

# Guide d'initiation - MINIHAND -



UNE INITIATIVE DE :

SPORT, ÉDUCATION, FIERTÉ.

**RSEQ**

EN COLLABORATION AVEC :



Québec 

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

Objectifs du guide	3
Comment utiliser ce guide ?	3
Légendes	4
Le minihand, qu'est-ce que c'est ?	5
Origine du sport	5

## LES ESSENTIELS

Matériel nécessaire	6
Sécurité	7
Règlementation simplifiée	8
Règles essentielles	9
Habiletés techniques à l'attaque	10
Les habiletés de base	10
Les tirs	11
Le dribble	13
Habiletés techniques en défensive	14

## SECTION 1 : JOUEURS DE 6 À 8 ANS

Pour le bon déroulement des activités	15
Activités proposées	15
Manipulation de ballon	16
Jeux de passes	18
Jeux de tirs	22

## SECTION 2 : JOUEURS DE 9 À 10 ANS

Pour le bon déroulement des séances	23
Activités proposées	23
Séance 1	24
Séance 2	26
Séance 3	28
Séance 4	30
Annexe 1 : Communiquer pendant le jeu	32
Annexe 2 : Quoi faire avec l'arbitrage ?	33

## SECTION 3 : JOUEURS DE 11 À 12 ANS

Pour le bon déroulement des séances	34
Activités proposées	34
Séance 1	35
Séance 2	38
Séance 3	40
Séance 4	42
Annexe 3 : Choisir la bonne action au bon moment	43
Annexe 4 : Le gardien	44
Ressources pour aller plus loin	45
Ressources pour une pratique à plus long terme	45

## BIBLIOGRAPHIE

46

# INTRODUCTION

## OBJECTIFS DU GUIDE

Ce guide vise à outiller les entraîneurs pour l'animation d'activités et de séances auprès de **participants âgés de 6 à 12 ans**. Le contenu peut être utilisé dans différents contextes: activité parascolaire, séance de découverte à l'école primaire, etc. Le contenu a été conçu pour des participants qui commencent à découvrir le minihand ou à s'y initier. De plus, les activités ont été sélectionnées pour leur simplicité de mise en place et leur intérêt auprès des jeunes.

L'idée derrière ce guide consiste donc à :

- informer sur les **bases du minihand** et sa **progression** ;
- faciliter la **planification** d'une ou de plusieurs séances en minihand ;
- maximiser le **plaisir** et l'**engagement moteur** des participants dans l'apprentissage d'un nouveau sport.

## COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Avant de se lancer dans l'animation de séances, il faut un minimum de préparation. Nous vous conseillons de lire la section **LES ESSENTIELS** pour connaître le rôle de l'entraîneur et avoir une vue d'ensemble du sport. Ensuite, pour utiliser les sections à leur plein potentiel, nous vous suggérons les étapes suivantes :

**1.** S'informer sur la **clientèle** (âge, niveau d'habileté, nombre de participants) et se référer à la section appropriée dans le guide :

**SECTION 1 : JOUEURS DE 6 À 8 ANS** (dribler, passer et tirer).

**SECTION 2 : JOUEURS DE 9 À 10 ANS** (dribler, passer et tirer en situation de jeu).

**SECTION 3 : JOUEURS DE 11 À 12 ANS** (marquer et se démarquer en situation de jeu).

**2.** Sélectionner les **activités** selon le temps total de la séance (échauffement, retour au calme, etc.).

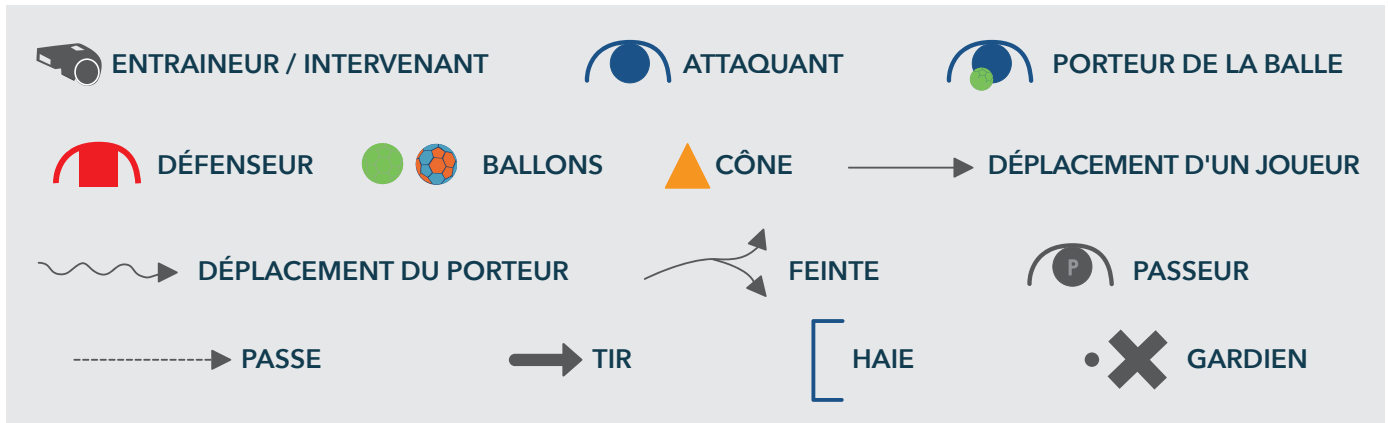
**3.** Adapter les activités aux besoins et aux capacités des participants à l'aide des multiples **variantes**.



## LÉGENDES

### LÉGENDE POUR LES SCHÉMAS

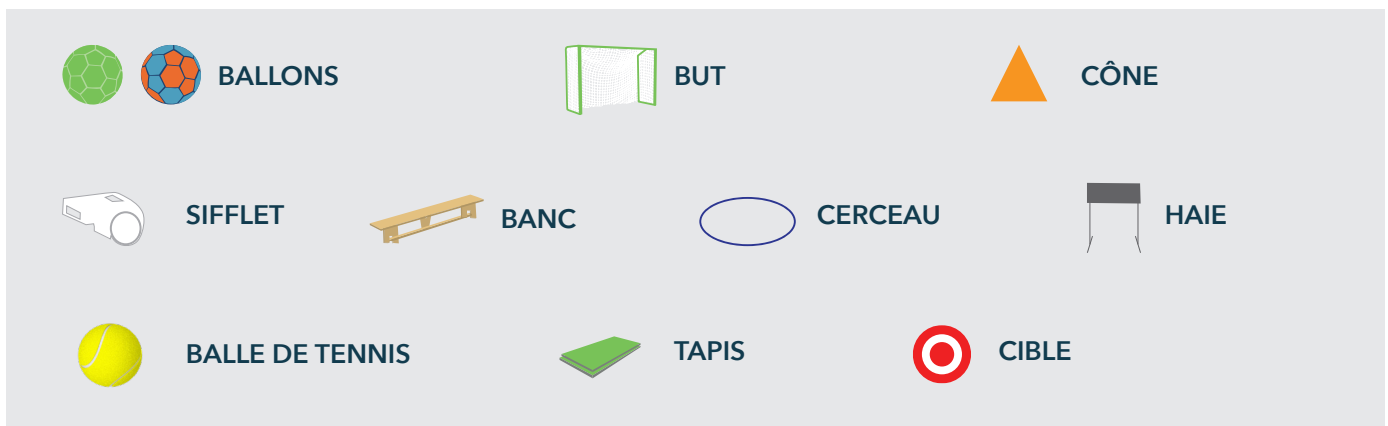
Pour bien comprendre les schémas, se référer à cette adaptation de la légende internationale pour les sports d'invasion de territoire :



**Source:** GAGNON, Gérard. (1989). *Hockey: Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques*. Presses universitaires de l'Université de Montréal.

### LÉGENDE POUR LE MATÉRIEL

Certains pictogrammes seront utilisés pour illustrer le matériel à utiliser. En voici la signification :



### LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Nous avons tenté de faciliter la lecture des différents éléments du guide à l'aide de ces pictogrammes :



## LE MINIHAND, QU'EST-CE QUE C'EST?

Le minihand est une adaptation du handball proposée par la Fédération québécoise de handball pour pratiquer la discipline malgré la petite taille de la majorité des gymnases dans les écoles. Ainsi, le minihand n'a pas de dimensions précises, il suffit de déterminer une **surface de jeu**, de se munir de **buts** (hockey ou autre) et de délimiter les **zones** (plus le but est petit, plus la zone doit être réduite). La manipulation se fait **entièrement avec les mains**, sauf pour le gardien qui peut utiliser tout son corps pour empêcher l'équipe adverse de marquer 1 point.

## ORIGINE DU SPORT

Le handball est un sport d'origine européenne, dont la plus lointaine remonte à 1898 au Danemark. Son invention officielle revient à l'Allemand Carl Schellenz, enseignant d'éducation physique à Leipzig. Il a créé le handball à 11 en 1919 en s'inspirant du jeu féminin de *Torbball* (balle au but). Le handball vient de l'allemand *hand* (main) et *ball* (balle). Dans les années 1960, le handball à 11 a été progressivement abandonné au profit du handball à 7. Ce sport, jadis pratiqué à l'extérieur, trouve maintenant refuge dans les gymnases. Le handball à 7 a été admis au programme olympique masculin en 1972 et féminin en 1976, pour y être encore aujourd'hui.

▶ Parties présentées par le Comité international olympique : <https://www.olympic.org/fr/handball>



## LES ESSENTIELS

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

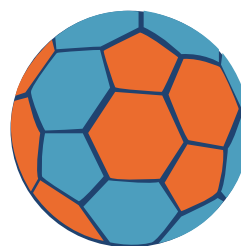
👉 Pour vous procurer du matériel, communiquer avec Handball Québec :  
<https://kreezee.com/handball/organization/federation-quebecoise-de-handball-olympique/7869/mini-handball>

#### BALLON

Pour les enfants de moins de 8 ans, le **ballon de minihand de taille 0** est recommandé. Pour les joueurs de 10 ans et moins, le ballon de PVC est suggéré, alors que pour les joueurs de 11 à 12 ans, le PVC et le cuir sont envisageables.



Ballon de PVC

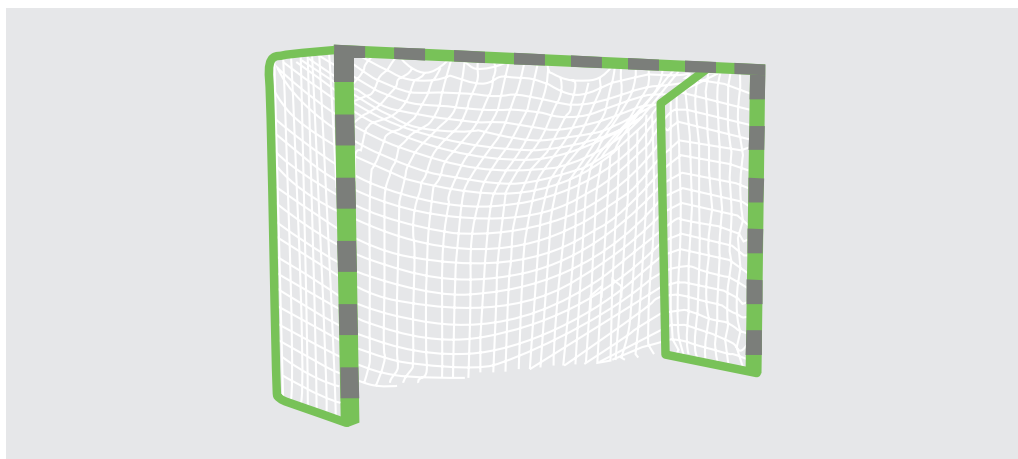


Ballon de cuir

👉 Le ballon de PVC rebondit davantage et s'attrape plus facilement (meilleure prise).

#### BUTS

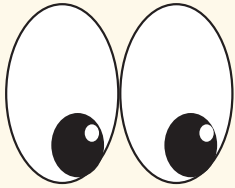
La dimension standard du but de handball est de **3 m de largeur sur 2 m de hauteur**. Au minihand, le but est plus petit et aura environ **2,40 m** de largeur et **1,70 m** de hauteur.



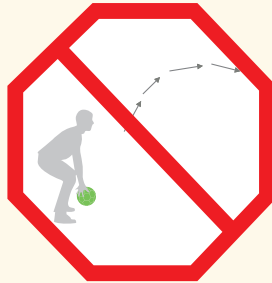
👉 D'autres buts peuvent être utilisés, comme ceux de hockey-balle. La zone du gardien reste, malgré tout, un demi-cercle de 5 m devant le but.

## SÉCURITÉ

Les points suivants sont les principaux éléments de sécurité reliés aux activités du guide. Avant de se mettre en action, discuter avec les joueurs des comportements à adopter pour éviter les blessures.



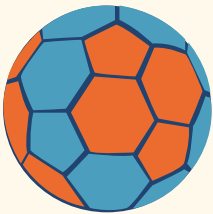
Dans les déplacements, être attentif à ce qui se passe **devant soi**.



Éviter les **passes en cloche ou lobées**, car les yeux sont fixés sur un objet haut qui détourne le regard des autres joueurs sur le terrain (risques de collision).



S'abstenir de passer le ballon **trop fort** à son partenaire et éviter de viser son visage (risques de blessure).



Avec les **ballons de cuir**, agrandir la zone du gardien. Placer le demi-cercle à 6 m devant le but pour limiter les risques de blessure.



Après une course, contrôler l'**arrêt** pour éviter les collisions.



Ne pas **botter** le ballon.



Ne pas bousculer les autres (aucun **contact physique** n'est permis).

## RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE

Pour obtenir les règles officielles complètes, consulter le site de la Fédération internationale de handball: [http://www.ihf.info/upload/pdf-download/rules\\_french.pdf](http://www.ihf.info/upload/pdf-download/rules_french.pdf)

### BUT DU JEU

Le minihand est un **sport collectif** en espace commun où 2 équipes de 7 joueurs (6 joueurs et 1 gardien) s'opposent avec **1 ballon** sur un terrain rectangulaire séparé en 2 camps. L'objectif est d'être l'équipe qui entre le plus de fois le ballon dans le but adverse à l'aide des **mains** pour remporter la partie.

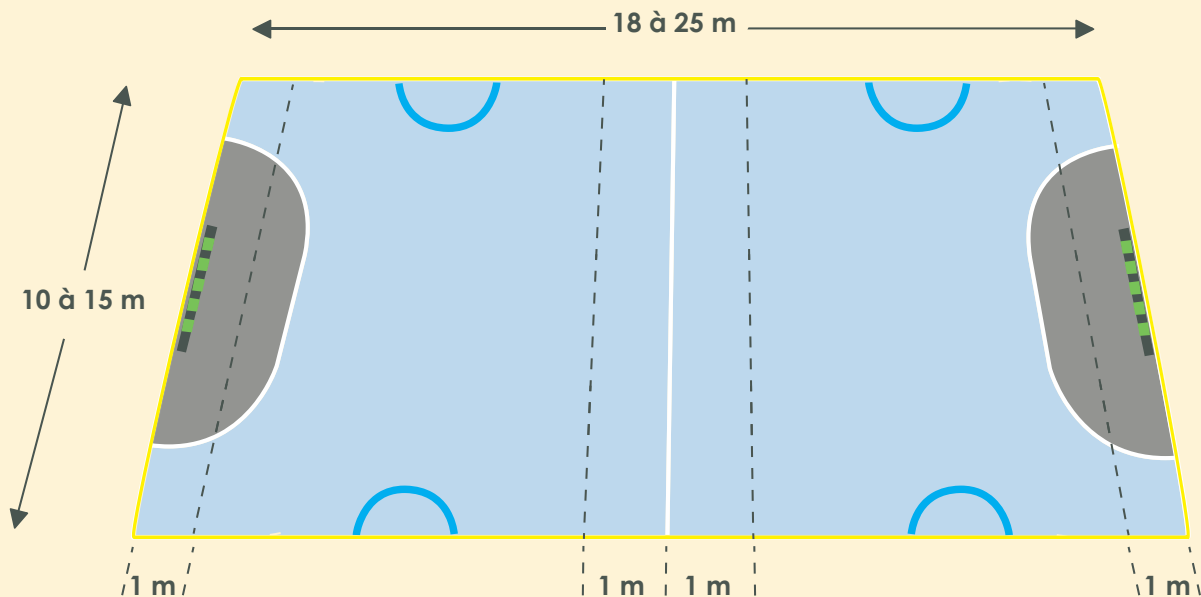
- 👉 En situation de jeu, privilégier le jeu à **4 contre 4 avec gardiens** si le terrain est petit. Jouer à **5 contre 5 avec gardiens** sur les terrains plus grands. Sur un terrain de minihand réglementaire, il est possible de jouer à **6 contre 6 avec gardiens**. Faire les remplacements à n'importe quel moment dès que le joueur à remplacer a quitté le terrain.
- ▶ Pour une explication visuelle des bases du handball, voir cette vidéo coproduite par Milan Presse et France Télévisions. Attention! Il vous faudra ajuster le nombre de joueurs et la zone de but, car il est question de handball: <http://www.1jour1actu.com/info-animee/quelles-sont-les-regles-du-handball/>

### TEMPS

Au niveau compétitif, les parties comptent **2 périodes de 10 minutes**.

### TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Les dimensions réglementaires sont de **18 à 25 m en longueur** et entre **10 et 15 m en largeur**. Utiliser les buts de minihand. La zone du gardien doit être délimitée par un demi-cercle situé à 5 m du but.



Source : <http://f4.quomodo.com/B6B0A434/uploads/1194/Mes%20er%20entrainements%20de%20Handball.pdf>

- 👉 Pour une situation de jeu sur demi-terrain, s'assurer de laisser une **zone tampon** entre les 2 pour éviter les collisions. Avoir **1 m de dégagement** par terrain, donc **2 m au centre** et **1 m de côté** près des murs.



# RÈGLES ESSENTIELLES

## JOUEURS

### Le gardien

- Peut participer au jeu à l'**extérieur de sa zone**, mais ne peut pas y rapporter le ballon.
- Respecte les mêmes règles que les joueurs (**mains seulement**) à l'extérieur de sa surface.

### Le joueur de champ (porteur du ballon)

- Ne peut pas garder le ballon plus de **3 secondes** sans bouger.
- Ne peut pas passer le ballon à son **gardien** quand celui-ci est dans sa zone.
- Ne peut pas faire plus de **3 pas** avec le ballon en main.
- Peut progresser en faisant rebondir le ballon au sol (**drible**).
- Ne peut pas reprendre le drible après l'avoir arrêté une 1<sup>re</sup> fois (**reprise de drible**).

### Les attaquants (non-porteurs)

- Ne peuvent pas pénétrer dans la zone du gardien, sauf à la réception d'un tir en suspension.

### Les défenseurs (adversaires)

- Lors du **marquage**, ne peuvent pas accrocher, ceinturer ou pousser le porteur.
- Lors du **marquage**, peuvent gêner le porteur, mais ne l'agressent pas.
- Restent à **1 bras de distance du porteur**.

## ENGAGEMENT

Se fait en milieu de terrain au début de chaque période et par le gardien dans sa surface après un but.

## REMISE EN JEU

- Quand le ballon franchit la **ligne de côté**, remettre en jeu à partir de cette ligne, 1 pied sur la ligne.
- Quand le ballon franchit la **ligne de fond**, remettre en jeu par le gardien (sauf si le ballon a été touché par un défenseur, et dans ce cas, faire un **jet de coin**).

## SANCTIONS

- Sanctionner toute faute par un **jet franc** à l'endroit où elle a été commise.
- Placer l'adversaire à une distance de **2 m**.
- Sanctionner toute faute grossière à proximité de la surface de but par un **jet de 7 m (penalty)**.

 Dépendamment du niveau des joueurs, les règles peuvent évoluer durant la phase d'apprentissage d'une interprétation très large vers une application plus rigoureuse.

# HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE

Dans la présente section, vous trouverez des illustrations et des points clés pour aider les joueurs à réussir les habiletés de base au minihand lorsqu'ils sont en possession du ballon.

## LES HABILETÉS DE BASE

### PRISE DE BALLON

▶ <https://www.pratiks.com/video/sports/handball/7247/handball-comment-bien-tenir-le-ballon/>

- Poser la main sur le ballon et espacer les doigts pour le contrôler avec le **pouce** et le **petit doigt**.
- Les **3 autres doigts** donnent de la vitesse au ballon au moment de lancer.
- La **paume de la main** n'est pas en contact avec le ballon.

👉 Pour **contrôler** le ballon.



### LANCER

▶ <https://www.pratiks.com/video/sports/handball/7320/handball-comment-faire-une-passe-simple/>

- Placer le ballon **au-dessus de l'épaule** et garder le **coude** du bras lanceur légèrement fléchi.
- Pour un **droitier**, orienter le pied et le bras gauches dans la direction du lancer (opposé pour gaucher).
- Garder le **tronc** dans l'alignement des jambes et le **poids** sur la jambe arrière.
- Au moment de lancer, faire un **transfert de poids** sur le pied avant en tournant la hanche et l'épaule.

👉 Pour **passer** à 1 partenaire (moyen le plus rapide pour faire progresser le ballon vers la cible !  
Passe courte, rapide et précise, sauf en contrattaque où elle peut être longue).

👉 Pour **tirer** au but (bon choix quand le porteur est arrêté et qu'il y a 1 défenseur devant lui).



### PASSE À REBOND

▶ <https://www.pratiks.com/video/sports/handball/7344/handball-comment-faire-une-passe-a-rebond/>

- Tenir le ballon à **1 main** et garder le **bras** souple.
- Lancer le ballon au sol **entre soi et le receveur** pour que le rebond atteigne ses mains.

👉 Pour faire **circuler** ou **progresser** le ballon.

👉 Pour **passer** à 1 receveur proche, mais lorsqu'il y a 1 défenseur entre les 2.

👉 Pour **prendre par surprise** la défensive.



## HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE (suite)

### ATTRAPER

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=tInWVphMoas>

- Pour un droitier, **avancer le pied** droit devant (plus facile d'enchaîner avec une passe).
- Placer les **2 mains** à la hauteur de la poitrine, face à face, pour faire une cible au passeur.
- **Aller chercher le ballon** devant avec les mains (ne pas attendre qu'il nous atteigne).



👉 Pour **enchaîner** avec 1 tir ou 1 passe en contrôle.

### LES TIRS

!!! Pour des tirs en règle, se limiter à **3 pas** avec le ballon en main avant de lancer au but.

#### TIR EN APPUI

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=P4ioYsJnZPg>

- Tenir le ballon à **1 main** et avancer le **pied opposé** au bras lanceur.
- Lever le **coude** du bras lanceur pour avoir plus de force et de précision.

👉 Pour faire entrer le ballon dans le but (**tirer** au but).



#### TIR EN SUSPENSION

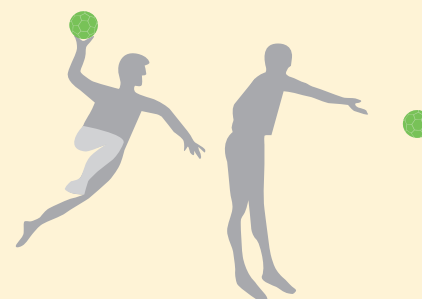
▶ <https://www.pratiks.com/video/sports/handball/7267/handball-comment-lancer-ou-faire-un-tir-en-suspension/>

- Prendre **3 pas d'appui** (DROITIER: gauche-droite-gauche. GAUCHER: droite-gauche-droite).
- Au 3<sup>e</sup> pas, **sauter** avec le pied opposé à la main qui lance et lever le **genou** du côté du bras lanceur.

👉 Pour **conclure l'attaque** ou exécuter une **contrattaque**. Il ne doit pas y avoir de défenseurs devant le porteur.

👉 Pour **tirer par-dessus 1 défenseur** qui se trouve devant le but.

👉 Pour **se rapprocher** du but.



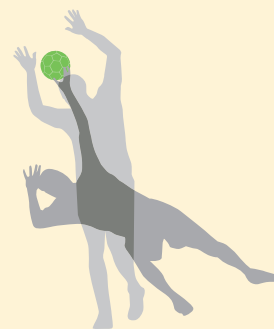
## HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE (suite)

### TIR EN DÉSAXÉ

▶ <https://handnews.fr/2019/video-le-desaxe-monstrueux-de-kang-face-a-la-france/>

- Prendre **3 pas d'appui** (DROITIER: gauche-droite-gauche. GAUCHER: droite-gauche-droite).
- Au 3<sup>e</sup> pas, se décider rapidement pour **prendre à défaut** le défenseur qui se trouve devant le but.
- Basculer le tronc du côté opposé au bras lanceur et enchaîner avec le tir.

👉 Pour **créer un espace** et tirer du côté du défenseur.



### TIR À LA HANCHE

▶ <https://www.pratiks.com/video/sports/handball/7322/handball-comment-faire-un-tir-a-la-hanche/>

- Prendre **3 pas d'appui** (DROITIER: gauche-droite-gauche. GAUCHER: droite-gauche-droite).
- Au 3<sup>e</sup> pas, espacer amplement les **pieds**.
- Incliner le **tronc** du même côté que le bras lanceur.
- Chercher à envoyer le ballon loin vers l'avant et fouetter le **poignet** à la fin du mouvement.

👉 Pour **conclure l'attaque** devant 1 défenseur plus grand que soi ou qui a les bras levés.

👉 Pour **déjouer** le gardien avec une trajectoire imprévisible et masquée par le défenseur.



## HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE (suite)

### LE DRIBLE

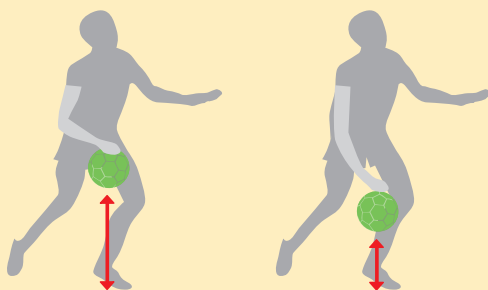


Lorsqu'un joueur arrête de dribler, il ne peut pas recommencer, sinon, c'est un **DOUBLE DRIBLE** (faute sanctionnée par un jet franc).

#### DRIBLE DE DÉPLACEMENT

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=0vdlZITwEuc>

- Faire rebondir le ballon au sol avec **1 main** à la fois.
- À l'arrêt de dribble, enchaîner avec d'autres actions (passe, tir, débordement, etc.).



#### DRIBLE DE DÉBORDEMENT

Dépasser le défenseur, accélérer et progresser dans un espace libre (encore plus redoutable avec une feinte!). **Pour réussir**, l'attaquant doit protéger le ballon en le plaçant **loin du défenseur** (côté opposé), **dribler bas**, changer de **rythme** pour surprendre le défenseur et changer de **direction** fréquemment.

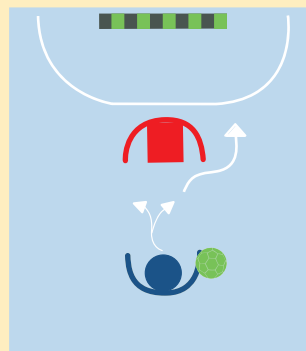
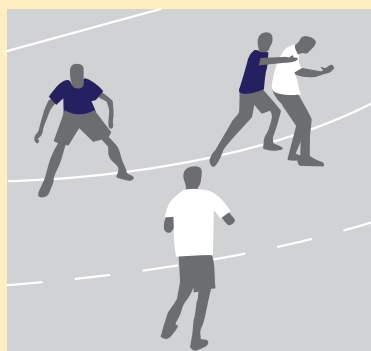


#### DRIBLE DE PRISE DE VITESSE

Percevoir un espace libre qui permet de se rapprocher du but et de tirer.



Pour **battre le défenseur** à proximité si aucun joueur n'est disponible à recevoir la passe. Contourner ou dépasser son vis-à-vis dans un espace libre. Feinter au besoin.



▶ **Exploiter le dribble ou non ?** Partage d'opinions et d'idées d'activités pour exercer le dribble par la Fédération française de handball : <https://www.youtube.com/watch?v=4cJbwmhbUpk>

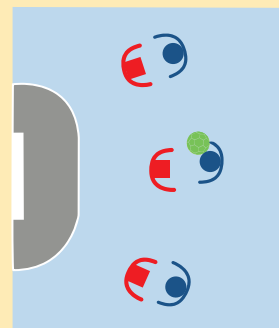
## HABILETÉS TECHNIQUES EN DÉFENSIVE

Quand l'équipe **n'a pas le ballon**, voici les différents choix qui s'offrent aux joueurs de cette équipe.

### DÉFENSIVE «HOMME À HOMME» (OU DÉFENSIVE INDIVIDUELLE)


- Choisir **1 seul joueur adverse** à marquer (surveiller) aussi longtemps que son équipe sera en possession du ballon (ou à la suite du repli défensif).
- Suivre ce joueur dans ses déplacements tout en restant **entre le but et lui**.

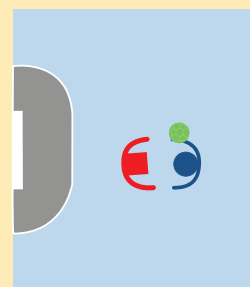
 Pour **protéger** le but.



### PRESSER LE PORTEUR

- **Marquer (surveiller)** activement le porteur de ballon.
- Reculer vers la zone de but quand le porteur n'a plus le ballon et se rapprocher dès qu'il le reprend.

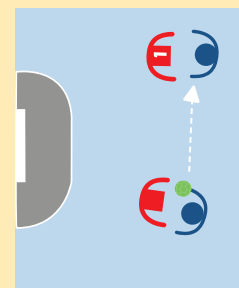
 Pour **perturber** le porteur et, ultimement, **recupérer** le ballon.



### DISSUADER LE PASSEUR

- Se placer **près du receveur de passe** (joueur 1 rouge) en montrant qu'on peut intervenir sur la passe.

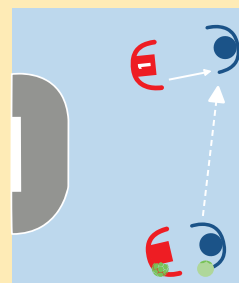
 Pour **gêner** la passe et, ultimement, **recupérer** le ballon.



### INTERCEPTER LE BALLON

- Se placer **dans la trajectoire du ballon** (joueur 1 rouge) et près du receveur de passe.


 Pour **recupérer** le ballon.



## SECTION 1 : JOUEURS DE 6 À 8 ANS

L'objectif de cette section est d'offrir une **banque d'activités** pour faire découvrir le minihand aux jeunes sportifs et les exposer à ses particularités. Le but ultime est de **donner envie aux participants de répéter l'expérience dans le futur** !

Pour initier les jeunes, introduire quelques actions et certaines règles spécifiques au sport :

- Courir en respectant la règle « **marcher ballon en main** », soit dribler pour se déplacer et, à l'arrêt, se limiter à 3 pas avec le ballon tenu en main.
- Lancer à **1 main**. 
- Lancer au but dans les **espaces libres** laissés par le gardien de but.
- Protéger son **but** dès la perte du ballon.

Pour que les jeunes restent motivés, **miser sur le plaisir** et non sur la qualité d'exécution des actions. Aussi, **s'exercer à marquer des buts**, car c'est l'élément qui rend le minihand attrayant et si amusant !



### POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Mettre en place un **plateau sécuritaire** (voir **SÉCURITÉ**).



Planifier **suffisamment de matériel** pour que tous manipulent un ballon et marquent des buts.



Se familiariser avec les **règlements de base** (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



Limiter le **temps d'attente** des joueurs et miser sur le **plaisir** !

### ACTIVITÉS PROPOSÉES

Pour une séance de **60 à 90 minutes**, choisir 2 ou 3 **activités**, faire une **période de jeu en lien avec les habiletés pratiquées** et prendre le temps de faire un **retour au calme**. Adapter les activités aux participants. Celles qui suivent sont faciles à mettre en place et permettent d'expérimenter les principales habiletés du minihand, soit **dribler**, **passer** et **tirer**.

#### JEUX DE MANIPULATION DE BALLON

J'APPRIVOISE LE BALLON  
SANS LES YEUX !  
LE BULLDOG MINIHAND  
LE GRAND CIRCUIT

#### JEUX DE PASSES

À CHACUN SON TOUR  
ATTRAPE-MOI SI TU PEUX !  
LE DUO  
LE MOITIÉ-MOITIÉ

#### JEUX DE TIRS

VISER LES CIBLES  
LES PASSES AU MUR  
BON PIED, BON TIR  
1-2-3 TIRE !  
LE DUEL





Pour plus d'idées d'activités, consulter la section **RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN** à la fin du guide.

## JEUX DE MANIPULATION DE BALLON

### MANIPULATION DE BALLON

#### J'APPRIVOISE LE BALLON

**MATÉRIEL:** 1  par joueur et 1 

**OBJECTIFS:** Exercer la motricité globale et enchaîner des actions propres au minihand.

Placer les joueurs dos à dos au centre du terrain. Utiliser toute la longueur du terrain et faire travailler les joueurs simultanément. Donner 1 ballon à chaque joueur. Au signal, dribler vers sa ligne de touche, **poser** le ballon au sol, **s'asseoir**, **se relever**, reprendre le ballon, **dribler** pour revenir et **s'arrêter** au centre du terrain, en **position équilibrée**, ballon tenu à 2 mains au-dessus de la tête.

**VARIANTES:**

- Dribler avec la **main droite**, la **main gauche** et les **2 en alternance**.
- Dribler sur **un pied**, en **pas chassés**, à reculons et sur **2 pieds**.
- **Tourner le ballon** autour de la tête, de la taille et entre les jambes.
- Au coup de sifflet, **s'agenouiller** ou **se coucher sur le ventre** sans arrêter de dribler.
- Lancer le ballon dans les airs, **faire 1 tour sur soi-même** et le rattraper avant qu'il tombe au sol.
- Lancer le ballon dans les airs, **s'asseoir** et le rattraper. Lancer le ballon en étant assis et se relever pour l'attraper une fois debout.

### MANIPULATION DE BALLON

#### SANS LES YEUX!

**MATÉRIEL:** 1  par joueur

**OBJECTIFS:** Décentrer le regard du ballon et réagir vite à un signal.

Disperser les joueurs sur le terrain, face à l'intervenant, avec 1 ballon. **Se déplacer en driblant** dans la direction demandée par l'intervenant. Un bras qui pointe...

**À gauche:** Pas chassés vers la droite.



**À droite:** Pas chassés vers la gauche.



**Vers le ciel:** Course vers l'avant.



**Vers le sol:** Course vers l'arrière.



**VARIANTE:**

- Changer les **formes de course** en fonction des directions (sur 1 pied, à pieds joints, etc.).



## LE BULLDOG MINIHAND

**MATÉRIEL:** 1  par joueur

**OBJECTIFS:** Maitriser le dribble et décentrer le regard du ballon.

Désigner **2 poursuivants (bulldogs)** sans ballon qui se placent au centre du terrain. Donner 1 ballon à tous les autres joueurs et se placer à l'extrémité du terrain. Au signal, **dribler pour traverser le terrain** jusque dans la zone protégée. Les *bulldogs* essaient de récupérer 1 ballon sans faire de faute (accrochage). Un joueur qui perd son ballon doit remplacer le joueur du centre.

**VARIANTES:**

- **S'ajouter aux poursuivants** quand on perd son ballon.
- Demander aux poursuivants de **se tenir la main** (se regrouper par 2, par 3 ou par 4).

## LE GRAND CIRCUIT

**MATÉRIEL:** 1  par joueur, 1 , 1 , 1 , des , des  et des cibles 

**OBJECTIFS:** Maitriser le dribble et décentrer le regard du ballon.

Disposer les ateliers en circuit continu et donner 1 ballon à chaque joueur. **Dribler** d'une station à l'autre et exécuter la tâche demandée.

- **Zigzaguer** entre des cônes.
- Marcher au sol et dribler sur **1 banc suédois** à l'endroit.
- Marcher sur **1 banc suédois renversé** et dribler au sol.
- Dribler sous **1 haie de 80 cm**.
- Dribler jusqu'à **1 tapis**, faire rouler le ballon à côté, exécuter une roulade avant et récupérer le ballon (orientation spatiale).
- Dribler, lancer le ballon en l'air, **tourner sur soi-même** et récupérer le ballon avant qu'il touche le sol.
- Dribler jusqu'à des **cerceaux** dans lesquels on doit marcher (travail des appuis).
- Dribler et lancer sur des **cibles à différentes hauteurs** (sol ou mur).

## JEUX DE PASSES

### JEU DE PASSES

## À CHACUN SON TOUR

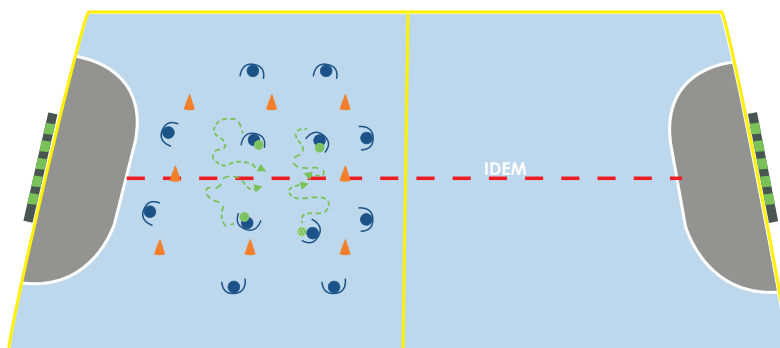
**MATÉRIEL:** 1  par duo et des 

**OBJECTIF:** Enchaîner le changement de rôle à l'attaque (dribleur, passeur et receveur).

Avec des cônes, délimiter un territoire sur lequel les dribbleurs se déplaceront avec 1 ballon. Placer les passeurs à l'extérieur, en attente, sans ballon. Dans le territoire, les joueurs driblent. À chaque **10 ou 12 dribles consécutifs**, passer le ballon à 1 passeur à l'extérieur et **échanger** les rôles (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).

**VARIANTES:**

- Changer les **formes de déplacement** avec le drible (pas chassés, sur 1 pied, vers l'arrière, etc.).
- Ajouter **1 ou 2 défenseurs** qui essaient de voler le ballon aux joueurs qui driblent. S'ils réussissent, échanger les rôles. Respecter les règles de contact entre adversaires (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



### JEU DE PASSES

## ATTRAPE-MOI SI TU PEUX!

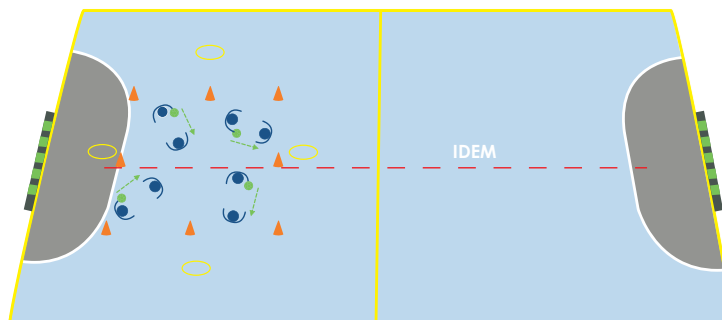
**MATÉRIEL:** 1 , 1  par duo et des 

**OBJECTIF:** Enchaîner le changement de rôle (dribleur, passeur, receveur).




Délimiter un territoire carré avec des cônes. Diviser le groupe en duos avec 1 ballon et placer 1 cerceau par duo à l'extérieur du carré. S'échanger le ballon à l'intérieur de la zone carrée. Au signal, le **dribleur (joueur qui a le ballon)** essaie de dribler jusqu'à 1 cerceau. Le **non-porteur (joueur sans ballon)** essaie de récupérer le ballon, sans faire de faute, avant que son partenaire n'ait atteint le cerceau.

**VARIANTE:**

- Varier le **type de passes** (roulée, à rebond, directe, lobée, etc.).

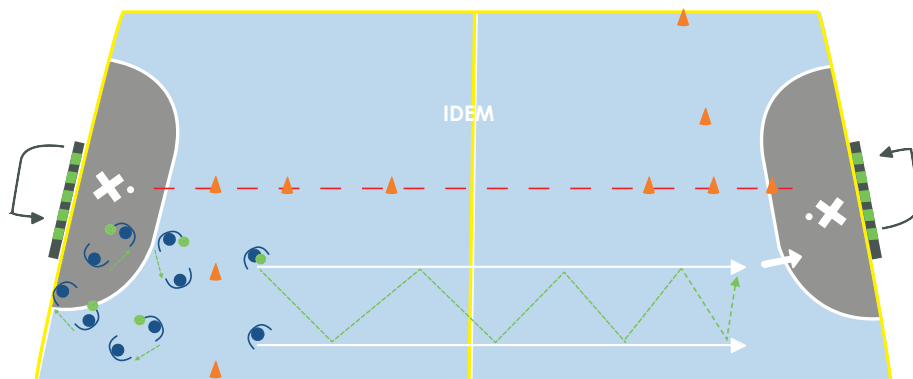


## LE DUO

**MATÉRIEL :** 1  par duo, 2  et des 

**OBJECTIFS :** Passer et recevoir le ballon en mouvement.

Séparer le terrain en 2 dans le sens de la longueur. Désigner 2 gardiens. Diviser le reste du groupe en paires avec 1 ballon et **numéroter les duos** (ou donner des dossards de couleurs différentes). **S'échanger le ballon** (sur place ou avec un léger déplacement). À l'annonce de son numéro (ou de sa couleur), se passer le ballon en se déplaçant vers le but opposé pour tirer.



**VARIANTES :**

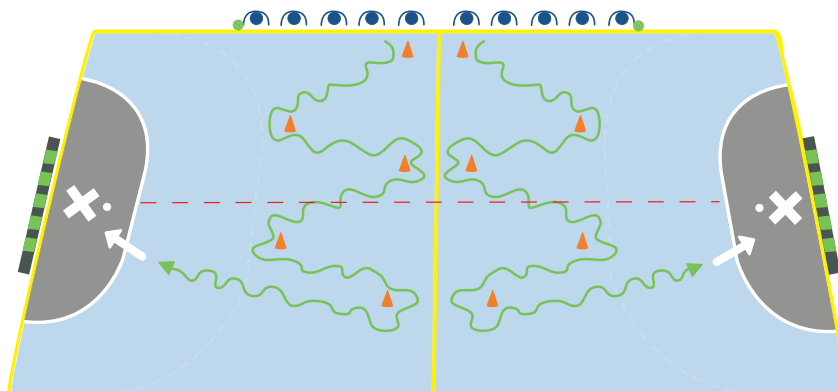
- Faire des **passes à rebond** ou alterner entre des passes à rebond et des **passes directes**.
- Faire la **passé de son choix** et son coéquipier l'imite.

## LE MOITIÉ-MOITIÉ

**MATÉRIEL :** 1 , 2  et des 

**OBJECTIF :** Enchaîner des actions dans un concours de tir.

Diviser le groupe en 2 : une moitié est en jeu et l'autre en attente. Définir une zone pour le départ des joueurs. Désigner 2 gardiens. Séparer l'équipe en jeu en 2 lignes avec 1 ballon chacune. Le ballon part du dernier joueur de la file. Passer à chacun des joueurs jusqu'au 1<sup>er</sup>. Ce dernier **drible entre les cônes** pour aller tirer au but. Récupérer le ballon et le donner au dernier joueur de la ligne. Jouer pendant 5 minutes et compter le nombre de buts marqués. Changer les équipes.



**VARIANTES :**

- Se passer le ballon **entre les jambes** (du dernier joueur au 1<sup>er</sup> de la file).
- **Distancer les joueurs** de 2 m pour se faire des passes.
- Faire des **tirs** en appui ou en suspension.

## JEUX DE TIRS

### JEU DE TIRS

## VISER LES CIBLES

**MATÉRIEL :** 1  par joueur, 1  et des 

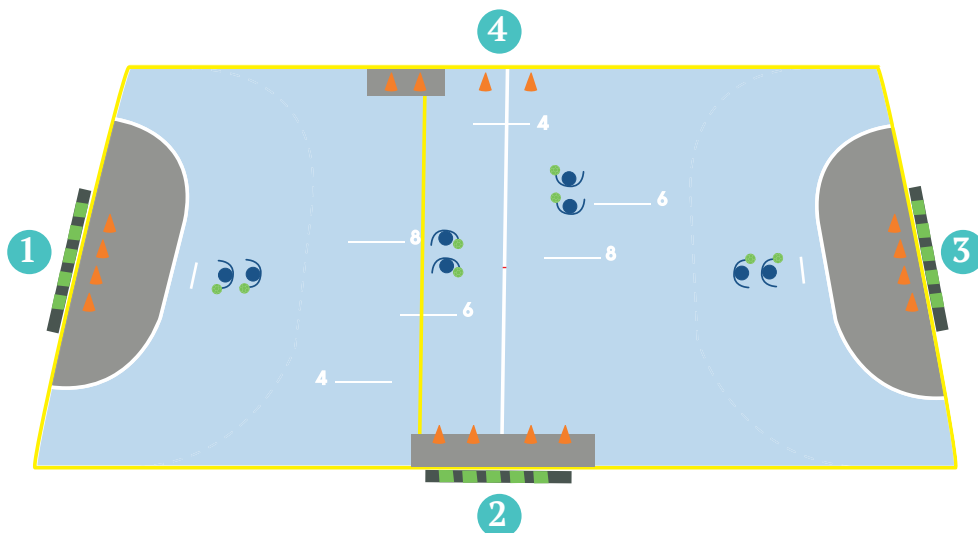
**OBJECTIF :** Travailler la précision des lancers.

Organiser des ateliers avec des **cibles variées** et tirer à partir de **différentes distances**. Tirer sur les cibles et les essayer toutes. Surveiller le placement du pied opposé au bras lanceur et la hauteur du coude du bras lanceur. Replacer les cibles tombées.

- 1 Cibles au **sol**.
- 2 Cibles sur **1 banc** (à 4, 6 et 8 m).
- 3 Cibles en **hauteur**.
- 4 Cibles à différentes hauteurs avec **3 pas d'élan** (à 4, 6 et 8 m).

**VARIANTE :**

- Ajouter des **buts** de différentes tailles et des **gardiens**.



### JEU DE TIRS

## LES PASSES AU MUR

**MATÉRIEL :** 1  par équipe





**OBJECTIFS :** Travail sur la gestuelle du lancer (passe et tir) et la réception.

Se placer en équipe de 4 joueurs ou plus, en ligne face au mur, avec 1 ballon. Le 1<sup>er</sup> joueur **lance au mur avec 1 rebond** au sol avant le mur et le 2<sup>e</sup> le **récupère après 1 rebond**, ainsi de suite (lance, rebond, mur, rebond, attrape). Jouer avec différentes puissances de lancer.

**VARIANTES :**

- Récupérer le ballon **sans rebond** après le mur.
- **Désaxer** légèrement les lancers à droite et à gauche (2 m).

## BON PIED, BON TIR

**MATÉRIEL :** 1  par joueur, 3 , 2  et 3 

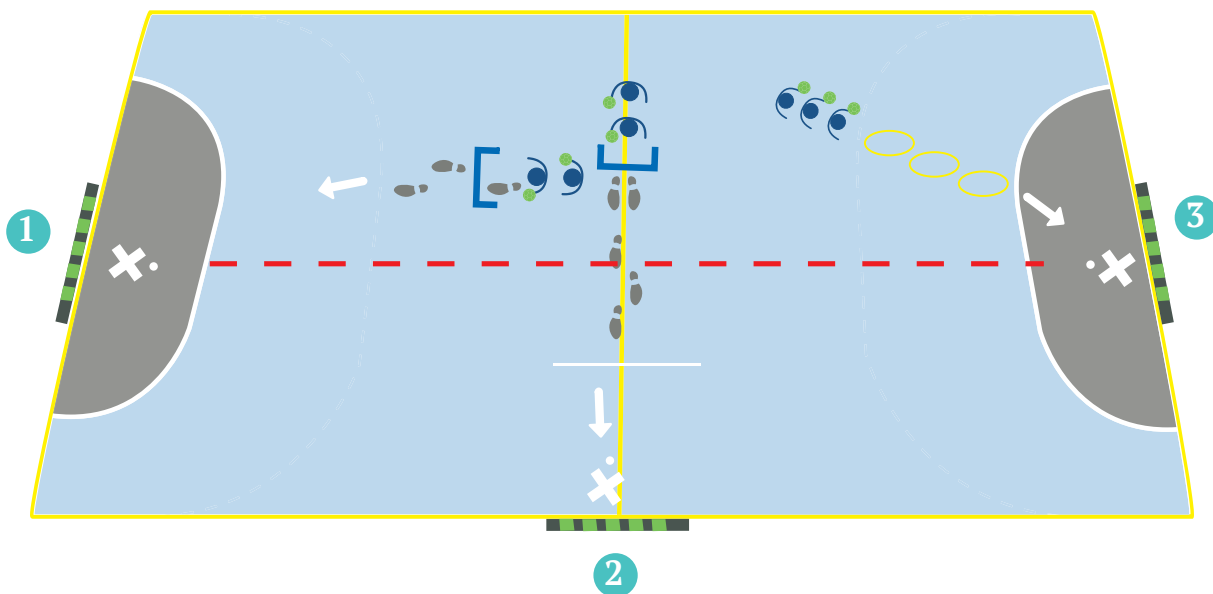
**OBJECTIF :** Travailler les appuis lors d'un tir au but.

Organiser ces ateliers et laisser 3 minutes de pratique à chacun d'eux.

- 1 Sauter par-dessus 1 **petite haie** avec le pied gauche, réceptionner sur le pied droit et poser le pied gauche en direction du but pour **tirer (tir en appui)**.
- 2 Sauter par-dessus 1 **petite haie**, réceptionner sur 2 pieds simultanément et enchaîner rapidement avec 3 appuis (DROITIER: gauche-droite-gauche; GAUCHER: droite-gauche-droite) pour **tirer (tir en suspension)**.
- 3 Dribbler jusqu'aux **cerceaux**, accélérer à l'aide des 3 appuis et **tirer**.

### VARIANTES :

- Varier les **déplacements d'approche** (en slalom, avec une passe).
- Changer les **formes de tirs** (en appui, de la hanche, en suspension) (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).



## 1-2-3 TIRE!

**MATÉRIEL:** 1  par joueur, 3  et 1 

**OBJECTIF:** Enchaîner le dribble et le tir.




Diviser le groupe en 2 colonnes au centre du terrain. Donner 1 ballon à chaque joueur. **Dribler** vers le but rapidement, **s'arrêter** et **enchaîner** avec 3 appuis dans les cerceaux, puis **tirer**.



**VARIANTES:**

- Retirer les **cerceaux**.
- Modifier la **forme de tir** (en appui, en suspension, à la hanche) (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).
- Remplacer le dribble par la **passe**.
- Intégrer 1 **défenseur** (plus difficile).

## LE DUEL

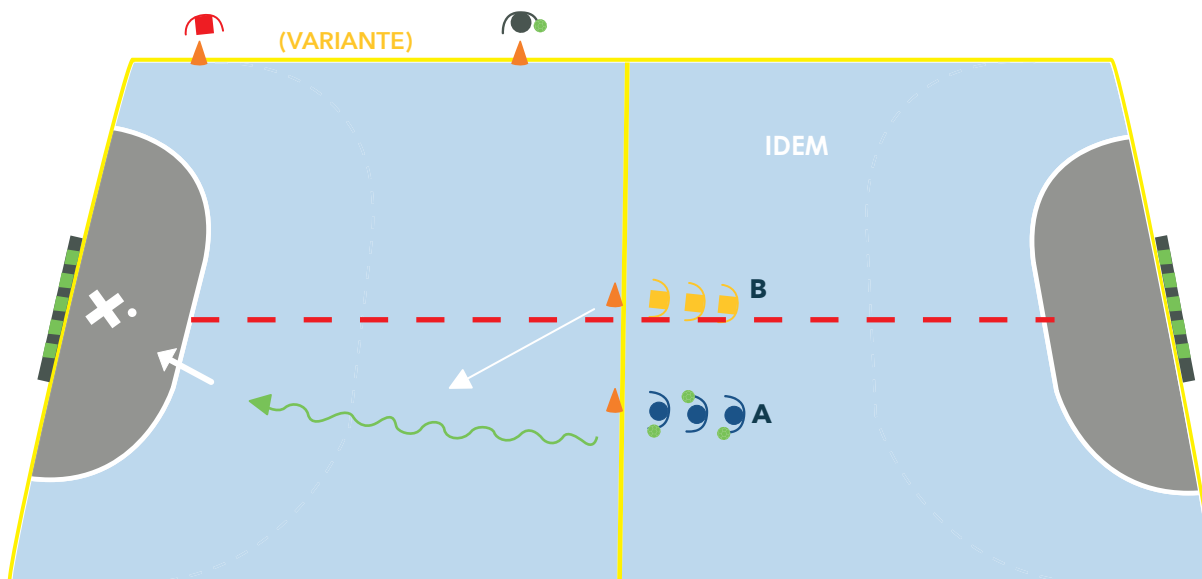
**MATÉRIEL:** 1  par duo, 1  et 2 

**OBJECTIF:** Enchaîner le dribble et le tir malgré un défenseur qui gêne la progression.

Diviser le groupe en 2: les attaquants (A) ont 1 ballon et les défenseurs (B) non. Au signal, le **joueur (A) dribble vers le but** pour marquer. Le **joueur (B) essaie de l'en empêcher**. Après chaque montée vers le but, récupérer le ballon et changer de ligne.

**VARIANTES:**

- Effectuer le départ des défenseurs et des attaquants sur la **ligne de touche** (cônes).
- Remplacer le dribble par une **passe**.



## SECTION 2: JOUEURS DE 9 À 10 ANS

À la suite du bloc précédent, les joueurs apprendront à **manipuler le ballon sur place et en mouvement**. Chaque séance se terminera par une **situation de jeu collectif** pour mettre à l'épreuve les notions enseignées.

À l'attaque, favoriser la **passe** pour faire circuler le ballon et le **tir** et attaquer le but adverse. Découvrir aussi comment **déborder** son adversaire direct (1 contre 1) pour se mettre en position de tir.

En défensive, expérimenter les intentions défensives comme la **protection**, la **pression**, la **dissuasion** et l'**interception**.



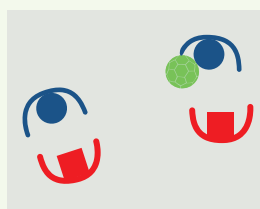
### POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Garder à l'esprit que le minihand est un sport dynamique où **courir, sauter** et **lancer** sont l'essence même de l'activité.

# 5

Privilégier la formule à **4 joueurs et 1 gardien**. Plus le terrain est petit, moins il doit y avoir de joueurs sur le jeu.



Utiliser la défensive «**homme à homme**» sur tout le terrain pour laisser les petits gabarits s'exprimer et l'instinct offensif et défensif se développer.



Laisser une large place aux **exercices de tir**, car marquer un but est gratifiant. Souvent, le joueur ne se souvient pas du score, mais du nombre de buts qu'il a marqués.

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

Pour chaque séance de **60 à 90 minutes**, s'assurer de faire un **échauffement**, 2 à 3 **activités techniques**, une **période de jeu en lien avec les habiletés pratiquées** et prendre le temps de faire un **retour au calme**. Adapter les activités aux participants avec les variantes qui sauront accommoder les joueurs plus avancés. À chaque séance (idéalement **une par semaine**), il faudra voir **1 progression** dans les capacités des joueurs et dans le contenu des activités. Ultimement, on veut faire apprendre le sport dans le plaisir !

Voici une proposition de répartition des activités sur 4 séances avec des joueurs débutants :

SÉANCE	ÉCHAUFFEMENT	ACTIVITÉ TECHNIQUE	PÉRIODE DE JEU	RETOUR AU CALME
1	RENTRE LE CHIEN À LA MAISON	À L'ATTAQUE DU BUT LE ZIGZAG-TIR	LE JEU À 3 CONTRE 3	LA RELAXATION
2	LE BALLON-RELAJ	JE COMMANDE MES PIEDS	LE JEU À 4 CONTRE 4	L'ÉTOILE DE MER
3	LE FACE À FACE	LA PASSE-ET-VA L'AFFRONTEMENT	LE JEU À 6 CONTRE 6	LE CHAT
4	LA PASSE À 10	LA TRAVERSÉE DU CHAMP	LE JEU À 6 CONTRE 6	LE ROI DU SILENCE

## SÉANCE 1

### ÉCHAUFFEMENT

## RENTRE LE CHIEN À LA MAISON

**MATÉRIEL :** Des  , des  et 2 

**DURÉE :** 10 MINUTES

**OBJECTIFS :** Maîtriser le dribble et décentrer le regard du ballon (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).

Former 2 équipes, chacune d'un côté du terrain. Placer des ballons et des balles dans les 2 buts. Au signal, courir dans la zone adverse pour **recupérer 1 objet** et **dribler** dans les limites pour le **rapporter dans son but**, sans reprise de dribble. Être l'équipe qui a le plus d'objets dans son but après 3 minutes de jeu.



### VARIANTES :

- Se déplacer **avec ou sans ballon** sur 1 pied, en pas chassés, à reculons, dribble main droite et gauche, etc.
- Désigner **2 défenseurs** par équipe pour gêner le retour. Limiter leurs actions (mains dans le dos).

### ACTIVITÉ TECHNIQUE

## À L'ATTAQUE DU BUT

**MATÉRIEL :** 1  , 2  , des  et 1 

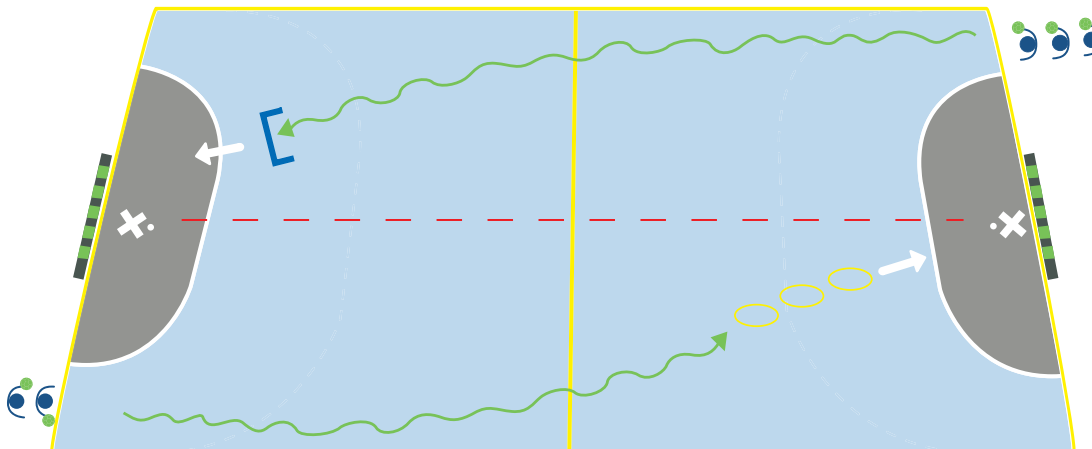
**DURÉE :** 10 MINUTES

**OBJECTIFS :** Dribler pour se rapprocher du but et pratiquer les 3 appuis avant le tir.

Diviser le terrain en 2 dans le sens de la longueur. Choisir 2 gardiens et placer tous les autres joueurs à 2 stations de départ aux coins opposés du terrain. À tour de rôle, **dribler vers le but** adverse et **franchir le centre du terrain** en accélérant. Utiliser les 3 appuis avant de tirer (prendre le temps de maîtriser le ballon et obtenir de l'information sur le gardien de but). Celui qui marque 1 but remplace le gardien. Placer 3 cerceaux au sol au besoin.

### VARIANTES :

- Remplacer le dribble par des **pas chassés** ou **2 dribles à droite** et **2 dribles à gauche** en alternance.
- Utiliser 1 haie basse (15 cm) pour pratiquer le **tir en suspension**.





## ACTIVITÉ TECHNIQUE

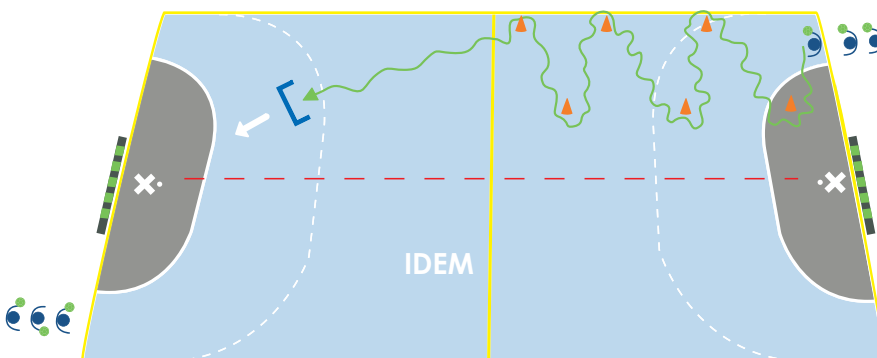
### LE ZIGZAG-TIR

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

**DURÉE :** 10 MINUTES

**OBJECTIFS :** Maîtriser le dribble et décentrer le regard du ballon.

Diviser le terrain en 2 sur la longueur. Choisir 2 gardiens et placer tous les autres joueurs aux stations de départ aux coins opposés du terrain. À tour de rôle, **dribler** vers le but adverse en zigzaguant entre les cônes. **Accélérer** vers le but pour sauter par-dessus 1 haie et **tirer**. Celui qui marque 1 but remplace le gardien.



## PÉRIODE DE JEU

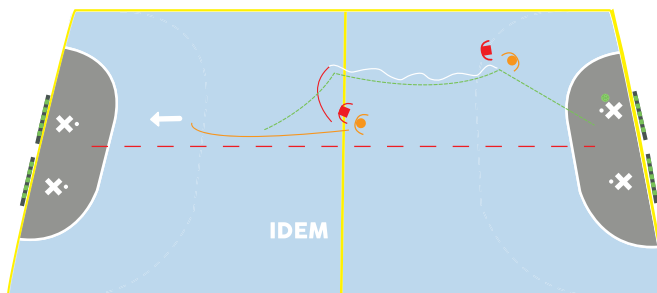
### LE JEU À 3 CONTRE 3

**MATÉRIEL :** 1  et 2  par terrain

**DURÉE :** 15 MINUTES

**OBJECTIF :** Mettre en application ce qui a été vu en situation de jeu à 3 contre 3 (2 joueurs et 1 gardien).

Diviser le terrain en 2 dans le sens de la longueur et faire s'affronter 2 équipes sur chaque moitié. **Faire des parties de 3 minutes.** Réaliser l'engagement au milieu du terrain en début de partie et par le gardien dans sa surface après 1 but. Se limiter à 3 pas avec le ballon en main (marcher), éviter la reprise de dribble, faire la remise en jeu par la ligne de touche et la zone du gardien. Interdire que 2 défenseurs surveillent le même attaquant (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



Un **joueur sans ballon** doit se démarquer pour être disponible à recevoir la passe. Un **joueur avec ballon** peut tirer au but (avec ou sans dribble), faire une passe à 1 partenaire ou déborder son vis-à-vis (avec ou sans dribble).

## RETOUR AU CALME

### LA RELAXATION

**MATÉRIEL :** Aucun

**DURÉE :** 3 MINUTES

**OBJECTIF :** Se détendre individuellement.

S'allonger sur le dos avec les yeux fermés. Prendre quelques respirations profondes.



## SÉANCE 2

### ÉCHAUFFEMENT

## LE BALLON-RELAI

**MATÉRIEL:** 1  et 2  par équipe

**DURÉE:** 12 MINUTES





**OBJECTIF:** Solliciter la motricité globale.

Former des équipes de 4 joueurs (minimum) placés en colonne avec 1 ballon. Pour chaque colonne, placer 1 cône au départ et 1 autre à environ 8 m. Faire le tour du cône en effectuant les tâches demandées et donner le ballon au suivant. Par exemple :

- Faire **rouler** le ballon au sol avec 1 main (comme si c'était un bâton de hockey).
- Faire des **pas chassés** en tenant le ballon au-dessus de la tête.
- **Sauter à un pied** en faisant des ronds vers l'avant avec le bras porteur. Au cône, changer de pied et de bras.
- **Dribler en course** (bas et pousser vers l'avant) ou en marche arrière.
- **Dribler en avant** en levant les yeux pour voir le chiffre que fait l'intervenant avec ses doigts.

### ACTIVITÉ TECHNIQUE

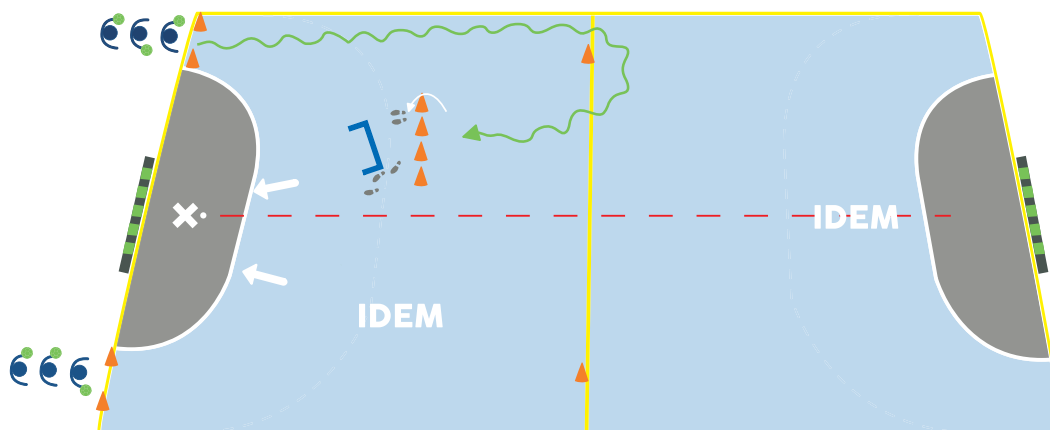
## JE COMMANDE MES PIEDS

**MATÉRIEL:** 1  par joueur, 2 , des  et 4 

**DURÉE:** 10 MINUTES

**OBJECTIFS:** Maitriser le dribble et le dribble de débordement.

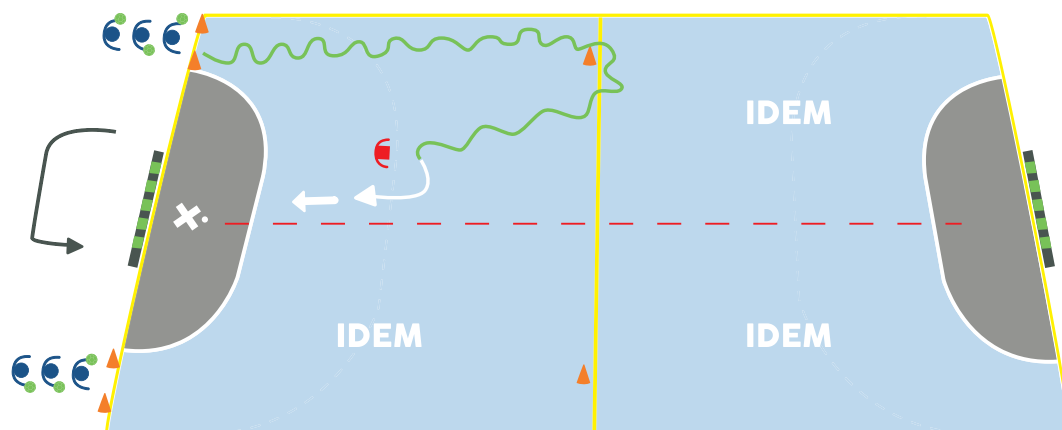
Diviser le terrain en 2 sur la longueur et installer des stations de départ aux 4 coins. Placer les joueurs en file derrière la ligne de fond et choisir 2 gardiens. À tour de rôle, **dribler** le plus vite possible vers le cône, le contourner et passer dans l'atelier de manœuvre (**sauter** par-dessus 4 cônes alignés, **atterrir** sur 2 pieds, **contourner** la haie avec 3 appuis et **tirer** au but avec le pied opposé au bras lanceur).



**VARIANTES:**

- Tirer en sautant pour s'exercer au **tir en suspension** (voir [HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE](#)).

- Ajouter 1 **défenseur** avec les mains dans le dos. Alternier entre les 2 stations de départ (gauche et droite).



## PÉRIODE DE JEU

### LE JEU À 4 CONTRE 4

**MATÉRIEL :** 1  et 2  par terrain et des 

**DURÉE :** 15 MINUTES

**OBJECTIF :** Mettre en application ce qui a été vu en situation de jeu à 4 contre 4 (3 joueurs et 1 gardien).



Diviser le terrain en 2 dans le sens de la longueur et faire s'affronter 2 équipes sur chaque moitié. Interdire à 2 défenseurs de surveiller le même attaquant et **faire des parties de 3 minutes.**

## RETOUR AU CALME

### L'ÉTOILE DE MER

**MATÉRIEL :** Aucun

**DURÉE :** 5 MINUTES

**OBJECTIF :** Se détendre en contrôlant le rythme de la respiration.

Se disperser sur le plancher et s'allonger sur le dos. Prendre la **position de l'étoile de mer**, fermer les yeux et prendre quelques respirations profondes.



## SÉANCE 3

### ÉCHAUFFEMENT

## LE FACE À FACE

MATÉRIEL : 1  par équipe

DURÉE : 10 MINUTES

OBJECTIF : Parfaire la passe et la réception.

Former des équipes paires séparées en 2 files face à face. Les premiers joueurs sont placés à 6 ou 8 m l'un de l'autre. **Se passer le ballon** d'une ligne à l'autre. **Suivre le ballon** et **se placer** derrière la ligne d'en face.

- **Rouler** le ballon au sol en direction du receveur, puis légèrement à sa droite ou à sa gauche.
- Faire des **passes à rebond** en direction du receveur, puis légèrement à droite ou à gauche. Si la passe est trop courte, avancer. Si elle est trop longue, reculer (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).
- Faire des **passes directes** (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).
- **Reculer** de 1 pas chaque fois qu'on réussit 6 passes consécutives.

 Lister les gestes simples de communication tels que montrer ses mains en cible ou frapper dans ses mains (voir **COMMUNIQUER PENDANT LE JEU**).

### ACTIVITÉ TECHNIQUE

## LA PASSE-ET-VA

MATÉRIEL : 1  par joueur, 2  et des 

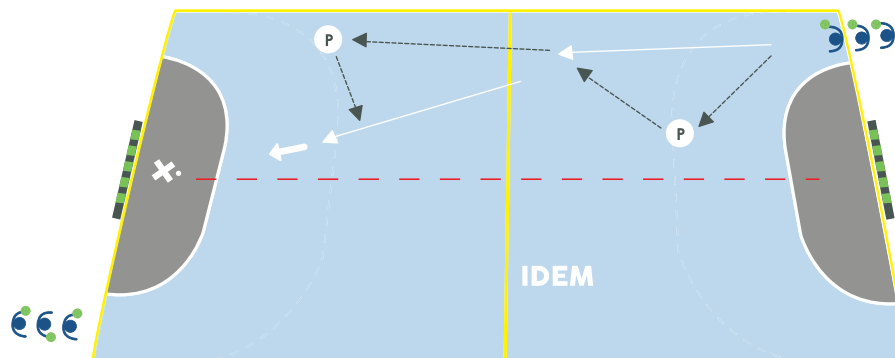
DURÉE : 10 MINUTES

OBJECTIFS : Perfectionner la passe, la réception et le tir.

Diviser le terrain en 2 sur la longueur. Choisir 2 passeurs, désigner 1 gardien et placer tous les autres joueurs dans une station de départ (coins du gymnase) avec 1 ballon. Le joueur fait la **passe au 1<sup>er</sup> passeur** qui lui redonne le ballon en course, fait la **passe au 2<sup>e</sup> passeur** qui le lui redonne, puis enchaîne avec 1 **tir au but**.




VARIANTES :

- Demander un **tir particulier** (en appui, en suspension, à la hanche ou en désaxé) (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).
- Faire un **signe clair** pour recevoir la passe (placer les mains en cible ou frapper dans ses mains).
- Rendre la passe-et-va « payante » : 1 passe suivie vaut **2 points**.



## ACTIVITÉ TECHNIQUE

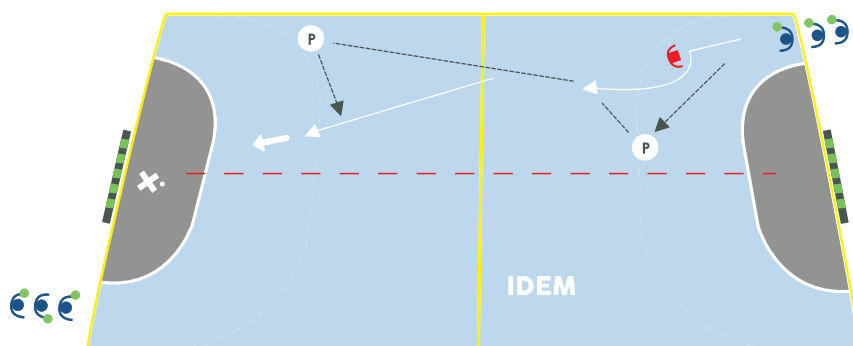
### L'AFFRONTEMENT

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

**DURÉE:** 10 MINUTES

**OBJECTIFS:** Perfectionner la passe, la réception, le tir et le réseau d'échanges.

Diviser le terrain en 2 sur la longueur. Choisir 2 passeurs et 1 défenseur entre le départ et le centre du terrain, désigner 1 gardien et placer tous les autres joueurs dans 1 station de départ (coins du gymnase) avec 1 ballon. Le joueur fait la **passe au 1<sup>er</sup> passeur** et doit se démarquer pour recevoir la passe du passeur. Il continue sa progression, fait la **passe au 2<sup>e</sup> passeur** qui lui redonne le ballon, puis enchaîne avec **1 tir au but**.



## PÉRIODE DE JEU

### LE JEU À 6 CONTRE 6

**MATÉRIEL:** 1  et 2  par terrain et des 

**DURÉE:** 15 MINUTES

**OBJECTIF:** Mettre en application ce qui a été vu en situation de jeu à 6 contre 6 (5 joueurs et 1 gardien) sur terrain complet.

Diviser le terrain en 2 dans le sens de la longueur et faire s'affronter **2 équipes** sur chaque moitié. **Faire des parties de 3 à 4 minutes et changer les opposants.** Faire l'engagement au centre du terrain à chaque changement et à partir de la zone du gardien après 1 but. Se limiter à 3 pas avec le ballon en main (marcher), éviter la reprise de dribble, faire la remise en jeu par la ligne de touche et la zone du gardien. Interdire que 2 défenseurs surveillent le même attaquant (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



Pour favoriser la passe, interdire le dribble.



## RETOUR AU CALME

### LE CHAT

**MATÉRIEL:** Aucun

**DURÉE:** 5 MINUTES

**OBJECTIF:** Se détendre en contrôlant le rythme de la respiration.

Se placer à 4 pattes, mains et genoux dans l'alignement des épaules et des hanches, doigts écartés bien tendus devant soi. Pousser les mains au sol pour **arrondir le dos** en expirant. En inspirant, **arquer légèrement** en regardant loin devant.



## SÉANCE 4

### ÉCHAUFFEMENT

## LA PASSE À 10

MATÉRIEL : 2  et des 

DURÉE : 10 MINUTES

OBJECTIFS : Pratiquer la passe et la réception (attrapé).




Séparer le terrain en 2 sur la longueur. Diviser le groupe en **4 équipes** et faire s'affronter 2 équipes sur chaque demi-terrain. Pour marquer 1 point, **réussir 10 passes consécutives**. Si l'adversaire intercepte le ballon ou qu'il sort des limites, le ballon change d'équipe. La 1<sup>re</sup> équipe à obtenir 3 points gagne.

VARIANTES :

- Faire uniquement des **passes à rebond**.
- Changer la **possession** du ballon s'il est échappé.
- Interdire de passer au joueur qui nous a passé le ballon.

### ACTIVITÉ TECHNIQUE

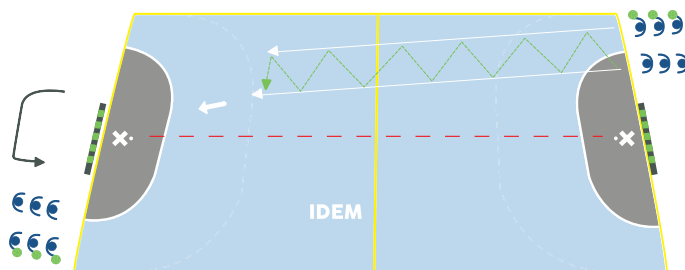
## LA TRAVERSÉE DU CHAMP

MATÉRIEL : 1  par duo, 2  et des 

DURÉE : 10 MINUTES

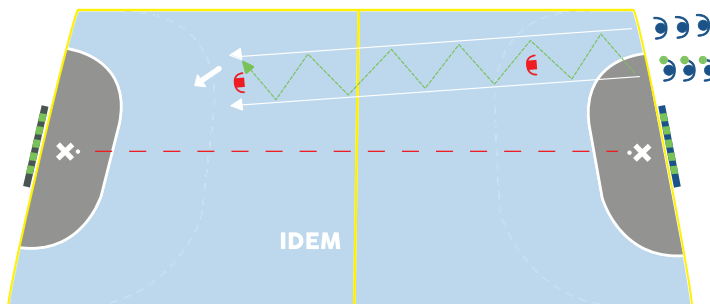
OBJECTIFS : Perfectionner le réseau d'échanges et le jeu sans ballon.

Diviser le terrain en 2 sur la longueur. Désigner 2 gardiens et séparer tous les autres joueurs en duos placés aux coins du gymnase. Traverser le champ (terrain) en se faisant des **passes sans échapper le ballon**. Celui qui reçoit le ballon à une bonne distance du but peut tirer.



VARIANTE :

- Placer **2 défenseurs** dans chaque demi-terrain et éviter de se faire intercepter le ballon dans leur moitié de terrain respective.



Faire voir le potentiel de chacun des rôles. Pour le **passeur**, faire des passes directes ou à rebond, dribbler pour déborder et éventuellement tirer. Pour le **receveur**, s'éloigner du défenseur et se placer dans un espace libre. Pour le **défenseur**, se placer près du non-porteur pour être dans le corridor de passe.

## LE JEU À 6 CONTRE 6

**MATÉRIEL :** 1  et 2  par terrain et des 

**DURÉE :** 15 MINUTES

**OBJECTIF :** Mettre en application ce qui a été vu en situation de jeu à 6 contre 6 (5 joueurs et 1 gardien) sur terrain complet.

Diviser le terrain en 2 dans le sens de la longueur et faire s'affronter **2 équipes** sur chaque moitié. **Faire des parties de 3 à 4 minutes et changer les opposants.** Faire l'engagement au centre du terrain à chaque changement et à partir de la zone du gardien après 1 but. Se limiter à 3 pas avec le ballon en main (marcher), éviter la reprise de dribble, faire la remise en jeu par la ligne de touche et la zone du gardien. Interdire que 2 défenseurs surveillent le même attaquant (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



Pour favoriser la passe, interdire le dribble.



## LE ROI DU SILENCE

**MATÉRIEL :** Aucun

**DURÉE :** 5 MINUTES

**OBJECTIF :** Se détendre.

Se disperser dans le gymnase et s'allonger sur le dos. Demeurer **immobile comme une statue** et **mou comme un spaghetti cuit**. Au signal, se relever dans le plus grand calme.



## ANNEXE 1 : COMMUNIQUER PENDANT LE JEU

Comment faire pour montrer au porteur du ballon qu'on est prêt à recevoir la passe ? Comment lui dire qu'on est en bonne position pour tirer au but ?

👉 Pour **communiquer** pendant le jeu et éviter de se faire repérer par l'adversaire :

Placer ses **2 mains en cible** pour demander le ballon à l'arrêt.



Placer **1 main** devant pour demander le ballon en se déplaçant (plus difficile).



Taper dans ses **mains**.



Utiliser les **signaux verbaux**.




🗨️ L'inconvénient des **signaux verbaux** c'est qu'ils indiquent notre présence à l'adversaire et, à un moment, c'est la cacophonie !

### SAVOIR ÉCOUTER

Ingrédient essentiel pour une communication saine et efficace. L'écoute est indispensable pour apprendre et s'améliorer. Le joueur doit saisir ce qui est enseigné et comprendre les consignes. L'écoute améliore le travail d'équipe, la coopération et contribue à instaurer un climat de respect. Voici quelques **questions** pour éveiller la conscience des joueurs à l'écoute. Avez-vous réussi à :

- Ne pas interrompre les gens quand ils parlent.
- Ne pas prendre une attitude donnant l'impression que vous savez déjà.
- Ne pas parler plus que vos interlocuteurs.
- Attendre votre tour de parole.

Ils ont répondu non à une des situations ? C'est normal ! Voici quelques règles pour favoriser l'écoute :

- Limiter les **distractions**.
- **Regarder** celui qui parle dans les yeux. 
- Lever la main pour obtenir son **tour de parole**.
- Prendre une **position d'écoute** (face à l'interlocuteur, ballon au pied, mains derrière le dos).
- Demander de **reformuler** ce que vous venez de dire.

Adapté de : **NAÎTRE ET GRANDIR**. Apprendre à écouter

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-ecouter-apprendre](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-ecouter-apprendre)

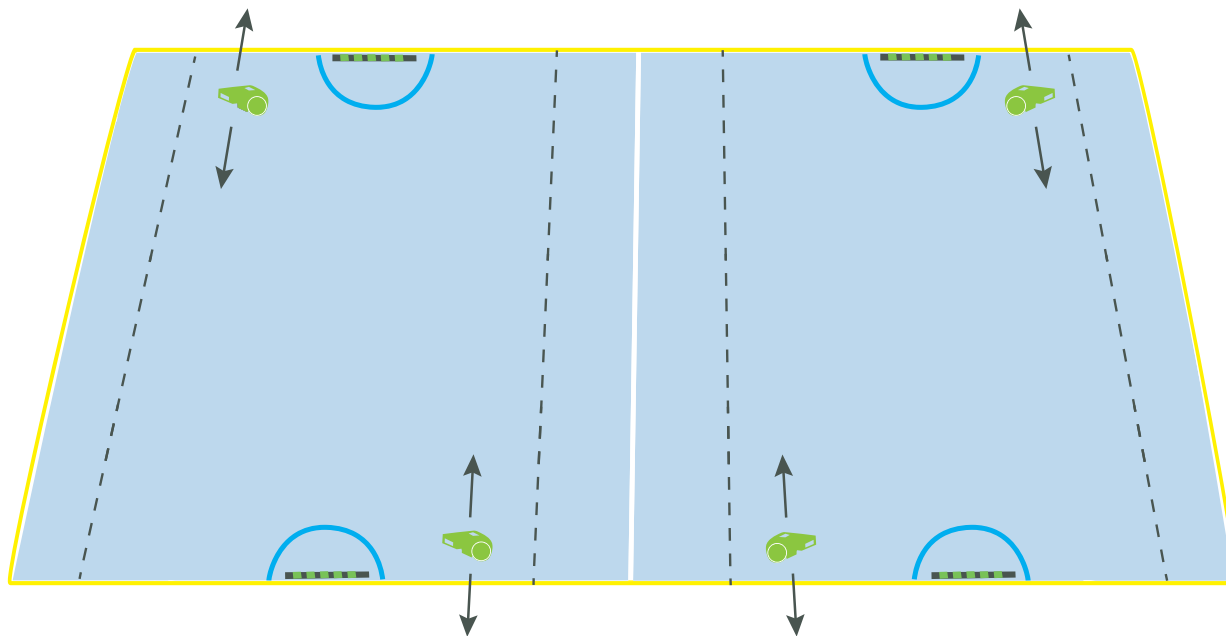


## ANNEXE 2 : QUOI FAIRE AVEC L'ARBITRAGE ?

Idéalement, l'intervenant tient le rôle d'arbitre, car il détermine le rythme de jeu. Cependant, il peut être utile de le dégager de cette responsabilité pour qu'il puisse observer ses joueurs et mieux les encadrer.

### ARBITRAGE PAR LES PAIRS

L'intervenant peut donner l'exemple lors de la 1<sup>re</sup> séance, puis faire arbitrer 2 joueurs en attente pour qu'ils s'entraident. Demander aux apprentis arbitres de se placer de chaque côté du terrain pour avoir une vision globale du jeu. Superviser plus étroitement en début de séquence et ne pas hésiter à corriger l'appel des fautes, puis les laisser se tromper pour voir s'ils se complètent bien.



Pour signaler une faute :

1. Siffler.
2. **Montrer** d'une main l'endroit de la faute et de l'autre la direction où le jeu doit aller.
3. Dire ou faire le **geste** indiquant la faute.

 Pour **s'assurer d'occuper les équipes en attente**, choisir 2 apprentis arbitres, 1 responsable du chronomètre et 1 pointeur parmi les joueurs en attente pour encadrer chaque terrain.

## SECTION 3: JOUEURS DE 11 À 12 ANS

Dans cette section, on poursuit le développement des habiletés essentielles au minihand (dribler, passer et tirer) en misant davantage sur le travail d'équipe. Perfectionner la **passé** et améliorer le **réseau d'échanges** entre les attaquants. Prendre plaisir aux activités et maintenir l'intérêt des participants en marquant fréquemment des buts sont des ingrédients essentiels tout au long des séances !



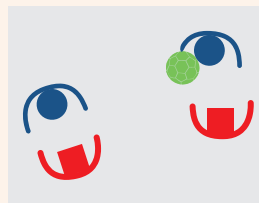
### POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Garder à l'esprit que le minihand est un sport dynamique où **courir, sauter** et **lancer** sont l'essence même de l'activité.

# 5

Privilégier la formule à **4 joueurs et 1 gardien**. Plus le terrain est petit, moins il doit y avoir de joueurs sur le jeu.



Utiliser la défensive «**homme à homme**» sur terrain complet pour laisser s'exprimer les petits gabarits et développer l'instinct offensif et défensif.



Laisser une large place aux **exercices de tir**, car marquer un but est gratifiant. Souvent, le joueur ne se souvient pas du score, mais se souvient du nombre de buts qu'il a marqués.

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

Pour chaque séance de **60 à 90 minutes**, s'assurer de faire 1 **échauffement**, 2 à 3 **activités techniques**, une **période de jeu en lien avec les habiletés pratiquées** et prendre le temps de faire un **retour au calme**. Adapter les activités aux participants avec les variantes qui sauront accommoder les joueurs plus avancés. À chaque séance (idéalement **1 par semaine**), il faudra voir une **progression** dans les capacités des joueurs et dans le contenu des activités. Ultimement, on veut faire apprendre le sport dans le plaisir !

Voici une proposition de répartition des activités sur 4 séances avec des joueurs intermédiaires :

SÉANCE	ÉCHAUFFEMENT	ACTIVITÉ TECHNIQUE	PÉRIODE DE JEU	RETOUR AU CALME
1	LES PASSES FACE À FACE LE DÉBORDEMENT	OBJECTIF : PASSES !	LE JEU À 6 CONTRE 6	LE CHIFFON
2	LES PASSES MULTIPLES LE DÉBORDEMENT (DROITE-GAUCHE)	LES TIRS EN RAFALE (A CONTRE B)	LE JEU DIRIGÉ	LE CARRÉ
3	LES PASSES MULTIPLES L'ENCHAÎNEMENT	LES TIRS EN RAFALE (AVANCÉS)	LE JEU DIRIGÉ	LE BALLON
4	LES PASSES MULTIPLES	LA MISE À NIVEAU	LE JEU À 6 CONTRE 6	LE RECTANGLE

## SÉANCE 1

### ÉCHAUFFEMENT

## LES PASSES FACE À FACE

**MATÉRIEL:** 1  par duo

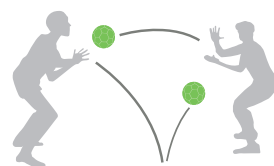
**DURÉE:** 7 MINUTES

**OBJECTIF:** Réussir le plus de passes consécutives possible en équipe.

Former des duos séparés en 2 files face à face, à 3 m l'un de l'autre. S'échanger le ballon par la **passé** (**directe** ou à **rebond**). Après la passe, suivre le ballon et se placer derrière la colonne opposée.

**VARIANTES:**

- Offrir différentes **cibles avec les mains** (précision) (voir **COMMUNIQUER PENDANT LE JEU**).
- **Éloigner** le passeur et le receveur (distance d'efficacité).
- S'échanger **2 ballons**: 1 joueur utilise la passe à rebond et l'autre la passe directe (synchronisation).
- Faire **2 pas** avant de recevoir la passe (coordination et synchronisation).
- Recevoir la **passé en déplacement** (coordination et synchronisation).
- **Taper dans ses mains** avant de recevoir le ballon (voir **COMMUNIQUER PENDANT LE JEU**).
- Faire **3 pas** avant de passer (coordination et synchronisation).
- Introduire 1 défi de passes: la 1<sup>re</sup> équipe qui réussit **10 passes consécutives** !
- Faire des **combinaisons d'actions** (p. ex.: faire 2 pas, taper des mains et faire une cible au passeur).



 Pourquoi les passes lobées ne sont-elles pas avantageuses? (**Faciles à intercepter.**) Et les longues passes? (**Peu précises et impliquent beaucoup de monde sur la trajectoire.**)

### ÉCHAUFFEMENT


## LE DÉBORDEMENT

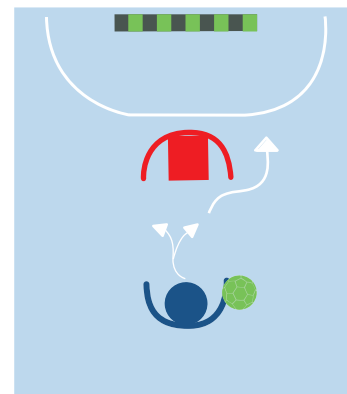
**MATÉRIEL:** 1  par équipe

**DURÉE:** 8 MINUTES

**OBJECTIF:** Contourner le défenseur en gardant le contrôle du ballon (débordement).

Former des duos séparés en 2 files face à face, à plus de 3 m l'un de l'autre. Au signal du **porteur** (p. ex.: tape sur le ballon), le **vis-à-vis (défenseur)** s'avance. Au moment désiré, le porteur détale pour se rendre à la ligne opposée.

 Le défenseur veut rester entre le porteur et la ligne où prend fin le duel. Au besoin, moduler la défensive: demander au défenseur de placer ses **mains dans le dos**, de défendre en **tenant 1 ballon** à 2 mains, d'augmenter la **distance avec le porteur** ou de ne pas lui subtiliser le ballon.



**OBJECTIF : PASSES !**

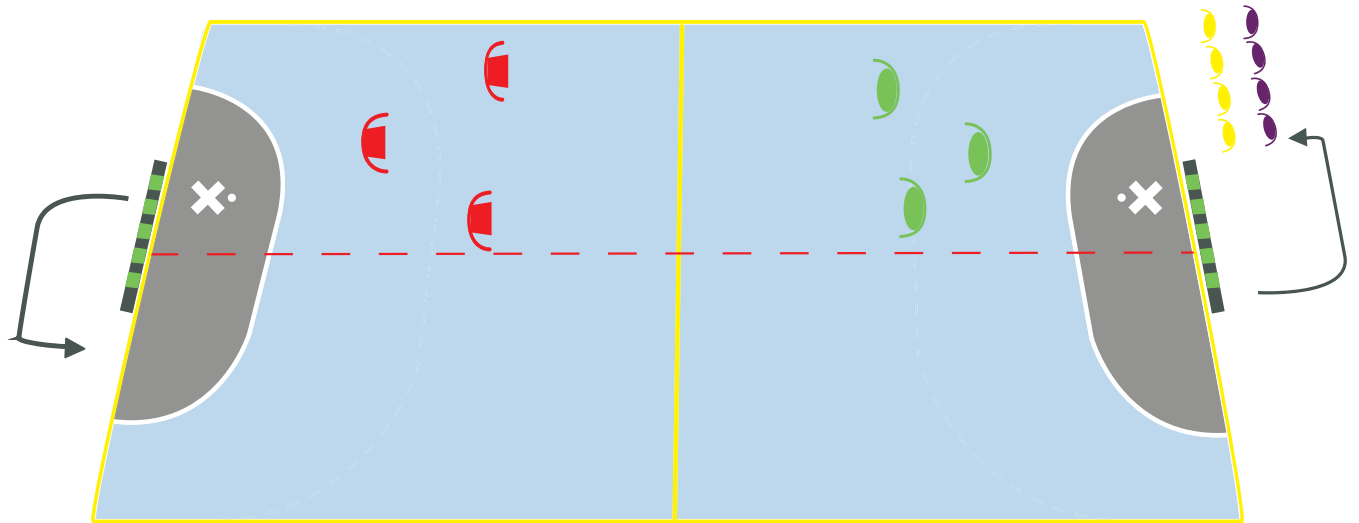
**MATÉRIEL :** 1  et 1  par terrain , des  et 1 



**DURÉE :** 10 MINUTES

**OBJECTIF :** Travailler la précision de passe en situation de jeu modifiée.

Diviser le terrain sur le sens de la longueur à l'aide de cônes. Regrouper les joueurs en **équipes de 4**, avec ou sans gardiens. Utiliser la zone de but de handball (ou buts de hockey avec une ligne à 5 ou 6 m devant, selon la longueur du terrain). Au **1<sup>er</sup> essai**, après une mise en jeu depuis le but, **l'équipe (vert)** attaque son **adversaire (mauve)** sur un demi-terrain. Au **2<sup>e</sup> essai**, elle joue en défensive contre une **autre équipe (jaune)**. Au **3<sup>e</sup> essai**, elle se dirige vers l'autre demi-terrain pour un jeu en sens opposé. Ne pas autoriser la contrattaque. Idées clés :

- Exiger un **nombre minimum de passes** avant de pouvoir décocher 1 tir au but.
- Exiger 1 **type de passes** (à rebond ou directe).
- Permettre le **drible** seulement jusqu'à la ligne du centre.
- Interdire la **passe du gardien** par-dessus la ligne centrale.
- Interdire à 1 joueur qui a (trop) souvent le ballon de conclure l'attaque.
- Décocher 1 tir seulement au **signal** (sifflet).



-  L'organisation de l'activité permet d'avoir **16 joueurs sur le jeu** et aucune équipe sur le banc. Le temps d'attente est très bref.
-  Si la **circulation du ballon est ardue**, demander aux défenseurs de **rester immobiles**, de mettre les **mains dans le dos**, de **tenir 1 ballon** à 2 mains ou de **rester à plus de 1 mètre** du porteur pour faciliter le travail de l'attaquant.

## LE JEU À 6 CONTRE 6

**MATÉRIEL:** 1  et 2  par terrain et des 

**DURÉE:** 15 MINUTES

**OBJECTIF:** Voir le niveau de base des participants en situation de jeu à 6 contre 6 (5 joueurs et 1 gardien) sur terrain complet.

Diviser le terrain en 2 dans le sens de la longueur et faire s'affronter **2 équipes** sur chaque moitié. **Faire des parties de 3 à 4 minutes, puis changer les opposants.** Faire l'engagement au centre du terrain à chaque changement et à partir de la zone du gardien après 1 but. Se limiter à 3 pas avec le ballon en main (marcher), éviter la reprise de dribble et faire la remise en jeu par la ligne de touche ou la zone du gardien. Interdire que 2 défenseurs surveillent le même attaquant (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



## LE CHIFFON

**MATÉRIEL:** Aucun

**DURÉE:** 5 MINUTES

**OBJECTIF:** Bien respirer.

Debout, écarter les pieds à la largeur des épaules. **Étirer** les mains vers le ciel en inspirant. **Fléchir** le tronc vers l'avant en expirant. En bas, **secouer les bras** comme si c'étaient des chiffons. **Revenir** à la position initiale. Répéter **5 fois**.



## SÉANCE 2

### ÉCHAUFFEMENT

## LES PASSES MULTIPLES

**MATÉRIEL:** 1  par équipe et des 

**DURÉE:** 7 MINUTES

**OBJECTIF:** Compléter des passes malgré l'espace restreint et les obstacles (autres joueurs).


Former des équipes de 4 joueurs et diviser le gymnase pour en avoir 2 ou 3 sur chaque terrain. Se faire des passes en équipe, sans défenseurs. Faire attention aux collisions et aux accrochages!

**VARIANTES:**

- Exiger 1 type de passes (directe ou à rebond) ou ces passes en alternance.
- Ne pas passer à plus de 5 m du receveur (5 grands pas).
- Compter le nombre de passes consécutives réussies et essayer de faire mieux.
- Varier la dimension du terrain (plus le terrain est petit, plus il y a de joueurs-obstacles).

### ÉCHAUFFEMENT

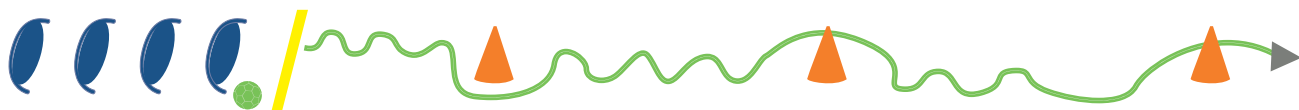
## LE DÉBORDEMENT (DROITE-GAUCHE)

**MATÉRIEL:** 1  et 3  par corridor

**DURÉE:** 8 MINUTES

**OBJECTIF:** Exercer le débordement avec un défenseur immobile (cône).

Aménager des corridors avec 3 cônes et répartir les joueurs également au début de chacun. Dribler en direction du cône et effectuer un changement de vitesse marqué jusqu'au suivant.



**VARIANTES:**

- S'exercer avec la main dominante et non dominante.
- Intégrer la feinte de jambes avant l'accélération (appui fort sur la jambe extérieure et en direction opposée).
- Ajouter un tir au choix à la fin du parcours (voir [HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE](#)).

## ACTIVITÉ TECHNIQUE

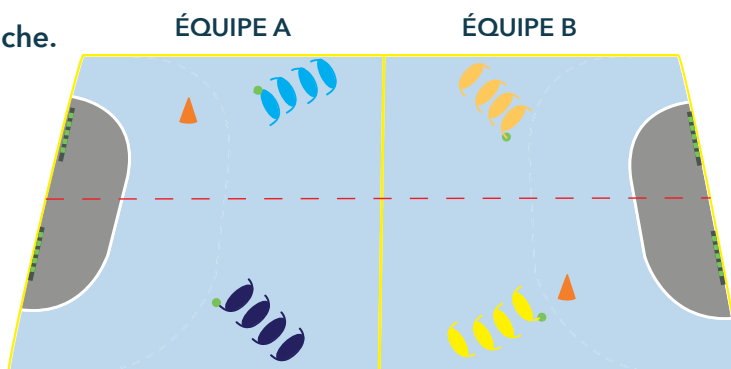
### LES TIRS EN RAFALE (A CONTRE B)

**MATÉRIEL :** 4 , 4  et 4 

**DURÉE :** 10 MINUTES

**OBJECTIFS :** Exercer le tir en appui et à la hanche.

Répartir les joueurs en **2 équipes (A et B)** séparées en 2 colonnes face au but avec 1 ballon. Les joueurs de droite font un **tir à la hanche** au cône (défenseur) et ceux de gauche font des **tirs en appui**. Après chaque tir, récupérer son ballon, le donner au suivant et reprendre place à la fin de la file. À la mi-temps, changer le tir pour chaque colonne. Marquer plus de buts que l'autre camp.



## PÉRIODE DE JEU

### LE JEU DIRIGÉ

**MATÉRIEL :** 2 , 2  et des 

**DURÉE :** 22 MINUTES

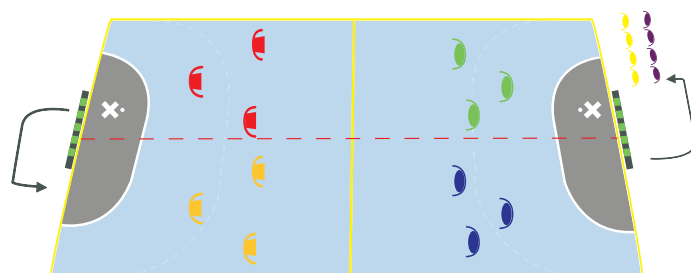
**OBJECTIFS :** Vérifier la maîtrise de la passe, du débordement et des tirs.

Diviser le terrain sur le sens de la longueur et former des **équipes de 4** (avec ou sans gardiens). À partir d'une mise en jeu depuis le but, **essayer de marquer**. Faire des arrêts stratégiques pour souligner les situations modèles ou à éviter. Faire une période de jeu avec des **consignes ciblées** ou des **points pour consignes respectées** (passe à rebond suivie d'un tir réussi = 2 points). Interdire la contreattaque.

**Essai 1 :** **VERTS** attaquent **ROUGES**.

**Essai 2 :** **VERTS** défendent contre **JAUNES**.

**Essai 3 :** **VERTS** vont sur l'autre terrain.



## RETOUR AU CALME

### LE CARRÉ

**MATÉRIEL :** Aucun

**DURÉE :** 3 MINUTES

**OBJECTIF :** Respirer profondément pour se détendre.

Debout, écarter les pieds à la largeur des épaules.

Faire un décompte de **8 temps** dans sa tête. Recommencer **5 fois**.

1-2 : Lever les bras en inspirant par le nez.

3-4 : Retenir son souffle (poumons pleins).

5-6 : Baisser les bras. Expirer par le nez ou la bouche.



7-8 : Retenir son souffle (poumons vides).



## SÉANCE 3

### ÉCHAUFFEMENT

## LES PASSES MULTIPLES

**MATÉRIEL:** 1  par terrain et des 

**DURÉE:** 7 MINUTES

**OBJECTIF:** Compléter des passes malgré l'espace restreint et les adversaires.

Former des équipes de 4 joueurs et les regrouper par 2 sur chaque terrain. Se faire des passes en équipe malgré l'équipe adverse qui essaie d'intercepter ou de récupérer 1 ballon échappé. Faire attention aux collisions et aux accrochages!

**VARIANTES:**

- Si le ballon sort des limites, le donner à l'adversaire.
- Donner une 2<sup>e</sup> chance à une équipe qui perd le ballon à cause d'une passe à rebond.

### ÉCHAUFFEMENT

## L'ENCHAINEMENT

**MATÉRIEL:** 4 , 2  et 4 

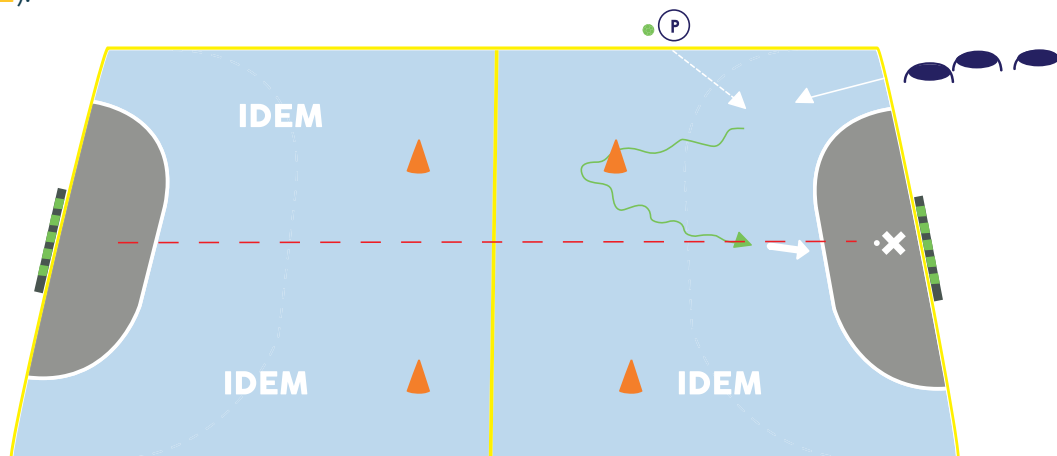
**DURÉE:** 8 MINUTES

**OBJECTIF:** Rendre l'enchaînement de la course, de la réception de passe, du dribble et du tir au but fluide.

Diviser le groupe en 4. Désigner 4 passeurs sur les lignes de côté et 2 gardiens. À partir d'un coin du terrain, s'avancer, recevoir le ballon du passeur, contourner le cône et s'avancer pour tirer au but.

**VARIANTES:**

- Placer un cône quelques mètres après le passeur et exiger un débordement. Feinter si possible.
- Changer le passeur d'emplacement et exiger un tir particulier (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).





## ACTIVITÉ TECHNIQUE

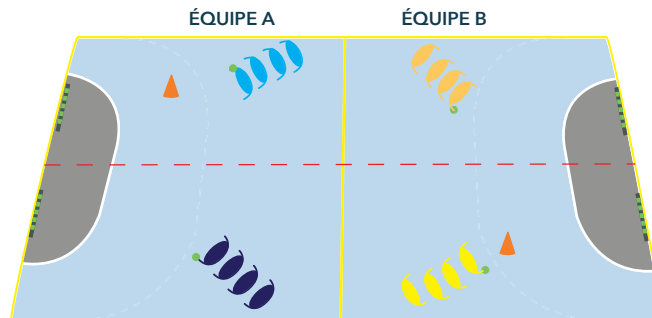
### LES TIRS EN RAFALE (AVANCÉS)

MATÉRIEL : 4  , 4  et 2 

DURÉE : 10 MINUTES

OBJECTIF : Pratiquer les tirs au but sans gardiens.

Répartir les joueurs en **2 grandes équipes (A et B)** et former 2 colonnes face au but avec 1 ballon. Les joueurs de droite exécutent un **tir en désaxé** au cône (défenseur). Les joueurs de gauche font des **tirs en suspension**. Après chaque tir, récupérer son ballon, le donner au suivant et reprendre place à la fin de sa colonne. À la mi-temps, changer de tir pour chaque colonne. Marquer plus de buts que l'autre camp.



## PÉRIODE DE JEU

### LE JEU DIRIGÉ

MATÉRIEL : 2  , 2  et des 

DURÉE : 22 MINUTES

OBJECTIF : Vérifier la maîtrise du démarquage et de la défensive « homme à homme ».

Diviser le terrain en 2 sur la longueur. Former des **équipes de 4** (3 joueurs et 1 gardien). Faire une période de jeu avec des **consignes ciblées** (voir clairement le positionnement entre l'attaquant et le but), des **points bonus pour consignes respectées** (gestes de communication = 1 point) ou des **conséquences pour consignes ignorées** (une équipe dont les joueurs ne se démarquent pas perd le ballon).



Discuter des manières de **communiquer** au minihand (voir **COMMUNIQUER PENDANT LE JEU**).

## RETOUR AU CALME

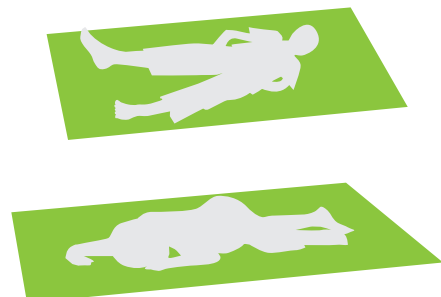
### LE BALLON

MATÉRIEL : Aucun

DURÉE : 3 MINUTES

OBJECTIF : Utiliser la respiration pour se détendre.

Se coucher au sol et poser les mains sur le ventre. Soulever les mains à l'**inspiration** et les redescendre à l'**expiration**. Chercher à coller le nombril sur la colonne vertébrale à l'expiration. Répéter **5 fois**, lentement et profondément. Terminer en gardant la position sans penser à la respiration ou prendre la position du ballon crevé.



## SÉANCE 4

### ÉCHAUFFEMENT

## LES PASSES MULTIPLES

**MATÉRIEL :** 1  par terrain et des ▲

**DURÉE :** 7 MINUTES

**OBJECTIF :** Compléter des passes malgré l'espace restreint et les adversaires.

Former des équipes de 4 joueurs et les regrouper en duo sur chaque terrain. Se faire des passes en équipe malgré l'adversaire qui essaie d'intercepter ou de récupérer 1 ballon échappé. Faire attention aux collisions et aux accrochages ! Laisser 3 à 5 secondes pour passer ou exécuter des passes sur réception, sinon le ballon est remis à l'adversaire.

### ACTIVITÉ TECHNIQUE

## LA MISE À NIVEAU

**MATÉRIEL :** selon l'activité technique choisie

**DURÉE :** 15 À 20 MINUTES

Refaire des activités techniques vues dans les séances précédentes selon les besoins des participants. Miser surtout sur le débordement, le tir en suspension et le tir en désaxé (voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**).

### PÉRIODE DE JEU

## LE JEU À 6 CONTRE 6

**MATÉRIEL :** 1  et 2  par terrain et des ▲

**DURÉE :** 15 MINUTES

**OBJECTIF :** Mettre en application ce qui a été vu en situation de jeu à 6 contre 6 (5 joueurs et 1 gardien) sur terrain complet.

Diviser le terrain en 2 dans le sens de la longueur et faire s'affronter 2 équipes sur chaque moitié. Faire des parties de 3 à 4 minutes et changer les opposants. Faire l'engagement au centre du terrain à chaque changement et à partir de la zone du gardien après 1 but. Se limiter à 3 pas avec le ballon en main (marcher), éviter la reprise de dribble, faire la remise en jeu par la ligne de touche et la zone du gardien. Interdire que 2 défenseurs surveillent le même attaquant (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



### RETOUR AU CALME

## LE RECTANGLE

**MATÉRIEL :** Aucun

**DURÉE :** 3 MINUTES

**OBJECTIF :** Respirer profondément pour se détendre.

Debout, écarter les pieds à la largeur des épaules.

Compter jusqu'à 12 temps dans sa tête. Recommencer 5 fois.

1-2-3-4 : Lever les bras en inspirant par le nez.

5-6 : Retenir son souffle (poumons pleins).

7-8-9-10 : Baisser les bras en expirant par le nez ou la bouche.

11-12 : Retenir son souffle (poumons vides).




## ANNEXE 3 : CHOISIR LA BONNE ACTION AU BON MOMENT

### Passé à rebond si...

- le receveur est proche, mais qu'il y a un défenseur sur le chemin.




 Pour prendre le défenseur par surprise.

### Drible de débordement si...

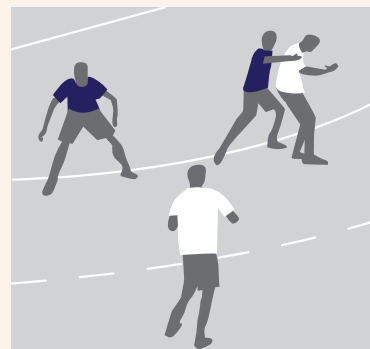
- je pense pouvoir déjouer l'adversaire.



 Pour réussir, accélérer en dépassant le défenseur.

### Drible de prise de vitesse si...


- je vois un espace libre près du but.



### Tir en appui si...

- un défenseur se trouve devant moi.
- je suis à l'arrêt.




 Utiliser aussi pour faire une passe directe, mais elle sera moins puissante.

### Tir en désaxé si...

- le défenseur devant moi est grand.



 Se servir du corps du défenseur pour cacher le déclenchement du tir.

### Tir à la hanche si...

- le défenseur devant moi est grand ou s'il a les bras en l'air.



### Tir en suspension si...


- aucun défenseur ne se trouve devant moi.



 Pour tirer par-dessus un défenseur.

### Tir lobé si...

- le gardien est avancé près de la ligne de but.

 Pour tirer par-dessus le gardien.

 Pour plus de détails, voir **HABILETÉS TECHNIQUES À L'ATTAQUE**.

## ANNEXE 4 : LE GARDIEN

Pour garder le but et empêcher le ballon d'y entrer, il faut être attentif, réagir rapidement, contrôler ses émotions et user d'un peu de courage.

👉 La force des tirs augmentera avec l'âge des participants et il faut habituer les gardiens à répondre à ces lancers précis et puissants.

### POSITION DE BASE

Pour être prêt à réagir à tout moment à un tir, mettre en pratique ces quelques trucs :

Maintenir le **tronc** droit et la **tête** haute pour occuper le plus de place possible devant le but.



Fléchir les **coudes** pour placer les **mains** ouvertes devant le visage pour voir les doigts et le ballon en même temps.



Garder les **genoux** légèrement fléchis.

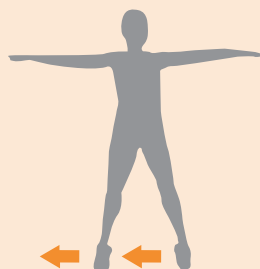


Prendre appui sur la **plante** des  **pieds**.

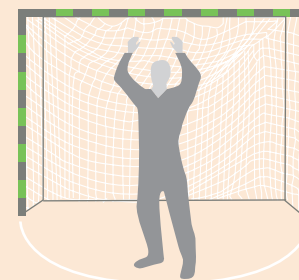


### DÉPLACEMENTS

Préférer les **petits pas chassés** glissés sans croiser les pieds.



Imaginer un **demi-cercle** allant d'un poteau à l'autre et suivre cette trajectoire pour se déplacer devant le but.



▶ Pour plus de détails sur le rôle du gardien, consulter la vidéo de PRATIKS SPORTS : <https://www.pratiks.com/video/sports/handball/7326/handball-comment-etre-un-bon-gardien/>.

## RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

### Entrainement.fr

Différents types de contenus : vidéos techniques, articles de fond, entrevues avec entraîneurs de tous niveaux, conseils d'entraîneurs, bibliographie de livres sur l'entraînement global et le handball, hyperliens vers d'autres sites et plus encore. **Très pertinent pour planifier et préparer ses entraînements :**

▶ <http://www.entrainement-handball.fr/>

### Handball pour entraîneurs, clubs et joueurs

Plus de 1200 pages sur le handball. Plusieurs dessins et schémas d'exercices, des jeux et des techniques, dont plusieurs avec animations :

▶ [http://dragoerhb.dk/f\\_index.html](http://dragoerhb.dk/f_index.html)

### Mobilesport.ch

Exercices, plans de leçons et d'entraînements, articles variés... voilà ce qui vous attend sur ce site suisse :

▶ <https://www.mobilesport.ch/filtres/#sp=477>

### Pratiks Sports

Un incontournable pour des **démonstrations techniques** en vidéo avec une dizaine de capsules de moins de 3 minutes. Bien que les modèles soient des sportifs aguerris, l'information est adaptée aussi aux enfants :

▶ <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2k-XB1L67OznmwFGsW9DZ5iK9pzVhsl2>

### F4.quomodo.com

Ce livre regorge d'exercices et d'activités à faire vivre à des **joueurs débutants**. Il est plus facile à consulter en version papier, mais est aussi disponible en version électronique à l'hyperlien ci-dessous :

▶ <http://f4.quomodo.com/B6B0A434/uploads/1194/Mes%201er%20entraînements%20de%20Handball.pdf>

### Youtube

Trois mots : **percevoir**, **décider** et **agir** ! Vous trouverez des parties pour animer ce point sur le site de Handball Québec :

▶ <https://www.youtube.com/channel/UCFvC7zliDWXmMujWDEICIZA>

### Premiers pas en handball

Des ateliers simples destinés aux enfants de **5 à 7 ans** sont présentés en progression, ainsi qu'une multitude de conseils pour bien se préparer et animer des séances avec ce genre de clientèle :

▶ <https://www.handball-bretagne.com/-handball-premiers-pas-.html>

## RESSOURCES POUR UNE PRATIQUE À PLUS LONG TERME

Vous aimeriez avoir plus de formation spécifique au handball pour encadrer une équipe en parascolaire ? La Fédération québécoise de handball olympique (FQHO) offre justement un service clés en main de cliniques de minihand pour les écoles primaires (enseignants et élèves). Il est aussi possible d'obtenir le **matériel nécessaire** (ballons, affiches de règles adaptées pour le primaire et cahier pédagogique pour les enseignants) en plus des **services d'un formateur** lors de journées pédagogiques (primaire et secondaire). Pour plus d'informations, visitez le site officiel de la fédération :

▶ <https://kreezee.com/handball/organization/federation-quebecoise-de-handball-olympique/7869/milieu-scolaire>

# BIBLIOGRAPHIE

## LIVRES, REVUES ET AUTRES

- **BAYER, Claude** (1993). *Hand-ball, La formation du joueur*, 3<sup>e</sup> édition, Paris, Vigot, 354 pages.
- **HOQUE, Jacques** (2005). *Stretching et yoga pour les enfants*, Paris, Éditions Amphora sports, 91 pages.
- **GAGNON, Gérard** (1989). *Hockey: Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques*, Montréal, Presses universitaires de l'Université de Montréal, 360 pages.
- **LANDURÉ, Paul** (1996). *Mes premiers entraînements de handball*, Fédération française de handball, Direction Technique Nationale, Paris, Éditions Rosay, 36 pages.

## DOCUMENTS NUMÉRIQUES

- **DRAGOERHB.DK**. *Handball pour entraîneurs, clubs et joueurs*, [En ligne], 2014, France.  
[http://dragoerhb.dk/f\\_index.html](http://dragoerhb.dk/f_index.html) (Consulté le 5 mars 2019).
- **ENTRAINEMENT-HANDBALL.FR**. *Découvrez HANDXPRIENCE*, [En ligne], 2019, France.  
<http://www.entrainement-handball.fr/> (Consulté le 12 juin 2019).
- **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL**. *Exploiter le dribble pour le bien du jeu du handball et non le supprimer*. École française d'entraîneurs, [En ligne], 2015, France.  
<https://www.youtube.com/watch?v=4cJbwmhbUpk> (Consulté le 4 mars 2019).
- **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL**. *Mes premiers entraînements de handball*, [En ligne], 2001, Gentilly, France.  
<https://bit.ly/2Nh5et5> (Consulté le 12 juin 2019).
- **FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE HANDBALL**. *Règles du jeu*, [En ligne], 2010, Bâle, Suisse.  
<http://bit.ly/2BftXqX> (Consulté le 21 juin 2019).
- **FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE HANDBALL OLYMPIQUE**. *Formations en milieu scolaire*, [En ligne], 2019, Montréal.  
<https://bit.ly/2Nc6rIt> (Consulté le 12 juin 2019).
- **FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE HANDBALL OLYMPIQUE**. *Mini-handball*, [En ligne], 2019, Montréal.  
<https://bit.ly/2FyTKuW> (Consulté le 21 juin 2019).
- **LIGUE DE BRETAGNE DE HANDBALL**. *Handball - Premiers pas*, [En ligne], 2020, Bretagne.  
<https://www.handball-bretagne.com/-handball-premiers-pas-.html> (Consulté le 12 juin 2019).
- **NAÎTRE ET GRANDIR**. *Apprendre à écouter*, [En ligne], 2013, Québec, Canada.  
<https://bit.ly/2Rz39Y7> (Consulté le 4 mars 2019).
- **OFFICE FÉDÉRAL DU SPORT OFSPO**. *Handball*, [En ligne], 2012, Macolin, Suisse.  
<https://www.mobilesport.ch/filtres/#sp=477> (Consulté le 19 juin 2019).
- **USEP 34**. *Initiatives pédagogiques - Le mini-hand*, [En ligne], 2004, France.  
<http://www.usep34.com/pdf/documentation%20handball.pdf> (Consulté le 2 novembre 2016).

## RESSOURCES VIDÉOS

- **COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE.** *Handball*, [En ligne], 2017, ville.  
<https://www.olympic.org/fr/handball> (Consulté le 2 novembre 2016).
- **MILAN PRESSE.** *Quelles sont les règles du handball ?*, 1 Jour 1 Actu, [En ligne], 2017, France.  
<http://www.1jour1actu.com/info-animee/quelles-sont-les-regles-du-handball/> (Consulté le 15 mai 2019).
- **FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DE L'UNIVERSITÉ DE LILLE 2.** *Analyse et apprentissage du tir en appui au handball*, [En ligne], 2016, Lille, France.  
<https://www.youtube.com/watch?v=P4ioYsJnZPg> (Consulté le 12 juin 2019).
- **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL.** *Exploiter le dribble pour le bien du jeu du handball et non le supprimer*, [En ligne], 2015, Créteil Cedex, France.  
<https://www.youtube.com/watch?v=4cJbwmhbUpk> (Consulté le 17 juin 2019).
- **HANDNEWS.FR.** *Le désaxé monstrueux de Kang face à la France*, [En ligne], 2019, France.  
<https://handnews.fr/2019/video-le-desaxe-monstrueux-de-kang-face-a-la-france/>  
(Consulté le 17 juin 2019).
- **HANDBALL QUÉBEC.** *Handball Québec*, [En ligne], 2014, Montréal.  
<https://www.youtube.com/channel/UCFvC7zliDWXmMujWDEICIZA> (Consulté le 12 juin 2019).
- **LEGAULT, THOMAS.** *Habilité motrice fondamentale : L'attrapé d'un objet*, [En ligne], 2016, Canada.  
<https://www.youtube.com/watch?v=tlnWVphMoas> (Consulté le 12 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Handball*, [En ligne], 2014, Paris, France.  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL2k-XB1L67OznmwFGsW9DZ5iK9pzVhsl2>  
(Consulté le 12 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Handball - Comment bien tenir le ballon*, [En ligne], 2009, Paris, France.  
<https://bit.ly/2ODpCoT> (Consulté le 12 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Handball - Comment être un bon gardien*, [En ligne], 2009, Paris, France.  
<https://bit.ly/2MDEJMy> (Consulté le 12 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Handball - Comment faire un dribble avant/arrière*, [En ligne], 2014, Paris, France.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0vdlZITwEuc> (Consulté le 17 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Handball - Comment faire un tir à la hanche*, [En ligne], 2009, Paris, France.  
<https://bit.ly/338fWGf> (Consulté le 17 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Handball - Comment faire un tir en suspension*, [En ligne], 2009, Paris, France.  
<https://bit.ly/2X60Stk> (Consulté le 12 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Handball - Comment faire une passe à rebond*, [En ligne], 2009, Paris, France.  
<https://bit.ly/2IMXMIk> (Consulté le 12 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Handball - Comment faire une passe simple*, [En ligne], 2009, Paris, France.  
<https://bit.ly/2RAUC6L> (Consulté le 12 juin 2019).
- **PRATIKS SPORTS.** *Quelles sont les règles de base du handball ?* [En ligne], 2014, Paris, France.  
<http://bit.ly/2iB5W27> (Consulté le 31 mai 2019).

