Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 8 (2006)
Heft: 22

Artikel: Handball : contre-attaque
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998886

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Handball

mobile
cahier pratique

22

5|06 OFSPO & ASEP

Contre-attaque // Le handball offre quantité de pistes d'apprentissage. Jeu rapide par excellence, il permet une bonne circulation de la balle et de nombreuses combinaisons. Il convient particulièrement bien aux élèves du secondaire 1 et 2.

Roland Gautschi
Traduction: Véronique Keim
Dessins: Leo Kühne, photos: Daniel Käsermann, conception graphique: Monique Marzo

▶ Le handball traîne derrière lui une réputation de jeu dur, parfois même dangereux au niveau des contacts. On lui reproche aussi de comporter trop de règles, difficiles à appliquer à l'école. Or, les élèves apprécient ce jeu rapide, relativement nouveau pour eux, et qui permet à chacun de toucher la balle. Les documents didactiques en français ne sont pas légion. Grâce à ce cahier pratique rédigé par un maître d'éducation physique convaincu – il est aussi entraîneur de jeunes handballeurs –, les enseignants et les moniteurs disposent désormais d'un outil simple et clair pour démarrer dans l'activité et construire une progression méthodologique judicieuse.

Défense et contre-attaque!

Le handball moderne ne correspond plus à l'image d'un mur de défenseurs qui bouchent les espaces d'un côté et d'une ligne d'attaquants qui se passent indéfiniment la balle pour trouver la faille. Le handball consiste plus aujourd'hui à passer très rapidement de l'attaque à la défense et inversement. L'art de la contre-attaque est donc mis en avant au détriment des longs échanges qui ralentissent le jeu. L'accent doit donc être fixé à l'école sur la vitesse d'exécution et sur le jeu des interceptions. Avec des consignes claires, la partie s'anime vite et le jeu devient vraiment intéressant.

Les exercices et formes de jeu présentés dans ce cahier pratique s'adressent à des élèves du secondaire I et du secondaire II, selon leur niveau de pratique. Les prérequis techniques sont les mêmes que pour les grands jeux – basketball en particulier: maîtrise des passes, des réceptions, du tir et du dribble. Le perfectionnement de ces éléments clés ainsi que des aspects tactiques se fera si possible en situation de petits jeux, avec conclusion en tir par exemple: les élèves voient ainsi directement le fruit de leurs efforts, le feed-back étant en principe immédiat!

La plupart des formes proposées dans ce cahier se déclinent en de nombreuses variantes – plus simples ou plus complexes. A chaque enseignant de les adapter au niveau de ses élèves, au matériel et aux infrastructures à disposition. //

Le *cahier pratique* est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.–/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:
OFSPO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Avant le coup d'envoi

▶ Les élèves aiment jouer. Pour améliorer les différentes habiletés techniques, l'enseignant s'efforcera de construire chaque thème – passes et réception, tir, dribble – avec un accent ludique. Dans chaque leçon, il est important que tous les élèves expérimentent la sensation du tir au but, finalité de chaque action d'attaque et motivation suprême...

A la conquête du ballon

L'objectif principal de la défense est de récupérer la balle et non pas de commettre une faute pour stopper l'adversaire. Et comment y parvient-on? Sans entrer dans des détails technico-tactiques (pour cela voir les exercices et explications en page 13), plusieurs options existent: réduire l'espace à disposition des attaquants, stopper le plus vite possible la progression de l'adversaire en le gênant haut dans le terrain, le pousser à la mauvaise passe, etc. En résumé, le travail défensif consiste à agir et non pas à réagir. Ce qui le rend bien plus intéressant et motivant! Bien entendu, les situations de 1:1 dans lesquelles le défenseur essaie de bloquer l'attaquant doivent aussi être travaillées. L'accent est mis sur le bon placement et le travail des jambes, l'idée étant de pousser le joueur sur les côtés, là où l'angle de tir sera moins favorable.
Les mauvaises fautes, celles commises par derrière notamment, doivent être tout de suite sanctionnées, surtout à l'école pour que les élèves apprennent les bons gestes dès le départ.

Du 4+1 au 6+1

La forme finale avec six joueurs de champ et un gardien ne se justifie pas toujours pour le jeu scolaire. La plupart des salles ne sont pas assez grandes, la ligne des six mètres tronquée. Les élèves risqueraient plutôt de se marcher sur les pieds. De plus, le jeu à quatre contre quatre est beaucoup plus intensif, il permet à chaque joueur de toucher la balle et d'avoir une influence plus directe sur le jeu.

Au secondaire II, les tournois se jouent en principe à cinq contre cinq, voire six contre six. Le jeu reste le même, seule l'organisation territoriale diffère: on trouvera deux ailiers, deux arrières (droit et gauche), un arrière central qui endosse la fonction de meneur, et un joueur placé en pivot sur la ligne. Tous les joueurs doivent être capables de bouger et de se retrouver dans chaque position (pas de spécialisation). //

Grandeur des balles

▶ Pour faciliter les passes et les tirs, le ballon doit être adapté à l'âge des élèves. Une trop grosse balle qui ne peut être prise à une main rend la progression difficile...

Conseils pour les tailles:

- 5-7es années: diamètre 48-50cm, taille 0.
- 8-9es années scolaires (filles): diamètre 51-53cm, taille 1.
- 8-9es années scolaires (garçons): diamètre 54-56cm, taille 2.

Taille 0 Taille 1 Taille 2

Un grand merci

▶ aux deux experts, David Egli, chef de branche J+S handball et Nicole Herren, responsable du projet «Le handball fait école» de la fédération suisse de handball (FSH), pour leur précieuse collaboration.

Règles en un coup d'œil

■ **Engagement:** il se fait sur la ligne médiane au début du match, de la seconde mi-temps et après un but. Le joueur doit avoir un pied sur la ligne médiane. Chaque équipe reste dans son camp jusqu'à ce que la passe soit faite.

■ **Remise en jeu:** si la balle sort sur les côtés, le joueur qui fait la remise en jeu pose un pied sur la ligne latérale, là où le ballon est sorti. Il doit faire une passe à un coéquipier mais il peut aussi tirer directement au but.

■ **Renvoi:** si la balle est mise hors jeu par le gardien ou un attaquant derrière la ligne de but, le gardien effectue une remise en jeu depuis sa surface. Si c'est un défenseur qui dévie la balle, il y a jet franc depuis la ligne latérale.

■ **Jet franc:** il est exécuté sans coup de sifflet à l'endroit où la faute a été commise. Si cet endroit se situe entre la ligne des 6 et des 9 mètres, le jet franc est effectué à l'endroit le plus proche de la faute, juste derrière la ligne des 9 mètres. Aucun attaquant ne se trouve entre les deux lignes jusqu'à ce que le ballon ait quitté les mains du tireur.

■ **Jet de 7 mètres:** c'est un tir au but direct, un pénalty, sifflé lorsqu'une faute est commise sur un attaquant en train de tirer (tenir, ceinturer par derrière, pousser, retenir le bras). Le tireur doit garder un pied derrière la ligne jusqu'à ce que le ballon ait quitté les mains. La passe volontaire au gardien ainsi que la pénétration dans sa zone en vue de gêner le tireur est aussi sanctionnée d'un jet de 7 mètres.

■ **Pas:** trois pas sont autorisés avec la balle (un de plus qu'au basketball).

■ **Double dribble:** une fois que le joueur a stoppé son dribble, il doit soit passer, soit tirer. S'il repart en dribble, l'arbitre siffle double dribble.

■ **Temps:** La balle peut être tenue au maximum trois secondes. A adapter pour l'école.

■ **Pied:** si la balle est touchée par une partie du corps située en dessous du genou, il y a jet franc pour l'équipe adverse.

■ **Surface:** si un attaquant pose le pied sur la ligne des 6 mètres ou entre carrément dans la surface du gardien, ce dernier effectue un renvoi. Si un défenseur entre dans la surface pour gêner l'accès au but à l'attaquant, celui-ci bénéficie d'un jet de 7 mètres.

■ **Passe au gardien:** la passe au gardien dans sa zone est interdite. Elle est punie d'un jet de 7 mètres en faveur de l'équipe adverse.

■ **Pénalités:** au handball existent la carte jaune, la carte rouge et la pénalité de deux minutes. A l'école, il est inutile de distribuer des cartes. Un joueur fautif (grosse faute) laisse sa place à un remplaçant ou sort tout simplement, laissant son équipe en infériorité numérique.

■ **Faute offensive:** elle est sifflée si un attaquant renverse un défenseur placé ou s'il saute avec le genou levé contre le mur défensif. Introduire cette règle très tôt à l'école pour éviter les blessures et donner un sens au travail défensif.

Sources

■ **Buholzer, O.; Joseph, P.** (2000). Handball. Apprendre la technique. FSH.

■ **Egli, D.** (2005). Handball. Jouer. Macolin, OFSPO, doc J+S.

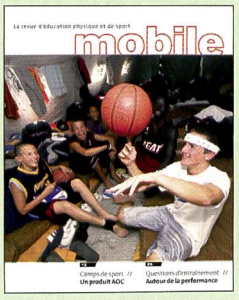
■ **Guenniffey, P.** (2001). 40 jeux de handball. Paris, Revue EPS.

■ **Fédération française de handball.** (2001). Handball à l'école. Paris, Revue EPS.

■ **Duret, C.** (1999). Les fondamentaux du hand: l'initiation pour tous. Paris, Amphora.

■ **Emrich, A.** (2006). Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wibelsheim, Limpert.

Rabais spécial pour «mobile»



Ensemble, c'est moins cher!

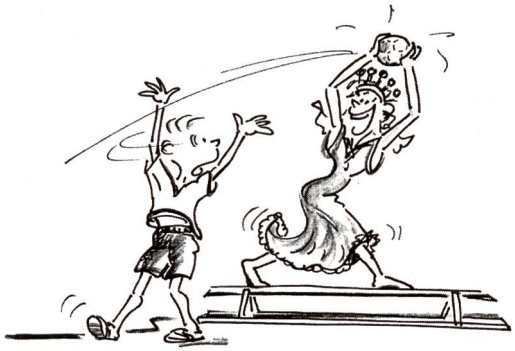
Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.–/ abonnement
  → pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/ abonnement:
  → pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.–
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:
www.mobile-sport.ch

Premiers points

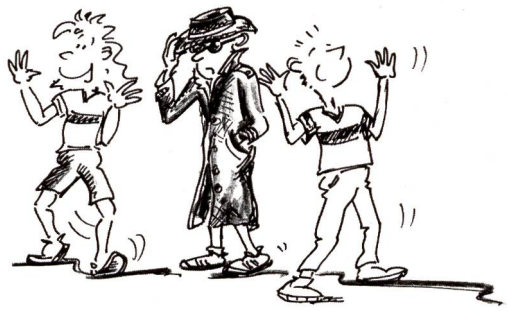


Balle au roi

Quoi? Jeu de passes.
Comment? Six contre six (adapter à la grandeur de la salle). Un point est marqué lorsqu'un joueur réussit à faire la passe à son roi placé sur un banc retourné, sans que celui-ci perde l'équilibre. L'auteur de la passe décisive prend la place du roi.
Pourquoi? Exercer la précision des passes.
Variantes:
- Le ballon joué au roi doit toucher le sol avant (passe à terre).
- Avec ou sans dribble.
- Avec touche: si le joueur en possession de la balle se fait toucher par un adversaire, il ne peut pas lancer à son roi.

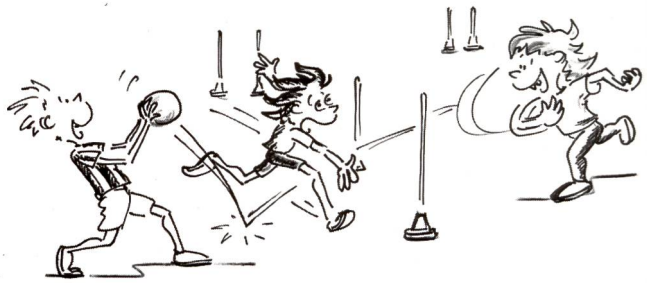
Balle au cerceau

Quoi? Jeu de démarquage.
Comment? Jeu sur deux demi-salles. Disposer un cerceau (au moins) de plus que de défenseurs. L'équipe attaquante doit poser la balle dans un cerceau libre. Les défenseurs ferment l'accès en posant un pied dans le cerceau convoité.
Pourquoi? Exercer les passes rapides et la vision périphérique.
Variante: Avec dribble. Le point est marqué si le joueur réussit à dribbler à l'intérieur du cerceau.



Joker

Quoi? Lutte pour le ballon.
Comment? L'équipe A essaie de récolter le plus de points en s'échangeant la balle. Si les défenseurs la récupèrent, ils font de même. Dans chaque équipe se dissimule un joker connu de ses coéquipiers mais pas des adversaires. Seules les passes qui lui sont adressées comptent. L'enseignant donne le résultat intermédiaire chaque 30 secondes environ. Si une équipe pense avoir démasqué le joker, elle l'empêche de recevoir le ballon. Qui a le plus de points après trois minutes?
Pourquoi? Stimuler le système cardio-vasculaire, développer la coopération.
Remarques: Pour les plus jeunes, maîtriser d'abord la forme simple du jeu, sans joker. Passes aller-retour interdites.

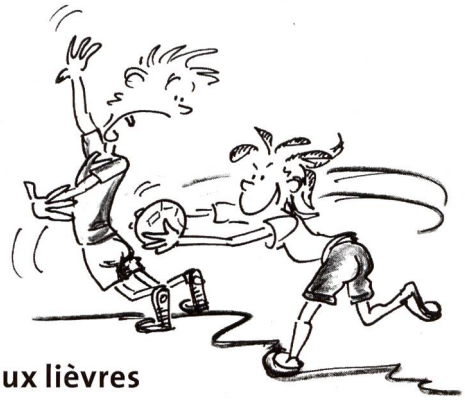


Sans filet

Quoi? Jeu sur plusieurs buts.
Comment? Deux équipes s'affrontent. Un point est marqué si deux joueurs se font une passe à terre entre deux piquets qui servent de but.
Pourquoi? Exercer le démarquage et les passes au sol.
Plus difficile: Introduire la défense individuelle.

Coup de tête

Quoi? Jeu de passes à deux équipes.
Comment? Pour marquer un point, le joueur fait une passe à un coéquipier qui lui renvoie la balle avec la tête.
Pourquoi? Doser les passes, jouer en mouvement.
Plus difficile: La passe de la tête est dirigée vers un troisième joueur (orientation).
Remarque: Si possible jouer avec une balle en mousse ou une softball.



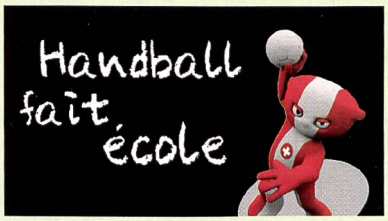
Chasse aux lièvres

Quoi? Jeu de poursuite avec balle.
Comment? Jouer sur deux demi-terrains. Durant deux minutes, l'équipe en possession de la balle essaie de toucher le plus de lièvres possible. Les règles: on ne marche pas avec la balle, un pas au maximum pour toucher l'adversaire (ne pas lâcher la balle). Après deux minutes, changer les rôles. Eventuellement finale des gagnants et des perdants pour terminer.
Pourquoi? Exercer les passes et réceptions rapides, la vision périphérique et stimuler le système cardio-vasculaire.
Variantes:
- Plus facile: trois pas autorisés pour toucher le lièvre.
- Idem avec swissball ou softball.

Passes à deux

Quoi? Coordination avec balle.
Comment? Deux joueurs face à face (à env. 5 mètres de distance), chacun avec un ballon. Ils effectuent les passes suivantes:
1 A fait une passe au sol à B, B joue à hauteur de poitrine.
2 Idem, mais changer après chaque passe.
3 A et B jouent simultanément avec les mains (première balle) et avec les pieds (seconde balle).
4 Idem, mais changer de main à chaque passe.
5 A lance sa balle devant lui en hauteur; il réceptionne la balle de B et la lui relance, puis il récupère sa balle. Plus difficile: avec trois balles. A et B lancent leur balle en l'air et s'échangent la troisième.
6 A et B jonglent ensemble avec trois balles. Difficile: réceptionner les balles à deux mains et les relancer à une main (technique de handball).

Remarque: L'enseignant vérifie que la technique de passes soit correcte.

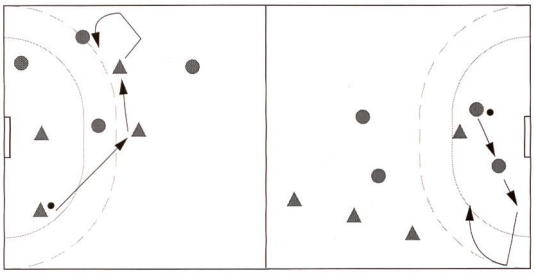


▶ «Le handball fait école»: sous ce titre, la Fédération suisse de handball et les associations régionales entendent offrir un outil didactique aux enseignants désireux d'introduire et de développer le handball à l'école. L'objectif des auteurs: montrer la richesse et les atouts pédagogiques que représente ce jeu.
L'association Berne-Jura a constitué un groupe de dix experts formés sur le plan pédagogique et qui présentent des projets pour les écoles intéressées.

Gratuit pour les écoles
L'offre comprend des démonstrations gratuites en salle de sport, la présentation de formes de jeu et d'exercices adaptés aux différentes niveaux scolaires, l'explication des règles principales, etc. L'équipe organise aussi des cours de formation continue et propose son soutien pour l'organisation de tournois notamment.

Adresses de contact:
Région Berne-Jura: Nicole Herren, tél. 033 650 99 28
Reste de la Suisse: Fédération suisse de handball SHV, tél. 031 370 70 00

Stand de tir

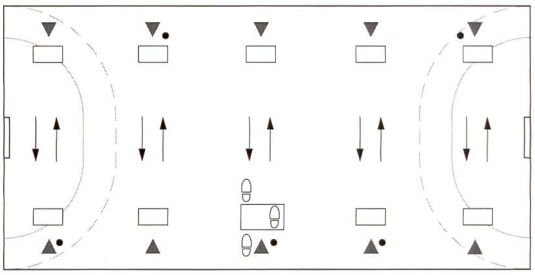


(Exemple)

Tchouk au mur

Quoi? Forme de balle contre le mur.
Comment? Délimiter la salle en deux ou trois terrains. Deux équipes de quatre ou cinq joueurs s'affrontent sur chaque terrain. Le but: lancer la balle contre la paroi via le sol. Si le ballon touche le sol au retour, avant qu'un joueur de l'équipe adverse ne le rattrape, le point est marqué. Si la balle est récupérée par un défenseur, le jeu se poursuit de l'autre côté.
Pourquoi? Améliorer le jeu de défense et la technique de tir.

●, ▲	= joueur	•	= ballon
⟶	= trajet du ballon	∿⟶	= joueur qui dribble
⇢	= direction du jeu		
⟹	= tir au but		

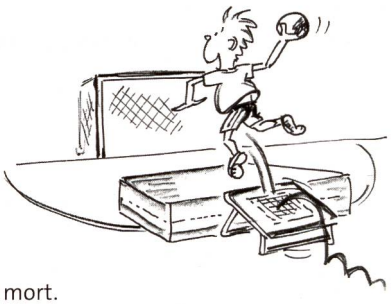


Passes à deux

Quoi? Répéter le mouvement clé de lancer.
Comment? Deux joueurs face à face à huit mètres de distance env., avec une balle pour deux. Un tapis est placé devant chacun d'eux. Les élèves effectuent les trois pas d'élan (gauche-droite-gauche pour les droitiers) de manière à terminer avec le pied droit sur le tapis et le gauche juste derrière, en position de lancer. Le joueur passe ensuite la balle à son partenaire en visant juste dans la main en position de réception.
Possibilité de viser des cibles placées sur des caissons.
Pourquoi? Exercer la précision du tir et l'enchaînement des pas.
Plus difficile: Augmenter la distance, lancer avec la main faible, les yeux fermés, après avoir fait un tour sur soi-même, etc.

A l'assaut du but

Quoi? Tir en suspension.
Comment? Le joueur dribble en direction du but, pose son dernier appui devant la ligne de but et tire en suspension en essayant de viser la cible (corde, sautoir, cône). Il se réceptionne dans la zone après avoir lâché le ballon.
Pourquoi? Améliorer l'enchaînement impulsion-tir-réception.
Variantes:
- Une fois avec le pied d'impulsion droit, une fois avec le gauche.
- Sous forme de concours par deux.
- Varier l'angle de tir.



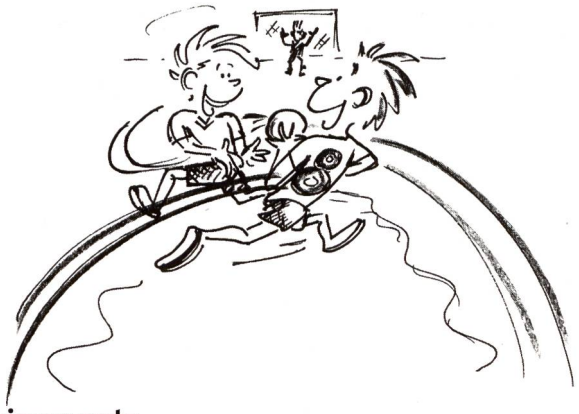
Vol plané

Quoi? Tir au point mort.
Comment? Un mini-trampoline est placé devant la ligne des 6 mètres, un gros tapis dans la zone. L'élève s'élance, prend l'impulsion à deux pieds sur le mini-trampoline et tire lorsqu'il est au plus haut point.
Pourquoi? Augmenter le temps de vol pour tirer. Améliorer la tenue du corps en l'air nécessaire pour mobiliser la force du bras.
Variante: Poser le dernier appui sur un banc ou un couvercle de caisson et sauter en extension.

Feinte et plus

Quoi? Feintes et tirs.
Comment? Le joueur s'avance avec la balle, fait un arrêt simultané (pieds joints) devant un piquet, effectue un pas croisé à droite par-dessus un piquet couché, puis un dernier pas pour tirer en extension.
Pourquoi? Enchaîner feinte et tir.
Remarque: Toujours exercer la feinte en lien avec un tir ou une passe, pour se rapprocher de la situation de jeu (plus motivant qu'un geste isolé de son contexte).
Plus difficile:
- Idem après dribble.
- Idem après passe. L'élève passe à l'enseignant, court en direction du piquet et effectue le mouvement.

Attention aux pas! Lors de l'introduction des feintes, insister sur la réception simultanée des deux pieds (ne compte pas comme un pas). C'est à cette seule condition que le joueur aura droit ensuite à trois pas.

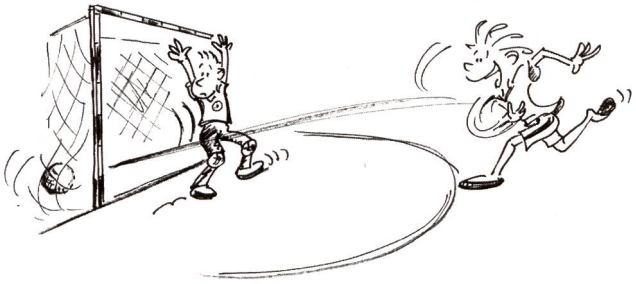


Croisements

Quoi? Tir après croisement.
Comment? Par deux. Le joueur A reçoit la balle de B et dribble dans sa direction pour croiser avec lui. B s'oriente vers le but, reçoit la balle et tire en extension au but.
Pourquoi? Exercer le timing entre les deux joueurs qui croisent.
Plus difficile: Introduire un défenseur qui essaie de gêner la dernière passe. L'attaquant doit ainsi effectuer une passe sèche et précise à son coéquipier.
Remarque technique: Le croisement peut s'effectuer de deux manières: soit le passeur se tourne devant son coéquipier, le regarde et lui adresse une passe précise, soit le passeur reste face à son défenseur et transmet la balle sans regarder son coéquipier, par un mouvement de bras tendu vers l'arrière. A l'école, il faut privilégier la première technique, du moins au début.

Bon pied bon œil

Quoi? Tirs au but avec gardien.
Comment? Même organisation que pour l'exercice «A l'assaut du but». Le gardien se place dans un angle. Les tireurs visent la zone libre.
Pourquoi? Regarder avant de tirer.
Variantes: Le gardien s'avance. L'attaquant essaie de le lober. Si le gardien saute, l'attaquant tire en faisant rebondir le ballon au sol.

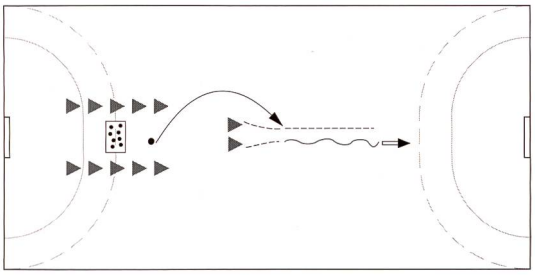


Qui veut aller au goal?

▶ Alors que chez les plus jeunes on trouve encore souvent des volontaires pour garder les buts, le problème se pose de manière accrue chez les plus grands. De plus, les filles se portent rarement candidates. Pour les exercices de tirs, le problème est résolu en remplaçant le gardien par diverses cibles. Les joueurs les plus forts peuvent ainsi tirer en puissance sans risque de blesser un camarade.

Quelques propositions:
- Placer un caisson dans le but. Le but compte si la balle passe entre les lattes et le caisson.
- Accrocher des sautoirs de différentes couleurs – et valeurs – dans le but.
- Placer deux medizinballs dans les deux angles inférieurs, ou un medizinball sur le caisson. Le but compte si le ballon lourd roule.
- Quadriller le but avec des cordes et attribuer des points aux différentes zones.
- Poser deux cônes au sol dans les coins inférieurs, et deux cônes coincés dans le filet, en hauteur.
- S'il y a un gardien, tirer seulement avec un rebond au sol ou avec la «mauvaise» main.

Vite au but!

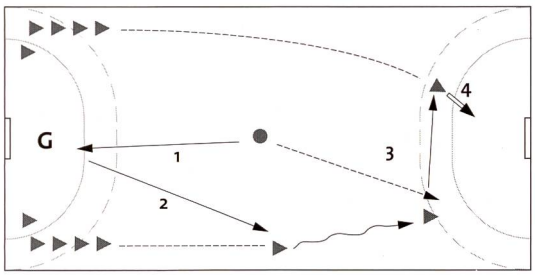


Attrape-moi si tu peux

Quoi? 1:1 en contre-attaque.
Comment? Deux élèves se tiennent côte à côte sur une ligne. L'enseignant placé derrière lance la balle par-dessus eux. Dès que les joueurs la voient, ils démarrent et essaient de se l'approprier. Celui qui gagne la balle devient attaquant et lance la contre-attaque. Le second passe en défense et essaie de gêner le tir de l'attaquant. Le but est marqué si la balle entre dans le goal sans toucher le caisson.
Variante: Un troisième joueur entre en jeu comme passeur. Il n'a pas le droit de marquer.

Cinq passes c'est tout

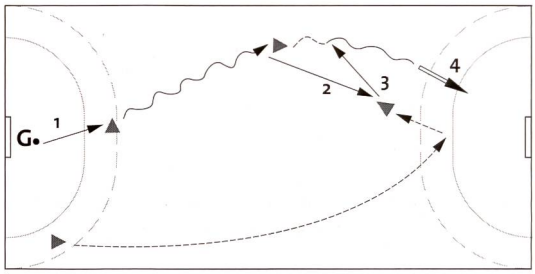
Quoi? Contre-attaque en groupe.
Comment? Former des groupes de trois à quatre joueurs (ajouter un ou deux joueurs plus tard). Les coéquipiers se font des passes à l'intérieur de la zone des 9 mètres. Après la cinquième passe, toute l'équipe traverse le terrain en contre-attaque. Le point est marqué si un joueur reçoit la balle à l'intérieur de la zone des 9 mètres. L'équipe adverse tente d'intercepter la balle. Si elle réussit, les rôles s'inversent. Sans dribble.
Pourquoi? Jouer vite, exercer la précision des passes.
Variante: Jeu des dix passes à l'intérieur de la zone des 9 mètres, puis contre-attaque



(Exemple)

2 contre 1

Quoi? Contre-attaque en supériorité numérique.
Comment? L'attaquant tire au but. Le gardien attrape la balle et relance directement à son ailier. Ce dernier court en dribble vers le but adverse. Il fait la passe à son coéquipier au moment où son défenseur est près de lui. Effectuer les trois premiers pas sans dribble pour prendre de la vitesse.
Variantes:
- Le défenseur doit se tenir dans une zone déterminée.
- Limiter le nombre de passes à trois au maximum.
- S'il y a un gardien à l'opposé, l'attaquant ne peut tirer qu'avec sa main faible.
- Même mouvement, mais à trois contre deux.

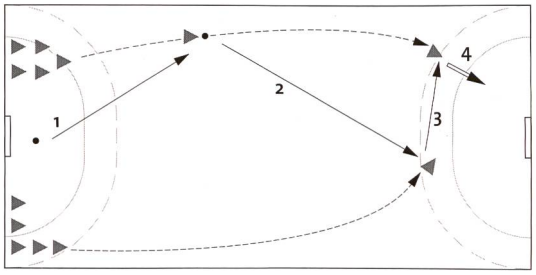


Une-deux

Quoi? Variante des formes de contre-attaque.
Comment? Le gardien dribble une fois et passe le ballon au joueur placé dans le demi-cercle (1). Simultanément, un second joueur démarre en direction de la zone opposée, réceptionne la balle de A et la lui redonne directement (2,3). A termine par un tir en suspension (4).
Variantes:
- Le joueur B est accompagné par un défenseur qui gêne la double passe entre A et lui.
- Le défenseur choisit de défendre fort sur un des deux joueurs. C'est donc le second qui va se démarquer pour tirer.

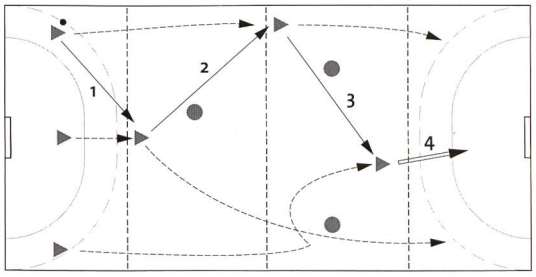
Pourquoi? Exercer la capacité de décision lors de la contre-attaque.

Deux temps, trois mouvements



Quoi? Traversée de terrain sans dribble.
Comment? Le gardien frappe la balle au sol. A ce moment, le joueur A démarre, reçoit la balle, la joue rapidement sur son coéquipier B, court en direction du but, reçoit de nouveau la balle et termine par un tir en suspension. Adapter le nombre de passes à la grandeur du terrain.
Variantes:
- Pour inciter à terminer proprement l'attaque, le but compte seulement si le joueur se réceptionne à l'intérieur de la zone après le tir.
- Au départ, autoriser quelques dribbles.

Terrain miné



(Exemple)

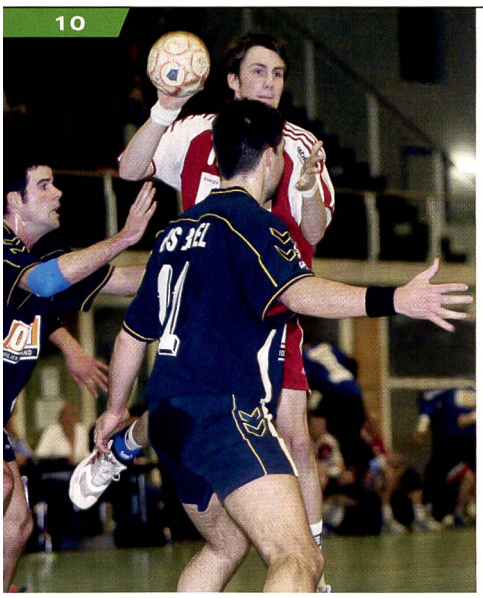
Quoi? Contre-attaque en surnombre.
Comment? Trois joueurs démarrent du camp de défense. Ils traversent le terrain divisé en zones. Dans la première se tient un défenseur, dans la seconde, deux. Les attaquants essaient de conclure sans se faire intercepter la balle. D'abord avec dribble, puis uniquement avec des passes.
Pourquoi? Exercer la vision périphérique et la capacité d'anticipation.
Variantes:
- Placer deux défenseurs dans chaque zone.
- Seules les passes à terre sont autorisées.
- Limiter le nombre de passes.
- Ajouter une troisième zone occupée.

Joker

Quoi? Jeu de contre-attaque.
Comment? Jeu à 4 contre 3 ou à 5 contre 4. Un caisson dans chaque but à la place du gardien. Le but est valable si la balle entre sans toucher le caisson. Un joueur spécial, le joker, joue toujours avec les attaquants. Si les attaquants n'ont pas conclu leur action après 15 secondes, la balle passe à l'autre équipe.
Pourquoi? Exploiter la situation de surnombre en contre-attaque, jouer vite.

Valoriser le jeu rapide

▶ Pour encourager et récompenser le jeu de contre-attaque, l'enseignant peut modifier les règles comme suit:
- Les buts marqués sur contre-attaque comptent double.
- L'équipe qui marque sur contre-attaque reste en possession de la balle.
- L'équipe attaquante est toujours en surnombre (joker). Elle a donc tout intérêt à jouer vite pour empêcher le placement des défenseurs.
- Si une faute est commise sur une situation de contre-attaque, le but est accordé.
- Après un but encaissé, le gardien engage directement de sa zone pour lancer la contre-attaque.

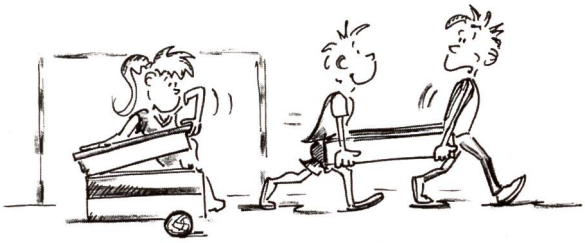


Petits et grands duels

Surnombre

Quoi? Jeu à 5 contre 4.
Comment? Le gardien de l'équipe en possession de la balle vient faire le surnombre en attaque. Interdiction de tirer au but avant d'avoir passé le milieu du terrain.
Pourquoi? Exploiter les situations de surnombre.

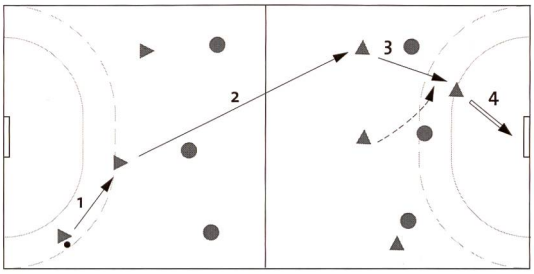
Balle au caisson



Quoi? Jeu sur buts spéciaux.
Comment? Les buts sont remplacés par des caissons placés sur la ligne de fond. Lorsqu'une équipe marque (balle sur le devant du caisson), elle enlève un élément. Quelle équipe réussit à démonter son caisson en premier?
Variantes:
- Idem mais sans démontage du caisson.
- Seuls les tirs au sol autorisés.
- Seuls les tirs directs (sans contact au sol) autorisés.
- Deux caissons par équipe.

Pourquoi? Améliorer la précision des tirs.

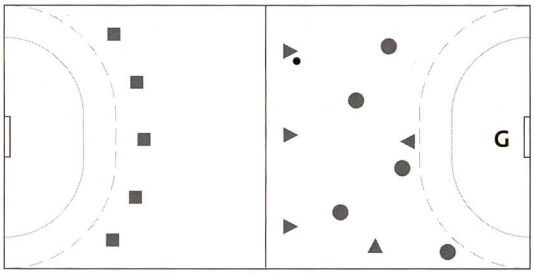
Chacun à sa place



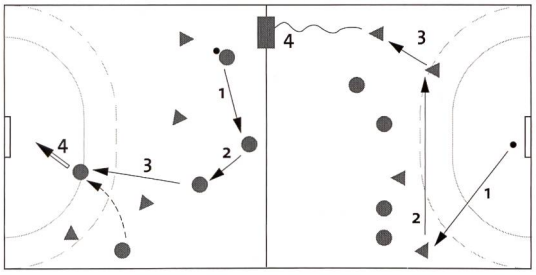
(Exemple)

Quoi? Défenseurs et attaquants «fixes».
Comment? Déterminer dans chaque équipe trois défenseurs et trois attaquants qui se tiennent toujours dans leur demi-terrain respectif. Lorsqu'un défenseur reçoit la balle de son gardien, il essaie de la transmettre à l'un de ses coéquipiers en attaque. Les défenseurs adverses tentent d'intercepter la balle assez haut dans le terrain. Introduire la défense individuelle.
Pourquoi? Créer des espaces pour favoriser des actions dynamiques en attaque.
Variante: Idem avec quatre joueurs en défense et quatre en attaque. 18 élèves peuvent ainsi jouer en même temps (16 joueurs de champ, deux gardiens).

Brésil



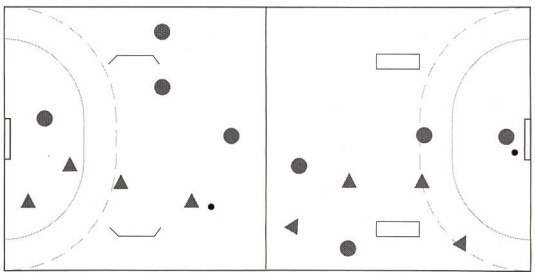
Quoi? Jeu à trois équipes en continu.
Comment? Deux équipes en défense, une en attaque au départ du jeu. Si l'équipe en attaque marque ou perd la balle, c'est l'équipe qui défendait sur elle qui récupère le ballon et qui part attaquer sur l'autre terrain. L'équipe qui a marqué ou perdu le ballon reste en défense sur ce terrain en attendant la prochaine attaque. Les défenseurs essaient de récupérer la balle jusqu'au milieu du terrain.
Pourquoi? Améliorer la concentration et la capacité de réaction.



(Exemple)

Drôles de terrains

Quoi? Jeu sur demi-salle.
Comment? Quatre équipes jouent sur deux demi-salles. Sur chaque terrain, une des équipes joue sur le but normal, la seconde doit poser la balle sur la ligne du milieu. But normal = 2 points; balle sur la ligne = 1 point.
Pourquoi? Occuper 18 à 20 élèves en même temps.
Variantes:
- A joue sur le but de handball normal, B pose la balle sur un des deux tapis prévus à cet effet.
- A joue sur le but de handball normal, B tire sur le caisson, avec un rebond de la balle au préalable.



Soft handball

Quoi? Forme de jeu simple avec ballon mou.
Comment? Placer un but d'unihockey sur un caisson. Jeu à 4 contre 4 (ou 5 contre 5), sans gardien et sans zone.
Pourquoi? Améliorer le jeu de passes rapides, introduire certains éléments clés en douceur.
Variante: Seulement avec les caissons. Possibilité de jouer des deux côtés.

Balle au tapis

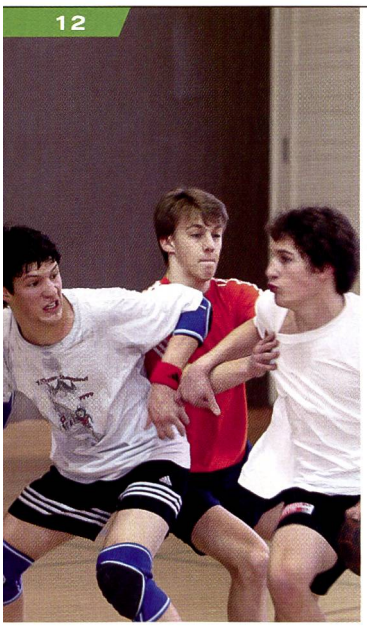
Quoi? Jeu sur gros tapis.
Comment? Deux gros tapis sont posés à trois mètres environ du mur, de chaque côté de la salle. Le but: poser la balle à deux mains sur le tapis, en faisant un pas au maximum.
Pourquoi? Solliciter les capacités cardio-vasculaires.
Variante: Autre possibilité de marquer: effectuer un tir tombé, la balle doit toucher la paroi derrière le tapis via le sol. Ces buts valent deux points. Attention: le tir ne doit pas être gêné par l'équipe adverse.

Trucs et astuces

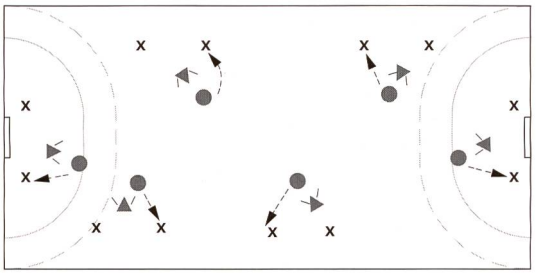
▸ Quatre contre quatre
La plupart des salles de sport sont trop petites pour jouer à six contre six. De toute façon, à l'école il est plus judicieux de jouer avec des équipes réduites: le jeu est plus vivant et intensif, tous les élèves sont impliqués dans l'action, il y a plus d'espace pour développer le jeu...

▸ Former des blocs
Pour les classes de 20 élèves et plus, il y a possibilité de former deux blocs par équipe. Les changements se font ainsi sans perte de temps et les joueurs se sentent toujours concernés par l'évolution du jeu. C'est l'enseignant qui dicte les changements de blocs, en profitant des temps morts (balle out ou au gardien).

▸ Esprit d'équipe
Il peut être judicieux de garder les mêmes équipes durant un cycle pour permettre à certains automatismes de se mettre en place. L'esprit d'équipe et la communication ont ainsi le temps de se développer. Sans oublier qu'on gagne un temps précieux lors de la mise en place!

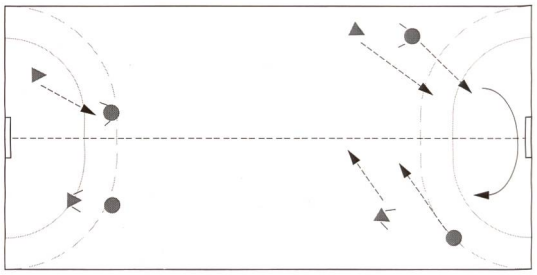


Esprit conquérant



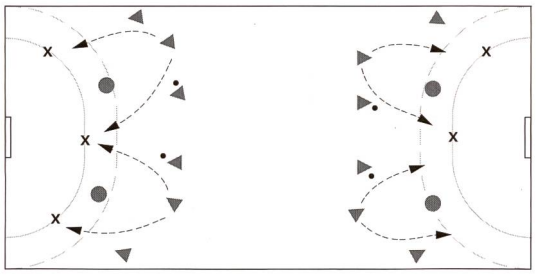
Pieds agiles

Quoi? Jeu de jambes.
Comment? Par deux, un attaquant, un défenseur. Deux points sont dessinés au sol à deux mètres de distance env. (scotch par ex.). L'attaquant essaie de toucher un des points avec son pied, le défenseur l'en empêche en posant le sien avant. 30 secondes, puis changement de rôle.
Pourquoi? Améliorer les déplacements et la capacité de réaction.



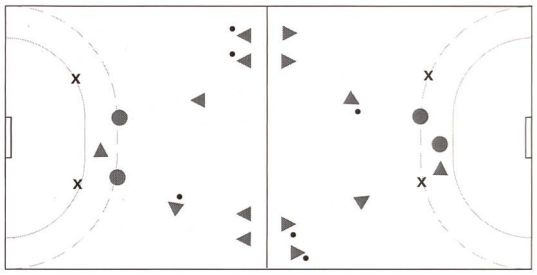
Voie de garage

Quoi? Duel sans balle.
Comment? L'attaquant, les bras dans le dos, essaie de passer son adversaire et de traverser le milieu de terrain. Le défenseur, qui peut s'aider des bras, l'en empêche et essaie de le repousser contre la paroi. Changer de rôle après chaque traversée.
Pourquoi? Forcer l'attaquant à passer par les côtés.



Duel

Quoi? Situation de contre.
Comment? L'attaquant dispose de deux relais: un ailier et un arrière central. Il passe la balle à un des deux coéquipiers et court en direction du but adverse. Dès qu'il a reçu la balle en retour, il tente une percée pour tirer. Le défenseur se tient prêt à la hauteur de la ligne des jets francs (9 mètres). Il essaie de lui fermer l'accès au centre et de le repousser le plus loin possible sur les côtés. Après cinq attaques, changer les rôles.
Remarque: Le défenseur doit voir en permanence la balle et l'adversaire.
Pourquoi? Pousser l'attaquant vers les côtés par des déplacements dynamiques.
Variante: Diviser le demi-cercle en quatre zones. Jeu 4 : 4, chaque attaquant ne peut marquer que dans sa zone.



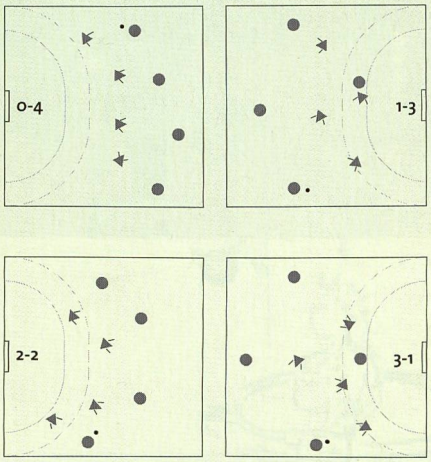
Essuie-glaces

Quoi? Défendre en petits groupes.
Comment? Trois attaquants, dont un placé en pivot devant la ligne des 6 mètres, et deux défenseurs. Si un défenseur réussit à toucher un attaquant en possession de la balle devant la ligne des jets francs (9 mètres), ce dernier n'a plus le droit de tirer au but. Les défenseurs se déplacent rapidement d'avant en arrière pour gêner les passes et fermer l'accès au but. Trois attaquants se tiennent prêts pour la prochaine action.
Pourquoi? Développer le comportement de défense actif offensif.
Variante: La passe au pivot donne à chaque fois un point.

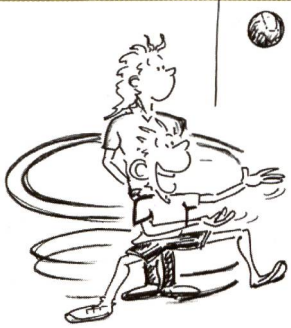
Défense en mouvement!

▶ Chaque placement en défense de base peut être tantôt défensif, tantôt offensif. Ainsi le classique 6:0 (six défenseurs sur le cercle, un joueur ne s'avance que si un attaquant tente une percée) peut théoriquement se transformer en un système 0:6, dans lequel tous les défenseurs adoptent une attitude très offensive (axée sur le joueur).
Dans les tournois scolaires, les élèves défendent plutôt sur la ligne. Le jeu est cependant plus attractif et motivant si la défense adopte une attitude offensive, en mettant sous pression l'attaquant et en jouant l'interception. Car le but est de récupérer au plus vite la balle pour lancer la contre-attaque et s'offrir une possibilité de but «facile». Le leitmotiv est donc: agir plutôt que réagir!
Voici quelques exemples de défense orientée vers l'offensive. Ils sont décrits pour des équipes de quatre joueurs mais conviennent aussi aux équipes de cinq et six joueurs.

1 0-4: tous les défenseurs se tiennent sur la ligne des jets francs (9 mètres) et contraignent les attaquants à se tenir éloignés les uns des autres. Les joueurs proches du porteur du ballon sont mis sous pression, de sorte qu'ils doivent en permanence essayer de se démarquer. Aucune passe ne doit être facile pour l'attaque.
2 1-3: idem que la première situation, mais avec un pivot en attaque. Ce joueur est couvert en permanence par le même défenseur.
3 2-2: Deux défenseurs défendent en zone sur les ailiers, deux jouent plus offensivement sur les arrières, en essayant d'intercepter ou de provoquer une mauvais passe.
4 3-1: Trois défenseurs en zone, un défenseur très offensif sur l'arrière central. Avec pivot.



Dernier rempart

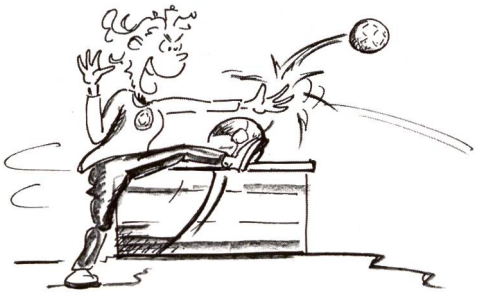


Saturne

Quoi? Coordination avec balle.
Comment? Par deux, côte à côte. Le joueur A lance la balle en l'air, se déplace en pas chassés autour du joueur B, reprend sa place et rattrape le ballon. Le second fait de même. Quel groupe réussit le plus de tours sans perdre la balle?
Pourquoi? Déplacements rapides et orientation.

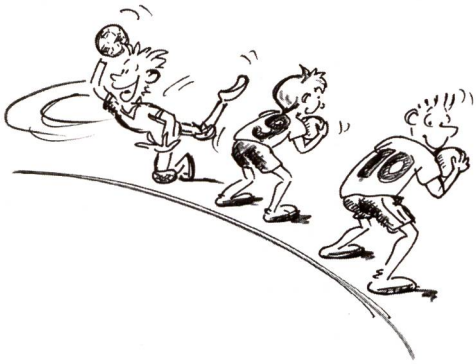
L'œil du cyclone

Quoi? Exercice pour balles profondes.
Comment? Former un cercle de joueurs (3 ou 4), avec un gardien au centre. Les joueurs se font des passes au sol. Le gardien essaie de stopper la balle avec son pied. Eventuellement avec un ballon mousse.
Pourquoi? Améliorer le jeu de jambes et de pieds.
Variante: Placer deux ou trois medizinballs au centre du cercle. Les joueurs essaient de les toucher, le gardien les défend, avec ses pieds.



Tour infernale

Quoi? Exercices pour balles jouées à mi-hauteur.
Comment? Même principe que l'exercice précédent, mais avec un medizinball placé sur un caisson. Le gardien dévie les balles avec la mains et/ou les pieds.
Pourquoi? Exercer la capacité de réaction et de décision du gardien.
Variante: Avec un ballon mousse.



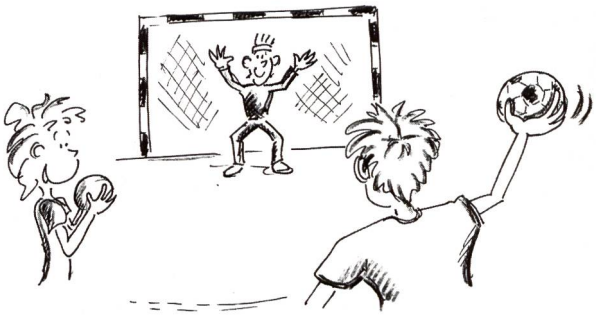
Dos au mur

Quoi? Exercices avec tirs multidirectionnels.
Comment? Les tireurs (sept à huit) se tiennent dos à la zone. Au signal de l'enseignant, le premier se retourne, effectue un tir tombé, à droite ou à gauche. Le gardien tente d'arrêter le plus de tirs possibles. Après son essai, le tireur exécute une tâche annexe avant de retenter sa chance (pour éviter les attentes).
Pourquoi? Améliorer la capacité de réaction et d'anticipation.
Remarque: Aussi possible avec une autre forme de tir si les élèves ne le maîtrisent pas encore.

Tirs à gogo

Quoi? Echauffement classique pour le gardien, avec toute la classe.
Comment? Former deux colonnes de joueurs derrière la ligne des jets francs, face aux deux poteaux de but. Une balle pour chaque joueur. Les joueurs de droite tirent dans l'angle droit supérieur, ceux de gauche à gauche en haut. Second tour: angles droits et gauches inférieurs; troisième tour: à droite et à gauche toujours, mais à mi-hauteur. Les tirs partent alternativement à droite et à gauche.

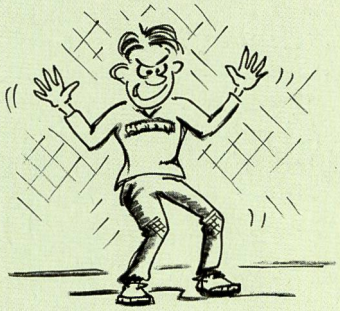
Attention: Le gardien doit être prêt lorsque le tireur amorce son mouvement.
Pourquoi? Améliorer la capacité de réaction, augmenter la confiance en soi, automatiser les mouvements.
Remarque méthodologique: Pour que le gardien profite de l'exercice, les joueurs doivent soigner la précision de leurs tirs. La distance entre les tireurs et le gardien : six à sept mètres. Le critère d'un tir réussi est la précision, non pas la puissance.



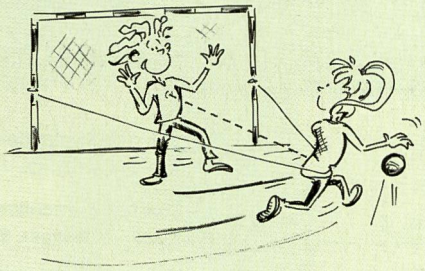
Parlons technique!

▶ La technique du gardien de handball fait l'objet de nombreux ouvrages techniques. Voici quelques points importants pour le handball scolaire.

Position de base
Le gardien se tient à environ un demi-mètre devant la ligne de but (plus il est petit, plus il sera avancé). Les jambes sont écartées normalement, le poids du corps légèrement sur l'avant, bien réparti sur les deux pieds, de manière à pouvoir réagir à droite comme à gauche. Les bras sont placés à hauteur de poitrine, légèrement vers l'avant.



Déplacement
Le gardien se déplace en petits pas chassés latéraux, plats, sans oscillation du centre de gravité. Sa trajectoire suit un demi-cercle imaginaire qui serait placé entre les deux poteaux de but. La position sur le demi-cercle est déterminée par l'intersection de ce dernier avec la ligne qui relie le tireur au centre du but. Retour à vos cours de géométrie si vous n'avez pas compris!

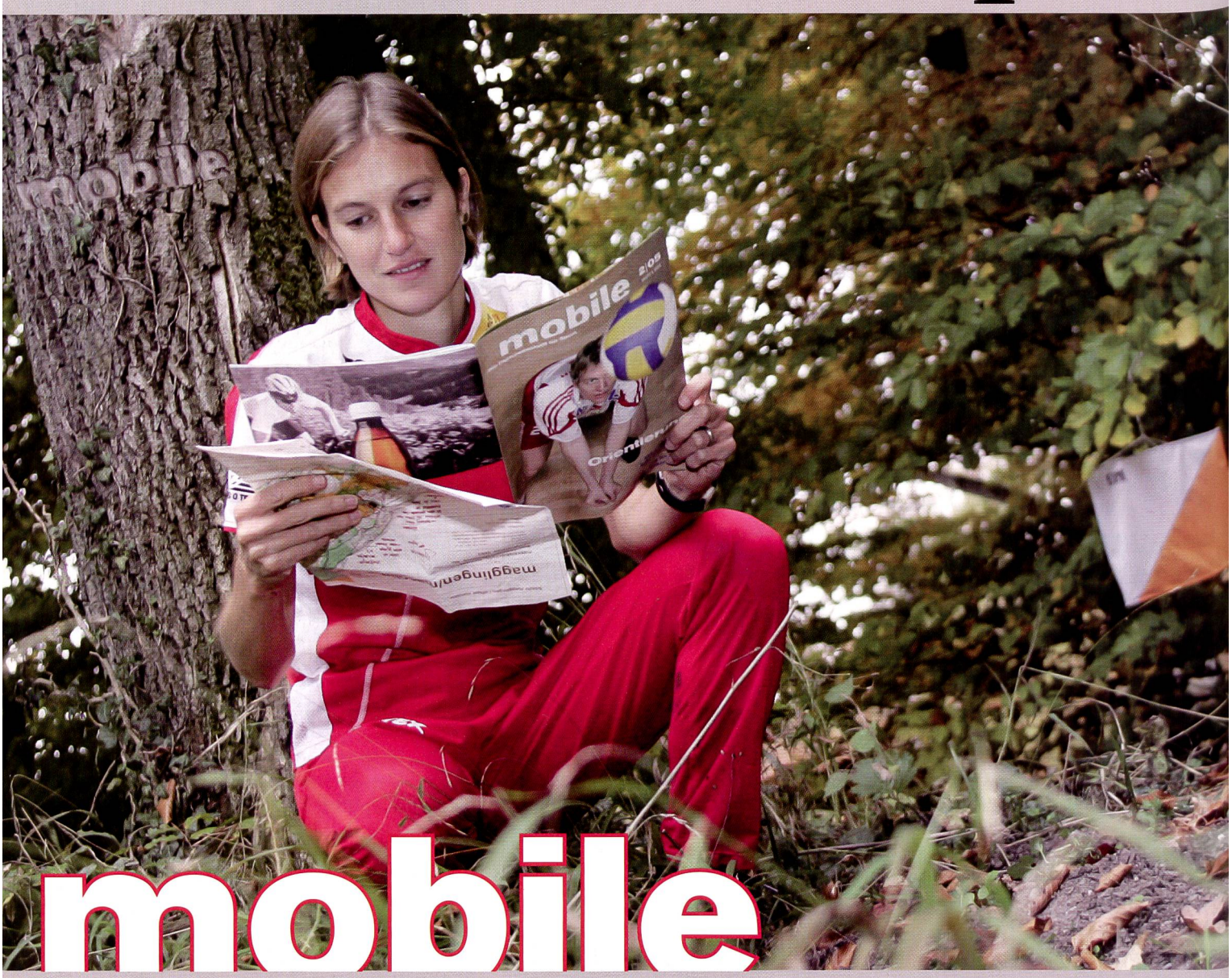


Des pieds et des mains
Les débutants essaient de dévier – ou mieux – de contrôler – la balle à deux mains.
Pour les tirs profonds qui doivent être repoussés avec les pieds, le gardien doit plier la jambe et orienter la pointe de son pied vers l'extérieur. Ce pas de côté spécifique à la technique du gardien sera exercée au préalable par le gardien.

Valoriser le gardien

▶ Dans tous les cas, la forme finale doit se jouer avec un gardien. La motivation est beaucoup plus grande de battre un camarade que d'éviter un caisson placé au centre de la cage. A l'école, étant donné la courte distance qui sépare la zone de la cage, il est parfois judicieux de limiter la panoplie des tirs pour lever les craintes des gardiens et permettre à chaque élève de passer à ce poste.
Si dans la classe des élèves se portent volontaires pour défendre le but, tant mieux! Ces joueurs doivent bénéficier alors d'un entraînement qui leur permette d'acquérir les habiletés motrices spécifiques à cette tâche. D'un point de vue méthodologique, l'enseignant peut choisir soit d'aménager des postes réservés aux gardiens, soit d'intégrer l'entraînement des gardiens dans certaines séquences de tirs au but. Les tireurs doivent toujours attendre que le gardien soit en position, attentif, pour lui adresser un tir.

Points de repère



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et mobile*plus* inclus à Fr. 10.–/ € 7.50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre

Numéro: Thème: Nombre:

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 57.– / Etranger: € 46.–)

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.– / Etranger: € 36.–)

❒ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **français** ❒ **deutsch** ❒ **italiano**

Prénom / nom:

Adresse:

NP / lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch