



# Journal d'entraînement des Jeunes joueurs de l'IHF



# Fédération Internationale de Handball (IHF)



- Fondée en 1946
- Le siège se trouve à Bâle, en Suisse
- Organe directeur du handball international
- Comprend 209 fédérations nationales (FN), regroupées en six confédérations continentales
- Président de l'IHF : Dr Hassan Moustafa (Égypte, depuis 2000)

**Confédération d'Amérique du Nord et des Caraïbes de Handball**  
(NACHC, 21 FN)

**Confédération Européenne de Handball**  
(EHF, 52 FN)

**Confédération Asiatique de Handball**  
(AHF, 44 FN)

**Confédération d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale de Handball**  
(SCAHC, 19 FN)

**Confédération Africaine de Handball**  
(CAHB, 53 FN)

**Confédération Océanienne de Handball**  
(OCHF, 20 FN)

**Ma confédération continentale est** .....

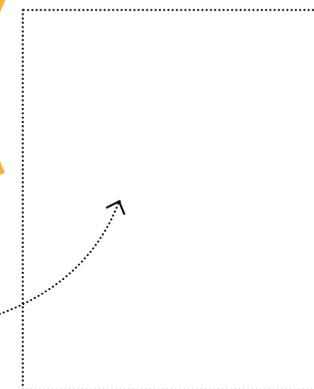
**Ma fédération nationale est** .....

Pour plus d'informations, tu peux consulter le site web de l'IHF :

[www.ihf.info](http://www.ihf.info)

## Ma page personnelle

**Ma première photo de handball:**



**Prénom :** .....

**Nom :** .....

**Nom de mon club :** .....

**Nom de mon professeur d'éducation physique/de mon entraîneur :** .....

**Mes coéquipiers :** .....

**Mon numéro de maillot :** .....

**Mon exercice préféré :** .....

**Mon/mes joueur(s) préféré(s) :** .....

**Club où je jouerai en tant que professionnel :** .....

**Mon premier match de handball :**

**Date :** ..... **Lieu :** ..... **Adversaire :** .....

**Mon plus beaux souvenir de handball :**

.....

.....



**S'AMUSER EN JOUANT AU HANDBALL**



# Conseils des Jeunes joueurs de l'IHF

## Activité physique et prévention :

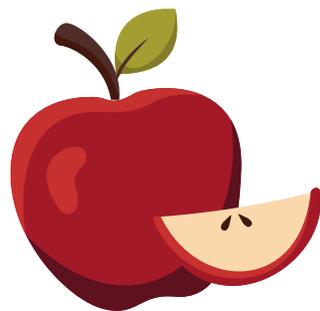
- Comprendre et appliquer des pratiques sûres
- Adopter un état d'esprit positif et se préparer
- Ne jamais négliger l'échauffement et le retour au calme
- Adopter de bonnes habitudes sportives

## Une bonne alimentation :

- Commencer la journée par un petit-déjeuner équilibré
- Manger une variété de fruits et de légumes
- Consommer une variété d'aliments riches en protéines
- Les céréales complètes sont indispensables à l'alimentation saine

## L'importance de l'hydratation :

- Le corps d'un enfant est composé à plus de 70 % d'eau
- Il faut boire régulièrement avant, pendant et après les exercices
- Il faut éviter les boissons très sucrées
- Une bonne hydratation favorise une récupération plus rapide



Amuse-toi en jouant. Sois positif et respectueux.



Sois prêt à apprendre. Travaille dur.



Respecte les adversaires et les règles. Fais de ton mieux.



Respecte l'esprit de fair-play. Aie confiance en toi.



Encourage tes coéquipiers. Fais preuve d'un bon comportement sur et en dehors du terrain.



Essaye de nouvelles choses. Réalise tes rêves.



# Quiz sur les règles du handball

Avant de commencer à jouer au handball, il est nécessaire de connaître les règles de base du handball. Lis attentivement chaque phrase et indique si elle est vraie (V) ou fausse (F). Combien de ballons gagneras-tu, et quelle médaille remporteras-tu dans notre quiz sur les règles ?

Pour chaque bonne réponse, tu gagneras un ballon ! Additionne tous les ballons et remporte ton prix.

- 1-5  = bronze 
- 6-10  = argent 
- 11-15  = or 

1. Le défenseur n'est pas autorisé à pousser et à bousculer pour contourner le défenseur. V ou F
2. Le gardien de but est autorisé à quitter la surface de but avec le ballon. V ou F
3. Un jet de 7 mètres est accordé lorsqu'une occasion manifeste de but est déjouée. V ou F
4. Un joueur peut commencer et arrêter de dribbler autant de fois qu'il le souhaite. V ou F
5. Un attaquant est autorisé à faire un, deux ou trois pas avec le ballon. V ou F
6. Lors de l'exécution d'une remise en jeu, le joueur doit prendre position derrière la ligne de touche. V ou F
7. Un coéquipier est autorisé à faire une passe au gardien de but lorsque celui-ci se trouve sur la surface de but. V ou F
8. Le gardien de but est autorisé à toucher le ballon avec n'importe quelle partie du corps lorsqu'il se trouve sur la surface de but. V ou F
9. Lors de l'exécution d'un jet franc, les coéquipiers du tireur doivent se tenir à une distance d'au moins 3 mètres. V ou F
10. Le défenseur est autorisé à saisir le bras tireur de l'attaquant. V ou F
11. Le défenseur est autorisé à traverser la surface de but pour aider un coéquipier ou empêcher un tir. V ou F
12. Un joueur est autorisé à garder le ballon aussi longtemps qu'il le souhaite. V ou F
13. Un attaquant ne peut pas tirer depuis la surface de but. V ou F
14. Le défenseur n'est pas autorisé à se placer sur la surface de but. V ou F
15. Un but est marqué lorsque le ballon franchit complètement toute la largeur de la ligne de but. V ou F

Note combien de fois l'arbitre doit siffler et relie chaque image au nom correspondant du signe de la main.



- A **Remise en jeu** (n'oublie pas qu'il faut garder au moins un pied sur la ligne lors de l'exécution de la remise en jeu)
- B **Renvoi** (seul le gardien de but est autorisé à lancer le ballon depuis la surface de but)
- C **Dribble irrégulier** (dribbler le ballon du haut vers le sol ; une fois que le dribble a été interrompu, on ne peut plus recommencer)
- D **Trop de pas ou garder le ballon pendant plus de 3 secondes** (on ne peut faire que trois pas avec le ballon et on ne peut le garder que pendant trois secondes lorsqu'on s'arrête.)
- E **Pousser, retenir, ceinturer** (ces actions sont interdites)
- F **Faute d'attaquant** (il en va de même pour le porteur du ballon)

Réponses correctes :

Explique les règles à tes amis avant de commencer à jouer !

Réponses correctes :

# Perfectionne tes compétences et entraîne-toi à la maison

Commence par un échauffement court (5-8 minutes), puis effectue chaque exercice ci-dessous et note tes résultats.

Notes: D = main/jambe/côté droits  
G = main/jambe/côté gauches



Saute à la corde pendant 30 secondes et compte les répétitions.



1. Sauter avec les deux pieds, en balançant la corde vers l'avant

Date :

Répétitions :



2. Sauter avec les deux pieds, en balançant la corde vers l'arrière

Date :

Répétitions :



3. Sauter sur un pied puis sur l'autre en amenant les genoux vers la poitrine (D + G = 1 répétition)

Date :

Répétitions :



4. Bras croisés (normal + bras croisés)

Date :

Répétitions :



5. « Double under » vers l'avant (on ne compte les sauts que lorsque la corde a tourné deux fois sous les pieds)

Date :

Répétitions :

Exercices de dribble pendant 30 secondes.  
Compte le nombre de fois que tu fais rebondir le ballon sans interruption (après chaque erreur, il faut repartir de 0 et noter le chiffre le plus élevé).  
Regarde devant toi (pas sur le ballon).



1. Dribble sur place avec une seule main (main D/G)

Date :

Répétitions D :

Répétitions G :



2. Se tenir debout sur un pied et dribbler avec la main opposée

Date :

Répétitions D :

Répétitions G :



3. Se tenir debout et dribbler le „chiffre 8“ entre les jambes

Date :

Répétitions :



4. S'asseoir et dribbler autour du corps

Date :

Répétitions :



5. Dribbler et changer de position - se lever - s'asseoir - s'allonger - s'asseoir - se lever (D/G dribbler avec la main)

Date :

Répétitions D :

Répétitions G :

**Exercices pour passer et attraper**  
pendant 60 secondes. Compte le nombre  
de répétitions correctes et complètes.



1. Lancer le ballon en l'air – taper les mains devant et derrière le corps – attraper le ballon

Date :

Répétitions :



2. Lancer le ballon en l'air - s'asseoir - se relever - attraper le ballon

Date :

Répétitions :



3. Lancer le ballon en l'air - l'attraper derrière le corps - le lancer en l'air - l'attraper devant le corps (attraper devant et derrière = 1 répétition)

Date :

Répétitions :



4. Se tenir sur un pied - lancer le ballon avec une main au-dessus de la tête - attraper le ballon avec l'autre main (attraper le ballon avec la main droite et la main gauche = 1 répétition)

Date :

Répétitions D :

Répétitions G :



5. Lancer (en alternant main droite et main gauche) le ballon sur le mur – tourner sur soi-même – attraper le ballon (lancer – tourner – attraper = 1 répétition).

Date :

Répétitions :

**Exercices de coordination**  
pendant 60 secondes. Compte  
le nombre de répétitions  
correctes et complètes.



1. Tenir le ballon entre les chevilles - sauter - lâcher le ballon - l'attraper

Date :

Répétitions :



2. Tenir le ballon au-dessus de la tête - le lancer derrière le dos et entre les jambes - l'attraper devant le corps

Date :

Répétitions :



3. Lancer le ballon sur le mur derrière soi – le laisser rebondir entre les jambes – rattraper le ballon devant le corps

Date :

Répétitions :



4. Se tenir sur un pied - tenir le ballon entre le genou et le coude du même côté - attraper le ballon sans bouger la jambe d'appui (les deux côtés)

Date :

Répétitions D :

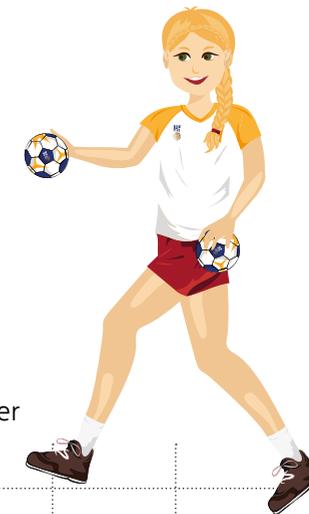
Répétitions G :



5. Dribbler avec deux ballons en même temps

Date :

Répétitions :



**Termine l'entraînement par une courte séance de retour au calme.**

# Joue avec ta famille et tes amis

## Défis

Un joueur effectue un mouvement et l'autre le répète, puis ils changent de rôle. Le joueur qui gagne est celui qui effectue et/ou répète le mieux les exercices (sans erreurs, plus vite ou plus de répétitions).

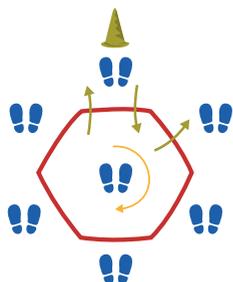
Quelques exemples :



À quel point es-tu flexible ?



Combien de répétitions des exercices peux-tu effectuer ?

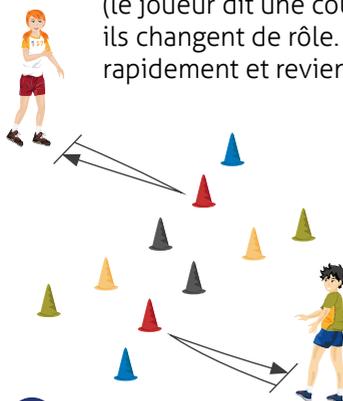


Positionne-toi au milieu de l'hexagone. Saute en avant et en arrière avec les deux pieds, dans le sens des aiguilles d'une montre, et en faisant toujours face au cône. En combien de temps peux-tu compléter l'hexagone entier ?

**Laisse libre cours à ton imagination et pose des défis avec ou sans ballon à tes amis.**

## Action – vitesse de réaction

Jeu pour deux joueurs ou plus. Les joueurs se placent derrière leur ligne de départ. Devant eux, à un intervalle de trois mètres, il y a cinq objets de couleurs différentes. Un joueur se met à courir et les autres le suivent (le joueur dit une couleur puis commence son mouvement), puis ils changent de rôle. Le gagnant est le joueur qui réagit le plus rapidement et revient en premier à la position de départ.



### Variantes :

- Ordre des objets : couleurs dans le même ordre, en miroir, dans un ordre différent
- Signaux : par mouvement, l'arbitre sur le côté montre la couleur, ou l'arbitre dit la couleur
- Un arbitre dirige le jeu, deux joueurs ou plus jouent (réagissent aux signaux de l'arbitre)

## Récupérer le ballon

Jeu pour trois joueurs. Deux joueurs se passent le ballon tandis que le troisième joueur est positionné entre les deux et tente d'intercepter le ballon. Lorsque le joueur au milieu attrape/touche le ballon, il change de rôle avec le joueur qui a lancé le ballon ou commis une erreur.



### Variantes :

- Les joueurs qui se passent le ballon se tiennent sur un pied – sauf le joueur au milieu
- Les joueurs qui se passent le ballon sont assis – le joueur au milieu saute sur un pied
- Les joueurs qui se passent le ballon s'allongent sur le sol – le joueur au milieu est assis

## Marquer un but

Jeu pour trois joueurs ou plus. On crée une surface de but de 4 mètres (ou plus) autour de montants de but. Un joueur est le gardien de but (il se déplace à l'intérieur de la surface de but pour bloquer les tirs) et deux joueurs (attaquants) coopèrent à l'extérieur de la surface de but pour créer des situations favorables et essayer de marquer des buts depuis l'extérieur de la surface de but en respectant les règles de handball. Le gardien de but change de rôle avec les attaquants lorsqu'il sauve un tir, ou que l'attaquant rate le but et/ou commet une erreur.



### Variantes :

- Montant de but alternatif (objets sur le sol : bouteille remplie de pierres ou de sable, cônes, boîtes en papier, lignes ; la hauteur du « but » est délimitée par les bras tendus du gardien)
- Uniquement des jets techniques, pas de tirs trop forts

AMUSE-TOI ET RESPECTE  
LE PRINCIPE DE FAIR-PLAY !

**Remarque :** N'oublie pas l'échauffement avant le match et le repos après le match !

# Messages de vedettes du handball



*Jouez au handball et amusez-vous bien à l'entraînement !*

Pays : .....  
Poste : .....



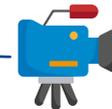
**Katrine Lunde**



*N'abandonnez pas ! Amusez-vous, des jours meilleurs vous attendent !*

Pays : .....  
Poste : .....

**Albertina Kassoma**



*Profitez de ce sport ! Partagez des moments inoubliables avec vos amis !*

Pays : .....  
Poste : .....



**Diego Simonet**



*Apprendre à jouer au handball est un processus qui dure toute la vie. Continuez à jouer et à vous dépasser - vous ne savez jamais ce que vous pourrez accomplir !*

Pays : .....  
Poste : .....



**Yahia Omar**



*Jouez au handball et vous deviendrez plus rapides, plus forts et vous pourrez jouer avec vos amis ! Un jour peut-être, vous pourriez même représenter votre pays !*

Pays : .....  
Poste : .....

**Alexandra do Nascimento**

*Courir, lancer et sauter – le handball combine tous ces éléments clés du sport. C'est pourquoi je recommande vivement aux jeunes enfants de jouer au handball.*

Pays : .....  
Poste : .....



**Yuto Agarie**



*Collaborez avec vos coéquipiers pour marquer des buts ! Amusez-vous longtemps en jouant au handball !*

Pays : .....  
Poste : .....



**Ryu Eun-hee**

Photo: JHA / Yukihito Taguchi

# Autoréflexion

Que dois-je commencer à faire ?

.....

.....

.....

.....

Que dois-je continuer à faire ?

.....

.....

.....

.....

Que dois-je arrêter de faire ?

.....

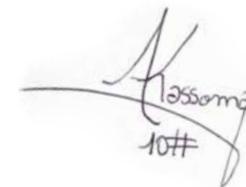
.....

.....

.....

# Signatures

Cherche à obtenir les signatures de tes joueurs de handball préférés !





**Rédigé par :**

Dr Ilona Hapková, Dr Gerard Lasiera, Craig Rot,  
Dr Nabeel Taha Al Shehab, Dr František Táborský, Dietrich Späte

Tous droits réservés © 2021 IHF



**Remarque :** Afin de simplifier les textes de ce journal, il sera utilisé de manière générale la forme masculine, pour les personnes féminines et masculines (jeunes, joueurs, arbitres et toutes autres personnes).