

TROUSSE D'INSTRUCTION

AU

HANDBALL OLYMPIQUE



CANADIAN TEAM HANDBALL FEDERATION
FÉDÉRATION CANADIENNE DE HANDBALL OLYMPIQUE

TROUSSE D'INTRODUCTION AU HANDBALL OLYMPIQUE

- 1. Qu'est-ce que le handball olympique?**
- 2. Les jeux d'apprentissage et les jeux techniques**
- 3. Présentation du handball olympique**
 - 3.1 Les caractéristiques principales du Handball olympique**
 - 3.2 Comment enseigner le Handball à quelqu'un qui n'a jamais joué**
 - 3.3 Perfectionnement en Handball olympique**
- 4. Les règles de jeu**
- 5. Le terrain et le but**
 - 5.1 Comment tracer la surface de but**
 - 5.2 Comment tracer un terrain**
 - 5.3 Comment fabriquer un but**
- 6. Où trouver de l'aide**
- 7. Le matériel technique disponible**

1. QU'EST-CE QUE 'LE HANDBALL OLYMPIQUE?

Le handball olympique est un sport excitant que les enfants de tous les âges aiment pratiquer. Comme son nom l'indique, on se sert des mains pour jouer au handball, mais courir, ainsi que lancer et attraper un ballon sont les habiletés de base du jeu. Des gens de tous les âges et de tous les niveaux d'habileté peuvent pratiquer le handball.

Le handball peut se jouer à l'intérieur ou à l'extérieur, généralement sur un grand terrain (20 m x 40 m), avec sept joueurs dans chaque équipe; il peut également se jouer à l'intérieur, à la plage ou sur gazon, sur un plus petit terrain (12 m x 27 m) avec, par exemple, quatre joueurs de chaque équipe.

Le jeu est rapide et passionnant, le jeu se déroule rapidement d'un bout à l'autre du terrain, les joueurs se passent le ballon, dribblent et tirent au but. Les spectateurs et les participants apprécient beaucoup les tirs spectaculaires des attaquants qui tentent de marquer un but, le jeu physique des défenseurs et les arrêts époustouflants de la part des gardiens de but.

Des premières activités d'introduction au jeu comme tel, tous les participants s'amuseront, et le handball deviendra bientôt leur sport favori. Vous trouverez dans la présente «Trousse d'introduction au handball olympique» un éventail de suggestions d'activités, de jeux modifiés et d'équipements qui vous aideront à vous adapter à n'importe quelle situation.

Bonne chance et, n'oubliez surtout pas: amusez-vous bien !!!

L'emploi du masculin dans ce document ne préjuge pas du féminin et désigne tout aussi bien un(e) athlète, un(e) entraîneur(e), un(e) joueur(se).

2. LES JEUX D'APPRENTISSAGE ET LES JEUX TECHNIQUES

Les jeux d'apprentissage ont pour objectif d'améliorer les performances ultérieures du sport réel en présentant des situations d'entraînement d'une ou plusieurs habiletés, tout en apprenant les règles, les tactiques, les stratégies et les autres aspects du jeu proprement dit.

Les jeux d'apprentissage ont pour but de compléter l'apprentissage des habiletés et les exercices techniques en appliquant les habiletés apprises dans un environnement contrôlé, compétitif et rigoureux, mais exempt de complexités percepto-motrices. Ils constituent une étape naturelle entre les exercices techniques purs et le jeu réel plutôt complexe.

En outre, ils permettent d'introduire de la diversité, apportant une composante ludique à des séances qui pourraient parfois devenir du travail trop pénible si elles n'étaient composées que d'exercices techniques.

Les jeux d'apprentissage constituent un moyen pédagogique naturel pour les jeunes joueurs qui ne sont pas prêts à exécuter des exercices fastidieux, mais qui au contraire pourraient jouer pendant des heures. Ces jeux devraient stimuler le perfectionnement des joueurs de handball et les inciter à continuer à pratiquer ce sport.

Pour la plupart de ces jeux, vous n'avez besoin que d'un ballon et de peu d'équipement. De plus, ils permettent à davantage de joueurs de participer en même temps dans une surface de jeu aussi grande ou même plus petite que celle d'une partie normale de handball.

En outre, ils présentent l'avantage d'avoir des règles adaptables aux besoins de la situation, notamment en ce qui concerne le nombre de joueurs, la forme et la taille du terrain, et ainsi de suite.

Il existe donc un grand nombre de jeux d'apprentissage de ce genre pour le handball, que l'on peut adapter aux besoins d'un large éventail de niveaux techniques et d'âges. De nombreux jeux de nature générale, bien que liés de très loin au handball, constituent d'excellents jeux d'apprentissage, surtout pour les jeunes enfants.

En fait, toutes les activités où l'on manipule une balle ou un ballon préparent dans une certaine mesure au handball. Elles peuvent aller des nombreuses formes du ballon chasseur au basket-ball; même certaines variantes des jeux de poursuite dans un espace limité sont excellentes pour développer les habiletés de course, de feintes et de changements de direction nécessaires au handball.

Nous considérons que les jeux présentés dans le présent document sont apparentés de plus près au handball que les jeux généraux mentionnés ci-dessus. Nous les recommandons aux enseignants ou aux entraîneurs de handball à titre d'activités complémentaires aux exercices techniques et aux parties réelles de handball. Ils sont présentés ici du plus simple au plus complexe.

Plus ils deviennent compliqués, plus ils ressemblent au handball véritable. Nous les avons regroupés dans deux catégories : 1) les jeux d'apprentissage, et 2) les jeux techniques mettant davantage l'accent sur la stratégie, le jeu de position et la connaissance des règles.

Les jeux techniques pour leur part présentent des habiletés de base du handball dans des situations très différentes de celles des parties réelles, et qui ne mettent que peu ou pas l'accent sur la stratégie d'équipe et le jeu de position.

Plus les joueurs sont âgés et meilleure est leur technique, plus la performance technique exigée devrait être difficile et plus le nombre d'habiletés à exécuter devrait être grand. En fait, l'éducateur devrait essayer de trouver des jeux d'apprentissage permettant de s'entraîner à toutes les habiletés de base du handball : la passe, la réception, la feinte, le tir et le dribble.

Celui qui enseigne à de jeunes enfants devrait moins se considérer comme un enseignant de handball ou d'habiletés de handball dans le cadre de ces jeux, que quelqu'un qui perfectionne les capacités motrices et de perception qui favoriseront par la suite l'acquisition d'habiletés de handball plus spécialisées.



<p>A. LA CONSERVATION DU BALLON</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes - But du jeu - Règles - Jeux techniques 	<ul style="list-style-type: none"> - Conserver le ballon le plus longtemps possible en le passant à ses coéquipiers. - Chaque joueur peut garder le ballon 3 secondes au maximum. - La première équipe qui parvient à effectuer 20 passes ou à contrôler le ballon pendant une minute gagne la partie. - Conserver le ballon avec un joueur de moins que l'adversaire. - La passe à dix.
<p>B. LE BALLON CAPITAINE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes - But du jeu - Règles - jeux techniques 	<ul style="list-style-type: none"> - Passer le ballon à son propre gardien de but placé à l'autre bout du gymnase. - Debout derrière une ligne précise. - 3 secondes - 3 pas-rebond-3 pas, puis le joueur doit passer le ballon ou lancer à son gardien. - Le défenseur doit se tenir à un mètre. - Le ballon citadelle. - Le ballon citadelle avec gardien de but.
<p>C. LE HANDBALL AVEC LE GARDIEN DEBOUT SUR UNE CHAISE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes - But du jeu - Règles - Jeux techniques 	<ul style="list-style-type: none"> - Semblable au ballon-poubelle, mais sans poubelle. - Passer le ballon à son propre gardien de but debout sur une chaise. - Les mêmes que pour le handball sur la ligne de fond. - Le Handball circulaire.

<p>D. LE HANDBALL AVEC UNE CIBLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes - But du jeu - Règles 	<ul style="list-style-type: none"> - Renverser une ou plusieurs quilles situées dans un espace où personne n'a le droit de pénétrer. - Les mêmes que pour le handball sur chaise, sauf qu'on y limite une zone.
<p>E. AUTRES VARIANTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes - But du jeu - Règles - Jeux techniques 	<ul style="list-style-type: none"> - Marquer dans le but de l'adversaire. - Dans ce jeu, l'enceinte prend une forme semi-circulaire. - Les mêmes que pour le handball sur chaise. - Un seul gardien de but est admis dans le demi-cercle. - Après un but, la remise en jeu est au centre du terrain par l'équipe qui a encaissé le but. - Chaque fois que le ballon touche le mur du fond, il appartient au gardien de but. - Le handball sur un demi-terrain. - Le handball de zone. - Le handball adapté.

A. LA CONSERVATION DU BALLON

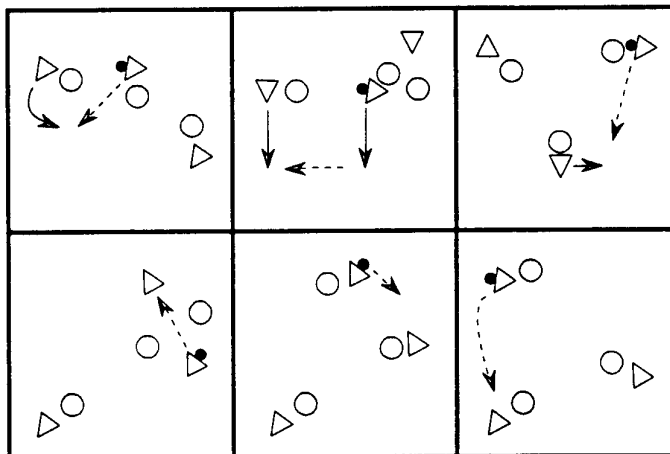
Aire de jeu : Une aire de jeu de n'importe quelle forme, clairement définie, convient mais sa taille doit être adaptée au nombre de participants.

Formation : Deux équipes ayant le même nombre de joueurs (au minimum 2) répartis dans toute l'aire de jeu.

Règles : Les membres d'une équipe essaient de garder le ballon hors de portée des membres de l'autre équipe en se le passant, en dribblant ou en se déplaçant, conformément aux règles de base du handball.

Si un membre d'une équipe garde le ballon plus de trois secondes, effectue plus de trois pas ou laisse le ballon sortir de l'aire de jeu, le ballon appartient à l'adversaire.

Commentaires : Il s'agit d'un excellent jeu de passes et de réceptions, très exigeant sur le plan physique lorsque le nombre de joueurs est limité. Il développe chez les participants des habiletés, ainsi que des concepts tactiques importants, par exemple se démarquer pour recevoir une passe, ou faire une passe en rebond ou en lobe plutôt qu'une passe directe. En organisant plusieurs parties en même temps dans différentes zones du gymnase, on peut procurer une bonne séance d'entraînement à beaucoup de joueurs, dans une situation ludique agréable et dans un espace relativement restreint.



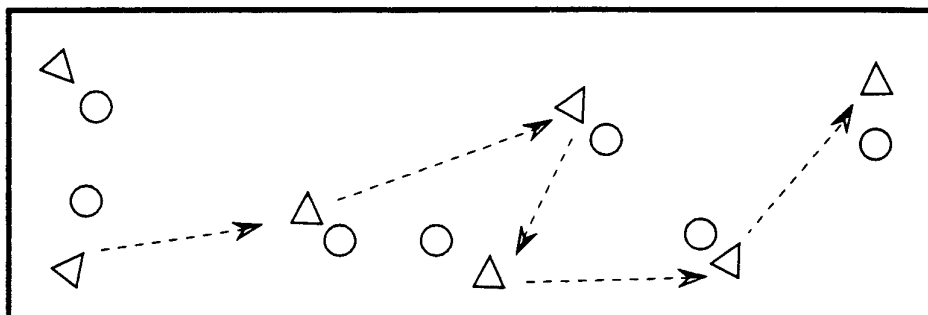
JEUX TECHNIQUES SUBSÉQUENTS

Conserver le ballon en infériorité numérique

On peut jouer au même jeu, mais l'équipe qui attaque a un ou deux joueurs de moins que l'équipe qui défend. On peut accorder un point chaque fois que l'équipe attaquante réussit une série de trois passes, et deux points aux défenseurs à chaque interception et chaque fois que le ballon sort de l'aire de jeu.

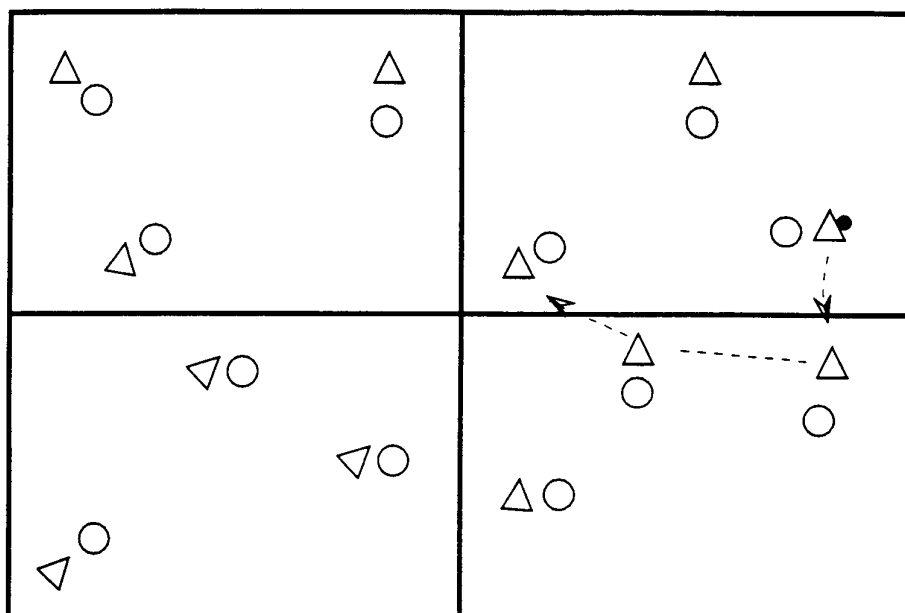
La passe à dix

- Aire de jeu :** Ses dimensions sont fonction de l'âge et du nombre de joueurs.
- Formation :** Deux équipes ayant le même nombre de joueurs, éparpillés dans l'aire de jeu.
- Règles :** Chaque équipe essaie de réussir dix passes de suite. Les joueurs n'ont pas le droit de renvoyer le ballon à celui qui vient juste de leur passer. Quand une équipe réussit dix passes, elle marque un point. Les adversaires essaient d'intercepter le ballon, de le récupérer, et ainsi de suite, comme en handball. Présentez progressivement les autres règles de base du handball, notamment trois secondes maximum avec le ballon en sa possession, trois pas maximum, et ainsi de suite.



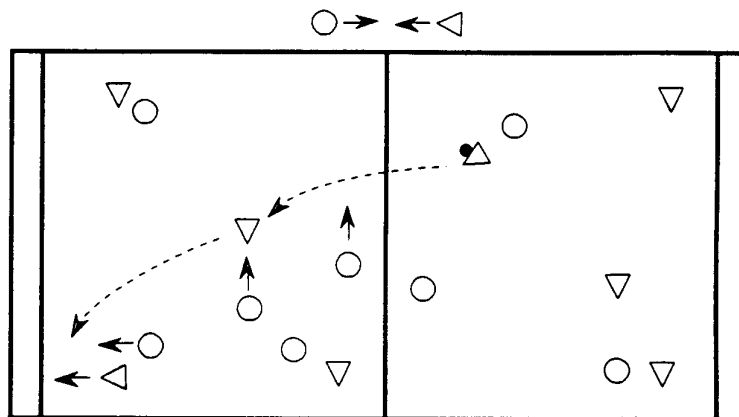
La passe à dix dans les zones

- Aire de jeu :** Elle est divisée en deux.
- Formation :** Deux équipes ayant le même nombre de joueurs, répartis dans les deux zones.
- Règles :** Les mêmes que pour la passe à dix ci-dessus, mais les joueurs doivent demeurer dans leur propre zone. Le ballon passe dans toutes les zones. On peut progressivement limiter le nombre de passes consécutives dans une zone donnée.
- Commentaires :** Cette formation et ces règles ont pour but d'aider les débutants à éviter de tous suivre le ballon. L'équipe qui a le ballon devrait compter à haute voix à chaque fois qu'elle réussit une passe.



B. LE BALLON CAPITAINE

- Aire de jeu :** N'importe quelle aire de jeu ayant une ligne aux deux extrémités.
- Formation :** Deux équipes ayant le même nombre de joueurs, répartis dans toute l'aire de jeu, et sachant dans quelle direction attaquer. Tous les joueurs peuvent aller n'importe où.
- Règles :** L'équipe attaquante reçoit le ballon au milieu du terrain et essaie de se le passer d'un joueur à l'autre pour le faire avancer et franchir la ligne située à l'extrémité de l'aire de jeu en étant en possession du ballon. Les défenseurs tentent d'intercepter le ballon et de se le passer de l'un à l'autre pour franchir la ligne de fond de terrain adverse, ou toucher le mur du fond.
- Commentaires :** Si vous le souhaitez, vous pouvez présenter progressivement les règles de base du handball. Mettez l'accent sur le fait de se démarquer et de passer le ballon vers l'avant à des coéquipiers qui sont démarqués.



JEUX TECHNIQUES SUBSÉQUENTS

Le ballon citadelle

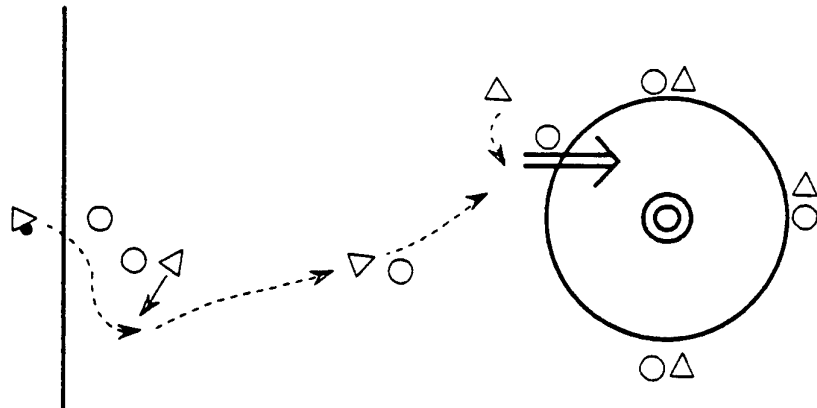
Aire de jeu : Un cercle de six mètres de diamètre, ou davantage, contenant en son centre une cible comme un cône de plastique et une ligne tracée à huit mètres au moins de la cible.

Formations : Deux équipes ayant le même nombre de joueurs, qui doivent tous rester à l'extérieur du cercle. Les défenseurs deviennent attaquants quand ils interceptent le ballon et ils amorcent le jeu derrière la ligne choisie. Lorsque le ballon atteint la cible, on doit recommencer le jeu de derrière la ligne.

Règles: On pourrait ajouter une règle supplémentaire consistant à exiger de réussir un nombre minimal de passes avant de pouvoir tirer sur la cible.

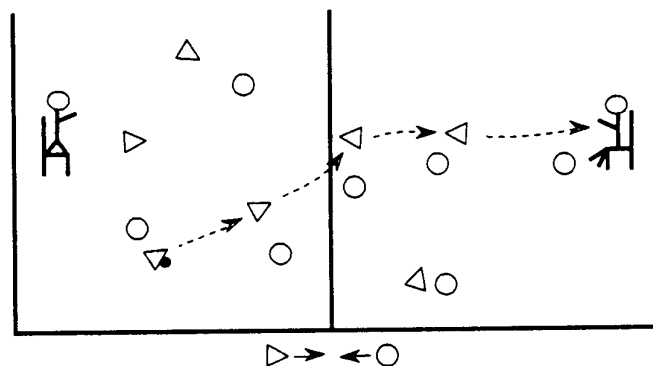
Le ballon cible avec gardien de but

Commentaires : Il s'agit du même jeu de base que le ballon citadelle, sauf que l'équipe en défensive peut placer un gardien de but devant la cible pour la protéger. Le gardien de but change lorsque de nouveaux attaquants repartent de derrière la ligne.



C. LE HANDBALL AVEC LE GARDIEN DEBOUT SUR UNE CHAISE

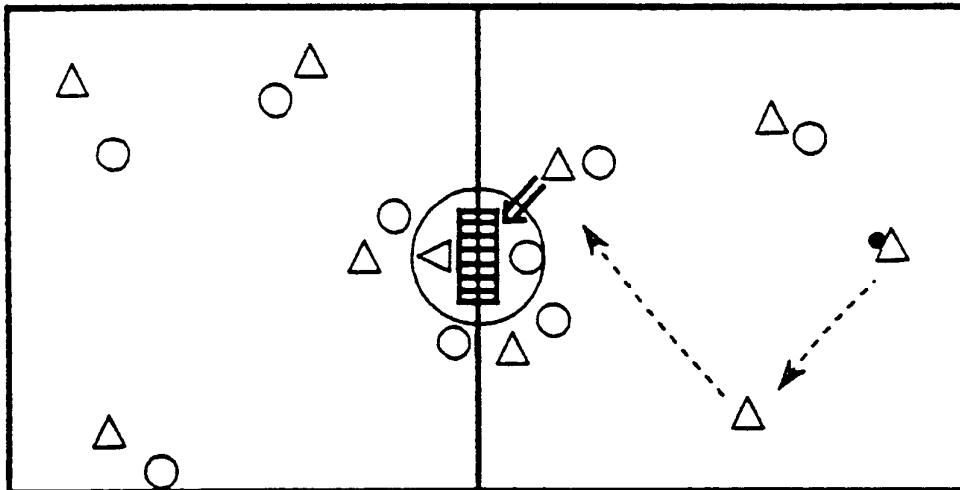
- Aire de jeu :** N'importe quelle aire qui convient au nombre et à la taille des joueurs.
- Formation :** Deux équipes ayant le même nombre de joueurs, répartis dans toute l'aire de jeu, mais dont un des joueurs est debout sur une chaise (ou sur un tapis, ou sur un banc) à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- Règles :** Le jeu commence au milieu du terrain, les attaquants essaient de marquer un point en lançant le ballon à leur coéquipier situé en avant en position debout sur la chaise. Les adversaires tentent de bloquer ou d'intercepter les passes et de marquer à leur tour en lançant le ballon à leur capitaine debout de l'autre côté du terrain. On peut introduire progressivement les règles de base du handball, notamment trois pas avec le ballon, trois secondes, et ainsi de suite.
- Commentaires :** Il peut être bon d'exiger un certain nombre de passes (par exemple trois) avant de pouvoir marquer un point. Si on place le capitaine qui reçoit le ballon sur un tapis où il peut se déplacer, cela facilite la tâche de l'équipe attaquante. Cela peut être souhaitable lorsque les joueurs sont plus jeunes. Dans ce cas, seul le capitaine peut pénétrer sur le tapis.



JEUX TECHNIQUES SUBSÉQUENTS

Handball circulaire

- Aire de jeu :** Une zone rectangulaire, divisée au centre par une ligne et par un cercle central d'au moins trois mètres de rayon. On place un banc sur la ligne centrale, au centre du cercle.
- Formation :** Deux équipes ayant le même nombre de joueurs. Chaque équipe a un gardien de but debout devant son côté du banc central. La moitié des joueurs de chaque équipe doivent demeurer exclusivement dans chaque moitié de terrain.
- Règles :** On peut introduire progressivement toutes les règles du handball, en commençant par une remise en jeu à partir de l'extrémité de l'aire de jeu. La seule différence est que personne ne peut franchir la ligne centrale et que le banc représente le but. Chaque fois qu'un tir touche le côté du banc ou passe à travers celui-ci, l'équipe qui attaque dans cette direction marque un point.



D. LE HANDBALL AVEC UNE CIBLE

Les jeux décrits ci-après utilisent tous certaines modifications des règles réelles du handball. En fonction des modifications particulières effectuées, les habiletés utilisées dans le cadre de ces jeux ressembleront plus ou moins à celles du handball.

Ces jeux, grâce à leur ressemblance fondamentale avec le handball, constituent une excellente occasion de présenter et d'apprendre beaucoup des règles, des tactiques, des stratégies d'équipe et des jeux de position du handball. En outre, étant donné que le niveau d'habileté requis est légèrement moindre qu'en handball, ils permettent aux joueurs, tout comme les autres jeux du même genre, de se concentrer davantage sur les aspects cognitifs du jeu. Ceci est spécialement vrai et nécessaire dans le cas de joueurs de handball débutants.

Nous avons présenté ces jeux dans l'ordre croissant de leur difficulté technique.

Tous ces jeux comportent des éléments pédagogiques communs sur lesquels il faut mettre l'accent, à savoir

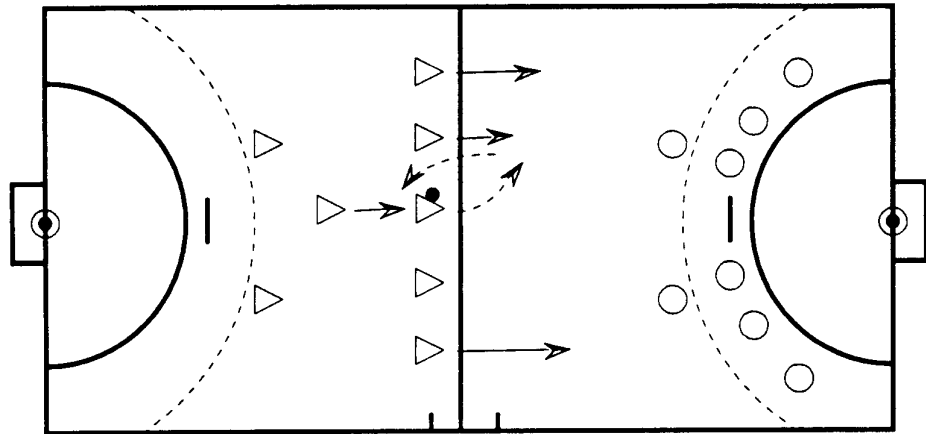
- 1) ne pas être égoïste, passer à ses coéquipiers,
- 2) se disperser, ne pas s'attrouper autour du ballon, rechercher les espaces libres,
- 3) jouer à son poste (lorsque cela s'applique) ou se déplacer dans la zone attribuée,
- 4) s'acquitter de ses responsabilités offensives et défensives, et
- 5) connaître les règles et les respecter.

Il faudra également insister sur d'autres facteurs lorsque les joueurs seront plus âgés ou quand leur niveau technique sera supérieur.

JEUX TECHNIQUES SUBSÉQUENTS

Handball à quille

- Aire de jeu :** Un terrain de handball ou une aire de jeu semblable, avec les mêmes lignes.
- Formation :** Deux équipes ayant le même nombre de joueurs, répartis sur toute l'aire de jeu, à l'exception des enceintes de but, où l'on place une massue, un cône de plastique ou toute autre cible.
- Règles :** Les équipes tentent de toucher la cible pour marquer un point, en respectant les règles essentielles du handball. La défense est semblable à celle du handball, sauf qu'il n'y a pas de gardien de but.
- Commentaires :** On peut aussi jouer à ce jeu sur des terrains marqués différemment, par exemple avec des raquettes de basketball, ou bien un cercle ou un carré à chaque extrémité du terrain. Ce jeu peut contribuer au perfectionnement de nombreuses habiletés, tactiques, stratégies et connaissances des règles du handball.



Handball sur un demi terrain

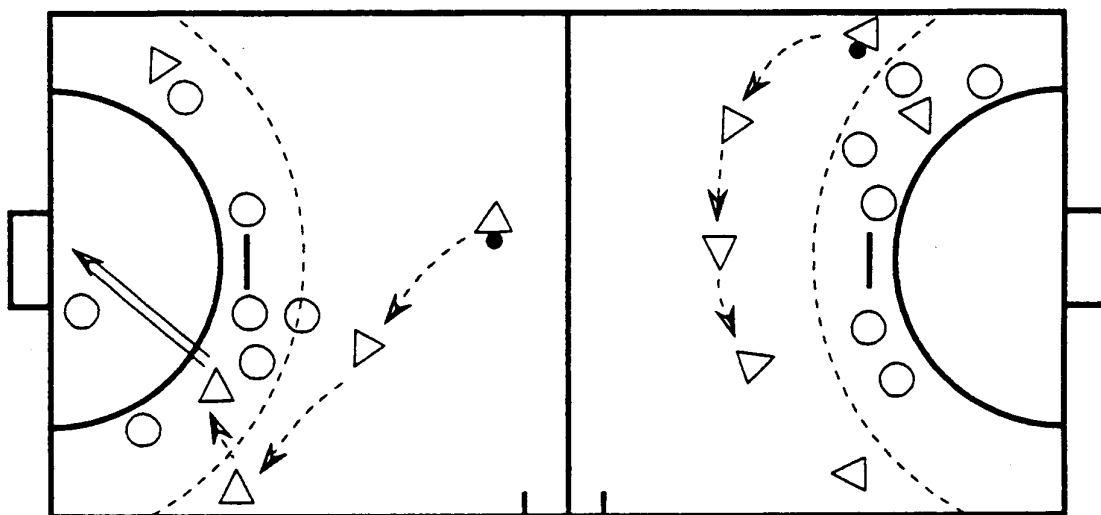
Aire de jeu : La moitié d'un terrain de handball.

Formation : Deux équipes ayant le même nombre de joueurs.

Règles : L'équipe à l'attaque part de derrière la ligne centrale du terrain et essaie de marquer un but, exactement comme en handball. Une fois qu'elle perd possession du ballon, les rôles des deux équipes sont inversés, et le ballon doit repartir de derrière la ligne centrale. Le jeu continue alors avec un nouveau gardien de but et une nouvelle équipe en défense.

Ou bien, une fois que l'équipe attaquante perd possession du ballon, on le lui redonne et le jeu repart de derrière la ligne centrale. Après un temps déterminé, les rôles d'attaquants et de défenseurs sont inversés.

Commentaires : Ce jeu permet d'avoir deux fois plus de joueurs que normalement sur le terrain, alors qu'ils disputent une partie essentiellement de handball, mais chacun sur sa moitié de terrain. Dans ce genre de situation, on peut s'entraîner à pratiquement tous les éléments d'attaque et de défense.

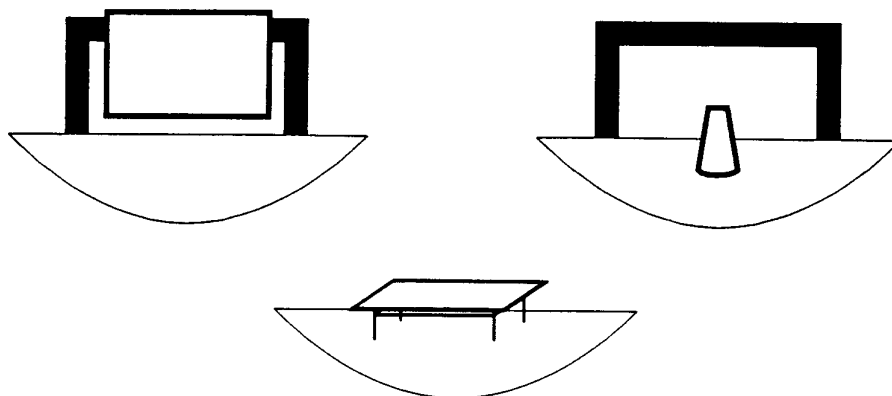


Handball sur un demi terrain. sans gars !en de but

Commentaires :

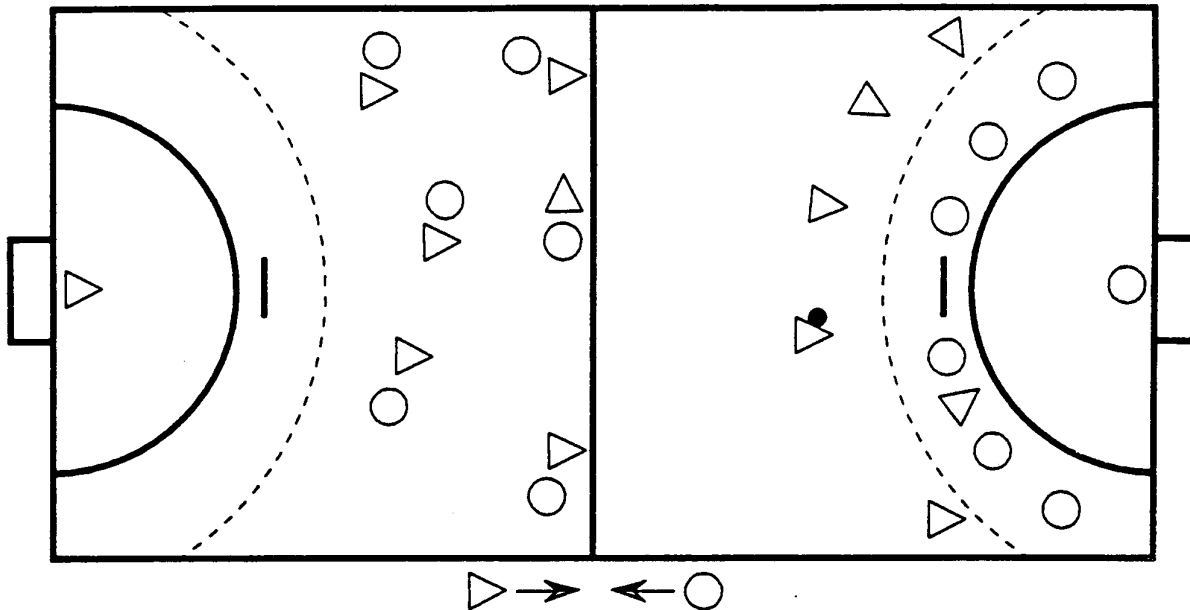
Il peut s'avérer intéressant de jouer au jeu de base de handball sur un demi terrain, mais avec un plus petit but (ou cible) et sans gardien de but, de manière à s'entraîner à avoir de la précision dans les tirs. On peut obstruer une partie du but grâce à un tapis, ou y installer une cible comme un cône de plastique ou un banc.

On peut utiliser ce genre de variante de but en jouant au handball sur tout le terrain.



Handball de zone

- Aire de jeu :** Un terrain de handball.
- Formation :** Deux équipes ayant le même nombre de joueurs. Le gardien de but de chaque équipe joue dans sa propre enceinte de but, et la moitié des joueurs restants de chaque équipe doivent demeurer dans l'autre moitié du terrain.
- Règles :** Toutes les autres règles sont les mêmes que ceux du handball normal, sauf que personne n'a le droit de franchir la ligne médiane. Il est conseillé d'inverser régulièrement les rôles des attaquants et des défenseurs.
- Commentaires :** Les règles de ce jeu évitent dans une certaine mesure les attroupements autour du ballon, et permettent à des joueurs de niveaux techniques très différents de jouer ensemble. On peut opposer les meilleurs joueurs les uns aux autres dans une moitié du terrain, et les moins bons dans l'autre, tout en les faisant participer à la même partie. Ce jeu aide aussi les débutants à prendre conscience de la différence entre leur rôle défensif et leur rôle offensif.



Handball adapté

L'éducateur peut toujours adapter les règles de handball, en fonction des conditions de jeu, de manière à convenir au niveau technique des participants et aux installations et aux équipements disponibles.

Généralement ces adaptations se présentent sous une ou plusieurs des formes suivantes

- réduction de la taille des zones de but et des buts,
- réduction de la taille de l'aire de jeu,
- variation de la taille et du poids du ballon, ou
- modification du nombre de joueurs de chaque équipe.

3. PRÉSENTATION DU HANDBALL OLYMPIQUE

3.1 LES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DU HANDBALL OLYMPIQUE

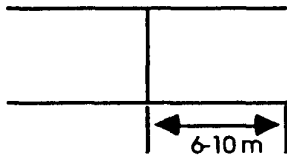
Les dénominateurs communs à beaucoup de sports d'équipe:

- un objet sphérique;
- un terrain clos;
- un but à attaquer ou à défendre;
- des partenaires;
- des adversaires;
- des règles à respecter.

Quelques particularités du handball

- Il y a deux buts situés à chaque extrémité du terrain; la cible est verticale.
- On joue le ballon avec les mains. Le ballon est rond, ni trop gros, ni trop petit, et peut être facilement lancé, passé et dribblé.
- Le terrain est de forme rectangulaire, généralement plus long que large et les joueurs peuvent s'y déplacer librement.
- Il y a une surface interdite dans laquelle les joueurs ne peuvent pas pénétrer sauf le gardien de but; cette surface est en arc de cercle.

- L'équipe qui a marqué le plus de buts l'emporte. Pour marquer un but, il faut tirer le ballon dans le but adverse, généralement avec force et précision.
- Il y a un gardien de but devant chaque but qui peut arrêter le ballon avec n'importe quelle partie du corps.
- Un joueur peut tenir le ballon pendant trois secondes puis il doit le passer, le dribbler ou tirer au but.
- Un ou deux officiels arbitrent la partie.
- Il y a possibilité de contacts physiques entre les adversaires mais ceux-ci sont sévèrement sanctionnés (avertissement, jet franc, jet de 7 mètres, exclusion, expulsion ou disqualification).
- Une partie se divise en deux demies et le jeu se déroule sans interruption.
- Lorsque le ballon sort du terrain, il est considéré hors jeu et remis en jeu par une passe.
- Après chaque but, le jeu reprend du milieu du terrain.
- Il est plus facile de défendre son but lorsque les défenseurs sont regroupés.
- La montée du ballon vers le but adverse se fait par la passe ou le dribble.
- Plus on est près du but, plus on a de chances de marquer un but.

DESCRIPTION**Étape 1****ÉQUIPEMENT**

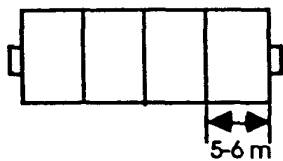
3 ballons
2 buts
1 ligne médiane

ACTIVITÉ

2 équipes, une dans chaque zone.
Les attaquants essaient de marquer des buts.
Le jeu ne s'arrête jamais.
Les attaquants peuvent sauter par-dessus l'enceinte de la ligne médiane.
But du jeu : les joueurs découvrent leurs habiletés de tir.

RÈGLE PRÉSENTÉE

But accordé ou refusé.
Les joueurs offensifs doivent respecter l'enceinte.
Un joueur ne peut conserver le ballon que pendant trois secondes au maximum, sinon le ballon passe à l'autre équipe.

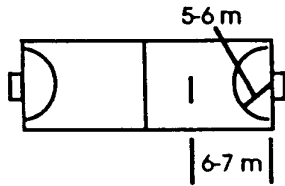
Étape 2

1 ballon
2 buts
1 ligne médiane
2 enceintes de but

Les équipes changent à toutes les cinq minutes
But du jeu : les joueurs découvrent les habiletés défensives.
Apprentissage de nouvelles règles.

Un gardien de but dans chaque but.
Remise en jeu après les buts.
Jet du gardien de but.
Trois secondes en possession du ballon.
Tous les joueurs doivent respecter l'enceinte.
On ne peut pas arracher le ballon des mains d'un adversaire.

Étape 3

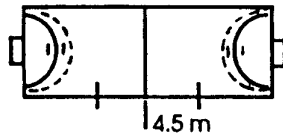


1 ballon
2 buts
1 ligne médiane
2 marques du jet de 7 mètres
2 demi-cercles

Les équipes changent toutes les cinq minutes.
But du jeu : les joueurs doivent passer davantage le ballon.
Davantage de jeu d'équipe.
Apprentissage de nouvelles règles.

Dribble.
Jet de 7 mètres.
Pénalités pour contact corporel.
Avertissement, exclusion.
Disqualification.
Expulsion.

Étape 4



1 ballon
2 buts
Toutes les lignes du terrain.
Ligne de changement.
Ligne des 4 mètres.
Ligne discontinue.
Lignes de touche.

Les équipes changent toutes les cinq minutes
But du jeu : intégrer toutes les règles à la partie.

Jet d'arbitre
Jet franc
Remise en jeu
Jet de coin
Ligne des 4 mètres
Un gardien de but et six joueurs de champ par équipe
Maillots de couleur et numéros
Au moins 4 joueurs et un gardien de but au début de la partie.

3.3 PERFECTIONNEMENT EN HANDBALL OLYMPIQUE

NIVEAUX	ACCENT	HABILETÉS	ACTIVITÉS	COMMENTAIRES										
3' et 4' années	<ul style="list-style-type: none"> - Exploration du mouvement - Participation continue - Amusement 	<p>Toutes les habiletés motrices de base:</p> <table> <tr> <td>course</td> <td>équilibre</td> </tr> <tr> <td>saut</td> <td>réception</td> </tr> <tr> <td>arrêt</td> <td>lancer</td> </tr> <tr> <td>départ</td> <td>rebond</td> </tr> <tr> <td>chute</td> <td>réception au sol</td> </tr> </table>	course	équilibre	saut	réception	arrêt	lancer	départ	rebond	chute	réception au sol	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux organisés ne faisant intervenir que des habiletés de base. • Activités progressives convenant aux capacités du groupe. • Inclure des activités cardio-vasculaires, de souplesse et d'endurance. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les garçons et les filles participent ensemble. • Profiter de toutes les occasions de formuler des compliments précis et des renforcements positifs. • Toutes les activités doivent être amusantes.
course	équilibre													
saut	réception													
arrêt	lancer													
départ	rebond													
chute	réception au sol													
5' et 6' années	<ul style="list-style-type: none"> - Notion d'activités d'équipe. - Esprit sportif et respect des règles. - Donner le meilleur de soi-même et s'amuser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accent sur les habiletés fondamentales : course de puissance, départ et arrêt contrôlés, changement de direction, réception d'un objet lancé, dribble. 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités cardio, de souplesse, de force et d'endurance. • Présentation de jeux organisés et des règles de base. • Utilisation d'exercices simulant les situations de jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuer à formuler des compliments et des renforcements positifs. • Mettre l'accent sur l'esprit sportif et le respect des règles. • Présenter les concepts du jeu, c'est-à-dire l'offensive et la défensive. 										
7' et 8' années	<ul style="list-style-type: none"> - Esprit sportif et respect des règles. - Donner le meilleur de soi-même et s'amuser. - Participation 	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement et affinage des habiletés fondamentales. • Mécanique des mouvements de base : position d'attente, absorption d'une chute, suivi du mouvement, transfert du mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités cardio, de souplesse, de force et d'endurance. • Utilisation des habiletés dans des situations de jeu en maintenant les participants en mouvement. • Offensive et défensive de base. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuer à formuler des compliments et des renforcements positifs. • Utiliser un ballon et des buts adaptés à l'âge, à la taille et aux capacités des enfants. • Avoir recours à des situations compétitives, mais en mettant l'accent sur le côté amusant et la participation. 										

NIVEAUX	ACCENT	HABILETÉS	ACTIVITÉS	COMMENTAIRES
9 et 10' années	<ul style="list-style-type: none"> - Occasion de participer et participation technique. - Respect des règles. - Meilleur effort et amusement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise des fondamentaux. • Mécanique des mouvements de base appliqués plus vite et de manière plus intense. • Habiletés du gardien de but. 	<ul style="list-style-type: none"> • Début de la présentation des habiletés à des postes spécialisés. • Augmentation des connaissances des systèmes offensifs et défensifs. • Utilisation de toutes les règles du jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuer à formuler des compliments et des renforcements positifs. • Utiliser un ballon et des buts de taille normale. • Mettre davantage l'accent sur le jeu à des postes spécialisés et sur les responsabilités d'équipe.
11' et 12' années	<ul style="list-style-type: none"> - Procurer le plus possible d'occasions de participer dans des situations appropriées. - Esprit sportif. - Meilleur effort et amusement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Affinage des habiletés de postes spécialisés. • Présentation d'habiletés avancées. • Présentation de l'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuation du développement de la composante de conditionnement physique. • Participation maximale. • Tactique d'équipe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre l'accent sur l'unité de l'équipe. • Inciter à l'initiative personnelle. • Garantir que les situations de compétition demeurent agréables.

4. LES RÈGLES DE JEU

Voici quelques règles principales; celles-ci doivent être adaptées pour convenir au niveau de jeu et aux dimensions du terrain.

- Généralement on retrouve sept joueurs par équipe sur le terrain dont un gardien. Selon le niveau de jeu et la dimension du terrain, nous vous encourageons à réduire le nombre à 4 ou 5 joueurs de champ et un gardien de but.
- À l'exception du gardien de but, aucun joueur n'a le droit de pénétrer dans la surface de but; l'attaquant en possession du ballon est autorisé à sauter au-dessus de la surface de but en autant qu'il ait lancé le ballon avant qu'il ait retombé au sol .
- On joue le ballon avec les mains, mais ce dernier peut toucher n'importe quelle partie du corps, sauf les pieds. Si cela se produit, l'équipe adverse bénéficie d'un jet franc à l'endroit où l'infraction a été commise. Seul le gardien est autorisé à utiliser ses pieds afin de bloquer un tir.
- On ne peut pas plonger au sol pour attraper le ballon, il faut le ramasser; sinon l'équipe adverse bénéficie d'un jet franc à l'endroit où l'infraction a été commise.
- Après un but, l'équipe qui s'est fait marquer un but bénéficie d'une remise en jeu au milieu du terrain. Un engagement a également lieu du centre du terrain au début de la partie et de la deuxième mi-temps. Dans les jeunes catégories, la remise en jeu peut être exécutée par le gardien depuis sa surface de but.
- Il est permis de faire jusqu'à trois pas au maximum en tenant le ballon en main avant de passer, dribbler ou tirer au but. Après un ou plusieurs dribbles, un joueur peut exécuter à nouveau trois pas au maximum avant de passer ou tirer au but. Un joueur stationnaire , le ballon en main, peut le tenir jusqu'à trois secondes au maximum.
- Si le tir d'un attaquant touche le gardien de but, un poteau ou la barre transversale du but puis ressort de la surface de but vers le terrain de jeu, le ballon est toujours en jeu.
- Un joueur ne peut pas enlever le ballon, en le frappant, des mains d'un autre joueur.
- Si le ballon touche le mur situé derrière le but, le ballon appartient au gardien de but, même s'il a rebondi sur ce dernier. Mais si le ballon rebondit sur n'importe quel autre joueur de champ de l'équipe qui défend, puis touche le mur, l'équipe qui attaque bénéficie d'une remise en jeu.
- **Selon le niveau de jeu, certaines règles doivent être appliquées largement (ex: trois secondes), certaines strictement (ex: empiètement), et d'autres sévèrement (ex: contacts physiques).**

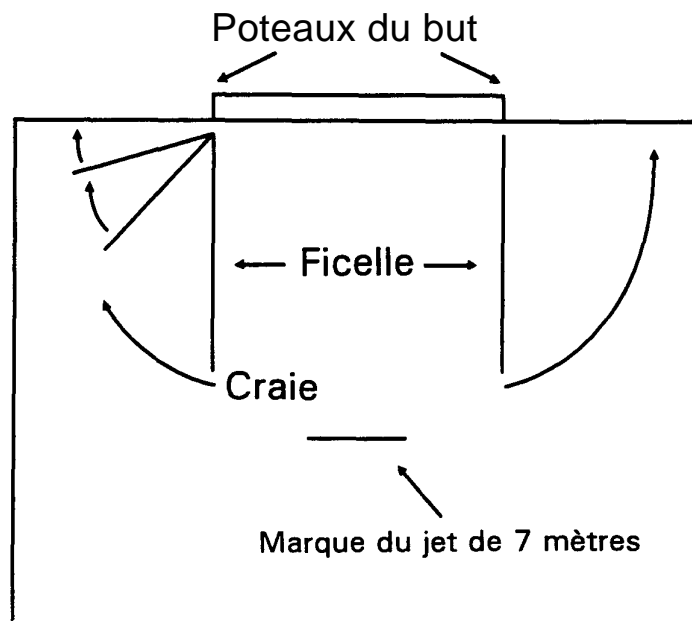
- **Si un joueur qui a une occasion manifeste de marquer un but est empêché de manière non réglementaire, son équipe bénéficie d'un jet de 7 mètres.**
- **Le dribble du ballon est permis; cependant nous suggérons de limiter son utilisation afin de favoriser la montée et la circulation du ballon par la passe.**
- **Le ballon tout entier doit franchir la ligne de but pour qu'il y ait but. Si les tireurs sont trop puissants ou imprécis, encouragez les tirs à rebond ou en suspension de loin (deux points).**
- **Dans les jeunes catégories, les contacts physiques sont à contrôler très sévèrement.**
- **Les remplaçants sont autorisés à participer au jeu à tout moment en franchissant la ligne de changement de leur camp dès que les joueurs à remplacer ont quitté le terrain de jeu.**
- **Utilisez des ballons que les jeunes peuvent contrôler avec une seule main.**

5. LE TERRAIN ET LE BUT

5.1 COMMENT TRACER LA SURFACE DE BUT

Vous avez besoin de ficelle, de ruban adhésif et d'un morceau de craie.

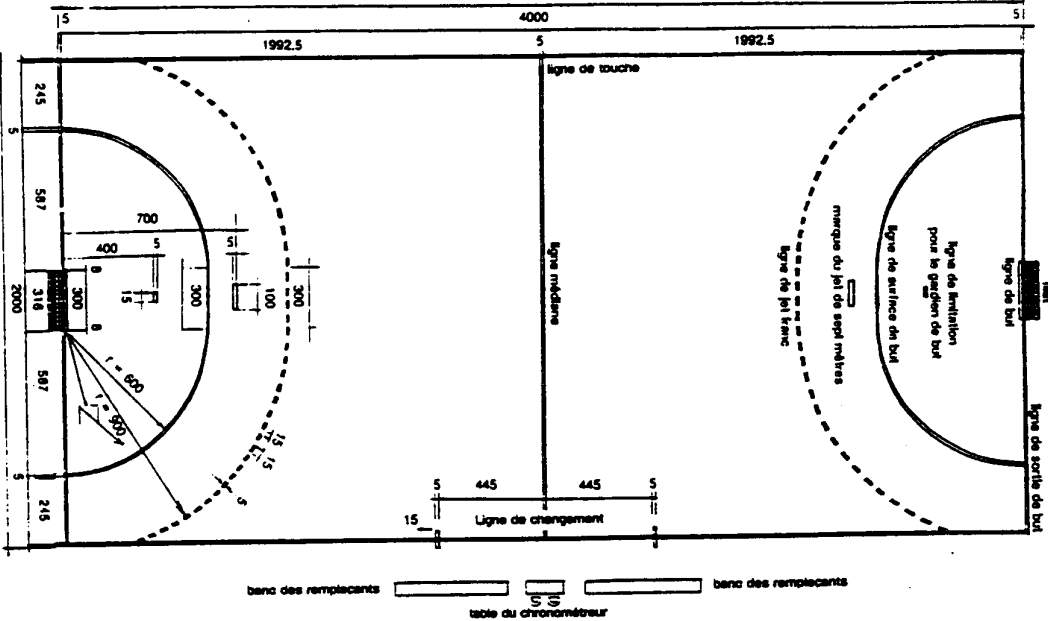
1. Mesurez environ 5 mètres de ficelle (une enceinte du but réglementaire mesure 6 mètres, mais si vous utilisez un demi gymnase, vous pouvez la réduire à 4,5 ou 5 mètres de rayon).
2. Fixez un bout de la ficelle avec le ruban adhésif (ou demandez à quelqu'un de le tenir) à un poteau du but. Attachez ou maintenez un morceau de craie sur la ficelle à 5 mètres du poteau. Tendez la ficelle devant le but (à angle droit avec la ligne de but) et placez la craie au sol à cet endroit. Tracez un cercle de cet endroit à la ligne de but. Faites de même à l'autre poteau du but. Puis, joignez les deux quarts de cercle d'une ligne droite.
3. Disposez du ruban adhésif au-dessus des lignes tracées à la craie.
4. Répétez la même opération pour tracer la ligne discontinue (à 9 mètres pour un terrain réglementaire, ou environ à 7 mètres pour un terrain réduit).



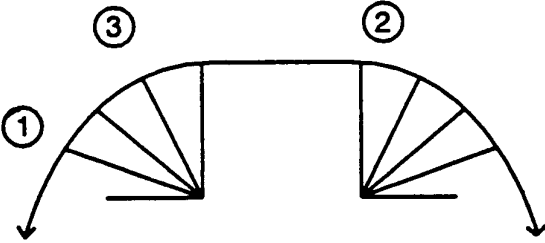
5.2 COMMENT TRACER UN TERRAIN

1. Vous devez marquer le terrain avec du ruban adhésif ou de la craie avant le début de la partie. En handball olympique, on désigne toutes les lignes du terrain par leur distance en mètres. La zone délimitée par la ligne des 6 mètres est appelée la surface de but. La ligne discontinue est la ligne des 9 mètres ou ligne de jet franc. Techniquement, on appelle la ligne des 7 mètres la marque du jet de 7 mètres.
2. Un terrain officiel de handball olympique mesure 20 mètres de large sur 40 mètres de long.
3. Toutes les lignes ont 5 cm de large et sont incluses dans toutes les mesures.
4. Le but mesure trois mètres de large et 2 mètres de haut, et les poteaux mesurent 8 cm de large. Les buts sont placés à égale distance des deux lignes de touche.
5. La ligne de surface de but et la ligne de jet franc sont mesurées de la manière suivante
 - a. On place une marque dans le coin intérieur arrière de chaque poteau à l'intérieur des buts. On déplace alors le but pour qu'il ne gêne pas la mesure.
 - b. On place le mètre-ruban sur la marque d'un des poteaux intérieurs du but, et on l'étend de 6 mètres à partir de ce poteau, à angle droit avec la ligne de but. On trace un quart de cercle du côté extérieur de la ligne de but en utilisant le mètre-ruban comme rayon.
 - c. On répète l'opération au deuxième poteau.
 - d. En face des poteaux du but, une ligne droite joint les deux quarts de cercle.
 - e. On répète l'opération pour la ligne de jet franc en utilisant un rayon de 9 mètres , mais avec des bouts de ruban de 15 cm pour créer un effet de ligne discontinue.

LES DIMENSIONS DU TERRAIN



LA SURFACE DE BUT

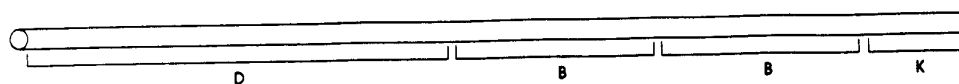


5.3 COMMENT CONSTRUIRE UN BUT

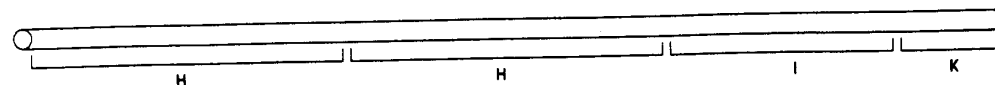
Les plans ci-dessous vous permettront de construire deux buts qui conviennent pour le handball pratiqué par des jeunes. Les tuyaux en PVC de longueur normale coûtent environ 110 dollars au total. Vous n'avez besoin que d'un peu de temps, d'un tuyau en PVC, de raccords coulés, en «T» et en «K», d'une scie, de la colle à PVC et d'un mètre-ruban.

Comment couper chaque tuyau en PVC

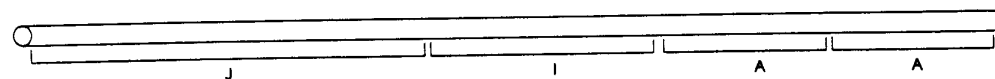
Tuyau n° 1:



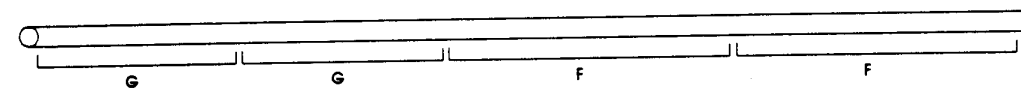
Tuyau n° 2:



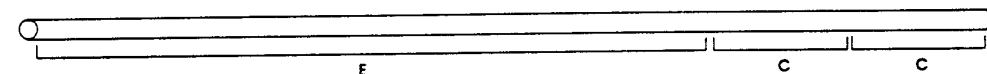
Tuyau n° 3:



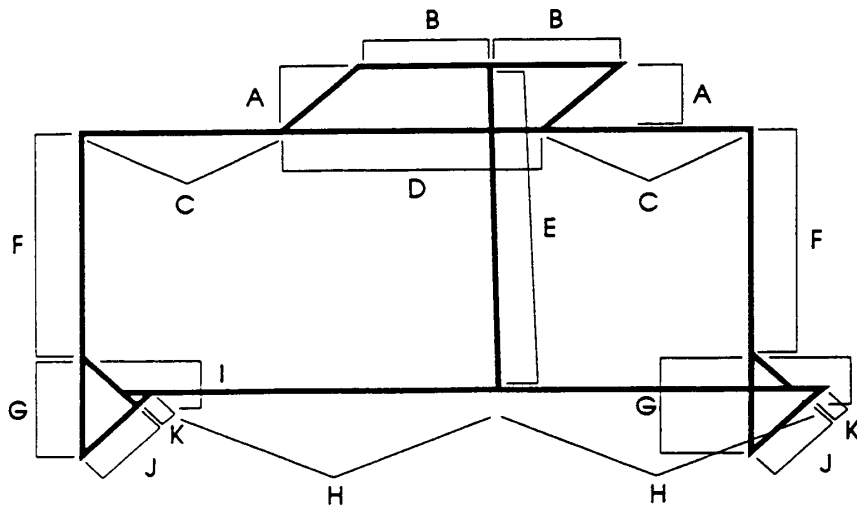
Tuyau n° 4:



Tuyau n° 5:



Les marches à suivre:



LÉGENDE

A	19 pouces
B	28,5 pouces
C	12 pouces
D	59 pouces
E	60 pouces
F	33 pouces
G	23,5 pouces
H	41,25 pouces
I	33,75 pouces
J	23,5 pouces
K	3,25 pouces

MATÉRIAUX

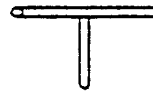
10 TUYAUX de 10 pieds (1,5 pouce)



16 COUDES de 1,5 pouce



8 RACCORDS EN «T»



8 RACCORDS EN «K»



6. OU TROUVER DE L'AIDE

Les cours techniques de niveaux 1 et 2 sont offerts par les Fédérations provinciales de Handball olympique. Les cours techniques de niveaux 3, 4 et 5 sont la responsabilité de la Fédération nationale.

Aujourd'hui, neuf Fédérations Provinciales de Handball sont affiliées à la Fédération canadienne de Handball olympique.

Le Handball olympique est bien implanté dans le système scolaire dans certaines provinces et dans les clubs civils dans d'autres provinces.

Au Canada, nous utilisons l'appellation "Handball olympique" (Team Handball) afin d'éviter toute confusion avec le Handball dit " la balle au mur".

Pour de plus amples informations sur les adresses des Fédérations provinciales de Handball olympique, sur les dates des cours et sur la documentation technique disponible, veuillez communiquer avec la Fédération canadienne de Handball olympique:

FÉDÉRATION CANADIENNE DE HANDBALL OLYMPIQUE

350 6E Rang, Mont-Tremblant (Québec), Canada,

J8E 1Z5

Tel: 819-425-2229: Fax: 819-425-2229

jacquesgoulet@handball.ca

www.handball.ca

7. LE MATÉRIEL TECHNIQUE DISPONIBLE

Le Centre de documentation pour le sport (CDS) répond aux besoins pédagogiques des organismes et des personnes qui participent au développement du sport et de la condition physique au Canada ou en sont responsables.

Afin de remplir son mandat, le CDS est le producteur de la base de données SPORT qui contenait au 31 mars 1993, quelque 313,000 notices bibliographiques couvrant la documentation mondiale dans les domaines du sport, de la condition physique et des loisirs.

Les efforts soutenus du CDS afin d'élargir le champ de base de données SPORT et d'instituer de nouveaux services et produits d'information permettent de répondre aux besoins en matière d'information de la clientèle des Fédérations sportives ainsi que des professionnels en condition physique, loisirs et vie active.

L'adresse du Centre de documentation pour le sport est la suivante:

Centre de documentation pour le sport (CDS)
116 rue St-Albert, suite 400
Ottawa, Ontario
K1P 5G3
Tél.: 613-231-SIRC
Fax: 613-231-3739
<http://www.canadiansport.com>
<http://www.sportquest.com>

De plus, vous pouvez vous procurer les documents de ressources suivants directement auprès de la Fédération canadienne de Handball olympique:

- **le manuel de l'entraîneur de niveau 1;**
- **le manuel de l'entraîneur de niveau 2;**
- **le manuel de l'entraîneur de niveau 3;**
- **Les Règles de jeu;**
- **Playing Handball (disponible en anglais seulement, 398 pages);**
- **Handball, livre publié par l'IHF (136 pages);**
- **le Compte-rendu du 12ième Symposium international des Entraîneurs;**
- **Vidéo de promotion s'adressant aux enseignants;**
- **Vidéo technique de niveau 1;**
- **Vidéo technique de niveau 2;**
- **Vidéo technique de niveau 3;**
- **Série de dix vidéos techniques réalisées par l'entraîneur national de la Corée;**
- **Vidéos de matches internationaux.**