

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 53

**Artikel:** Handball  
**Autor:** Egli, David / Ochsenbein, Michael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998827>

### **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:** 11.01.2026

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

mobile  
cahier pratique

53

OFSPPO &amp; ASEP

# Handball



Les jeux de balle avec la main sont le chemin le plus naturel de l'apprentissage des jeux. Faire des passes, attraper, protéger, se démarquer, lancer, tirer: tous ces gestes clés d'un sport d'équipe sont exercés dans le handball.

Auteurs: David Egli, Michael Ochsenbein

Rédaction: Francesco Di Potenza; traduction: Véronique Keim

Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo

Le handball a la réputation d'être un jeu d'équipe compliqué, agressif et dur, difficile à assimiler et peu adapté à l'environnement scolaire. Ce cahier pratique a pour ambition de vaincre ce préjugé et de démontrer, au travers de nombreuses formes de jeu et d'exercice, que ce sport est idéal pour l'apprentissage des jeux et qu'il s'inscrit parfaitement dans les cours d'éducation physique à l'école. Que cela soit avec de petits enfants ou des adolescents.

## Expériences intensives

Les différentes facettes du handball rendent ce sport collectif passionnant à plus d'un égard. Dynamique à souhait, il a une haute valeur pédagogique et est donc particulièrement recommandé avec des enfants: les qualités de coordination, la capacité de concentration, le travail d'équipe et la loyauté sont grandement promus. Correctement introduit, le handball est un jeu d'enfants. A la faveur d'une bonne organisation de l'entraînement ou de la leçon, les jeunes ont la possibilité de vivre des expériences riches et intensives dans diverses situations d'apprentissage.

## Adapté à tous les niveaux

Les exercices décrits dans ce cahier pratique ne contiennent pas ou peu de contacts physiques. Simples pour commencer, représentant finalement des situations tirées de la compétition, les formes de jeu choisies garantissent une initiation progressive au handball dans les écoles et les clubs. Dans la première partie de cette brochure sont présentées les composantes du modèle de performance spécifiques à cette discipline sportive, puis les différentes positions sur le terrain. Grâce à un répertoire d'exercices variés, les facteurs de condition physique, les qualités de coordination, le potentiel émotionnel et la capacité tactico-mentale sont développés. La dernière partie du cahier pratique comprend une série de concours qui permettent aux enfants de faire étalage des nouvelles compétences qu'ils ont acquises. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3,50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch





# Cocktail gagnant!

Il est difficile d'isoler la composante de la performance la plus importante pour le handballeur et pour l'équipe dans son ensemble. Toutes jouent un rôle déterminant à un moment donné dans le succès du jeu.

## Potentiel de condition physique

Le handball est un sport qui exige en première ligne de l'explosivité. Détente, rapidité du premier pas, capacité de tirer vite et fort, autant de qualités indispensables pour devenir un bon joueur. Naturellement, le handballeur ne peut se passer d'une solide endurance de base pouvant s'entraîner de manière ludique durant l'entraînement ou la leçon. Le handball joué en club est aussi un sport d'affrontement où il s'agit de défier son adversaire direct. Et lors de ces petits duels, le défenseur et l'attaquant doivent disposer d'une force maximale bien développée.

## Capacité de coordination

De bonnes qualités de coordination constituent la base solide pour toutes les techniques spécifiques et pour l'apprentissage de nouvelles habiletés. Un répertoire large et varié représente donc un atout certain pour le joueur en vue de sa progression.

## Potentiel émotionnel

Sans plaisir, peu de chance de devenir un bon joueur! Le handball est un jeu d'équipe qui se fonde sur l'envie et le plaisir de partager une activité. La performance seule ne suffit pas: la composante sociale joue un rôle déterminant. Chacun amène sa pierre à l'édifice afin d'assurer le succès du jeu. Une atmosphère empreinte de respect et mue par un bel enthousiasme est incontournable. Une fois éveillé,

cet esprit d'équipe libère l'entraîneur ou l'enseignant d'un grand souci: la motivation! Accepter la confrontation et s'engager loyalement dans la tâche permettent de vivre des expériences individuelles et collectives enrichissantes. Ces défis renforcent la confiance en soi et suscitent l'envie d'affronter de nouvelles tâches. Le renforcement de l'esprit d'équipe n'empêche pas le respect d'une saine concurrence entre les coéquipiers, source elle aussi de motivation permanente.

## Capacité tactico-mentale

Le handball nécessite un engagement de chaque équipier. Collaboration, coopération, soutien mutuel, bonne communication et des concepts tactiques clairs constituent les éléments clés de la réussite. Lorsque les joueurs connaissent les possibilités concrètes qui permettent de créer une certaine situation de jeu et de l'exploiter, ils disposent d'un outil fiable susceptible d'améliorer leur efficacité aussi bien offensive que défensive. ■

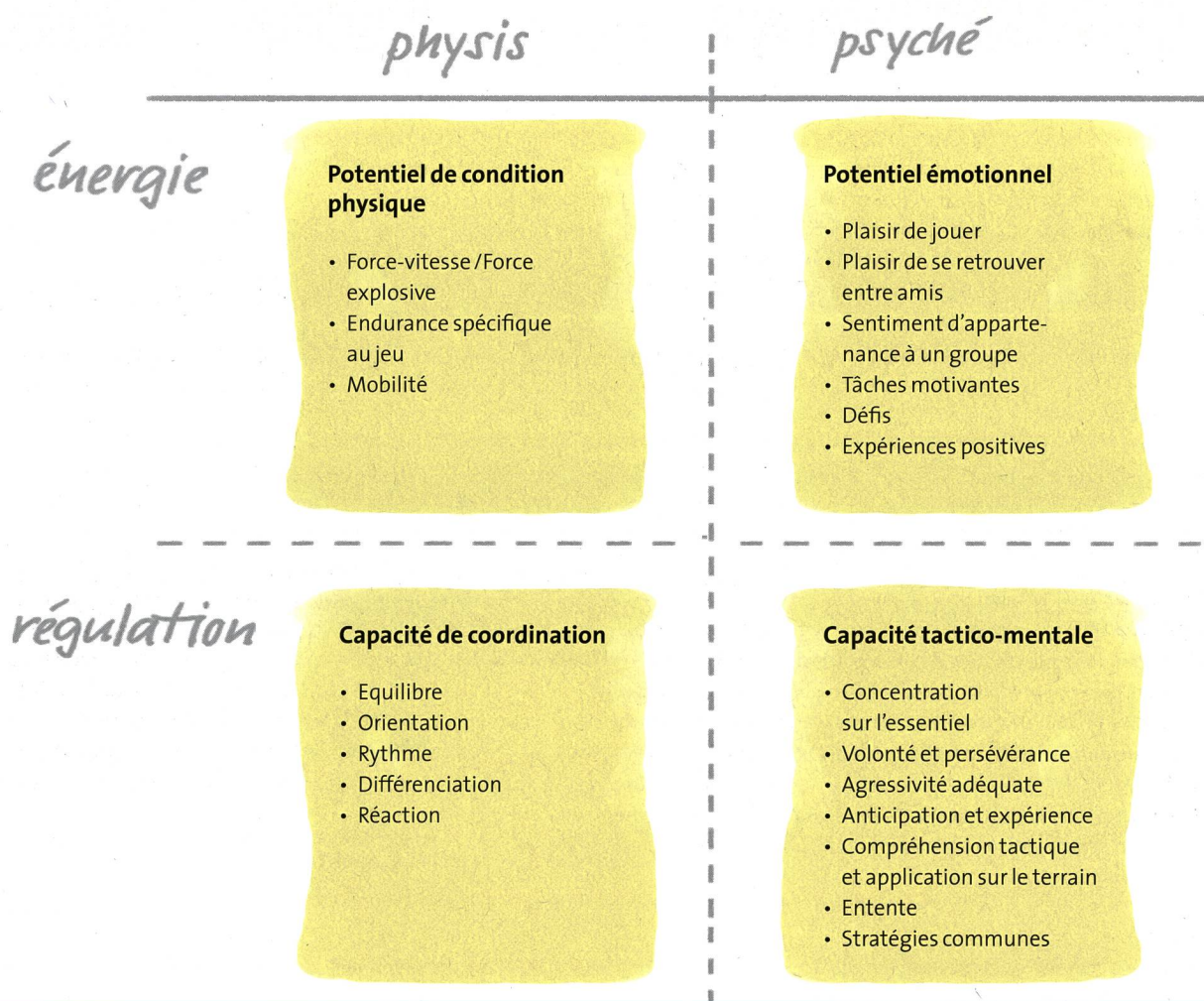


# Puissance quatre

Le handball est une discipline sportive qui pose de grands défis psychiques et physiques au joueur. Attaquer et défendre, sauter, tirer, s'affronter en duel, maîtriser gestes techniques et vitesse, adopter la bonne tactique au bon moment: tout cela fait du joueur de handball un athlète très complet.

Le profil d'exigences du joueur diffère selon son rôle et sa position sur le terrain. L'ailier, l'arrière, le pivot, mais aussi le gardien accomplissent des tâches en partie spécifiques.

Cependant, à l'école et pour les catégories juniors des clubs, l'accent est mis sur la polyvalence et le jeu à chaque poste. Une différenciation ciblée n'est donc pas judicieuse à ce niveau.



## Un joueur à part

Le modèle de performance présenté ci-dessus est ciblé sur les joueurs de champ. Pour les gardiens, d'autres accents émergent:

- La mobilité revêt une importance primordiale: grand écart pour sauver une balle qui roule au sol ou défense avec le pied à hauteur des épaules, deux mouvements parmi d'autres qui requièrent une amplitude articulaire maximale.
- La détente et l'explosivité sont garantes de mouvements puissants et rapides.

- La capacité d'anticiper les tirs est également centrale, car elle permet au gardien de se trouver au bon endroit lorsque la balle quitte les mains de l'attaquant. Réagir lorsque le tir est parti ne suffit pas du point de vue temporel pour le bloquer.
- Les qualités d'orientation et de différenciation constituent des atouts décisifs lorsqu'il s'agit d'amorcer une contre-attaque. Est-il plus judicieux d'adresser une passe courte et précise ou de risquer une balle plus longue?



# Plus haut, plus vite, plus fort

Le joueur qui saute plus haut que son adversaire, qui se déplace plus rapidement, qui lance vite et fort, qui feinte, démarre à la vitesse de l'éclair et débordé son adversaire direct, est un pion essentiel dans le jeu de son équipe. L'entraînement de la condition physique sera conçu de manière ludique afin de garantir la motivation.

## Bugs Bunny

**Comment?** Les joueurs, avec balle, sautent 3x vers l'avant sur les deux pieds puis 1x en effectuant un quart de tour et enfin une dernière fois vers l'avant. De cette position, ils tirent au but.

### Variantes:

- Combiner la passe du gardien avec un tir spécifique.
- Ajouter d'autres combinaisons de sauts: sauts avec rotation, alternance pieds joints – une jambe, etc.
- Combiner avec un entraînement de tirs.
- Ajouter des exercices de coordination: serrer les jambes en l'air lors du saut, tourner les bras dans un sens ou dans l'autre en sautant, etc.

## Chasse à courre

**Comment?** Le terrain est divisé en quatre zones. A chaque zone correspond un mode de déplacement.

Zone 1: sautiller sur la jambe gauche.

Zone 2: pas latéraux.

Zone 3: sautiller sur la jambe droite.

Zone 4: sautiller sur les deux jambes en serrant les pieds en l'air puis en les écartant pour la réception (largeur de hanches).

Un ou deux chasseurs, avec balle, essaient de toucher les lièvres. Le lièvre touché prend la place du chasseur qui l'a attrapé.

### Variante:

- Proposer de nouveaux modes de déplacement après chaque minute par exemple.

## Combat de coqs

**Comment?** Deux joueurs s'affrontent sur un petit terrain (2x2m à 3x3m). En équilibre sur une jambe, ils tiennent un ballon à bout de bras. But: repousser son adversaire hors du terrain ou le déséquilibrer. Seules les balles entrent en contact. Un point gagné pour le joueur qui contraint son adversaire à sortir des limites ou à poser un pied au sol.

### Variantes:

- Changer de jambe au signal de l'enseignant.
- Double point pour le joueur qui réussit à pousser son adversaire à la faute grâce à une feinte et à un mouvement d'esquive.
- Sous forme de concours d'équipe 2:2 jusqu'à 4:4 (agrandir le terrain).
- Jouer sans sautiller. But: repousser l'adversaire hors du terrain à l'aide d'un «medecine ball» ou d'un Swissball.

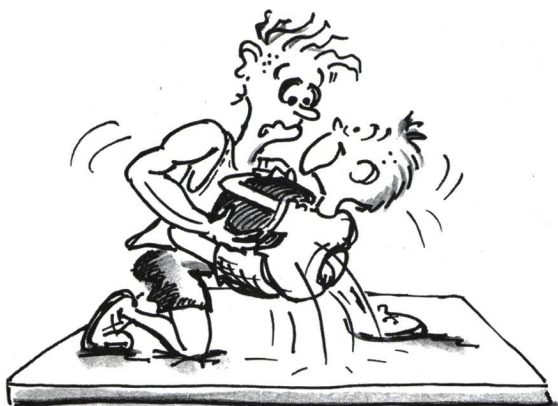


## Le physique sans y penser

L'entraînement de la condition physique à l'école et en club doit se faire de manière variée et attractive dans la mesure du possible. La prévention des blessures et l'amélioration globale des capacités physiques constituent les principaux objectifs. L'entraînement de l'endurance, souvent redouté,

doit être d'autant plus ludique. Quant au travail spécifique de chaque facteur conditionnel, il est réservé au domaine du sport de performance.





### Lutte pour le ballon

**Comment?** Par deux. A, agenouillé sur un tapis, protège un «medicine ball». Au signal, B essaie de le lui ravir. S'il réussit, les rôles sont inversés. Chaque gain de balle rapporte un point.

#### Variantes:

- Un point pour le joueur en possession de la balle au coup de sifflet.
- Idem avec un Swissball.
- Sous forme de concours d'équipe. Exemple: 4:4 avec quatre ballons pour l'équipe en défense. Après deux minutes, combien de ballons ont été gagnés par les chasseurs?

### Un pied, un point

**Comment?** Par deux, un défenseur et un attaquant. L'attaquant essaie de toucher avec le pied une marque sur le sol. Il use pour cela des feintes de corps qu'il maîtrise. Le défenseur, par des déplacements judicieux et sans l'aide de ses mains, l'en empêche.

**Durée:** Changement de rôle après 20 à 30 secondes. Qui comptabilise le plus de points?

#### Variantes:

- Changer d'adversaire après chaque match aller-retour.
- Tenir un ballon devant soi et s'en servir pour repousser l'attaquant.

### Tortue têtue

**Comment?** Par deux, sur un petit tapis. A est couché sur le ventre, B agenouillé près de lui. Au signal, B essaie de retourner la tortue sur le dos. Cette dernière peut se tenir aux bords du tapis.

**Durée:** 20 à 30 secondes. Inversion des rôles.

#### Variantes:

- A essaie de sortir du tapis, B le retient.
- A essaie de se mettre à genoux, B l'en empêche.

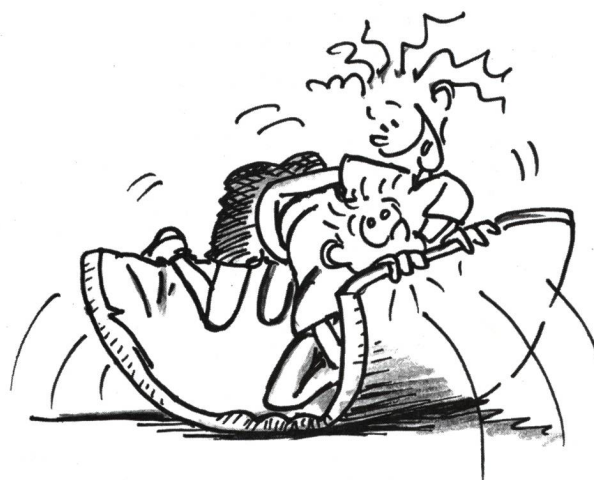


### Passage périlleux

**Comment?** Diviser le terrain en trois zones: une grande partie centrale et deux zones plus petites à chaque extrémité. Les tortues, à quatre pattes, essaient de se rendre d'un côté à l'autre. Deux chasseurs, placés dans la zone centrale, ont pour mission de les retourner sur leur carapace. Le quadrupède ainsi immobilisé vient renforcer l'équipe des chasseurs. Quelle est la tortue la plus résistante?

#### Variantes:

- Imposer le mode de déplacement des chasseurs.
- Choix d'une victime par les chasseurs.





# Elargir le répertoire

Il n'y a aucun risque de trop en faire en termes de capacité de coordination. Les joueurs tirent profit de chaque nouvelle acquisition pour enrichir leur bagage technique. Raison pour laquelle chaque séquence doit développer les différentes qualités.

## Sur des braises

**Comment?** Effectuer diverses tâches en utilisant l'échelle de coordination ou une piste de cerceaux. Pour tous les exercices, l'attention est portée sur un contact bref et dynamique au sol.

### Exemples:

- Deux contacts par case (déplacements en avant ou latéraux).
- Combinaisons de déplacements en avant et latéraux.
- Un contact par case; les pieds se croisent (pied droit dans une case à gauche, pied gauche dans une case à droite, etc.).
- Sauts sur une ou deux jambes vers l'avant, de côté ou combinés avec des sauts vers l'arrière selon une trame imposée.
- Sauts avec rotation (180°) dans les différentes cases.

### Variantes:

- Remplacer l'échelle par une piste formée de cerceaux, petits cônes ou éléments en mousse.
- Ajouter un exercice en lien avec le jeu (tir au but, feinte et duel, attaque contre le gardien, etc.).
- Proposer tous les exercices sous forme de duel pour créer l'émulation.

### Plus difficile:

- Compliquer l'exercice en activant une autre partie du corps (réception pied gauche – tendre le bras droit, pied droit – bras gauche, etc.).
- Passer la balle aux joueurs qui effectuent leur parcours dans l'échelle de coordination; ces derniers la renvoient au passeur sans interrompre leur exercice.

**Pourquoi?** Rythme, orientation et différenciation.

## Instable

**Comment?** Trouver et maintenir l'équilibre sur un « médecine ball ».

### Variantes:

- Effectuer des passes avec un coéquipier au sol.
- Idem, avec le partenaire également placé sur un « médecine ball ».
- Avec une balle tenue à bout de bras, effectuer des flexions de genoux (demi-squats).
- Placer deux ou trois « médecine balls » sous le couvercle d'un caisson et effectuer les mêmes exercices.

**Plus simple:** S'appuyer sur les espaliers, la paroi ou un partenaire pour monter sur la balle.

**Pourquoi?** Equilibre, différenciation et réaction.

## A son rythme

**Comment?** Entraîner différentes feintes latérales entre deux piquets (porte) distants de 60 cm environ. Veiller à ne pas sauter mais à maintenir le centre de gravité plus ou moins à la même hauteur.

**Forme de base** (exemples prévus pour les droitiers): sauter à côté du but vers la droite sur deux jambes, puis sauter latéralement à plat, toujours sur deux jambes à travers la porte, atterrir sur la jambe droite, s'élancer vers l'avant, atterrir sur le pied gauche puis tirer au but.

### Variantes:

- Sauter sur deux jambes vers la gauche, à côté de la porte, sauter à plat, sur deux jambes et à travers la porte, atterrir sur la jambe droite, pousser vers l'avant et en appui sur la jambe gauche, tirer au but.
- Sauter sur une jambe, vers la gauche à côté de la porte, sauter latéralement à plat à travers la porte, atterrir sur la jambe droite, pousser vers l'avant et tirer en appui sur la jambe gauche.

**Pourquoi?** Rythme, équilibre et différenciation.



Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique:

**David Egli** (à dr.), chef de discipline J+S Handball.  
Contact: david.egli@baspo.admin.ch

**Michael Ochsenbein**, coordinateur pour le handball à l'école au sein de la Fédération suisse de handball.  
Contact: ochsenbein@handball.ch



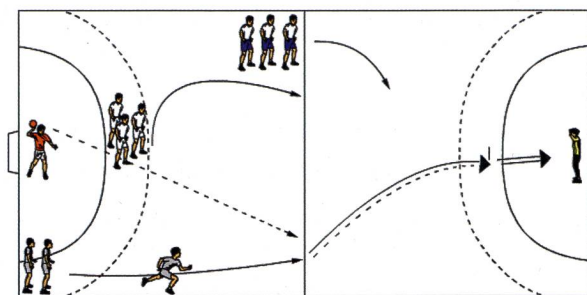
**Al'abordage**

**Comment?** Le gardien adresse une passe courte ou longue au joueur en course, selon la situation. Trois joueurs démarrent de différents endroits (groupe A de l'ailé, groupe B juste avant la ligne médiane près de la ligne de touche, groupe C entre les lignes de 6 m et de 9 m, au centre du terrain). L'entraîneur désigne à chaque fois le groupe dont un joueur part en contre-attaque. Forme de base, sans adversaire (1:0). Les joueurs changent de groupe après chaque attaque.

**Variantes:**

- Idem, mais en 2:1 ou 3:2.
- Idem, mais en 1:1, 2:2 ou 3:3.

**Pourquoi?** Orientation, rythme, réaction et différenciation.

**Equilibre précaire**

**Comment?** Un joueur, en équilibre sur la partie étroite du banc, effectue des passes à son coéquipier au sol, situé à 4-6 mètres. Les deux joueurs soignent leur technique de passe.

**Variantes:**

- Les deux joueurs se trouvent en équilibre sur le banc, à 4-6 mètres de distance.
- Jouer avec différents ballons (Swissball, «medecine ball», balle en mousse, balle de tennis).
- Les gardiens renvoient la balle avec les pieds si la hauteur de la passe l'exige.
- Le joueur se trouve sur une surface instable (gros tapis, «medecine ball», chapeau mexicain, etc.).

**Plus difficile:**

- Le joueur placé sur le banc effectue des petits pas latéraux à gauche et à droite durant l'exercice.
- Le joueur renvoie la balle en équilibre sur une seule jambe (il peut même sautiller sur une jambe).
- Le joueur se tient à 2-3 mètres du banc. Il s'élance et saute sur la partie étroite du banc, rattrape le ballon et le relance, le tout sans perdre l'équilibre.

**Pourquoi?** Equilibre et orientation.

**Coup d'œil**

**Comment?** Un joueur en position d'ailier effectue une série de tirs au but. Consigne: ne pas regarder le sol ni la ligne de surface de but afin de concentrer son attention sur la position du gardien (évent. aussi sur celle du défenseur). Il reçoit le ballon d'un coéquipier en position d'arrière. Ce dernier lui dit s'il a «mordu» la ligne ou pas.

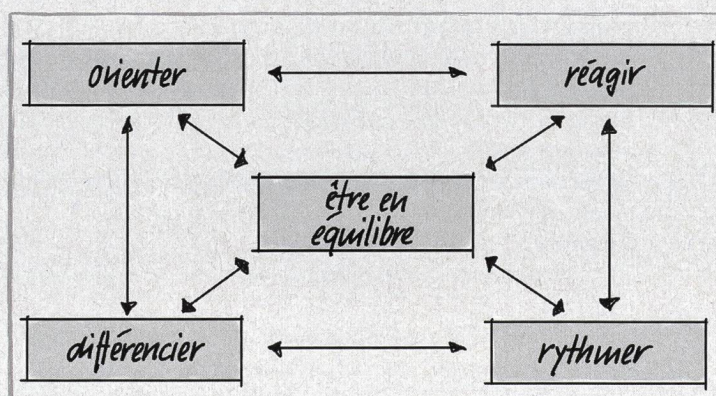
**Variante:** Avant de débiter son attaque, le joueur effectue six à huit sauts qui sollicitent la coordination.

**Plus facile:** Le passeur varie le timing des passes pour que l'attaquant reçoive le ballon sur le premier, second ou troisième pas.

**Pourquoi?** Orientation, rythme et différenciation.

**La bonne combinaison**

Les qualités de coordination constituent le socle sur lequel se construit l'apprentissage moteur. Plus la base est large, plus l'acquisition de nouveaux mouvements sera facile. Le handball, avec sa richesse de situations, met en jeu deux, trois voire toutes les qualités de coordination simultanément ou en alternance rapprochée. Il est donc déterminant de savoir les relier et les coupler de manière optimale en fonction de l'objectif et de la situation de jeu. C'est pourquoi les exercices proposés doivent être les plus variés possibles!







# Carburer au plaisir

Pourquoi les joueurs se rendent-ils volontiers à l'entraînement et les élèves au cours d'éducation physique? Parce qu'ils s'y amusent, vivent avec leurs camarades des situations enrichissantes et qu'ils peuvent se lancer de petits défis!

## Voleurs de balles

**Comment?** Les joueurs dribblent sur un terrain délimité (surface de but ou dans la zone délimitée par la ligne de jet franc). Deux ou trois chasseurs sans balle essaient d'en dérober une. S'ils réussissent, ils deviennent dribbleurs et les perdants prennent leur place. Durant le jeu, l'entraîneur siffle à intervalles irréguliers. A ce signal, les joueurs posent leur balle sur le sol, en trouvent rapidement une autre et gagnent le terrain en face où ils reprennent leur dribble.

### Variantes:

- Donner des consignes pour le dribble: alterner main droite, main gauche, passer le ballon entre les jambes chaque troisième dribble, etc.
- Au coup de sifflet, lancer le ballon en l'air au lieu de le déposer sur le sol.

## Convoi sous escorte

**Comment?** Deux équipes s'affrontent. L'équipe A se répartit sur le terrain tandis que les adversaires attendent derrière la ligne de fond. Les joueurs de l'équipe B démarrent chacun à leur tour en poussant un chariot à ballons (vide) à travers le terrain. But: rejoindre la ligne d'arrivée en recevant le moins possible de ballons dans le chariot. Un joueur de l'équipe A veille à donner une nouvelle balle à ses coéquipiers lorsque ces derniers ont réussi à viser le convoi. Les attaquants ont droit à un pas avec la balle. Les rôles sont inversés lorsque tous les joueurs ont effectué leur traversée. Quelle équipe a marqué le plus de points à l'issue des deux manches?

### Variantes:

- Utiliser différentes balles (handball, volleyball, tennis, football, softball).
- Donner une tâche annexe aux joueurs qui ne sont pas occupés.
- Limiter le temps de traversée (20 secondes par exemple).

## Gilets pare-balles

**Comment?** Un à trois chasseurs essaient de toucher, balle en main, les lièvres. Le lièvre touché renforce l'effectif des chasseurs. Pour se protéger, les lièvres peuvent se cacher derrière un petit tapis (bouclier). Prévoir un tapis pour trois joueurs environ.

**Variante:** Remplacer le ballon par une balle en mousse. Les chasseurs peuvent ainsi tirer sur les lièvres.

## Lancez les paris!

**Comment?** Le joueur annonce combien de buts il pense être capable de marquer d'une position définie (par exemple sept buts sur dix tirs tentés). Le joueur doit ainsi se fixer des objectifs, travailler pour y parvenir et s'habituer à agir sous la pression.

### Variantes:

- Forme ouverte: le joueur annonce à l'entraîneur ou au gardien son pronostic.
- Forme fermée: le joueur garde son objectif pour lui-même et évalue ensuite la réussite ou l'échec, seul ou avec l'entraîneur.
- Le gardien annonce aussi combien de buts il pense arrêter face à tel ou tel joueur. Un esprit de compétition s'établit donc entre les joueurs.

**Astuce:** Le système des pronostics peut aussi être appliqué à d'autres situations de jeu et exercices. Une équipe annonce par exemple combien de contre-attaques elle pense conclure durant le petit match.



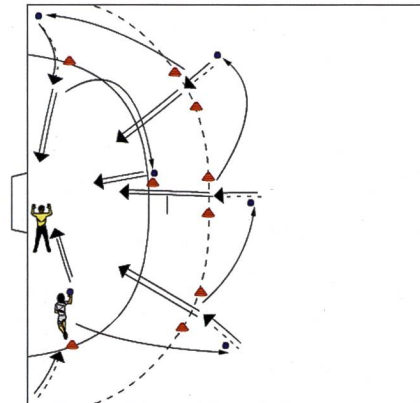
### Roi du tir

**Comment?** Chaque joueur tire de six positions différentes: 1. Aile gauche; 2. Arrière gauche; 3. Arrière central; 4. Arrière droit; 5. Aile droite; 6. Pivot. Chaque zone de tir est bien délimitée. Compter le nombre de buts marqués en six essais. Ajouter éventuellement une contrainte temporelle. Qui marque le plus de buts? En cas d'égalité, qui a été le plus rapide?

#### Variantes:

- Modifier les zones de tir selon le niveau des joueurs. Donner plus d'espace pour le tir sur l'aile, réduire la distance pour le tir de l'arrière, par exemple.
- Concours du meilleur gardien et du meilleur buteur.

**Astuce:** Prévoir une forme d'organisation qui occupe les joueurs en attente (travail par postes par exemple).

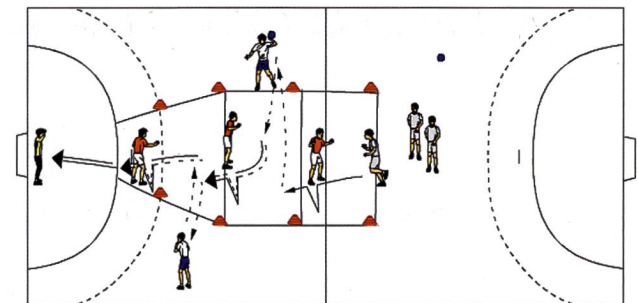


### American Gladiator

**Comment?** Le joueur doit résoudre trois tâches l'une après l'autre. Dans la première zone, il affronte sans ballon un joueur pour tenter de franchir la ligne qui l'amène dans la seconde zone. Le défenseur essaie de le stopper sans le retenir. Dans la deuxième zone, l'attaquant reçoit un ballon et tente de déborder, en dribblant, son adversaire qui essaie de lui subtiliser le ballon sans commettre de faute. Dans le troisième terrain enfin, le joueur effectue une double passe avec un coéquipier avant d'affronter en duel un défenseur et de tirer au but. Celui qui traverse les épreuves et marque le but à la fin reçoit le nom d'American Gladiator. Inverser régulièrement les rôles.

**Plus facile:** Agrandir les zones. Le défenseur en zone 3 défend avec les mains dans le dos ou en tenant un ballon à bout de bras.

**Plus difficile:** Réduire les zones. Le défenseur en zone 1 a le droit de bloquer l'attaquant.



### Traversée du tunnel

**Comment?** Les joueurs se fraient un chemin jusqu'au but en trouvant une faille dans la défense. Dans la surface de but sont installées deux paires de barres parallèles et deux tapis de 16mm sortant chacun d'un mètre environ des barres, côté terrain. L'installation forme une sorte d'entonnoir, la partie étroite vers le joueur. L'ouverture se trouve juste avant la surface de but. Les joueurs reçoivent le ballon, s'engagent dans l'ouverture et tirent au but.

#### Variantes:

- Réduire progressivement l'espace.
- Avec ou sans gardien.
- Remplacer le tapis par deux défenseurs passifs.

### Travail d'équipe

**Comment?** Former des équipes de six à huit joueurs; un banc retourné et six cannes suédoises par équipe. Deux joueurs prennent place sur le banc que les autres font avancer le plus vite possible en plaçant les cannes suédoises au-dessous.

#### Variantes:

- Jouer avec des équipes réduites.
- Après chaque séquence, un nouveau joueur s'assied sur le banc.

## Sûr de soi

Le développement de la confiance en soi dépend de soi, évidemment, mais aussi fortement de l'attitude de l'entraîneur et des coéquipiers. Il est en effet très important que le joueur reçoive du soutien, des encouragements et de l'aide si nécessaire.

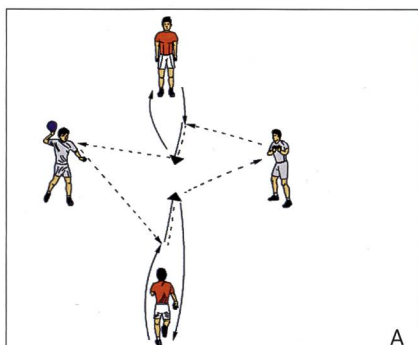
La confiance en soi peut être renforcée:

- lorsque l'entraîneur fixe avec son joueur des objectifs ambitieux mais réalistes;
- lorsque l'entraîneur favorise les expériences positives à l'entraînement et en compétition;

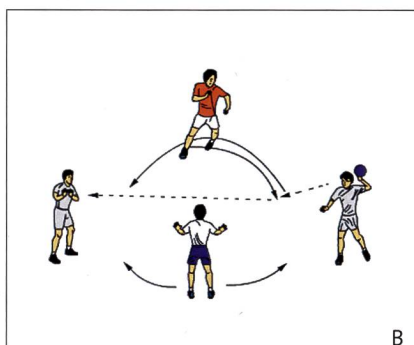
- lorsque l'entraîneur encourage le joueur et souligne ses réussites;
- lorsque l'entraîneur valorise une culture et un esprit d'équipe sains.

# Planifier, c'est gagner!

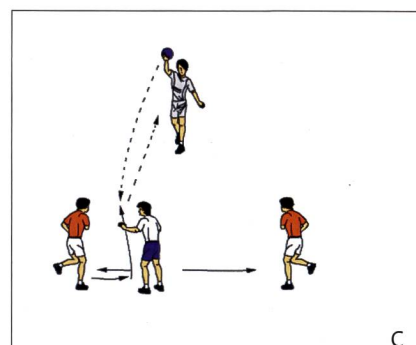
Savoir pourquoi l'on préfère telle option à une autre en match signifie que l'on agit selon une certaine tactique. Cela permet au joueur de mieux cibler son action et de prendre ainsi un avantage substantiel sur son adversaire.



A



B



C

## Choix multiples

**Comment?** Former deux groupes de quatre joueurs, chaque groupe disposant d'un ballon. Les joueurs effectuent deux exercices différents en alternance.

- Exercice A: Deux joueurs sont passeurs, les deux autres reçoivent chacun à leur tour la balle, effectuent deux ou trois pas puis la redonnent aux passeurs.
- Exercice B: Un joueur court en demi-cercle (4-5 m de longueur), de gauche à droite. Juste avant la fin de son parcours, il reçoit le ballon d'un coéquipier qui se tient face à lui. Il passe le ballon en diagonale directement au second passeur et court dans sa direction, en suivant le demi-cercle, etc. Un défenseur se déplace de manière à se trouver toujours à la hauteur du coureur.

**Remarque:** Les deux exercices peuvent à tout moment être modifiés de manière à solliciter la capacité de décision d'un ou de plusieurs joueurs.

L'exercice A se transforme en exercice B lorsqu'un des passeurs, avec ballon, se déplace latéralement en direction de l'un des joueurs en train de courir.

L'exercice B se transforme en exercice A quand le défenseur change de rythme, à savoir lorsqu'il court en direction de l'un des passeurs qui ne pourra ainsi pas recevoir la passe en diagonale. Ensuite, l'attaquant se déplace vers le centre, entre deux passeurs et il poursuit avec l'exercice A. Quelle équipe réussit à enchaîner ces exercices sans interruption le plus rapidement possible?

**Plus facile:** Entraîner ces deux exercices séparément avant de les enchaîner.

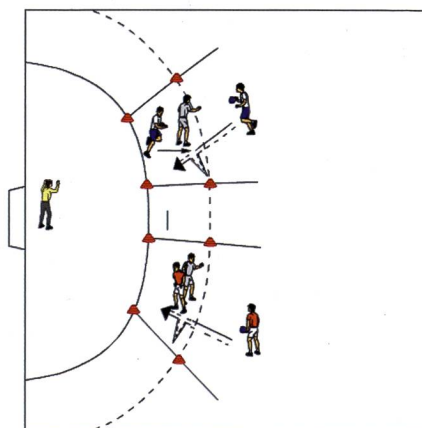
**Plus difficile:** Ajouter un troisième exercice. Exercice C: Le joueur 1 adresse une passe au joueur 2 et prend immédiatement une position de défenseur entre deux attaquants. Les joueurs 3 et 4 reçoivent en alternance une passe du joueur 2 après s'être libérés du marquage du défenseur par un mouvement d'esquive. Transformation de l'exercice C en exercice A: dès que le joueur 1 recule d'environ de 2-3 mètres et ne se déplace plus. Transformation de l'exercice C en exercice B: dès que le joueur 2 effectue une passe en diagonale et non une passe courte.

## Blocages

**Comment?** Former des groupes de trois joueurs, un défenseur et deux attaquants, dont l'un est pivot. Il essaie de bloquer le défenseur pour créer un espace et permettre à son coéquipier de trouver le chemin des buts.

**Variante:** Au départ ou comme forme préparatoire, jouer contre le panneau de basketball.

- L'attaquant montre, en passant à gauche du défenseur, qu'il souhaite un bloc à droite (et inversement à gauche).
- Le pivot indique par sa trajectoire de quel côté il va bloquer; l'attaquant s'adapte à cette donnée.





### Défendre avec la tête

**Comment?** Un défenseur empêche un attaquant de se frayer un chemin jusqu'au but à travers la zone qu'il défend (environ 4 m de longueur). L'attaquant peut s'appuyer sur deux passeurs, un à sa droite, l'autre à sa gauche.

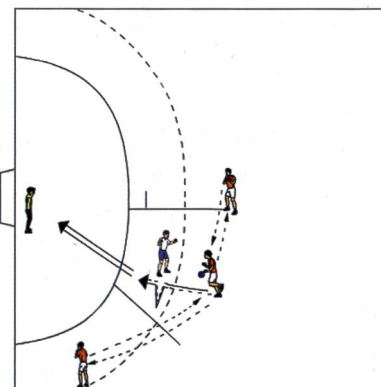
**Variante:** Un joueur supplémentaire entre en jeu, le pivot. Ce joueur peut recevoir le ballon des passeurs, mais pas de l'attaquant. Lorsque le ballon circule de l'attaquant vers un passeur, le défenseur doit alors se déplacer de manière à empêcher la passe au pivot.

**Plus difficile:**

- Le défenseur défend avec un ballon tenu à deux mains devant lui ou avec les mains dans le dos.
- Les deux passeurs ont un ballon. L'attaquant peut ainsi choisir de quel côté il veut recevoir la passe.

**Important:**

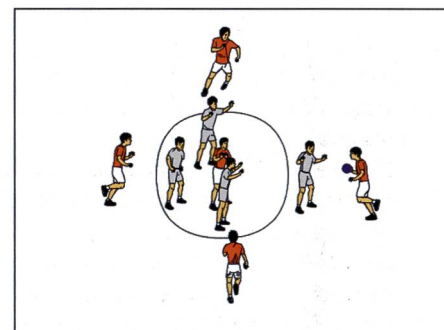
- Le défenseur agit de manière offensive vis-à-vis de l'attaquant en le pressant du côté de son bras dominant.
- Le défenseur veille à se trouver toujours entre l'attaquant et le but.



### Pivot central

**Comment?** Quatre défenseurs encerclent le pivot de l'équipe adverse (autour des cercles de basketball p.ex.), quatre attaquants évoluent à l'extérieur. But pour les attaquants: trouver une brèche dans la défense et poser un pied à l'intérieur du cercle, ou réussir une passe à leur pivot. Ces deux actions rapportent chaque fois un point. Inverser les rôles après deux minutes. Quelle équipe comptabilise le plus de points?

**Variante:** Remplacer le cercle par l'installation de trois tapis placés en étoile, de manière à laisser un espace libre au milieu. Un défenseur prend place devant chaque tapis. Les trois attaquants marquent un point s'ils réussissent à poser un pied sur un tapis, balle en main, ou s'ils parviennent à se faire une passe via le sol dans l'espace libre au milieu des tapis.

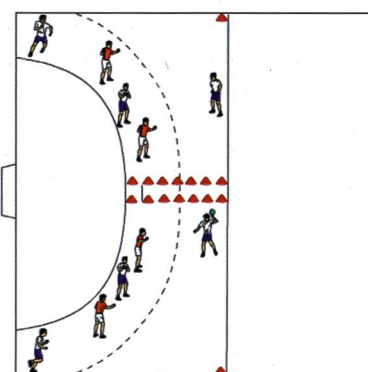


### Six contre quatre

**Comment?** Six attaquants – trois par zone – effectuent le maximum de passes sans que les défenseurs interceptent le ballon, ni qu'ils touchent le porteur de la balle. Quelle équipe réussit 15 – 20 – 25 passes sans commettre de faute?

**Variantes:**

- Agrandir ou diminuer l'espace dévolu aux défenseurs selon le niveau des joueurs.
- Délimiter aussi les zones de fond pour éviter les passes trop longues.



## De l'individu à l'équipe

La tactique se développe à différents niveaux.

**Tactique individuelle:** Elle détermine le comportement individuel offensif et défensif du joueur (attitude en duel, position, rôle, etc.).

**Tactique de groupe:** Elle s'attache à fixer les actions communes entre un petit nombre de coéquipiers (2 à 4). Exemples: croisements, blocage/déblocage,

communication en défense lors du changement de position d'un attaquant, etc.).

**Tactique d'équipe:** Elle définit, pour l'équipe dans son ensemble, le système défensif appliqué, les options offensives, le concept pour la contre-attaque et le jeu rapide, etc. Pour que les aspects tactiques aient un sens, les joueurs doivent connaître les différents systèmes

et être capables de comprendre les consignes, ils doivent disposer d'une certaine expérience et, en filigrane, d'une condition physique optimale et des habiletés techniques requises. Sans oublier un élément central: le timing qui permet de coordonner dans le temps et dans l'espace les actions des joueurs selon la situation du moment.





# Contre-attaques à tout-va

Les nombreuses variantes de lutte pour le ballon conviennent très bien à la mise en train. Ces petits jeux sollicitent avantagement les qualités de coordination et contribuent aussi à améliorer la condition physique selon les modalités choisies par l'entraîneur.

## Passe à dix

**Comment?** Pour la forme de base (voir croquis ci-dessous), on joue du 2:2 au 4:4 dans un espace bien délimité. But: réussir le maximum de passes au sein de l'équipe, sans que le ballon sorte des limites ni que l'équipe adverse l'intercepte. Si le ballon change d'équipe, le décompte repart à zéro. Points: si le ballon tombe à terre mais qu'il reste en possession de l'équipe, on repart à zéro.

### Variantes:

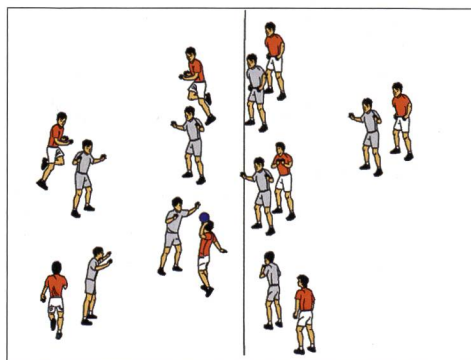
- Jouer avec des passeurs répartis autour du terrain ou qui se déplacent le long des lignes en trottinant. Chaque équipe peut les solliciter lorsqu'elle est en difficulté. Le passeur redonne toujours à l'équipe qui lui a adressé la passe.
  - a) Tous les passeurs peuvent être impliqués par les deux équipes.
  - b) Chaque équipe a son/ses propre(s) passeur(s).
- Avec un joker: un joueur avec un sautoir spécial joue toujours avec l'équipe en possession de la balle (surnombre).
- Ajouter des consignes: par exemple, seules les passes au sol sont autorisées, le point compte uniquement si la passe a été effectuée en l'air; passes aller-retour interdites, pas de dribble, etc.
- Surnombre: dès le début, une situation 3:2, 4:3 ou plus est proposée.
- Grande lutte pour le ballon. Les équipes sont réparties chacune sur un demi-terrain. Un joueur de chaque équipe est posté dans le camp adverse. Après trois passes (au moins), quatre ou cinq passes (maximum), le ballon est passé au coéquipier placé en face. S'il y a interception, l'équipe en possession du ballon fait de même. Chaque passe réussie dans l'autre terrain rapporte un point.

- Après six à dix passes réussies, l'équipe en possession du ballon lance une contre-attaque.

- a) L'équipe attaquante essaie de traverser le terrain le plus rapidement possible afin de tirer au but.
- b) L'équipe en possession du ballon le pose au sol après six à dix passes réussies et se place en défense. La seconde équipe prend le ballon et lance la contre-attaque. Possible aussi avec une des équipes en supériorité numérique.

- Balle au chasseur: il s'agit non plus d'effectuer le maximum de passes mais de toucher (sans lâcher le ballon) le plus d'adversaires possibles dans un laps de temps déterminé. Un seul pas autorisé avec le ballon.

**Astuce:** Jouer avec différentes sortes de balles (Swissball, balles de tennis, en mousse, etc.).





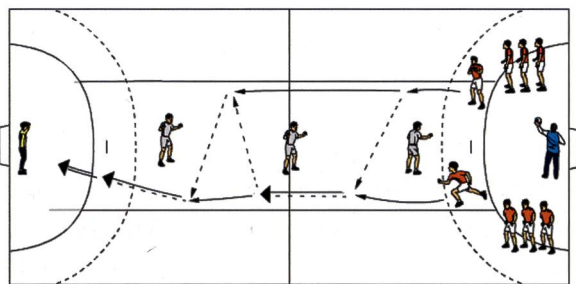
### Contre-attaque 2:1:1:1

**Comment?** Deux joueurs démarrent de la ligne de surface de but avec la passe de leur gardien ou d'un passeur. Ils traversent le plus vite possible le terrain et concluent leur contre-attaque par un tir au but. En chemin, ils doivent éviter trois défenseurs placés dans trois zones différentes. Cet exercice peut être organisé sous forme de circuit, les joueurs respectant un couloir pour la contre-attaque, ce qui permet de faire de même dans l'autre sens (voir croquis ci-dessous). Quel duo réussit le plus d'attaques gagnantes? Changer les défenseurs à intervalles réguliers.

**Variante:** Les joueurs s'affrontent en duel ou effectuent un exercice de coordination avant de démarrer.

**Plus facile:** D'abord sans défenseur, puis en introduisant un défenseur dans chaque zone délimitée au préalable. Partir à trois (3:1:1:1).

**Plus difficile:** Sans dribble ou dribbler seulement lorsque le joueur est en position de tirer au but.



### Contre-attaque 3:1:2 et 3:2:2

**Comment?** Trois joueurs placés près de la ligne de surface de but partent en contre-attaque suite à une passe de leur gardien. Deux occupent les couloirs extérieurs (près des lignes de touche), le troisième court au centre. Pour la forme 3:1:2, un défenseur s'oppose à eux dans la première moitié du terrain, deux autres dans la seconde. Dans la forme 3:2:2, deux défenseurs jouent dans chaque demi-terrain.

**Plus simple:** Le défenseur ne joue pas à fond au départ.

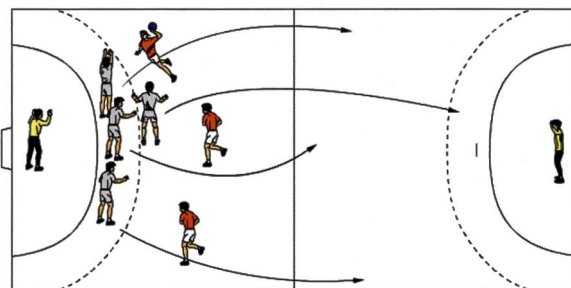
**Plus difficile:** Sans dribbler ou dribbler seulement lorsque le joueur est en position de tirer au but. Pour la forme 3:2:3, trois attaquants affrontent trois défenseurs dans la seconde moitié du terrain.

### Attaque et contre-attaque

**Comment?** Trois attaquants affrontent quatre défenseurs. Ils doivent tirer au but après un maximum de cinq passes. Les quatre défenseurs lancent ensuite la contre-attaque (si l'essai précédent est manqué) ou effectuent rapidement une première passe (s'il y a eu but) afin de créer une situation de supériorité numérique.

**Variantes:**

- Deux défenseurs et un pivot en lieu et place de trois défenseurs.
- Intégrer deux ailiers – postés à la ligne médiane – au cours de la contre-attaque (6:3).
- Forme finale avec une attaque 5:6 et une contre-attaque 6:5.



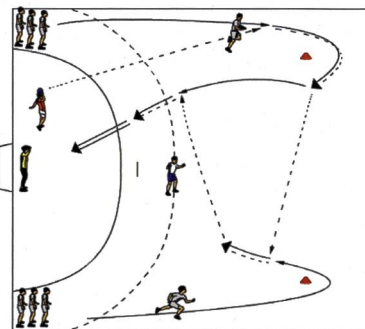
### Contre-attaque sur un but

**Comment?** Les joueurs démarrent toujours dans les angles du terrain, près de la ligne de fond (voir croquis ci-dessous).

**Remarque:** L'entraîneur ne dispose souvent que d'une demi-salle pour l'entraînement. Il est toutefois possible d'organiser d'intéressantes formes de contre-attaque.

**Variantes:**

- 1:0: Le joueur démarre de la ligne de fond, reçoit le ballon d'un passeur placé dans la surface de but, contourne un cône puis tire au but.
- 2:0: Deux joueurs démarrent simultanément de chaque côté du but. Un des deux reçoit le ballon du passeur placé à l'intérieur de la surface de but; les attaquants contournent leur cône respectif et essaient de marquer.



## Y a-t-il un gardien dans la cage?

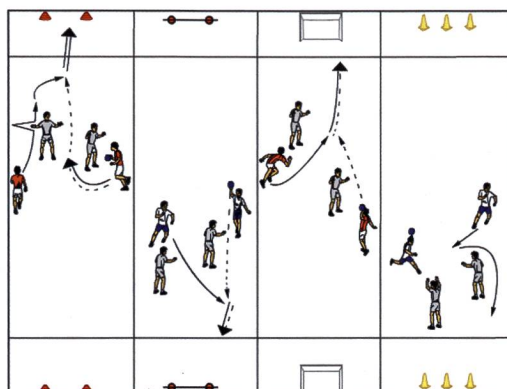
Au degré primaire, il est relativement facile de trouver des gardiens. En grandissant, les joueurs lancent plus fort et jouent plus vite, ce qui rend la tâche du dernier rempart difficile et moins attrayante.

Voici quelques astuces pour résoudre le problème:

1. Aménager des règles qui rendent le travail du gardien moins ardu: tirs à deux mains, tirs avec rebond au sol, etc.

2. Renoncer au gardien en réduisant la surface de but: installer un caisson (avec des cônes à viser par ex.), une corde, un drap troué.

3. Jouer sur d'autres buts: caissons, cônes, tapis, cerceaux, etc.

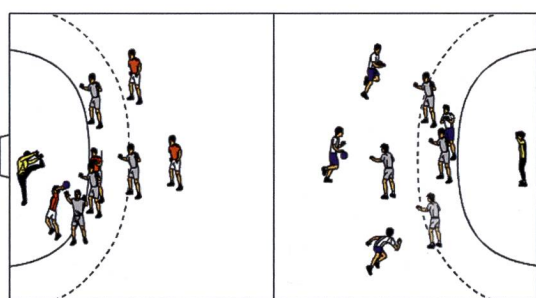


### Jeu du roi

**Comment?** Diviser la salle en plusieurs terrains et utiliser des tapis, caissons ou piquets comme buts. Les joueurs s'affrontent en 2:2, sans gardien (zone de but délimitée, à ne pas dépasser).

#### Variantes:

- 3:3 avec gardien, ce dernier participe toujours à l'attaque quand son équipe est en possession du ballon. On a donc une situation de 3:2 en attaque.
- Tournoi de ligues: après 2 ou 3 minutes, les vainqueurs montent d'une ligue, les perdants descendent. Les équipes qui se trouvent soit au sommet (champions), soit en dernière ligue, ne se déplacent pas et attendent leur futur adversaire.

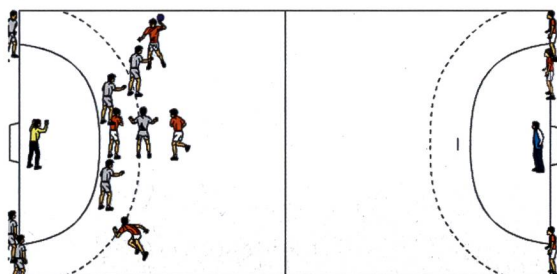


### Sur un but

**Comment?** Deux équipes (quatre joueurs par équipe) s'affrontent sur le même but. L'équipe qui marque ou qui tire garde la balle.

#### Variantes:

- Attaque en surnombre (4:3).
- Concours: changement après cinq attaques. Qui marque le plus de buts?
- Inversion des rôles lorsque l'équipe qui défend ne reçoit pas de but au cours de trois actions consécutives.
- Tournoi: quatre équipes, matches de 5-10 minutes, demi-finales, finale et petite finale.



### Sur deux buts

**Comment?** Deux équipes (quatre joueurs et un gardien par équipe) s'affrontent sur un terrain réglementaire. Après un but, pas d'engagement au milieu de terrain, mais remise en jeu directement par le gardien. La zone de changement ne se situe pas en bordure du terrain, mais dans un coin derrière le but de chaque équipe.

#### Variantes:

- Adapter le nombre de joueurs à la grandeur de la salle. Plus de quatre joueurs par équipe est déconseillé.
- But sur contre-attaque compte double.
- Remplacer les buts de handball par des tapis de 16mm ou des barres parallèles.

## Bibliographie

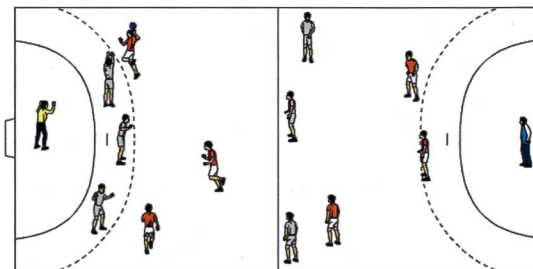
- Buholzer, O.; Jeker, M.: **Spielerziehung**. Fédération suisse de handball, [www.handball.ch](http://www.handball.ch).
- Duret, C. (1999): **Les fondamentaux du hand: 300 exercices de base pour une approche du handball**. Paris: Amphora.
- Emrich, A. (2007): **Spielend Handball lernen in Schule und Verein**. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Gueniffey P. (2001): **40 jeux de handball**. Paris: Revue EPS.
- Mattes, D. (2002): **Schülerhandball SHV**. Fédération suisse de handball, [www.handball.ch](http://www.handball.ch).
- Späte, D.; Schubert, R.; Roth K. (1992): **Handball – Handbuch 3. Aufbautraining für Jugendliche**. Münster, Philipka Sportverlag.



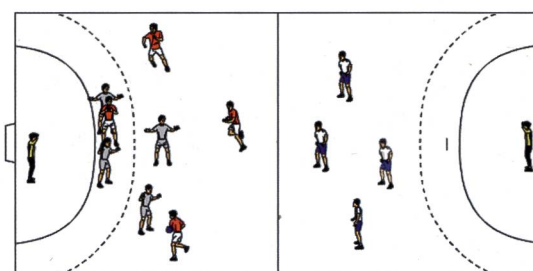
**2 x 3:3**

**Comment?** Chaque équipe est composée d'un gardien et de six joueurs de champ. Trois se placent dans le camp de défense, les trois autres dans le camp d'attaque. Dans chaque demi-terrain se trouvent donc trois attaquants d'une équipe et trois défenseurs de l'autre. Les joueurs restent dans leur demi-terrain. Ainsi se développe de chaque côté un jeu 3:3. Après un but ou un tir, le gardien fait une passe à un coéquipier placé dans la zone de défense. Changer les joueurs régulièrement et alterner les positions.

**Variante:** Sous forme de 2 x 4:4 selon la grandeur du terrain et le niveau des joueurs.

**Formes brésiliennes**

**Comment?** Trois équipes de 3-4 joueurs s'affrontent simultanément, sans interruption de jeu. Placement au départ: deux équipes près de leur zone de but respective, la troisième au milieu du terrain. L'équipe du centre attaque l'un des deux buts. Si elle marque, elle récolte un point et reste en défense. L'équipe qui a encaissé prend possession de la balle et attaque à l'opposé. Quelle équipe réussit le plus grand nombre de buts en cinq attaques ou après six minutes de jeu?

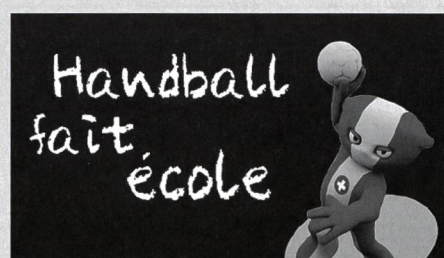
**Règles simplifiées pour l'école**

1. Terrain de jeu: remise en jeu avec ou sans règle du coup de coin.
2. Surface de but: seul le gardien peut évoluer dans cette zone.
3. Règles des trois pas et des trois secondes.
4. Double dribble: le joueur ne peut reprendre un dribble après l'avoir arrêté une première fois.
5. Pas d'engagement au milieu de terrain mais remise en jeu directement par le gardien.

À l'école, pas de contact physique entre les joueurs. Celui qui retient un adversaire est averti et remplacé lors du prochain changement. Le jeu mixte est ainsi tout à fait possible.

**Un jeu simple et attractif**

- Règles simplifiées
- Peu de matériel
- Formes d'organisation efficaces: chaque élève participe!
- Leçons simples, préparées – destinées aussi aux enseignants non spécialistes
- Temps de préparation peu élevé

**Offres de «Handball fait école»**

- Leçons de démonstration gratuites pour différents niveaux: comment rendre le handball attrayant pour l'école, avec des accents mis sur le fair-play.
- Cours de formation continue pour les enseignants directement sur place. Une équipe de formateurs très qualifiés et expérimentés propose des cours de perfectionnement pour les élèves des classes de la 1<sup>re</sup> à la 9<sup>e</sup> année scolaire.
- Aide lors de l'organisation de tournois et de manifestations pour les élèves. Documents didactiques actuels et adaptés aux différents niveaux. Matériel adapté aux enfants et aides didactiques diverses.



# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)  
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de cahiers pratiques  
à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

☐ 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: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

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