

ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

Des mini-matches ainsi que des exercices qui développent les capacités et compétences des enfants avec des équipements (cônes, échelles, obstacles, cerceaux, etc.) sont plus amusants et plus efficaces pendant l'apprentissage. Quelques idées :

- Des dessins à la craie peuvent représenter des équipements d'entraînement de toute sorte.
- Comme les pierres sont trop dangereuses, utilisez une bouteille en plastique ou une boîte en papier remplie de quelque chose de lourd pour construire des cônes.
- Des bandes de tissus peuvent être nouées pour créer une échelle ou un cerceau.
- Utilisez des bandes plastiques (p.ex. linoléum).
- Utilisez une tube en PVC.

CONCLUSION

La créativité et l'ingéniosité des enseignants d'éducation physique et des entraîneurs sont sans limites.

Par conséquent, nous espérons que ces idées de base vous inspireront à travailler avec les enfants et à créer d'autres équipements de handball pour votre programme de Handball à l'école.



HANDBALL À L'ÉCOLE

ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIEL
INVENTIF DE HANDBALL



Pour plus d'information et l'intégralité des Règles du mini handball et du handball, consultez :

www.ihf.info

Des articles, des exercices et d'autre matériel de formation sont disponibles sous le lien suivant

:www.ihfeducation.ihf.info

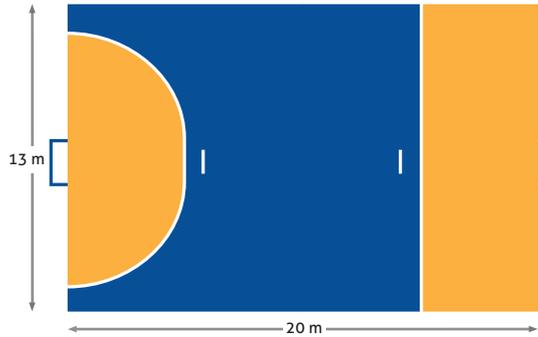


*Comment marquer l'aire de jeu ?
Comment fabriquer un ballon ?
Ou des équipements d'entraînement ?*

**S'AMUSER, ÊTRE
CREATIF, APPRENDRE
ET JOUER**

L'AIRE DE JEU EN MINI-HANDBALL

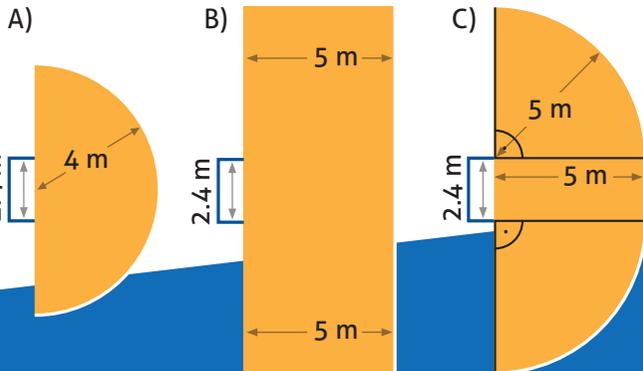
Tout espace peut être utilisé pour s'entraîner ou jouer au handball à l'école. On peut jouer sur l'herbe, le sable, le béton ou toute autre surface. En mini-handball, l'aire de jeu est généralement d'une longueur de 20 m et d'une largeur de 13 m, mais d'autres types de terrains peuvent aussi être utilisés, y compris un terrain de beach handball.



La ligne de 7 mètres est à 6 m de la ligne de but.

SURFACE DE BUT

La surface de but est délimitée par la ligne de but (cercle ou rectangle) à une distance de 4 à 5 mètres. Il y a 3 possibilités pour marquer la surface de but :



LIGNE

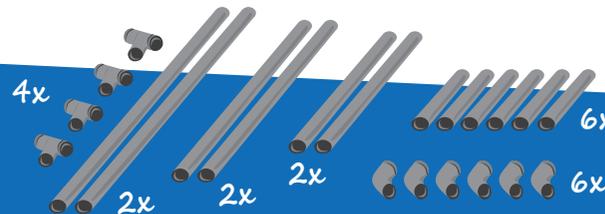
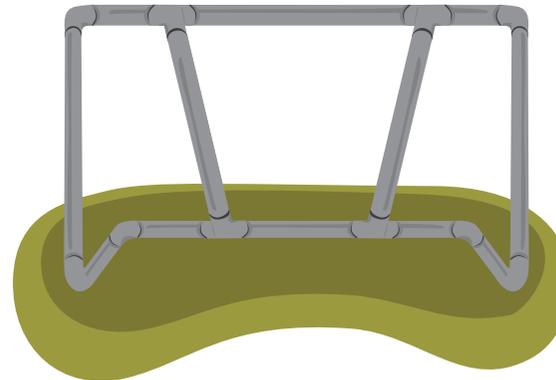
Les lignes sont généralement de 5 cm de large et on peut utiliser différents matériaux pour les créer :

- bande adhésive,
- de la craie, du sable (clair, sombre),
- ligne en tissu, en plastique, etc.,
- laisser une ligne lors de la tonte du gazon

BUT

Les buts sont d'une hauteur de 1,6 mètre et une largeur de 2,4 mètres. Ils doivent être fermement attachés au sol ou au mur derrière eux. On peut utiliser comme but :

- but en bois, en fer ou en plastique
- but gonflable et portable du beach handball
- but de tubes en PVC
- dessin d'un but sur le mur
- différents objets : matelas, plinth gymnastique, balais, corde, arbres, etc.
- buts alternatives : banc, cônes, cercles, bâtonnets enveloppés, etc.



BALLON

Les élèves peuvent jouer au handball et apprendre à lancer le ballon avec des ballons dont les dimensions correspondent à la taille de leurs mains. Trois tailles de ballons sont utilisées pour le Handball à l'école :

- **taille 0** : 46-48 cm, 225-275 g, pour la jeunesse féminine et masculine de moins de 8/10 ans.
- **taille 1** : 50-52 cm, 290-330 g pour la jeunesse féminine (8-14 ans) et masculine (8-12 ans)
- **taille 2** : 54-56 cm, 325-375 g pour la jeunesse féminine (14 ans et plus) et masculine (12-16 ans)

COMMENT FABRIQUER UN BALLON?

Pour fabriquer un ballon, on a besoin d'un sac en plastique ou d'une chaussette, de quelque chose pour le remplir (papier, tissu, mousse, styromousse ou quelque chose de douce et légère) et de bande adhésive.



COMMENTAIRES :

Pour les mini-matches, on peut utiliser beaucoup de différents ballons ou d'objets fabriqués de matériaux divers. Cependant, pour les débutants les ballons les plus appropriés sont les ballons en mousse.