

## Introduction Softhandball

**A) leçon d'initiation / bases Softhandball**  
**B) formes de jeu et tournois Softhandball**

**45 minutes**  
**45 minutes**

**Quoi:** Formation continue pour enseignants, 6 mai 2023, Fribourg  
**Qui:** Carolin Thevenin, [carolin.thevenin@handball.ch](mailto:carolin.thevenin@handball.ch)

### Objectifs

- Découvrir le Softhandball et savoir jouer soi-même
- Découvrir des exercices et formes de jeu d'initiation / préparation
- Introduction des règles de jeu
- Découvrir différentes formes de tournoi, aussi pour grand groupe dans petite salle
- Possibilités de créer les buts/surface de but avec le matériel existant

### Conditions cadres

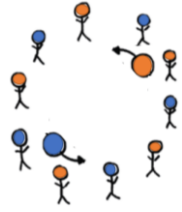
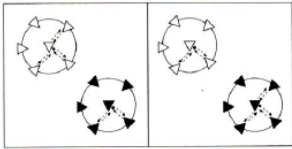
Nombre de participants: 20

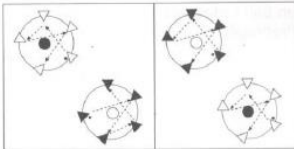

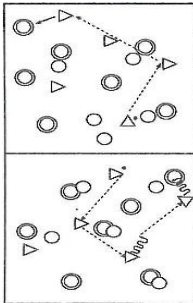
Matériel: Ballons, bancs/caissons, cerceaux

### Formes de mouvement

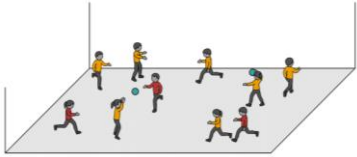
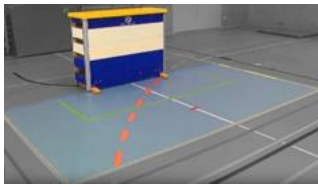
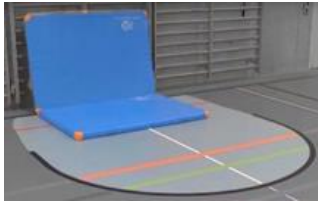
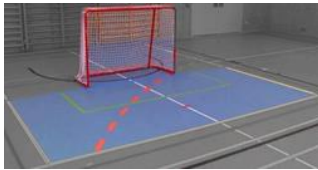

Courir, Sauter

Lancer, Attraper

	Contenu	Esquisse	M	D
Introduction	<b>Présentation, déroulement, objectif</b>			3'
	<b>Passer le ballon</b> Les enfants se tiennent debout dans le cercle central et se donnent les numéros «1» et «2». Tous les «1» se lancent le ballon, tous les «2» se lancent aussi un ballon en cercle. Quel ballon est le premier à faire le tour du cercle x fois?		2 SHb	5'
	<i>V+:</i> utiliser plusieurs ballons en même temps (différencier); faire tourner un ballon à gauche et un à droite. <i>Exercices „Brain'n'Move“</i>		div. Bälle	
	<i>V-:</i> faire rouler les ballons au lieu de les lancer; <i>changer la taille du cercle.</i>		MH/R	
	<b>Passes en cercle</b> La reine / Le roi se trouve au milieu; il/elle réceptionne un ballon et le repasse le plus rapidement possible. Il/Elle tourne son corps en direction de la passeuse → tourner		div. Bälle	5'
	<i>V+:</i> Les enfants placés sur le cercle tournent autour de la reine/du roi; <i>Les enfants se déplacent librement mais toujours à proximité de la reine / du roi ; passer avec la main gauche / droite</i>			
	<i>V-:</i> faire rouler les ballons; modifier la taille du cercle.		MH/R	

<b>Partie principale</b>	<p><b>La mouche en cercle</b></p> <p>Les enfants se passent le ballon. La mouche se tient au milieu et essaie de gêner les passes. Lors d'une passe manquée, l'enfant qui a lancé devient la mouche.</p>		1 SHb	10'
	<p><i>V+:</i> La mouche doit intercepter (en plus de gêner) les passes. Agrandir le cercle</p>			
	<p><i>V-:</i> 2 enfants mouches</p>			
	<p><b>Tir de précision sur des cônes</b></p> <p>Deux équipes s'affrontent sur le terrain de mini-handball. On place des caissons suédois (enlever au moins un élément) avec des cônes (aussi grands que possible) en guise de «buts» au bout de la zone de but de unihockey (interdiction de la franchir). Si un enfant touche un cône, il peut le placer sur son propre caisson suédois. L'équipe qui n'a plus de cônes sur son Cs a perdu. On joue selon les règles du softhandball.</p> <p>Remplacer des caissons par des bancs.</p>		Ü SHb MH 2 SK od. LB	15'
	<p><b>Poser des œufs</b></p> <p>2 équipes s'affrontent dans un espace délimité. L'équipe en possession du ballon essaie de le poser dans un cerceau libre. L'équipe qui défend essaie de l'en dépêcher en mettant un pied dans un cerceau (= pas de point). Après avoir gagné un point, le ballon passe à l'autre équipe. Règles de Softhandball.</p>		Ü R SHb	15'
	<p><i>V+:</i> seulement 1 cerceau de plus que d'enfants par équipe.</p> <p><i>V-:</i> un point gagné lorsqu'un enfant réceptionne le ballon en se tenant debout dans le cerceau. Seuls les joueurs de l'équipe en possession du ballon ont le droit de se trouver dans le cerceau.</p>			
<b>A</b>	<p><b>Cool Down</b> <b>Questions/réponses</b></p>			5'

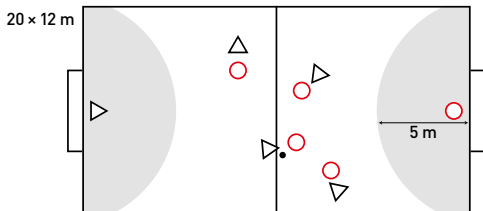
## B) Formes de jeu et tournoi de Softhandball

	Contenu	Esquisse	M	D
Introduction	<p><b>Sauve qui peut</b></p> <p>Au minimum 2 chasseurs tiennent un sautoir à la main. Une fois un enfant touché, le rôle change (sautoir donné à l'enfant suivant). Un enfant en possession du ballon ne peut pas être attrapé. En se passant le(s) ballon(s) au bon moment, les enfants essaient d'échapper aux chasseurs le plus longtemps possible.</p>		2-4 SHb Ü	10'
	<i>V+ : Augmenter le nombre de chasseurs; Varier les ballons / nbre de ballons;</i>			
	<i>V- : au lieu d'échanger les rôles, chaque enfant touché devient chasseur.</i>			
Partie principale	<p><b>Softhandball</b></p> <p>Installer 2 terrains de Softhandball (1/2 salle) et jouer en tournoi. Chaque équipe joue 5-7 contre les 3 autres. Règles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3:3 ou 4:4 sur les buts d'unihockey, caissons suédois ou petits tapis</li> <li>• Interdit de pénétrer dans la surface du but</li> <li>• Max. 3 pas avec le ballon en mains</li> <li>• Pas de gardien fixe</li> <li>• Après un but, le gardien engage depuis sa zone</li> <li>• Tenir le ballon durant 3 sec max. (si pas de déplacement)</li> <li>• Interdit de jouer le ballon avec le pied (genou et plus bas). Exception : gardien</li> <li>• Défense orientée sur le ballon (offensive)</li> </ul>	  	SK Ü 2 SHb	45'
	<i>V+ : challenger les enfants, utiliser l'autre main, faire une passe décisive. Tirs avant la ligne médiane ne comptent pas</i>			
	<i>V- : jouer sans zone/surface de but. Définir un gardien par match. Au début, uniquement la règle des 3 pas, pas de contact.</i>			
A	<p>b) <b>Formes de tournoi Softhandball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par ligue</li> <li>• En cercle</li> <li>• King-of-the-Court</li> </ul> <p>c) <b>Street-Soft-Handball</b></p> <p>sur un 1/2 terrain / 1 seul but, de 3:3 à 5:5</p> <p>Variante si beaucoup d'enfants et peu de place.</p>	 <p>Torraumaltemative Bodenmatten als visuelle Hilfe</p> <p>Règles: voir dépliant „Softhandball“</p>		
	<b>Cool Down, Questions / réponses, Au revoir</b>			5'

## MINIHANDBALL

Le minihandball est l'intermédiaire idéal entre le jeu d'introduction du soffthandball et la forme finale du handball. Les enfants y développent diverses aptitudes au niveau de la motricité, de la coordination et du jeu. Les règles de jeu sont simples et permettent un jeu très actif.

### TERRAIN DE JEU

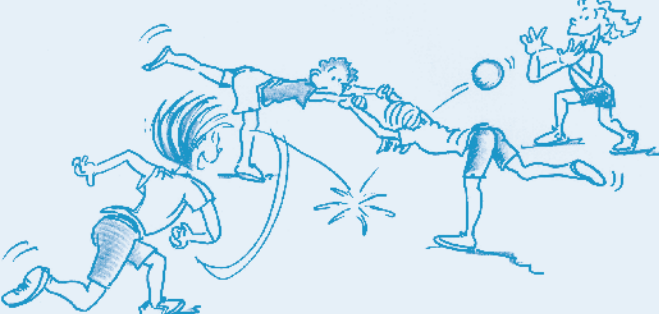
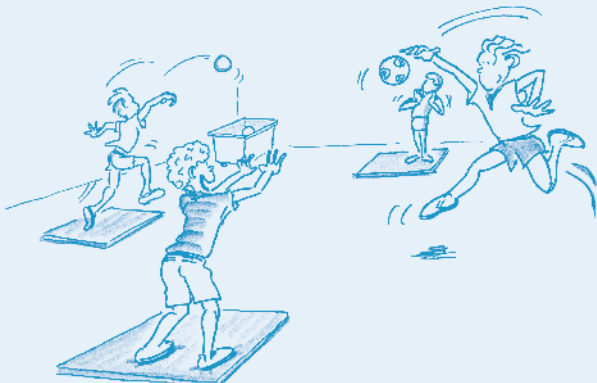




- Zone de but : délimitée par les lignes existantes ou des tapis
- Buts : tapis placés à la verticale ou buts de handball (une bâche pouvant diminuer la hauteur des buts)


### RÈGLES PRINCIPALES

- Garder le ballon pendant 3s max.
- Faire 3 pas max. avec le ballon en main
- Ne pas jouer le ballon avec le pied ou le tibia
- Faute de reprise : quand le dribble à une main est interrompu, il n'est plus permis de dribbler
- Seul le gardien est autorisé à entrer dans la zone de but (sauf si un attaquant tire le ballon en suspension et retombe dans la zone de but)

N°	Exercice ou jeu	Objectif, matériel
1	<p><b>POURSUITE LIGNES EN DRIBBLANT</b></p> <p>L'éventail Jouer au minihandball → <a href="#">fiche 5A</a></p>  <p>5 enfants se déplacent sans ballon en suivant les lignes et en essayant d'attraper le plus vite possible un enfant qui dribble. En cas de réussite, les rôles sont inversés. Qui n'a pas été attrapé après 2 min ?</p>	S'orienter en dribblant

N°	Exercice ou jeu	Objectif, matériel
2	<p><b>BALLE AUX BUTS CIRQUE</b> L'éventail Jouer au minihandball → fiche 6A</p>  <p>Les enfants se mettent par deux. La moitié des duos se répartit dans une demi-salle et forme des buts créatifs avec leur corps (p. ex. ils font l'avion en se tenant les mains). Les autres duos ont chacun un ballon et essaient de se faire le maximum de passes avec rebond à travers les buts humains. Après 30s, inverser les rôles. Quel duo comptabilise le plus de points ?</p> <p>→ RÈGLES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer de but après chaque point marqué</li> <li>- Les duos se déplacent en dribblant ou en se faisant des passes</li> <li>- Les buts humains n'ont pas le droit d'empêcher les passes des duos</li> </ul>	S'orienter par deux et par rapport au groupe sur le terrain de jeu
3	<p><b>IT'S «SPRINGTIME»</b> L'éventail Jouer au minihandball → fiche 17A</p>  <p>Des tapis sont répartis dans la salle (en plus grand nombre que d'enfants dans une équipe). Un chariot à ballons ou un dessus de caisson est installé à chaque coin. 2 équipes s'affrontent. Réussir à passer le ballon en suspension à un coéquipier qui se trouve sur un tapis donne droit à 1 point. Le ballon doit ensuite être lancé en suspension dans un chariot ou un dessus de caisson, ce qui donne droit à 1 point supplémentaire.</p>	Exercer l'élan et la réception lors d'un tir en suspension

N°	Exercice ou jeu	Objectif, matériel
4	<p><b>GARDIEN DU CAISSON</b>  L'éventail Jouer au minihandball → fiche 29 A</p>  <p>1 caisson est placé au milieu d'un grand cercle. Une équipe de 5 attaquants affronte une équipe de 6 défenseurs, dont un gardien qui défend le caisson. Les défenseurs essaient d'empêcher les attaquants de tirer contre le caisson. Le gardien change à chaque tir réussi. Les défenseurs réussissent-ils à empêcher les attaquants de marquer un but aux 6 gardiens durant 5 min ?</p> <p>→ RÈGLES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lors d'une interception du ballon ou d'une faute, les attaquants reprennent le jeu par un jet franc</li> <li>- Il est possible de marquer des buts contre les 4 côtés du caisson</li> <li>- La défense est offensive</li> </ul>	<p>En groupe, faire une défense offensive et orientée vers l'adversaire</p>
5	<p><b>BALLON SUR LE TAPIS</b>  L'éventail Jouer au minihandball → fiche 28 B</p>  <p>2 équipes de 3 enfants s'affrontent à travers un tiers de salle. Elles marquent en tirant avec un rebond contre le petit tapis placé contre le mur. Pour obtenir 1 point, l'enfant doit effectuer son tir en tombant sur le gros tapis et le ballon toucher le petit tapis après un rebond au sol. Le ballon doit donc toucher d'abord le sol, puis le petit tapis et ensuite à nouveau le sol.</p> <p>→ RÈGLES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les défenseurs ne peuvent défendre que devant le gros tapis</li> <li>- Si l'équipe attaquante rate un tir, l'autre équipe effectue le renvoi devant le gros tapis</li> <li>- Si le tir est réussi, l'autre équipe effectue l'engagement aussi devant le gros tapis</li> </ul>	<p>Marquer en effectuant un tir en suspension</p>

N°	Exercice ou jeu	Objectif, matériel
6	<p><b>MINIHANDBALL AVEC BONUS</b>            L'éventail Jouer au minihandball → fiche 33A</p>  <p>Le moniteur forme 3 à 5 équipes de 5 enfants en utilisant des cartes à jouer. Les équipes A et B commencent sur le terrain et les équipes C, D et E se mettent à côté du terrain, prêtes à rentrer. Lorsqu'un but est marqué, l'équipe qui a marqué place le ballon au milieu du terrain et reste en jeu. L'autre équipe est remplacée par la prochaine équipe en attente qui entre rapidement en jeu pour faire l'engagement et essayer de marquer un but. Et ainsi de suite.</p>	<p>S'orienter rapidement et se mesurer à d'autres enfants</p>

D'autres exercices et jeux sont présentés dans nos éventails  
 « JOUER AU SOFTHANDBALL », N° d'art. 20.529, ISBN 978-3-03700-529-3 et  
 « JOUER AU MINIHANDBALL », N° d'art. 20.536, ISBN 978-3-03700-536-1

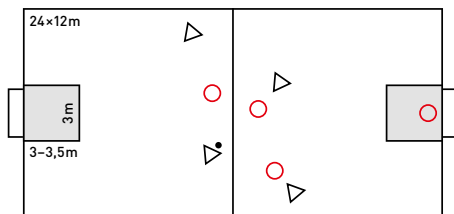
[shop.ingold-biwa.ch](http://shop.ingold-biwa.ch)



## SOFTHANDBALL

Le softhandball est un jeu idéal d'introduction au handball. Avec ses règles simples, il permet aux enfants dès l'école enfantine de s'adonner à des jeux sympas et adaptés. Il fait appel à leurs capacités motrices, cognitives et de coordination.

### TERRAIN DE JEU



- Zone de but : elle peut être délimitée en utilisant les lignes existantes ou des tapis
- Buts : buts d'unihockey ou autre matériel (caissons, tapis en position verticale)

### CONSEIL POUR L'ÉCOLE


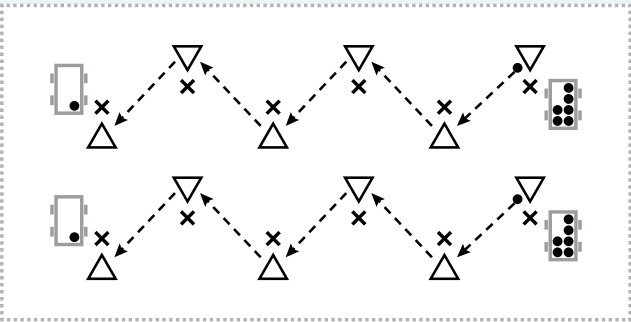
Le jeu peut se dérouler en largeur d'une salle normale (12x24 m) sur 2-4 terrains. L'intensité du jeu peut ainsi être garantie même avec de grands groupes (2:2 à 4:4).

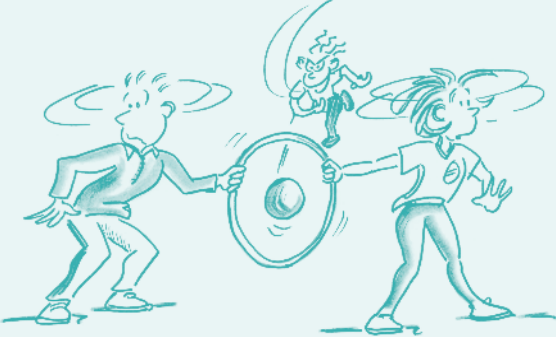
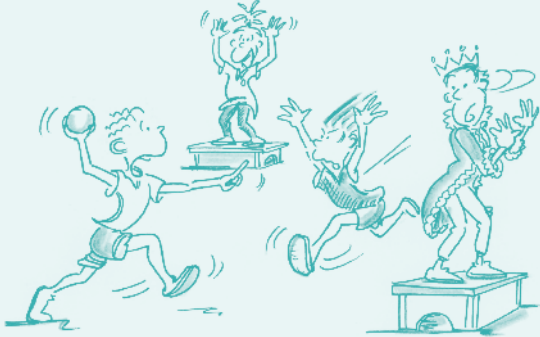
### RÈGLES DE BASE

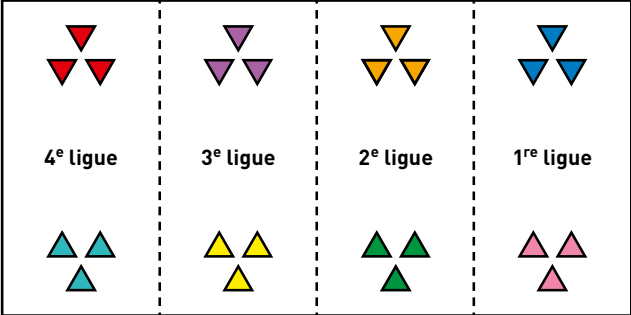
- Garder le ballon pendant 3s max.
- Faire 3 pas max. avec le ballon en main
- Ne pas jouer le ballon avec le pied ou le tibia
- L'engagement se fait depuis la zone de but
- Quand le ballon sort, la remise en jeu se fait depuis la ligne de touche
- Le renvoi est fait par l'enfant qui est au but (en principe aussi quand le ballon a franchi la ligne de fond)
- Sanctionner les fautes et les contacts physiques Foulspiel und Körperkontakt ist nicht erlaubt

N°	Exercice ou jeu	Objectif, matériel
1	<p><b>BATAILLE DE BALLONS</b></p> <p>L'éventail Jouer au softhandball → fiche 5A</p>  <p>2 équipes sont face à face dans une demi-salle chacune. Les enfants ont un ballon de softhandball chacun. Au signal, ils lancent dans le terrain adverse leur ballon, puis les ballons qui se trouvent dans leur terrain. Après 1min, quelle équipe a le moins de ballons dans son terrain ?</p> <p>→ RÈGLES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque équipe reste dans son terrain</li> <li>- Faire 3 pas max. avec le ballon en main</li> </ul>	<p>Accumuler des expériences motrices variées et apprendre à jouer en groupe</p>



N°	Exercice ou jeu	Objectif, matériel
2	<p><b>RÉCEPTIONS À GOGO</b></p> <p>L'éventail Jouer au softhandball → fiche 9 A</p>  <p>Qui peut lancer le ballon en l'air, puis le rattraper ?</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qui peut lancer le ballon en l'air d'une main et le recevoir de l'autre ?</li> <li>- Qui peut lancer le ballon en l'air et taper dans les mains avant de le recevoir ?</li> <li>- Qui peut lancer le ballon le plus haut et le plus loin possible depuis une ligne, puis le rattraper ?</li> </ul>	Recevoir et contrôler le ballon lancé par soi-même
3	<p><b>BALLONS VOYAGEURS</b></p> <p>L'éventail Jouer au softhandball → fiche 11 A</p>  <p>Pour chaque équipe, 6 cônes sont placés en zigzag à 5 m les uns des autres, ainsi que des ballons près du premier cône et un chariot à ballons vide près du dernier. Les 6 enfants de l'équipe vont se placer chacun à côté d'un cône. Au signal, ils se passent les ballons pour les déposer dans le chariot à ballons. Quelle équipe réussit en premier à mettre tous ses ballons dans le chariot ? Les enfants changent ensuite de position pour le prochain tour.</p>	Faire des passes précises

N°	Exercice ou jeu	Objectif, matériel
4	<p><b>BATAILLE NAVALE</b> L'éventail Jouer au softhandball → fiche 16 B</p>  <p>2 équipes s'affrontent. Les enfants de l'équipe A se répartissent dans le terrain avec un ballon chacun. Ils peuvent faire 3 pas max. avec le ballon en main. Les enfants de l'équipe B tiennent des cerceaux par deux et se déplacent dans le terrain. L'équipe A essaie de lancer les ballons dans les cerceaux (1 point par réussite). Changer les rôles après 2 min. Quelle équipe obtient le plus de points ?</p> <p>→ REMARQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir les cerceaux à la verticale ou à l'horizontale</li> <li>- Ne pas changer la position des cerceaux pendant le jeu</li> </ul>	<p>Identifier le trajet du but mobile et atteindre la cible</p>
5	<p><b>BALLE AU ROI</b> L'éventail Jouer au softhandball → fiche 29 A</p>  <p>2 équipes s'affrontent dans une demi-salle. Chaque équipe nomme 2 rois qui occupent chacun un château (debout sur un dessus de caisson). Une passe réussie à un roi vaut 1 point. Les 2 rois changent après chaque point marqué.</p> <p>→ RÈGLES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder le ballon pendant 3 s max.</li> <li>- Faire 3 pas max. avec le ballon en main</li> <li>- Ne pas jouer le ballon avec le pied ou le tibia</li> </ul>	<p>Appliquer la défense orientée vers le ballon sur tout le terrain</p>

N°	Exercice ou jeu	Objectif, matériel
6	<p><b>TOURNOI ZIG-ZAG-ZOUG PAR LIGUE</b>  L'éventail Jouer au softhandball → fiche 31 B</p>  <p>Des équipes de 3-4 enfants s'affrontent sur 3-4 terrains. L'équipe qui gagne monte d'une ligue, celle qui perd descend d'une ligue. Après avoir changé de terrain et avant de commencer à jouer, les enfants font une partie de zig-zag-zoug au sein de leur équipe : ils se mettent en cercle, placent un pied au centre, disent ensemble « zig-zag-zoug », puis ont le choix entre laisser le pied au centre ou le retirer. Celui qui est seul à le laisser ou à le retirer rejoint l'équipe adverse.</p> <p>→ REMARQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'équipe gagnante dans la plus haute ligue et l'équipe perdante dans la plus basse restent dans la même ligue</li> </ul>	<p>Gérer la chance / malchance dans le jeu et se mesurer à d'autres</p>

D'autres exercices et jeux sont présentés dans nos éventails  
« JOUER AU SOFTHANDBALL », N° d'art. 20.529, ISBN 978-3-03700-529-3 et  
« JOUER AU MINIHANDBALL », N° d'art. 20.536, ISBN 978-3-03700-536-1

[shop.ingold-biwa.ch](http://shop.ingold-biwa.ch)

