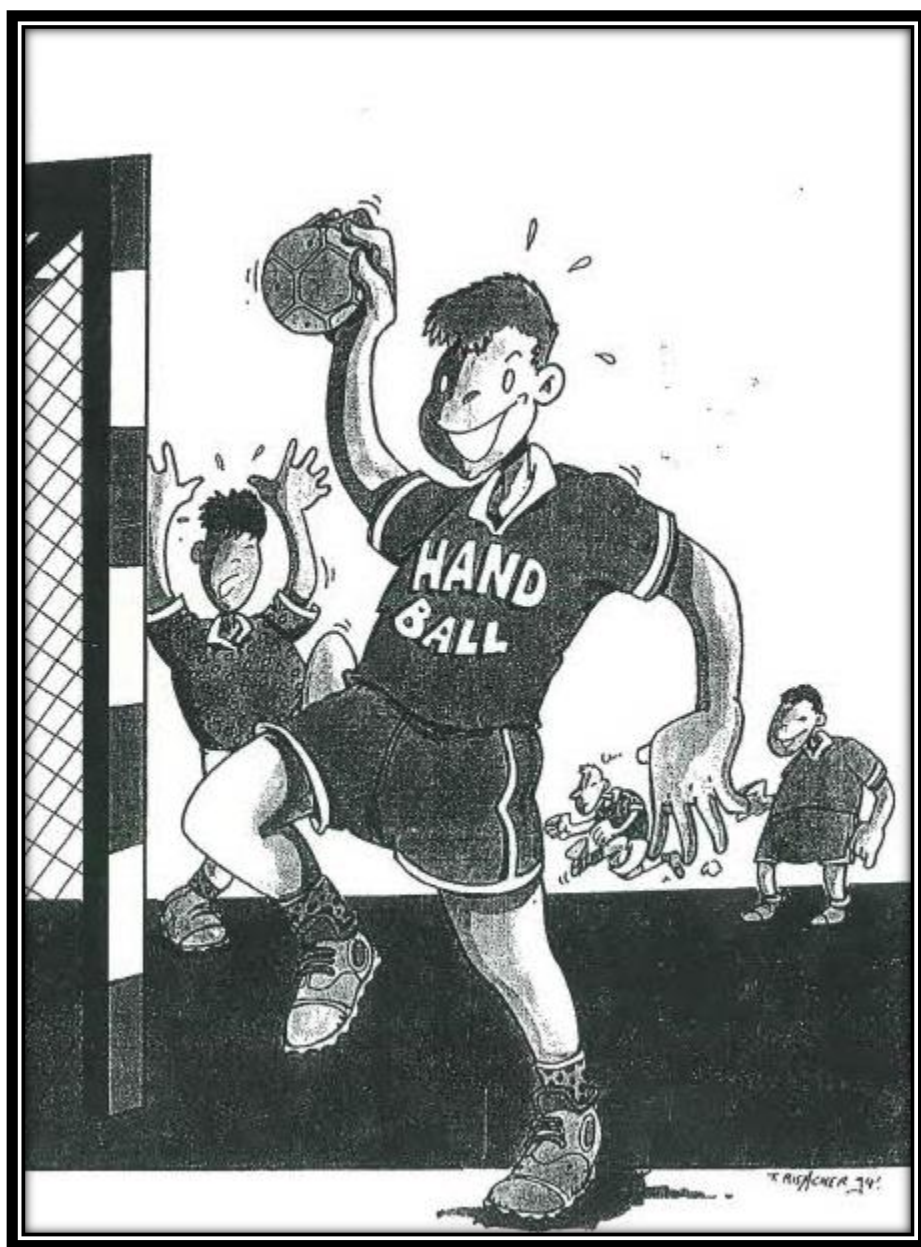


Intéresser les Gosses



Initiation

Apprentissage

LIGUE D'ALSACE DE HANDBALL

LE JOUEUR « SEUL »

1. LE RELAIS-POURSUITE (Course)

Les deux premiers coureurs de chaque équipe se placent chacun à gauche d'une balise située au milieu de leur ligne de jet franc.

Au signal, les deux coureurs s'élancent pour aller contourner la balise adverse et reviennent transmettre le « témoin » au n° 2 après avoir contourné leur propre balise.

Après la course, le joueur se place dans la surface (ne pas gêner).

L'équipe vainqueur est celle dont le dernier coureur atteint sa balise le premier.

2. LE RELAIS-SLALOM (Course)

Deux équipes se placent chacune dans leur surface de but.

Dix balises placées en quinconce sur la surface de jeu (espacées d'environ 4 ou 5 mètres, en profondeur et en largeur).

Au signal, A 1 et B 1 s'élancent vers la droite pour contourner toutes les balises en slalom et transmettent le « témoin » au n° 2 placé à son tour sur la ligne des 7 mètres.

L'équipe vainqueur sera celle dont le dernier relayeur aura atteint sa propre surface de but le premier.

3. LES TROIS BONDS RELAYÉS (Saut)

Deux ou plusieurs équipes peuvent évoluer simultanément.

Le premier de chaque équipe effectue trois bonds successifs et enchaînés (3 grandes foulées) sans élan.

Le second de l'équipe « prend le relais » en se plaçant à l'endroit où est arrivé son partenaire et effectue à son tour les trois bonds... et ainsi de suite.

L'équipe vainqueur est celle qui a franchi la plus grande distance.

Variantes : Augmenter le nombre de bonds par joueur. Varier la forme des bonds : cloche-pied, pieds-joints.

4. LE « SAUTE-BATONS » (Maîtrise des appuis)

Plusieurs équipes peuvent évoluer simultanément. Devant chaque équipe 3 bâtons espacés d'environ 1m50 (selon l'âge et les capacités des joueurs).

Les bâtons sont posés sur 2 médecine-balls. Le premier bâton est à 6 mètres de la ligne de départ.

Le premier de chaque équipe, sur les 6 mètres d'élan dont il dispose, s'élanche pour franchir les 3 bâtons sans les faire tomber et en n'ayant droit qu'à un seul contact au sol entre les bâtons.

Parcours sans faute : 3 points, 1 point de moins par bâton tombé. L'équipe qui a le plus de points lorsque tous les joueurs sont passés est déclarée vainqueur.

Variantes : 1) Augmenter l'écart entre les bâtons en exigeant toujours un seul appui entre les obstacles.

2) Augmenter l'écart entre les bâtons pour permettre et exiger deux appuis... puis 3 appuis.

5. « UN... DEUX... TROIS... VU » (Équilibre)

Tous les joueurs sont derrière une ligne de touche, sauf un (A), désigné, qui se place, face au mur, côté opposé.

Le joueur (A) frappe trois fois sur le mur, avec la main ouverte, en annonçant « un... deux... trois » (selon le rythme et la vitesse qu'il choisit) et « ...vu ». Au mot « vu », il se retourne vers les autres joueurs qui doivent être parfaitement immobiles et équilibrés... après avoir avancé pendant les temps : « Un, deux, trois ».

Si un joueur est en déplacement ou en déséquilibre quand (A) se retourne, il revient au point de départ. (A) est remplacé par le joueur arrivé le premier au mur.

6. LE JOUEUR DE TROP (Équilibre)

Placer sur le terrain autant d'éléments (chaises, bancs, plinths bas, tables, cerceaux,...) que de joueurs... moins un. Au départ, chaque joueur sauf un (A), est sur/dans un élément.

Au signal, chaque joueur doit obligatoirement changer de place, tandis que (A) en cherche une. Celui qui n'a pas trouvé de place remplace (A).

Chaque joueur doit être équilibré à sa place, sinon, s'il tombe ou sort de sa place en déséquilibre, il laisse sa place à celui qui n'en a pas trouvé.

Attention aux bousculades !!!

LE JOUEUR et LE BALLON

7. LE RELAIS-JONGLAGE

Deux ou plusieurs équipes.

Quatre joueurs de chaque équipe vont se placer par deux (face à face) devant une équipe adverse placée en colonne. Ils tiennent un bâton ou une corde au bout des bras tendus verticalement.

Au signal, le premier de chaque équipe lance le ballon au-dessus du premier obstacle et le récupère avant qu'il ne touche le sol, le relance au-dessus du deuxième et le rattrape également

Puis il contourne une balise et revient vers le point de départ en agissant au retour de la même manière ; après sa quatrième réception il donne la balle au partenaire suivant.

Chaque fois que le ballon tombe au sol, le joueur est tenu de le faire rebondir trois fois avant de repartir.

8. « POSER-RAPPORTER »

Deux ou plusieurs équipes.

Devant chaque équipe Un élément de plinth contenant 3 ballons et, à des distances variables, 3 bases (par exemple des cerceaux).

Au signal, le premier prend un ballon et va le poser dans la première base, revient prendre un deuxième ballon pour aller le poser dans la deuxième base...

Après la pose du dernier ballon dans la dernière base, il revient frapper la main du joueur suivant qui va, lui, ramener un à un les ballons dans la base de départ (élément du plinth) ; le dernier ballon est directement donné au troisième joueur qui à son tour, va les remettre un à un dans les bases...

Variantes : Varier les distances entre les bases, adapter le nombre de bases (donc de ballons) selon l'âge et les capacités des joueurs.

9. LE RELAIS POURSUITE (Dribble)

Reprendre le jeu n° 1 en y introduisant le dribble.

10. LE RELAIS-SLALOM (Dribble)

Reprendre le jeu n° 2 en y introduisant le dribble.

11. LE RELAIS-JONGLAGE (Dribble)

Reprendre le jeu n° 7 en espaçant les obstacles et en y introduisant le dribble après le contrôle du ballon.

12. « POSER-RAPPORTER » (Dribble)

Reprendre le jeu n° 8 mais introduire le dribble pour tous les déplacements.

13. LE LIÈVRE DRIBBLEUR

Une équipe de lièvres sur un demi-terrain; chaque joueur à une balle et dribble en se déplaçant.

L'équipe de chasseurs se tient à l'angle du terrain. Au signal, un chasseur pénètre sur le terrain et essaie de « tuer » un lièvre. Le lièvre est tué dès que le chasseur parvient à lui prendre sa balle ou si celui-ci perd le contrôle de sa balle (la reprise de dribble est interdite), ou bien s'il sort du champ de jeu.

Dès qu'un lièvre est « tué », il doit quitter le champ de jeu ainsi que le chasseur qui l'a « tué ».

Aussitôt un autre chasseur pénètre dans l'enclos pour agir de même. Lorsque le dernier chasseur a « tué » le dernier lièvre, le chronomètre s'arrête et les rôles sont inversés.

Variantes : Le chasseur est lui-même dribbleur.

14. LE RELAIS-CIBLE

Deux équipes avec un ballon, placées de part et d'autre de la ligne médiane, chacune le long d'une ligne de touche.

Placer (ou non) deux obstacles (plinths bas) pour obtenir une forme de tir. Placer dans le but deux

éléments de plinth dressés verticalement (ou bien tracer sur le mur deux cibles : 2 x 1 m).

Au signal, le premier joueur de chaque équipe part en dribble vers le but, tire sur la cible depuis l'endroit prévu, récupère la balle revient en dribble derrière la balise, repart vers le but et lance sur la seconde cible ; il récupère à nouveau la balle et va la donner au joueur suivant en lui touchant l'épaule.

Lorsqu'une cible est manquée le joueur doit recommencer son lancer jusqu'à la « réussite » (ou bien, au troisième échec, lui donner le droit de poursuivre son parcours).

15. LA BALLE AU CHASSEUR SIMPLE

Deux équipes sur un demi-terrain; un chasseur de l'équipe adverse avec un ballon.

Le chasseur doit essayer de toucher en une minute le maximum de joueurs.

Un point est marqué chaque fois que le chasseur touche de volée un adversaire ou bien si un joueur sort du champ de jeu.

Si un joueur parvient à contrôler le ballon de volée, il peut le garder 5 secondes avant de le rendre au chasseur.

Toutes les minutes le chasseur change.

L'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points est déclarée vainqueur.

16. LA PELOTE BASQUE

Une cible de 3 m de large sur 2 m de haut est tracée sur le mur. Une ligne tracée au sol à 3, 4 ou 5 m (selon l'âge, la puissance des joueurs). Le terrain est délimité sur le côté d'une largeur variable selon le nombre de joueurs par équipe.

La partie peut se jouer à un contre un, deux contre deux, ou trois contre trois.

Un joueur, désigné par le sort, engage en lançant le ballon dans la cible, depuis une distance choisie par lui-même. Le ballon doit rebondir au-delà de la ligne tracée au sol.

L'adversaire s'en saisit avant le deuxième rebond (ou à la volée, s'il le peut) et le relance contre le mur (cible) en utilisant 3 pas au maximum.

L'équipe adverse marque un point chaque fois qu'une faute est commise :

- Ballon manquant la cible
- Ballon rebondissant avant la ligne tracée au sol ou en dehors du champ de jeu.
- Joueur ne parvenant pas à se saisir du ballon avant le deuxième rebond, ou faisant plus de trois pas, balle en main.

A chaque faute le service change de camp. Le nombre de points pour gagner une partie est fonction du niveau des joueurs (fatigue).

LE JOUEUR, LE PARTENAIRE, LE BALLON

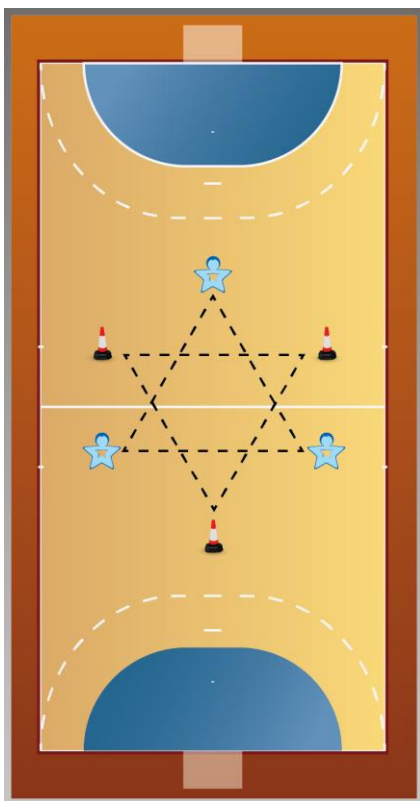
17. POURSUITE-BALLON

Équipes de 3 joueurs placées en cercle de façon alternée et formant deux triangles équilatéraux.

Un ballon par équipe ; les deux ballons, placés à l'opposé au départ, circulent dans le même sens.

Le jeu consiste à prendre de vitesse la circulation de balle de l'adversaire. Un point est marqué chaque fois qu'un ballon a dépassé l'autre.

- Changer à chaque point le sens de la circulation des ballons.



18. LA BALLE DANS LA SURFACE DE BUT

Deux équipes de 4 ou 5 joueurs, placées dans la même surface de but ; chaque équipe dispose d'un ballon.

Au signal, le jeu consiste à aller poser le ballon (essai de rugby) dans la surface de but opposée en échangeant le ballon et en battant l'adversaire de vitesse.

- Le ballon ne doit jamais toucher le sol avant d'être posé (dribble interdit).

- Le porteur de balle ne peut faire plus de 3 pas.
- Il n'est pas permis de redonner le ballon à celui dont on vient de le recevoir.

Variantes : donner obligatoirement la balle à un partenaire situé en avant.

19. LES BALLEES AU CERCLE

2 ou plusieurs équipes en colonne, un ballon au premier joueur.

Tracer 3 cercles devant chaque équipe à des distances variables selon l'âge des joueurs.

Au signal, le premier joueur de chaque équipe lance sa balle, avant de partir, dans le premier cercle, et court pour le rattraper après un seul rebond ; continue son parcours en dribblant, contourne le deuxième cercle, puis pénètre dans le troisième où il s'arrête pour adresser une passe au second joueur qui s'élance pour le même parcours.

- Si le joueur ne parvient pas à reprendre la balle au premier cercle après son premier rebond, il retourne au point de départ.
- Le jeu prend fin lorsque le dernier joueur adresse une passe (réussie) au premier.

20. LA BALLE AU CARRÉ

Quatre balises délimitant un carré de 5 à 10 m (selon l'âge des joueurs).

Deux équipes derrière une ligne parallèle à la ligne médiane, distante d'environ 3 m. Chaque équipe a un ballon.

Les deux premiers adversaires partent en dribble et en se croisant, contournent les balises, et, parvenus à la balise placée face à leur équipe, adressent une passe au deuxième joueur de l'équipe venu se placer dans le couloir des 3 m pendant le parcours de son co-équipier.

Après avoir couru et lancé, les joueurs se replacent derrière leur équipe. Le jeu prend fin

lorsque le premier joueur reçoit le ballon du dernier dribbleur-passeur.

- Inverser la position des équipes au départ pour changer le sens de rotation des joueurs.

21. POURSUITE-BALLON EN PASSE ET SUIT

Equipes de 4 joueurs placés en cercle de façon alternée et formant deux triangles équilatéraux.

Sur un sommet de chaque triangle, 2 joueurs, dont l'un est en possession du ballon. Les deux ballons sont à l'opposé.

Au signal, le premier joueur transmet la balle à son partenaire de droite et va occuper sa place : le second transmet au troisième en suivant également la balle... ainsi de suite.

Le jeu consiste à prendre de vitesse la circulation de la balle de l'adversaire. Un point est marqué chaque fois qu'une balle dépasse l'autre.

- Changer à chaque point le sens de la circulation du ballon

NB : les déplacements des joueurs se font à l'extérieur.

22. POURSUITE-BALLON EN PASSE ET VA

Sur le même dispositif que le jeu précédent et le même but ; battre la vitesse de circulation de la balle de l'adversaire : mais le joueur après avoir transmis son ballon se déplace à l'opposé.

23. LE RELAIS AUX PASSES

Deux équipes d'un nombre pair de joueurs.

Dans chaque équipe les joueurs se placent par deux; un ballon au premier couple de chaque équipe.

Deux balises à la ligne du jet franc.

Au signal : les deux premiers couples s'élancent en échangeant la balle, contournent la balise en croisant, reviennent en échangeant la balle qu'ils pourront transmettre au couple suivant après avoir franchi la ligne centrale.

La balle doit être reçue entre la ligne des 6 m et celle des 9 m. Après un premier passage, tous les couples en effectueront un second en changeant de côté.

L'équipe vainqueur est celle dont le couple n° 1 est à nouveau en possession du ballon le premier.

- Si une balle tombe au sol le joueur doit la reprendre et la faire rebondir trois fois au sol sur place, avant de repartir.

24. LES BALLE BRÛLANTES :

Deux équipes de 10 joueurs (environ) chacune dans son camp.

Plusieurs ballons dans chaque équipe. Au signal, les ballons sont envoyés dans le camp adverse.

À la fin du temps prévu, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de ballons dans son camp.

- Les tâches peuvent se répartir entre les « ramasseurs » et les « lanceurs ».

LE JOUEUR, LE PARTENAIRE, LE BALLON, LA CIBLE

25. LE BALLON PRISONNIER

Un terrain de volley, un ballon, deux équipes de 10 joueurs, chacune dans son camp.

Le jeu consiste à faire le plus de prisonniers possible dans le temps donné.

Est fait prisonnier :

- 1) Le joueur touché, de volée, par le ballon
- 2) Le joueur dont le tir a été stoppé, à la volée, par l'adversaire.

Le prisonnier va se placer derrière la ligne de fond du camp adverse ; il peut continuer à « travailler » pour son équipe en ramassant le ballon lorsque celui-ci dépasse la ligne de fond ou bien en le rattrapant sur une passe d'un de ses partenaires :

Il peut, dans ce cas, essayer d'atteindre un adversaire qui sera prisonnier ;

Il pourra, en outre, se « délivrer » s'il le désire.

Si un joueur relâche le ballon, après l'avoir bloqué de volée, il est fait prisonnier ;

Le ballon change de camp également si un joueur franchit une ligne.

26. LE TIR AUX LIÈVRES

Déterminer un couloir de 5 m x 20 m. (possibilité d'utiliser la moitié d'un terrain de tennis dans le sens longitudinal).

Une équipe de lièvres en colonne derrière la ligne de départ.

Une équipe de chasseurs répartie de part et d'autre de ce couloir, avec chacun une balle.

À tour de rôle les lièvres doivent traverser le couloir en évitant d'être touchés.

L'équipe vainqueur est celle qui a touché le plus de lièvres.

- les chasseurs n'ont pas le droit de gêner les lièvres en récupérant les balles.

27. LA PETITE THÈQUE

Déterminer un pentagone de 10 mètres de côté à l'aide de 5 balises.

Deux ballons et deux équipes : les « lanceurs-dribbleurs » (en noir) et les « ramasseurs-tireurs » (en blanc).

Depuis la base de départ, un joueur « noir » essaie de lancer le ballon hors de portée des « blancs », ramasse le deuxième ballon et essaie de contourner le pentagone en dribblant avant que le premier ballon ne soit renvoyé dans les buts.

Les « blancs » ramasseurs ne doivent pas faire plus de 3 pas, ballon main ; ils réalisent des passes pour que le ballon arrive dans le but le plus vite possible.

- Le but est un élément de plinth, posé verticalement. Le lancer dans le but peut se faire à n'importe quelle distance ; mais si le lancer est manqué, il doit être, de nouveau exécuté à partir d'une marque située à 6 m (par exemple).

Chaque plot franchi avant que le ballon ait atteint le but donne un point.

Lorsque tous les dribbleurs sont passés : changer les rôles.

28. LE RELAIS PASSE-COURSE-TIR

Deux cibles.

Deux équipes divisées chacune en deux. Une demi-colonne placée environ à 12 m de la cible (les tireurs) l'autre à 9 m (les passeurs). Un ballon par équipe.

Le premier tireur transmet au premier passeur qui s'élanche pour recevoir le ballon en courant, et lance sur la cible avant le repère (environ 7 mètres) ; il reprend le ballon après le premier rebond et adresse une passe au tireur suivant ; puis il va se placer derrière la colonne passeur, tandis que le premier passeur va se placer derrière la colonne tireur.

Le relais prend fin lorsque le tireur n° 1 reçoit à nouveau le ballon.

- Pénalité : si la cible est manquée, le tireur doit venir se replacer derrière la ligne de tir pour effectuer un nouveau lancer; en cas de second échec, il peut continuer son parcours après avoir fait rebondir trois fois la balle au sol.

29. LA BALLE QUI COURT

Même principe que le jeu précédent

Placer 5 balises pour chaque équipe comme l'indique le schéma (espace environ 5 m).

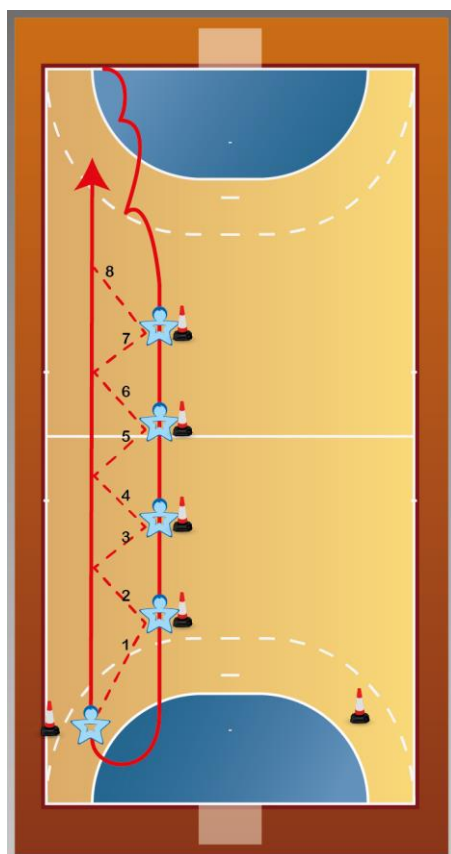
Chaque joueur d'une équipe se place près d'une balise ; le n° 1 balle en main.

Au signal, le premier joueur s'élance vers la cible en échangeant le ballon avec chacun de ses partenaires, tour à tour. Dès qu'il a transmis son ballon, le joueur n° 2 va se placer à la balise n° 1 ; le joueur n° 3 à la balise n° 2, etc...

Dès qu'il a reçu la balle de son dernier partenaire, le joueur n° 1 lance sur la cible avant le repère, récupère le ballon après le premier rebond, va se placer à la balise n° 5 et transmet au joueur n° 5 (placé à la balise n° 4) qui donne au joueur n° 4 et ainsi de suite jusqu'au n° 2 placé maintenant à la balise de départ et qui s'élance à son tour.

Le relais prend fin lorsque le joueur n° 1 reçoit à nouveau la balle à la balise de départ.

- Pénalités identiques à celles du jeu n° 28.



30. RELAIS PAR COUPLE

Deux équipes dont les joueurs se placent par deux. Au signal, les 2 premiers s'élancent en échangeant la balle ; le joueur le mieux placé en arrivant à la ligne de tir lance sur la cible ; puis le couple récupère la balle, revient vers ses partenaires en échangeant la balle et adresse une passe au couple suivant après avoir franchi la ligne centrale.

Faire exécuter un deuxième passage en faisant intervertir la place des joueurs de façon à passer et recevoir des deux côtés.

Le relais prend fin lorsque le couple n° 1 reçoit la balle à la base de départ pour la deuxième fois.

- Pénalités : identiques à celle du jeu n° 28.

LE JOUEUR et L'ADVERSAIRE

31. « MANCHOT EST MAÎTRE CHEZ LUI »

Trois équipes réparties en nombre égal dans les deux surfaces de but et le cercle central du basket.

Les joueurs ont les mains dans le dos et essaient de faire sortir les adversaires en les poussant avec l'épaule.

Le joueur sorti est éliminé.

Le vainqueur est l'équipe qui a le moins de joueurs sortis.

32. LE CHAT COUPÉ

Un terrain délimité. Ex : le terrain de volley pour 6 à 8 joueurs par équipe.

Deux équipes ; dans chaque équipe un joueur est désigné comme chat.

Au signal chaque chat « provoque » un adversaire, lui laisse prendre quelques mètres d'avance et le poursuit pour le toucher.

Les partenaires de la souris poursuivie cherchent à « couper » c'est à dire à passer entre le chat et la proie poursuivie. Celui qui est parvenu à couper devient proie à son tour et le chat est tenu de le poursuivre.

Changer de chat fréquemment (1 min.).

33. LES TROIS TAPES

Deux équipes placées de part et d'autre des lignes de touche.

Au signal, un ou plusieurs « noirs » viennent provoquer un ou plusieurs adversaires en donnant trois tapes sur la main et en disant « un-deux-trois » en même temps qu'ils tapent.

Le joueur qui reçoit la dernière tape poursuit le « noir » qui essaie de regagner son camp sans être touché.

Le joueur non touché en regagnant son camp marque un point.

Quand tous les joueurs ont provoqué un adversaire intervertir le rôle des équipes.

L'équipe gagnante est celle qui a obtenu le plus grand nombre de points.

34. LE BÉRET

Deux équipes placées de part et d'autre des lignes de touche.

Chaque joueur se voit attribuer un numéro.

Au centre du terrain est placé le « béret » (serviette, maillot ou autre objet souple).

À l'appel de leur numéro les deux joueurs s'élancent et essaient de ramener le béret dans leur camp sans se faire toucher

- Ramener le béret sans se faire toucher : 2 pts.
- Toucher le joueur qui tient le béret : 2 pts.
- Toucher le joueur qui a pris le béret mais ne le tient pas en main : 1 point.

Le béret lâché peut être pris et ramené dans son camp. *Variante* : Appeler plusieurs numéros simultanément mais seul l'adversaire direct peut agir sur le porteur du béret.

35. LES PRISONNIERS

Deux équipes : l'une forme un cercle en se donnant la main ; l'autre vient se placer à l'intérieur du cercle.

Au signal les joueurs à l'intérieur du cercle doivent essayer de sortir de la prison le plus vite possible en passant sous les bras ou entre les jambes des gardiens.

Les prisonniers ne doivent pas chercher à passer par-dessus les bras, ni avoir de conduites brutales.

Les gardiens peuvent s'opposer au passage en s'abaissant, mais doivent rester debout si aucun prisonnier ne s'avance vers eux.

Un point pour l'équipe par prisonnier parvenu à s'évader ; intervertir les rôles après un temps donné.

36. L'ÉPERVIER MODIFIÉ

Le terrain est divisé en deux parties dans le sens longitudinal (balisés).

Sur chaque demi-terrain une équipe de 6 lièvres opposés à 1 chasseur aidé de son chien. Au signal, les lièvres s'élancent pour essayer de parvenir derrière la ligne de fond opposée sans être touchés, le chien essaye,

par ses déplacements, d'orienter la course des lièvres afin de faciliter leur prise par le chasseur (il est interdit de pousser, ceinturer le lièvre : prise annulée).

- Lièvre touché par le chasseur : 1 point.
- Lièvre sorti des limites du champ de jeu : 1 point.

LE JOUEUR, L'ADVERSAIRE, LE BALLON

37. LA POURSUITE DU DRIBBLEUR

Chaque équipe dans un camp.

De part et d'autre de la ligne médiane, une ligne tracée à 3 mètres de celle-ci.

Au départ les joueurs se placent dans leur camp à l'intérieur de cette zone de 3 m face à un ballon placé sur la ligne centrale (autant de ballons que de joueurs par équipe).

Au signal, les joueurs de l'équipe annoncée s'emparent chacun d'un ballon pour aller en dribble franchir leur propre ligne de fond. Les joueurs de l'équipe non annoncée, doivent obligatoirement, franchir leur ligne de 3 m avant de se lancer à la poursuite des dribbleurs.

- Joueur franchissant la ligne de fond sans être touché : 1 point.
- Joueur touchant le dribbleur : 1 point pour son équipe.

38. BALLE AU CORDON

Terrain de volley ; deux équipes dans chaque camp ; un élastique (un filet) sur la ligne centrale à environ 1 m 50 du sol (variable selon la taille des joueurs).

Un ou deux ballons par équipe.

Au signal, les joueurs vont s'efforcer d'envoyer le ballon au-delà de la ligne de fond adverse et empêcher l'équipe adverse d'y parvenir.

- Balle lancée sous le cordon et derrière la ligne de fond : 1 point.
- L'équipe gagnante est celle qui a obtenu le plus de point dans un temps donné, ou bien celle qui parvient la première à un nombre de points fixé à l'avance.

39. DRIBBLE POURSUITE EN RELAIS

Deux équipes qui se subdivisent et se placent en colonnes côte à côte; à gauche les « noirs » dribblent et les « blancs » attaquent la balle ; à droite les « blancs » dribblent et les « noirs » attaquent la balle.

Au signal, le premier porteur de la balle effectue son parcours jusqu'à la balise et revient après l'avoir contournée, puis il va poser la balle dans les mains du dribbleur suivant. L'adversaire parti en même temps que lui cherche à perturber le dribble, prendre ou pousser le ballon sans toucher le dribbleur.

- Pour le dribbleur : parcours réussi sans perdre le ballon : 5 points.
- 1 point de moins chaque fois qu'il perd la balle ou fait une reprise de dribble.

Sur la balle perdue, le dribbleur repart de l'endroit où elle a été récupérée, l'adversaire 1 mètre derrière lui.

40. L'ÉPERVIER... EN DRIBBLANT

Même disposition que dans le jeu n° 36.

Chaque lièvre cherche à rejoindre la ligne de fond opposée en dribblant.

Le chasseur essaie de faire prendre le ballon des lièvres-dribbleurs aidé par son chien qui peut rabattre le gibier sans agir sur le ballon ; ni le chasseur, ni le chien n'ont le droit de toucher les lièvres.

- Lièvre sorti du champ de jeu : 1 point.
- Ballon perdu sur dribble : 1 point.
- Si le chasseur ou le chien touche un lièvre, celui-ci peut rejoindre la ligne de fond opposée.
- Idem si le chien touche le ballon.

Changer de rôle chaque fois que les lièvres ont rejoint la ligne opposée.

L'équipe gagnante est celle qui a totalisé le plus de points lorsque tout le monde est passé à tous les rôles.

41. « TOUCHE BALLON »

Une équipe forme un cercle, les joueurs espacés d'environ 4 ou 5 mètres.

Deux joueurs de l'équipe adverse pénètrent dans le cercle et vont essayer de toucher le ballon que s'échangent les joueurs « blancs ».

Le ballon peut être touché soit sur une trajectoire, soit dans les mains d'un joueur.

Dès qu'un « noir » a touché le ballon, il sort et est remplacé par un partenaire.

L'équipe victorieuse est celle qui a mis le moins de temps pour que tous les joueurs passent au centre (le jeu s'arrête dès que l'avant dernier a touché le ballon).

42. RELAIS-INTERCEPTION

2 équipes de 7 joueurs, chaque équipe est divisée en deux groupes (4 attaquants et 3 défenseurs).

Les 4 attaquants se répartissent dans la surface délimitée par la ligne des 6 m et celle des 9 m. 3 défenseurs de l'équipe adverse s'intercalent entre les attaquants.

Au départ, le ballon est dans les mains d'un des joueurs placé à un coin.

Au signal, les « attaquants » vont s'efforcer de faire exécuter un « aller » et « retour » au ballon en utilisant tous les postes.

Les « défenseurs » vont tenter de les empêcher. Un seul défenseur peut agir sur une trajectoire du ballon.

- Le ballon revient au départ si une interception a été réussie ou bien si un attaquant contrôle le ballon de l'extérieur du secteur de jeu (un pied dehors autorisé).

LE JOUEUR, L'ADVERSAIRE, LE BALLON, LA CIBLE

43. « PASSER LE RIDEAU »

Répartir 7 balises sur la ligne de jet franc délimitant 6 secteurs dans lesquels se placeront 6 joueurs (les intercepteurs), 3 adversaires (les lanceurs) devant le but dans une surface dont la ligne, matérialisée par des ballons (medecine-ball), est située à 4m de la ligne de surface de but et parallèle à celle-ci.

Les lanceurs disposent de 9 ballons (3 pour chacun) et vont s'efforcer de leur faire franchir le rideau des intercepteurs.

- Chaque ballon doit être lancé de manière tendue et en aucune façon ne devra dépasser la hauteur de la tête des adversaires.
- Les intercepteurs évoluent entre les 6 m et les 9 m et entre les balises entre lesquelles ils se sont placés au début du jeu. Ils peuvent se servir de toutes les parties du corps pour arrêter le ballon.
- ballon franchissant le « rideau » : 1 point.

Après les 9 tirs, les 3 lanceurs sont remplacés par les 3 partenaires qui complètent l'équipe.

Changer les rôles et compter les points.

44. LE CONCOURS-BUT AUX 7 MÈTRES

Deux équipes sur une seule colonne, face au but, joueurs alternés. (Ici 7 joueurs par équipe).

Le n° 1 « noir » dans les buts comme gardien.

Le n° 1 « blanc » au tir à 7 mètres.

Le n° 7 « noir » et le n° 7 « blanc » à côté du but pour ramasser le ballon.

Le n° 1 « blanc » tire au but puis va prendre la place du gardien « noir » qui va prendre celle du n° 7 « blanc » qui lui-même va prendre la place du n° 7 « noir » qui va se placer en queue de colonne.

La balle est dans les mains du n° 2 « noirs » qui tire que le n° 1 « blanc », etc...

Un point par but marqué.

45. « BALLON VOLÉ »

Deux équipes placées en colonne de part et d'autre de la ligne médiane, le premier de la colonne à 3 m de la ligne de touche.

Les joueurs sont espacés de 2 m les uns des autres.

L'entraîneur (E) lance la balle dans le couloir entre les deux équipes ; les joueurs sautent pour se saisir du ballon.

Celui qui récupère le ballon part en dribble pour aller marquer un but poursuivi uniquement par son adversaire direct qui va agir pour l'en empêcher (limites du règlement).

- Balle captée : 1 point.
- Tir réussi : 2 points de plus.

Les partenaires du dribbleur n'ont pas le droit d'intervenir sur l'adversaire direct : sanction 2 points pour l'équipe adverse.

- Défense irrégulière de l'adversaire direct : 2 pts.

Variantes : 1) tous les adversaires du dribble ont le droit d'intervenir.

- 2) tous les partenaires du dribbleur ont le droit d'intervenir pour protéger leur partenaire (corps-obstacle) à l'exclusion de l'adversaire direct.

46. UN CONTRE UN SUR TOUT LE TERRAIN

Deux équipes face à face.

Dans chaque équipe, les joueurs sont opposés à leur adversaire direct

Au signal, chacun essaie de récupérer le ballon placé en face pour aller marquer.

- Plus de 3 pas, balle en main, balle à l'adversaire

Pour les fautes de dribble :

Soit respecter le règlement à la lettre, et ne permettre aucun contact de la part du défenseur (1 point en cas de faute) ;

Soit accepter la reprise de dribble (à nuancer) et permettre une certaine « agressivité » de la part du défenseur.

Après avoir marqué un but (1 point), obligation de ramener le ballon sur la ligne médiane et de le donner à l'adversaire.

47. L'ATTAQUE-BALLE

Deux équipes, un « capitaine » (joueur-but) dans chaque équipe se place dans la surface de but adverse; il ne lui est pas permis d'en sortir.

La moitié d'une équipe possède une balle (si possible de couleur différente par équipe).

Chaque équipe tente de faire parvenir tous ses ballons à son « capitaine » (et uniquement ses propres ballons) tout en essayant de toucher les adversaires avec les ballons qu'ils auront interceptés.

Au premier signal, les joueurs avancent sur le terrain (les porteurs de balle en dribblant) ; au deuxième signal, (2 ou 3 secondes après), les porteurs de balle tentent de réaliser une passe au « capitaine », les autres d'intercepter les balles adverses pour ensuite essayer de les toucher.

- Passe réussie au « capitaine » : 1 point.
- Joueur adverse touché : 1 point.

Pas d'échange de balle entre partenaires.

Variantes : envisager ou pas des remises en jeu des ballons selon le développement du jeu

LE JOUEUR, LE PARTENAIRE, L'ADVERSAIRE

48. L'ATTAQUE DE L'ÎLE

Deux équipes de 5 à 6 joueurs ; une équipe occupe une île (cercle centrale du terrain de basket, par exemple). L'autre équipe, à l'extérieur, cherche à faire sortir les « insulaires » sans se laisser eux-mêmes entraîner dans l'île.

Cercle franchi (des deux pieds) : joueur prisonnier. L'équipe victorieuse est celle qui a fait le plus grand nombre de prisonniers dans un temps donné.

49. LA PRISE DE FOULARDS

Deux équipes de 6 à 7 joueurs sur un demi-terrain. Chaque joueur a un foulard passé à la ceinture.

Au signal, tous les joueurs essayent de prendre les foulards des adversaires, une main dans le dos et sans brutalité.

Un joueur sans foulard rejoint « la prison » et peut retrouver son droit de jouer lorsqu'un partenaire lui remet un foulard saisi à l'adversaire.

50. LES BARRES

Deux équipes placées derrière les lignes de fond du terrain de basket.

Un joueur désigné par le sort s'avance vers le camp adverse en provoquant un adversaire qui doit lui tendre la main.

Le joueur engage le jeu en donnant 3 tapes sur la main tendue de son adversaire. Au troisième coup donné, le joueur « attaquant » s'enfuit vers son camp, poursuivi par le joueur provoqué qui a donc « barre » sur lui.

Cependant, dès la poursuite commencée, un joueur peut sortir de son camp et a « barre » à son tour sur le poursuivant.

L'autre camp, à son tour, lance un coureur qui a également « barre » sur le dernier adversaire sorti de son camp. Et ainsi de suite.

Le joueur touché par l'adversaire qui a « barre » sur lui est fait prisonnier et rejoint le camp adverse.

Les prisonniers d'un même camp forment la « chaîne » en s'approchant de leur propre camp ce qui facilitera leur libération.

Le premier de la chaîne touché par un partenaire libère tous les autres.

51. L'ÉPERVIER

Un joueur est désigné comme « épervier ».

Les autres joueurs doivent traverser le terrain de A à B sans être touchés et sans revenir dans le camp de départ pour éviter d'être touchés.

Tout joueur pris, forme une chaîne avec « l'épervier ». Seuls les joueurs des extrémités ont le droit de prise.

- Si la chaîne se brise, la prise n'est plus possible.

Variantes : dès qu'il y a plus de 3 joueurs (ou tout autre chiffre) dans la chaîne, former plusieurs chaînes qui ont toutes, le droit de prise.

52. LE DRAPEAU

Une équipe de défenseurs, une d'attaquants qui doit essayer de prendre le « drapeau » (placé sur la ligne des 6 mètres) et le porter dans son camp.

Tous les défenseurs ont droit de prise sur tous les attaquants (toucher) sauf sur le « cavalier » (marque distinctive) qui est le seul attaquant à avoir prise sur les défenseurs (il ne peut, quant à lui, se saisir du drapeau; il protège ses partenaires attaquants).

La partie est gagnée par les défenseurs si un attaquant est pris porteur du drapeau, ou si la moitié de l'équipe attaquante est faite prisonnière.

La partie est gagnée par les attaquants si le drapeau est porté dans leur camp ou si la moitié de l'équipe qui défend est faite prisonnière.

- Les joueurs peuvent se mettre à l'abri dans le camp adverse; ils pourront être pris en sortant ; les défenseurs à l'abri dans le camp des attaquants ne pourront retrouver leur droit de prise qu'après être rentrés dans leur camp.

- Par contre, les attaquants peuvent se saisir du drapeau en sortant du camp des défenseurs.
- L'attaquant porteur du drapeau menacé d'être pris, peut le laisser tomber à terre ; il est alors prisonnier, le drapeau est remis en place.
- Au début du jeu (et après un arrêt) les deux équipes sont dans leur camp et c'est le cavalier qui engage en frappant 3 fois sur le drapeau

LE JOUEUR, LE PARTENAIRE, L'ADVERSAIRE, LE BALLON

53. LES DIX (?) PASSES

Délimiter une aire de jeu en fonction du nombre et de l'âge des joueurs.

Deux équipes, un ballon.

Les joueurs d'une même équipe doivent effectuer un nombre de passes consécutives déterminé sans que les adversaires interceptent le ballon et sans que celui-ci ne tombe au sol.

- Engagement : « entre deux » au centre du terrain.
- Nombre de passes déterminé réussi : 1 point et balle à l'adversaire.
- La balle au sol : le joueur qui la récupère peut la jouer : le décompte des passes repart à zéro.
- Respect des 3 pas ; dribble interdit
- Ne pas redonner la balle au partenaire qui vient de la donner.

54. RELAIS PASSE INTERCEPTION

Terrain de tennis

Deux équipes ; les « passeurs » et les « intercepteurs ». Les passeurs, par deux, échangent le ballon chacun dans un couloir du terrain de tennis, en effectuant un aller et retour sans que les deux défenseurs, à l'intérieur du terrain, ne puissent intercepter.

Au retour, le ballon est adressé aux relayeurs suivants, après avoir franchi la ligne centrale.

Les deux intercepteurs sont également relayés par deux autres partenaires.

Changer de rôles lorsque tous les passeurs et les intercepteurs ont effectué leur parcours.

- Les 3 pas sont admis, le dribble interdit.

- Parcours réussi sans interception : 5 points

1 point de moins par interception.

55. LUTTE POUR LE BALLON PAR ÉQUIPE

Aire de jeu : le terrain de handball.

Au milieu, une zone neutre dont la largeur est fonction des possibilités de lancer des joueurs.

Plusieurs équipes d'un nombre égal de joueurs.

Au début du jeu, tous les joueurs se placent sur un demi-terrain, au-delà de la zone neutre ; un joueur d'une équipe, désigné par le sort, se place de l'autre côté de la zone neutre, balle en main.

Il tente d'adresser une passe à l'un de ses partenaires de l'autre côté de cette zone. Tout joueur bloquant le ballon de volée - partenaire du lanceur ou adversaire - passe de l'autre côté pour rejoindre le premier lanceur et, à son tour, essaie d'adresser une passe.

- Ballon touchant le sol avant d'être contrôlé : le joueur le relance depuis l'endroit où il l'a arrêté, mais ne passe pas de l'autre côté.
- Il n'est pas permis de gêner le lanceur.

L'équipe victorieuse est celle qui, la première, est reconstituée derrière la zone.

56. LE CAMP RUINÉ

Terrain divisé en deux par une zone neutre de 2 à 6 mètres.

Chaque équipe sur une moitié de terrain. Un ballon.

Les joueurs doivent essayer de bloquer le ballon de volée pour passer dans l'autre camp.

Celui qui bloque une balle la donne à un partenaire avant de passer dans l'autre camp.

Si le ballon n'est pas bloqué, il appartient au joueur qui, le contrôle le premier à deux mains, mais celui-ci ne peut pas passer dans l'autre camp.

Si un joueur passé dans l'autre camp bloque le ballon, il peut l'envoyer à un partenaire de façon à ce que celui-ci puisse le bloquer et rejoindre le camp adverse.

L'équipe victorieuse est celle dont tous les joueurs sont passés dans l'autre camp le plus vite.

LE JOUEUR, LE PARTENAIRE, L'ADVERSAIRE, LE BALLON, LA CIBLE

57. LE BALLON-PIQUET

Sur un terrain de handball, délimiter un cercle de 4 m de rayon ; les lignes de touche sont les lignes de remise en jeu.

Deux équipes, un ballon.

L'engagement (après tirage au sort) se fait à partir d'une ligne de remise en jeu.

Tous les joueurs évoluent sur tout le terrain (sauf à l'intérieur du cercle).

La conduite du ballon est celle en vigueur au handball (dribble, 3 pas, 3 secondes),

Les jets francs sont exécutés à au moins 3 mètres du cercle, les adversaires à la ligne.

Un point est marqué quand le ballon touche le piquet, même après un rebond.

La remise en jeu se fait depuis l'une des deux lignes de remise en jeu par un joueur de l'autre équipe.

Après la reconquête du ballon (interception, récupération), sans interrompre le jeu, le ballon doit être renvoyé derrière une des deux lignes avant de pouvoir être lancé vers le piquet.

58. LA BALLE AU BUT FIXE

Possibilité d'utiliser deux aires de jeu sur le terrain de handball.

Equipes de 4 ou 5 joueurs.

Placer deux caisses (chaises, plinths) sur lesquelles se placent les « joueurs-buts ».

Les joueurs d'une équipe doivent essayer de transmettre le ballon à leur « joueur-but », malgré l'opposition de l'équipe adverse.

La conduite du ballon (dribble, 3 pas, 3 secondes) et la conduite envers l'adversaire sont celles en vigueur au handball.

Un point est accordé chaque fois que le ballon est contrôlé par le joueur-but (ballon au-dessus de la ligne des épaules).

Le point est annulé si le joueur-but doit sauter, se baisser ou descendre de la chaise pour attraper le ballon.

59. LA BALLE AU BUT MOBILE (ballon-roi)

Sur le terrain de handball, matérialiser (balises) deux zones de 1 m 50 le long des lignes de fond réservées aux « joueurs-but ».

Les joueurs d'une équipe essaient de transmettre le ballon à leur joueur-but, malgré l'opposition des joueurs adverses ;

Les règles (manière de jouer le ballon, conduite envers l'adversaire) sont celles du handball.

Un point est marqué lorsqu'une équipe transmet le ballon à son joueur-but et que celui-ci le bloque (arrêt franc).

Remise en jeu au centre par l'autre équipe.

60. LA CITADELLE

Terrain de handball

Placer au milieu de chaque but un élément de plinth vertical.

Les joueurs s'efforcent de lancer le ballon à travers l'élément de plinth opposé.

Respect de la surface de but, inviolable en attaque et en défense.

Règles de jeu du handball.

61. LE BALLON-CHÂTEAU

Deux équipes, joueurs intercalés, en cercle.

Au centre, 6 quilles (ou bouteilles de plastique remplies de sable).

Le « château » protégé par un gardien de chaque équipe. Un ballon par équipe.

Le gardien essaie de stopper les tirs des adversaires et réciproquement. Les joueurs du cercle peuvent s'échanger leur ballon avant de déclencher le tir.

- Une quille abattue : 1 point.

Les quilles renversées par les « attaquants » sont remises en place par le gardien « défenseur » et réciproquement.

Lorsqu'un gardien stoppe un tir il doit renvoyer immédiatement la balle à l'adversaire.

L'équipe gagnante est celle qui a le plus de points à la fin du temps de jeu.

62. L'ATTAQUE DE LA FORTERESSE

Sur la moitié d'un terrain de handball, matérialiser deux lignes parallèles aux lignes de touche (3 m) qui délimiteront les zones de tir de chaque équipe.

Deux cercles concentriques au milieu du terrain de 2 et 5 m de diamètre ; dans le petit, 6 quilles ; dans le plus grand, les deux gardiens (un par équipe), dos à dos, face à la zone de tir adverse.

Les joueurs, à l'exception des gardiens, peuvent se déplacer sur tout le terrain, sauf dans la zone de tir adverse et dans les cercles.

Chaque équipe, après s'être approprié le ballon, s'efforce de le faire parvenir dans sa zone de tir, pour de là, tenter de faire tomber les quilles protégées par le gardien adverse.

- Règles de handball (excepté le dribble : un seul rebond au sol).

- Chaque quille renversée : 1 point.

63. LE BALLON AU SOL

Les joueurs essaient de marquer un but chez l'adversaire en le faisant rouler au sol, à la main.

Le but n'est accordé que si le tir a été déclenché depuis la surface de but.

Dans le jeu, le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des genoux.