire preuve d'équilibre et de rapidité.

Situation :

- Les élèves devront jouer au jeu de la statue lorsque la musique s'arrête.



- Ils s'arrêteront sur la posture demandée par le professeur des écoles telle que : sur 1 pied, sur 2 mains et 1 pied, en driblant, sur pied d'appui avec balle dans la main opposée etc...



- A chaque fois que la musique s'arrête tout le monde doit être dans un cerceau, celui qui n'y est pas aura un petit gage. Les pirates doivent toujours être en déplacement en occupant l'espace. Ne pas enlever de cerceaux au fur et à mesure mais les changer de place. Demander aux enfants de se rendre par 2 ou 3 ou 4 etc. par cerceau.

Variables :

- Faire évoluer les pirates sans ballon.
- Ajouter des cerceaux de couleurs dans lesquels ils devront partir en dribble le plus rapidement possible à la couleur demandée.
- Rajouter des postures d'équilibre plus compliquées.
- Augmenter ou diminuer l'espace de jeu.
- Interdire d'aller 2 fois avec le même partenaire.
- Simplifier ou complexifier les tâches motrices : déplacement en dribble, en course arrière, en pas chassé etc...

Le vol des carottes

30 minutes d'activités
handball - cycle 2

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 20 coupelles – 9 cerceaux – 1 sifflet – 12 ballons – 1 chronomètre – 24 dossards – 8 plots



Mise en activité :



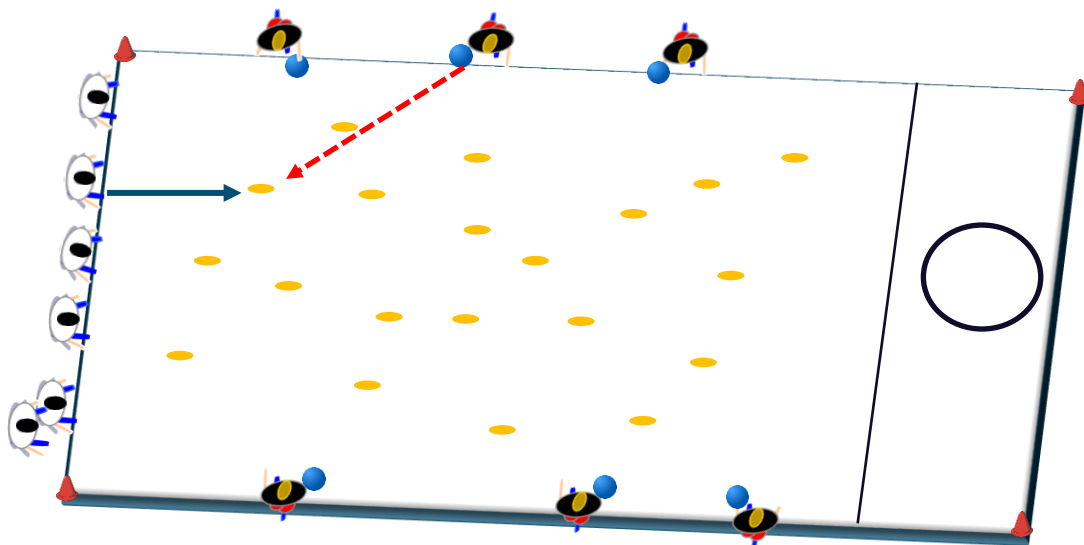
Tous les enfants courent sur l'ensemble du terrain et doivent faire la statue au coup de sifflet : Course avant, course arrière, pas chassé. Au signal s'arrêter sur 2 pieds – 1 pied – bras en l'air – à 4 pattes etc... varier les actions motrices.

Situation :

Tracer 2 terrains pour plus d'activité. Les phases de jeu sont de 3 minutes. Composer les équipes de chasseurs avec ballon et de lapins en fonction du nombre d'élèves et de terrains. Répartir des carottes (coupelles) sur le terrain et un terrier (cerceau).



➤ Au signal les lapins partent par groupe de 6, ils doivent traverser le terrain en ramassant une seule carotte chacun pour la déposer dans le terrier, sans se faire tirer dessus par les chasseurs qui ne peuvent pas bouger de leur position. Si le chasseur touche un lapin, la carotte est perdue et le lapin retourne au terrier. Les tirs au niveau de la tête sont interdits.



➤ La traversée se fait par 2, et l'on place des refuges (3 cerceaux) sur le terrain pour que les lapins deviennent intouchables. Les lapins doivent ressortir du refuge au bout de 5 secondes maximum.

Variables :

- Les chasseurs peuvent varier leur position derrière la ligne.
- Augmenter la durée du jeu.
- Augmenter le nombre de refuges (cerceaux dans le jeu).
- Les lapins ont un ballon et progressent en dribblant.

La situation peut être proposée en cycle 3.

Les balles brulantes

30 minutes d'activités
handball - cycle 3

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 10 plots – 1 sifflet – 22 ballons – 11 dossards – 1 chronomètre



Mise en place :

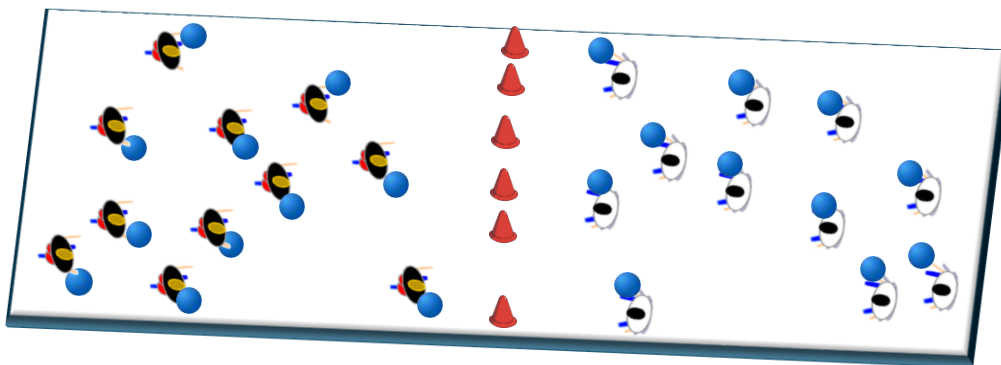
La classe est divisée en deux équipes. Chaque équipe est dans un camp. Les deux camps sont séparés par une zone neutre. Au départ du jeu chaque élève a un ballon, au signal les équipes lancent les ballons dans le camp adverse. L'équipe qui au bout de 3 minutes a le moins de ballons dans son camp qui gagne.

Interdiction de faire plus de 3 pas avec un ballon, sauf si les ballons sortent du terrain, alors le joueur doit revenir par la ligne arrière. Les passes entre partenaires sont autorisées.

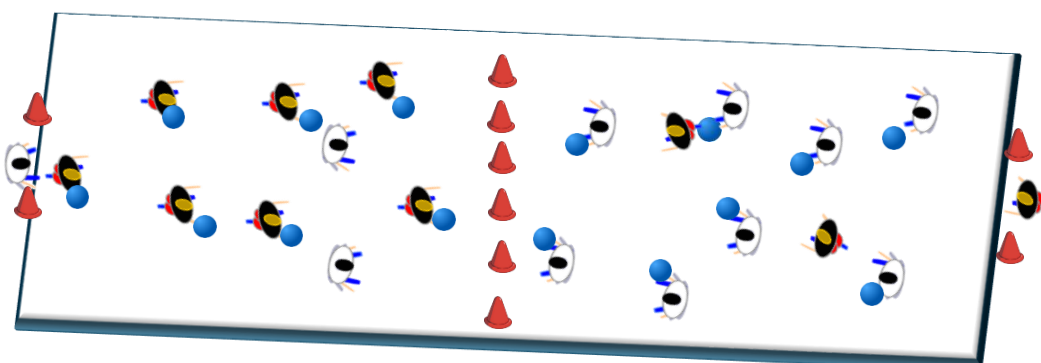
Situation :



- Renvoyer les ballons, pour qu'il en reste le moins possible dans son camp au signal de fin de jeu.



- Répartir 2 joueurs sans ballon (passeur) de chaque équipe dans le camp adverse. Ajouter 2 cages (cage ou 2 plots). Envoyer les ballons dans la cage adverse où il y a 1 coéquipier, pour marquer 1 point. Les passeurs sont dans le terrain adverse pour aider à transmettre le ballon au coéquipier dans la cage. Il faudra aussi empêcher la passe entre joueurs adverses.



Variation :

- Faire 2 terrains similaires pour diviser la classe en 4 équipes.
- Dimension du terrain : plus ou moins large et/ou plus ou moins long.
- Nombre de ballons – Type de ballons différents.
- Nombre de joueurs.
- Rajouter un coéquipier dans la seconde situation.
- Varier les formes de passes.
- 1^{ère} situation : placer des zones à atteindre dans le camp adverse (cerceaux ou dessin à la craie) pour pouvoir remporter des points.

La guerre des banques

30 minutes d'activités
handball - cycle 3

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : lattes ou plots – 3 cerceaux – 12 dossards – 15 ballons – 1 sifflet



Mise en place :

Diviser le terrain en 3, avec 2 cerceaux (banques) par terrain. Faire des équipes de 4 joueurs (2 équipes par terrain).
But du jeu : récupérer un maximum de liasse de billets (ballons) dans la banque adverse pour les ramener dans la banque. L'équipe à gauche du terrain doit amener une liasse de billets dans sa banque, avant de pouvoir récupérer une nouvelle liasse. Toute l'équipe doit passer la ligne au sol pour repartir.

Les variables de ce jeu sont multiples et la séance peut être effectuée plusieurs fois sous différentes formes.

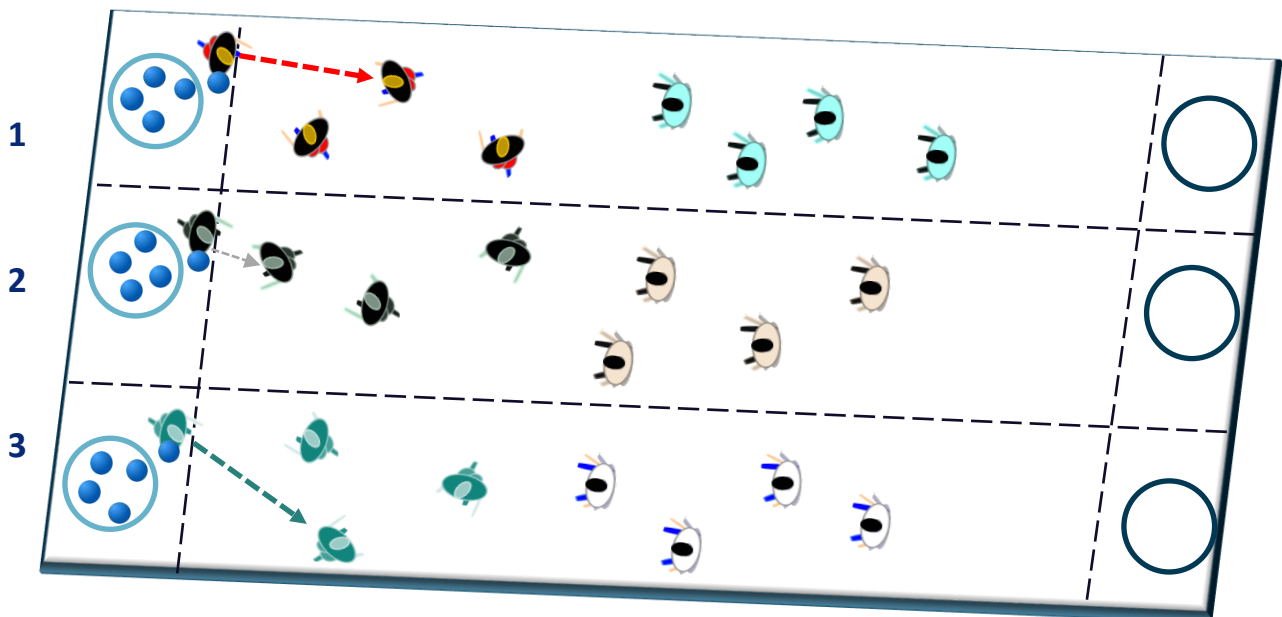
Le jeu se fait sous forme de montante/descendante.

Situation :



➤ Les joueurs se déplacent en effectuant des passes à 2 mains – 1 manche par équipe - temps de jeu 3 minutes/manche. Possibilité de faire 3 pas, ballon en main.

Le gagnant monte d'un terrain et le perdant descend d'un terrain. Changer de thématique après 3 confrontations.



- En faisant des passes à 1 main.
- En effectuant des passes à rebond.

Variables :

- Les défenseurs défendent les mains derrière le dos.
- Les défenseurs sont répartis par zone et ne peuvent en sortir.
- Diminuer ou agrandir la taille des terrains.
- Dès que le ballon tombe au sol le joueur revient au départ.
- Après la passe s'asseoir et se relever.
- Rajouter des ballons.
- Les 2 équipes jouent en même temps le rôle d'attaquant et défenseur, en ayant chacune 5 ballons dans leur cerceau de départ.

Les voleurs et voleuses de banques

30 minutes d'activités
handball - cycle 3

Effectifs : 10 au minimum

Matériel nécessaire : 2 buts ou plot et jalons – 10/12 plots – des coupelles pour tracer le terrain – 1 sifflet – 5 à 24 ballons



Mise en activité :



Proposer aux élèves un parcours intégrant des phases de course, conduite de balle à la main et au pied, passes et autres exercices de motricité dans un espace délimité.

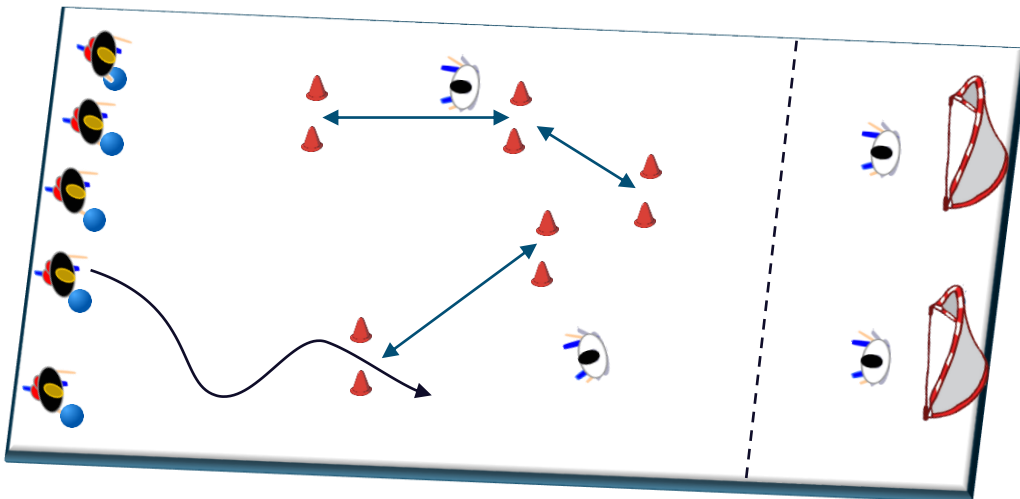
Situation :

Réaliser 2 terrains de jeu identiques.

Départ en même temps par 4 (ou 5) avec un ballon/joueur (voleurs) 2 défenseurs (policiers) – 5 portes délimitées par 2 plots – 2 mini-buts avec 2 gardiens. Le but du jeu pour chaque voleur étant de lancer le plus de sacs (ballons) dans le camion (cage) en 3 minutes.



➤ Chaque voleur doit passer dans 2 portes ouvertes différentes avant de lancer son sac de billets (ballon) dans un des 2 camions (mini-buts) protégés par 2 policiers (GB). La porte est considérée comme fermée quand un policier est placé dans la porte. Les policiers peuvent enchaîner plusieurs portes de manière à empêcher les voleurs de les traverser. L'intervention du policier se résume à se placer dans les portes... il ne doit pas enlever le ballon aux attaquants ou les gêner en dehors des portes. Les déplacements des voleurs se font sans dribble.



➤ Même situation en ajoutant 1 défenseur et 1 attaquant sans ballon. Le rôle des défenseurs est de fermer toutes les portes en rapprochant les 2 plots, tandis que les attaquants sans ballon ouvrent les portes

Variables :

- Augmenter le nombre de portes ouvertes à enchaîner avant de tirer.
- Varier les positions des portes.
- Déplacement en dribble à prévoir.
- Déplacement par 2 avec un ballon en se faisant des passes

La situation peut être proposée en cycle 2.

La bataille des tours

30 minutes d'activités
handball - cycle 3

Effectifs : Classe

Matériel nécessaire : 20 plots – craies ou lattes pvc – 1 sifflet – 1 ballon par enfant



Mise en activité :



Déplacements en manipulant le ballon : passer le ballon autour du corps, des jambes, de la tête...

Lancer le ballon en l'air et le rattraper à 2 mains, taper dans les mains avant de le rattraper ; dribbler : à deux mains, à une main, en alternant main droite/main gauche...

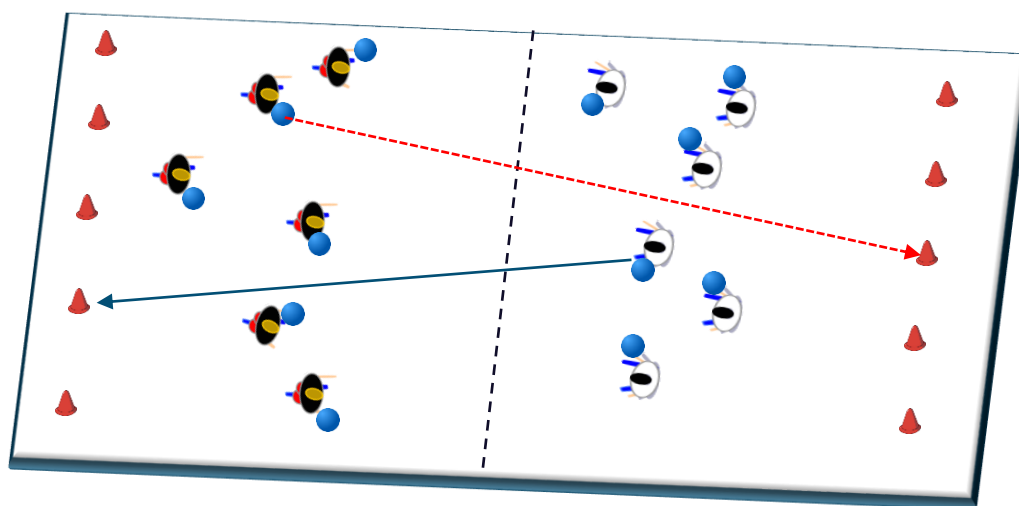
Situation :

Réaliser 2 terrains de jeu identiques, avec des plots positionnés au fond de chaque terrain et une ligne centrale avec les lattes.



➤ 2 équipes de chevaliers s'affrontent avec pour objectif de détruire les tours du château ennemi. Répartis-en 2 équipes, les chevaliers doivent renverser les plots adverses en tirant dessus sans franchir la frontière (ligne de pointillés). La première équipe qui fait tomber toutes les tours adverses gagne la bataille.

Les ballons sont récupérés dans chaque camp pour être lancés. Les chevaliers peuvent courir dans leur camp, avec le ballon.



➤ Les chevaliers doivent tirer depuis l'endroit où ils récupèrent un ballon, ou bien ils peuvent faire progresser le ballon en passes pour se rapprocher.

Variables :

- Varier la taille des plots.
- Varier la distance des plots.
- Ajouter des plots.
- Agrandir ou diminuer le terrain.
- Autoriser le dribble pour se déplacer.
- Comptabiliser les plots touchés même s'ils ne sont pas renversés.
- Varier les formes de passes (mauvaise main – 2 mains – à rebond).

Les meilleurs tireurs et tireuses

30 minutes d'activités
handball - cycle 3

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : craies ou lattes pvc (pour matérialiser la zone) – 4 plots –
1 sifflet – 12 ballons – 1 cage



Mise en activité :



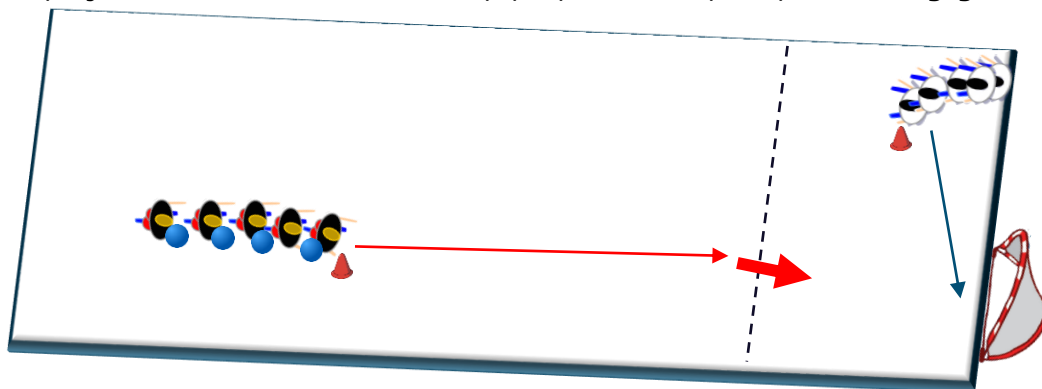
Par deux avec un ballon pour deux : un enfant guide en trottinant et le deuxième suit en dribblant. Inviter les enfants à varier leurs déplacements et actions motrices, changer de direction, ralentir, accélérer... Inverser les rôles.

Situation :

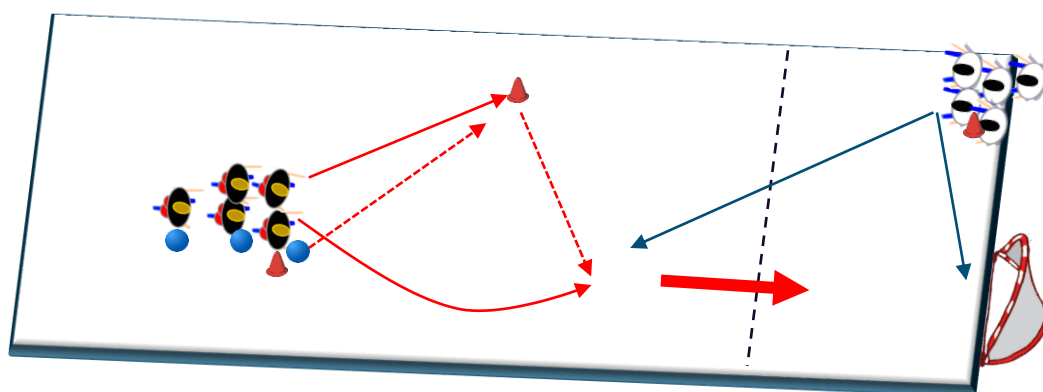
Réaliser 2 terrains de jeu identiques (cf. schéma) Une équipe de tireurs affronte une équipe de gardiens.



- Au signal un tireur part en dribble pour aller tirer tandis qu'un gardien court se placer dans le but. 3 tirs par joueurs et on inverse les rôles, l'équipe qui aura marqué le plus de buts gagne la manche.



- Par groupe de 2 joueurs avec 1 ballon, au signal :
Les attaquants – l'un part se positionner au plot vide, son coéquipier lui fera une passe pour aller tirer.
Les défenseurs – l'un part dans la cage et l'autre va défendre (après les pointillés), pour empêcher ou gêner le tir.



Variables :

- Varier la distance de départ des tireurs et des gardiens, ainsi que la forme de déplacements.
- Varier la distance de tir et les formes de tirs.
- Augmenter le nombre de tirs par manche.
- Faire plusieurs manches.
- Varier la position des attaquants et défenseurs.

Le ballon voyageur

30 minutes d'activités
handball - cycle 3

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 24 cerceaux (1 par enfant) – 6 ballons – 1 sifflet
– lattes – 6 cages (ou plots et jalons)



Mise en activité :



Mettre en place le matériel (répartir les 24 cerceaux sur le terrain, par groupe de 4 alignés) avant le début de la mise en activité.

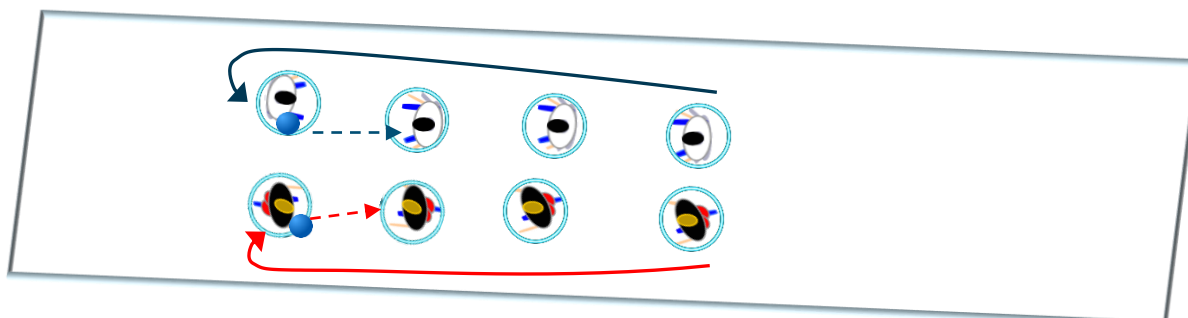
Courses variées autour des cerceaux. Au signal les enfants doivent exécuter la consigne : sauter à pieds joints dans un cerceau ; s'asseoir dans un cerceau ; tenir en équilibre sur 1 pied dans un cerceau ... varier les actions motrices.

Situation :

6 équipes de 4 joueurs font voyager leur ballon d'un cerceau à l'autre en passes.

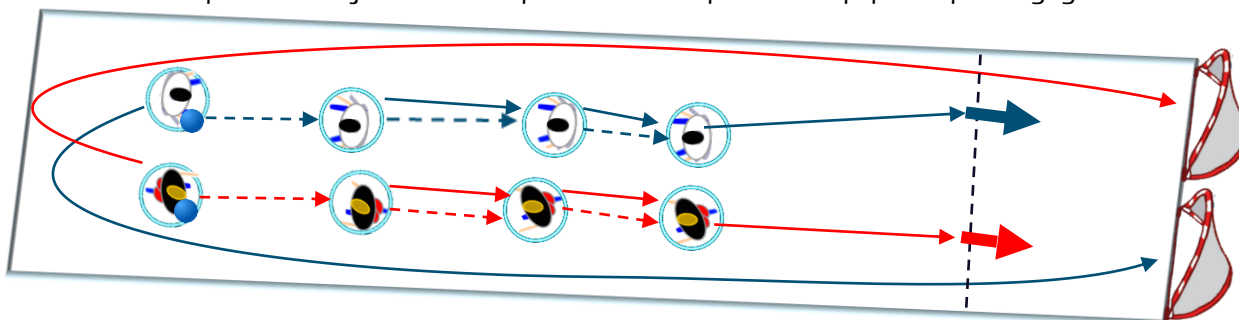


Le 1^{er} joueur transmet le ballon et va se positionner à la place du réceptionneur. Le joueur du dernier cerceau retourne au premier cerceau en dribble pendant ce temps les autres joueurs avancent d'un cerceau. La première équipe à revenir aux cerceaux de départ gagne. Evolution possible, si le ballon tombe, il doit repartir du départ.



➤ Rajouter 1 cage par équipe. 2 équipes s'affrontent, chacune cherche à marquer dans la cage adverse. Après la passe, le 1^{er} passeur court dans la cage (opposée) pour stopper le tir adverse. Le dernier réceptionneur doit marquer pour comptabiliser un point.

Modifier la position des joueurs à chaque manche. La première équipe à 5 points gagne.



Variables :

- Varier la distance entre les cerceaux.
- Varier les formes de passes (rebond, sans rebond...).
- Varier les formes et tailles de ballons.
- Mettre des pénalités quand le ballon tombe.
- Varier les formes de déplacements.

Les déménageurs et les déménageuses

30 minutes d'activités
handball - cycle 3

Effectifs : 6 par équipe au minimum – 2 équipes

Matériel nécessaire : entre 2 et 4 mini-buts ou plots et jalons selon le nombre d'élèves – des coupelles pour tracer le terrain – 1 sifflet – 1 ballon par enfant – 2 jeux de dossards – 1 chronomètre



Mise en activité :



Chaque élève, dispose d'un ballon, il dribble avec celui-ci dans un espace déterminé. Au signal, il est invité à : s'immobiliser ; à lancer le ballon vers le haut ; à le faire rebondir au sol ; à échanger une passe avec un coéquipier. Varier les déplacements des joueurs et les actions motrices.

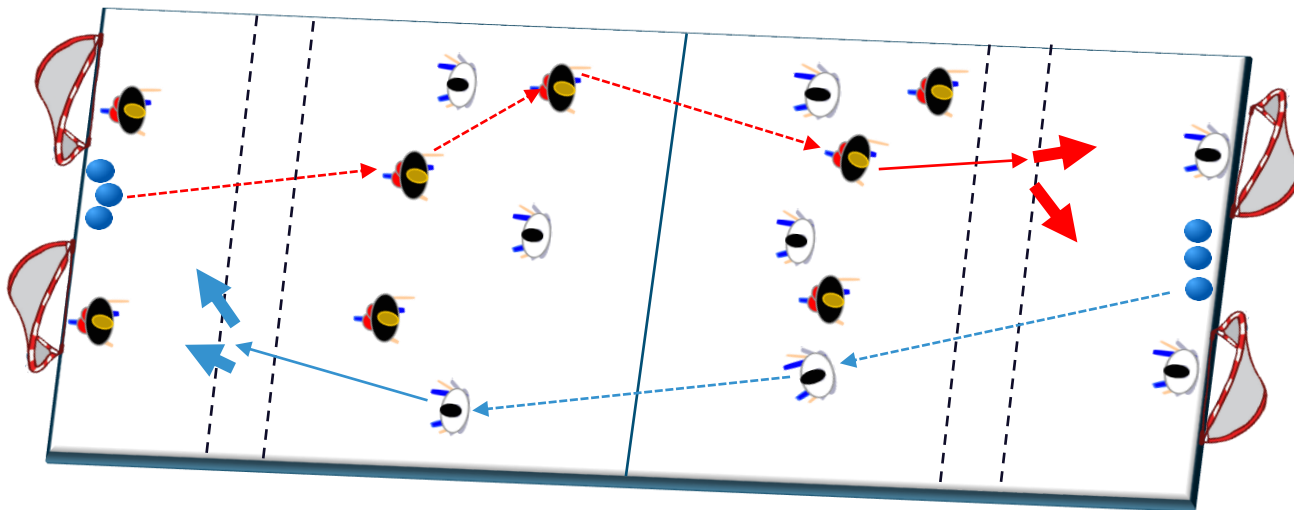
Situation :

Mise en place du terrain cf. schéma. Les joueurs de chaque équipe sont répartis dans chaque demi-terrain (dossards) et ne peuvent en sortir -1 gardien par mini-but. Répartir les ballons dans chaque mini-but. But du jeu : marquer le plus de buts dans le camp adverse.



➤ Au coup de sifflet, les gardiens transmettent un ballon à leurs partenaires. Les joueurs doivent faire progresser le ballon en passes en restant dans leur ½ terrain. Ils doivent marquer un maximum de buts, et ne pas intervenir sur les transmissions ou tirs adverses. Les joueurs placés dans le ½ terrain opposé à la cage ne peuvent pas tirer.

Jeu se déroulant en plusieurs manches (1' à 2' par manche). Les enseignants comptabilisent les buts concédés.



➤ Même fonctionnement mais en ajoutant une zone exclusivement réservée à 1 ou 2 défenseurs (en pointillés en noirs sur le schéma). La mission de ce ou ces défenseurs est de gêner les tirs des adversaires, tout en restant dans leur zone.

Variables :

- Avant toute nouvelle manche, les défenseurs deviennent attaquants et inversement.
- Changer de GB.
- Autoriser les interceptions des ballons.

La situation peut être proposée en cycle 2 en supprimant les zones devant le but.

Les bandits et les cowboys

30 minutes d'activités
handball - cycle 3

Effectifs : une classe

Matériel nécessaire : 28 coupelles – 8 plots – 1 sifflet – 8 ballons
(minimum) – 6 dossards



Mise en place :

Tracer 2 terrains identiques, pour plus d'activité. Matérialiser des portes avec coupelles.

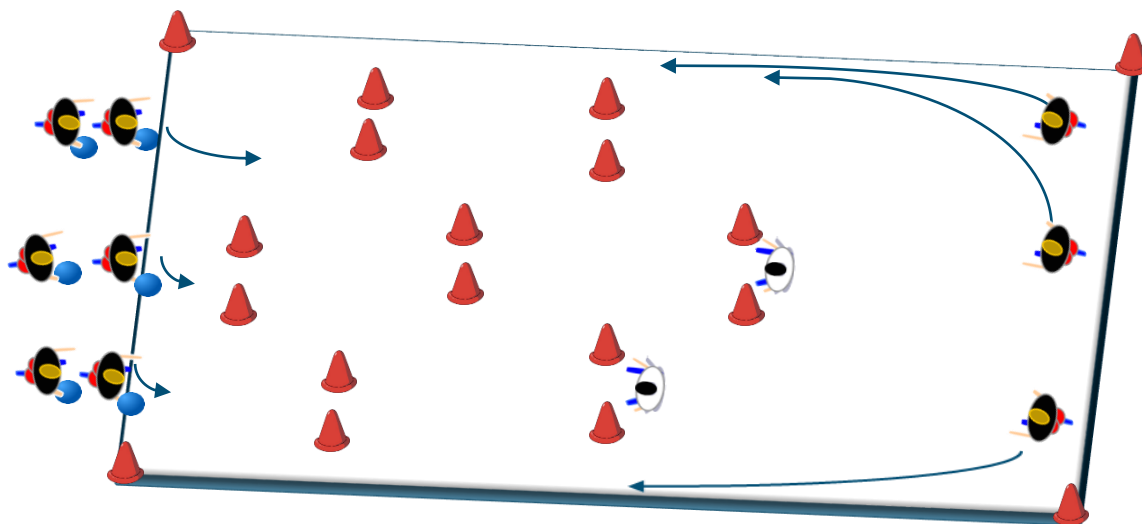
Des groupes de 3 bandits situés au départ avec un ballon chacun. Placer 3 bandits en fond de terrain, ainsi que 2 cowboys. Les joueurs qui constituent un groupe de 3 partent toujours ensemble

Situation :

Les bandits vont devoir passer entre au moins 2 portes afin de ramener les pépites d'or (ballon) à leur partenaire.



- Deux cowboys auront comme rôle de piéger les portes en se plaçant à l'intérieur. Le premier passage se fera en courant pour les bandits avec la pépité d'or (ballon) sous le bras. Ils devront passer la pépité à leur coéquipier en attente de l'autre côté du terrain, qui revient en courant sur les côtés.



- Le même exercice mais la traversée devra obligatoirement se faire en dribblant. Pendant ce temps, les bandits en attente doivent alternativement : faire des ronds de bras – sauter d'un pied à l'autre d'avant en arrière – sauter d'un pied sur l'autre sur le côté – talon fesse d'un côté – talon fesse des 2 côtés – faire tourner le ballon autour de son corps.



- Retirer les coupelles indiquant les portes pour permettre de jouer sur l'ensemble du terrain. Rajouter un cowboy (3) et un bandit (4) par groupe. Les bandits se déplaceront toujours en dribble. Pour les empêcher d'accéder à leurs partenaires, les cowboys devront agir sur le dribble.

Variables :

- Défendre mains en l'air.
- Rajouter ou enlever un défenseur.
- Imposer une tâche motrice au retour.

La Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de Handball remercie les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce document :

- Véronique ALLARD-LATOURE - Ligue PACA Région Sud
- Cécile CANTRIN - Handball Concernade
- Coralie CARRILLO - OC Sorguais
- Cyrille CHAUVIN - Comité 84
- Louane CURIEN - Gap Handball
- Marjorie DA COSTA MOURA - La Seyne
- Antonin DIDIER - Comité 84
- Maxime DURAND - ASPTT Marseille
- Emeline FABRE - Handball Côte Bleue
- Julie FERRANTE - CO Châteaurenard
- Lolita FERRIEUX - Mallemort Durance Provence HB
- Laetitia FIORI - Ligue PACA région Sud
- Joffrey GAY - CS Marseille Provence HB
- Audric GIL - Olympique Grand Avignon HB
- Anthony GOBET - Athlétic Club La Ciotat
- Amir HAMADA - AS Monaco Handball
- Jérémy MOURIER - OC Sorguais
- Lionel NICOLAS - Mazan Ventoux Comtat HB
- Axel OUDIN - Gap Handball
- Vanessa PATUCCA-BOURGEAIS - Ligue PACA Région Sud
- Denise PEDRINI - Ligue PACA Région Sud
- Adrien TIOLET - OGC Nice et ASBTP Nice
- Paul VERNEY - Gap Handball
- Antoine VIALLE - Handball Club Cavaillonnais