

Guide du Mini-handball

Saison 2024-2025



1. Philosophie de la catégorie Mini-handball

- Le Mini-Handball regroupe deux sections : Les Mini-puces (U8) et Maxi-puces (U10)
- Cette catégorie se veut ludique sans compétition où chaque enfant prend du plaisir à évoluer avec ses coéquipiers/adversaires et le ballon (voir règles de jeu adaptées)
- Les rencontres Mini-Puces (U8) se déroulent sous forme d'un **tournoi mensuel** regroupant plusieurs équipes
- Les rencontres Maxi-Puces (U10) se déroulent sous forme d'un **championnat régulier à concurrence de 2 matchs par mois**. (La fiche projet de jeu est disponible ci-dessous)
- En Mini-puces, les **tournois** seront organisés avec une **durée maximale de 2h**
- En Maxi-puces, un **match** représente **4x10'** avec 2' de pause entre ¼ temps et 10' de pause en mi-temps
- Selon l'organisateur du **tournoi Mini-puces, le plateau d'activité peut être mis en place** pour occuper les enfants de manière ludique et doit être source d'apprentissage/de renforcement.
- La **mobilité des joueurs entre Mini-puces et Maxi-puces est autorisée** car l'objectif premier est de **faire jouer les enfants un maximum** ; et ce dans la catégorie où ils peuvent prendre le plus de plaisir selon leur niveau de compétences. **De même que la mobilité de joueurs entre clubs pour compléter une équipe lors d'un tournoi.**

En Mini-Puces, notre volonté est de laisser du repos aux enfants entre les rencontres et donc forcément, allonger le temps du tournoi. En ce qui concerne les Maxi-puces, notre volonté est de densifier l'enchaînement avec des rencontres bimensuelles et d'augmenter le temps de jeu par équipe. Petit à petit, le joueur de Mini-hand verra ses rencontres se densifier et se complexifier pour se rapprocher du projet de jeu U12.

2. Pourquoi des règles adaptées et des tournois ?

- Plus de plaisir car moins de contraintes réglementaires
- Plus de temps de jeu car peu de remplaçants
- Plus de buts
- Plus d'opportunité de manier le ballon
- Plus de mouvements utiles (démarquage, contre-attaque, retour défensif)
- Plus de contacts sociaux

Catégorie	Projet de jeu	Compétences et acquisitions	Contenus	Situations références	Entraîneur
U10	Petits gabarits avec des capacités physiques limitées terrain	U8 Maîtriser les règles Travailler les habiletés motrices et les enchaîner Apprendre à se démarquer Repérer la cible U10 Enchaîner les habiletés Démarquage (éclatement de la grappe) Repérer la cible Repérer les espaces libres Choisir entre : tirer – passer – déborder	LUDIQUE Parcours Circuit Atelier Manipulations variées Alternance entre jeux individuels et jeux collectifs Varier les mobiles	Vide caisse Déménagements Parcours d'habiletés Ateliers de tirs Circuit de motricité	Ludique Variétés Motricité générale animateur

3. Le club qui accueille le tournoi

Les clubs sont désignés par la cellule « mini-handball » de leur CP respectif après envoi des dates de tournoi. Celui-ci prend contact avec les clubs visiteurs pour communiquer l'horaire et l'organisation du tournoi. En retour, les clubs visiteurs communiquent le nombre d'enfants (équipes) qui seront présents au tournoi.

● Avant le tournoi :

Il définit l'organisation (2-3 terrains) et les rotations des équipes et il communique aux clubs visiteurs en amont et le jour du tournoi. Il recrute des Jeunes Arbitres et bénévoles de son club. Il met en place le plateau d'activités si besoin.

● Pendant le tournoi :

Il veille au bon déroulement des matchs dans une ambiance positive, constructive et sportive. Il fait respecter les règles de jeu adaptées de la LFH. Il coordonne les tâches et rôles des bénévoles/ Jeunes arbitres. Il s'assure du respect du timing.

● Après le tournoi :

Il remercie l'ensemble des participants (bénévoles, Jeunes Arbitres, entraîneurs, joueurs, parents,). Il veille que la « feuille de tournoi » soit remplie par chaque club et il l'envoie à la LFH :

<https://www.handball.be/mini-handball>

4. Modèle d'organisation d'un tournoi

● Tournoi Mini-puces sur 2 terrains (5 équipes) – Match de 8' à 10' (2h de tournoi maximum)

Terrain 1		Terrain 2		Plateau
1	A – B	1	C - D	E
2	E – A	2	B - C	D
3	D - A	3	E – B	C
4	C – A	4	D – E	B
5	B - D	5	C – E	A

● Tournoi Mini-puces sur 2 terrains (6 équipes) – Match de 8' à 10' (2h de tournoi maximum)

Terrain 1		Terrain 2		Plateau
1	A – B	1	C - D	E F
2	E – A	2	B - F	C D
3	C – E	3	D – B	A F
4	A – C	4	F – E	B D
5	D – A	5	B – C	E F
6	F – A	6	B – E	C D
7	E – D	7	C – F	A B
8	D – F			

5. Se préparer au tournoi (fiches de séance en fin de dossier)

- Les déménageurs/Vide caisse (passer) – A1
- Chamboule tout (tirer) – B1
- Epervier (Dribbler) – C1
- Touch Down (démarquage et progression vers la cible) – D1
- S'amuser au goal - E1

Dégomme tout

Organisation

1 enfant est placé à 4/5m d'un banc sur lequel sont placés des cônes.

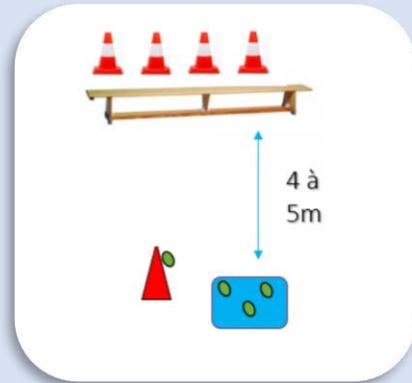
Une réserve de balle est à disposition de l'enfant.

Déroulement

L'enfant lance la balle pour faire tomber des cônes du banc. Quand l'enfant n'a plus de ballons dans la réserve, il va récupérer les ballons pour l'enfant suivant.

Objectif

Faire tomber le plus de cônes – Tirer fort et précis.



Dribbleur fou

Organisation

1 banc, 1 ballon par enfant, une caisse vide.

Déroulement

L'enfant prend un ballon et traverse le banc en dribble. Il peut dribbler sur/à cote du banc, marcher sur/à coté du banc. Il peut varier sa technique de déplacement et le type de dribble.

Après avoir traversé le banc, il revient déposer la balle dans la caisse vide pour l'enfant suivant.

Objectif

Dribbler dans l'axe – Pousser son ballon – Contrôler son ballon.



L'équilibriste

Organisation

1 mousse de proprioception, 1 ballon par enfant.

Déroulement

L'enfant prend un ballon, se positionne en équilibre sur le mousse et réalise 10 passes contre un mur proche.

Il peut se positionner sur 1 pied ; de côté ; s'éloigner du mur.

Objectif

Réaliser 10 passes – Conserver/retrouver son équilibre.



La gâchette

Organisation

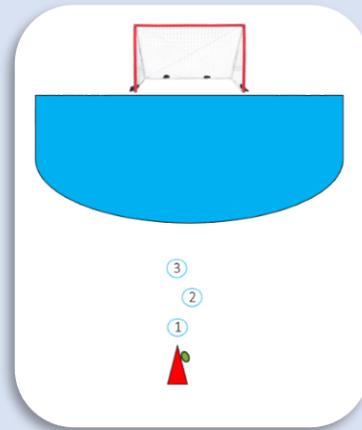
3 cerceaux, 1 ballon par enfant, des plots, 1 cible

Déroulement

L'enfant prend le ballon, réalise les 3 pas en mettant 1 pas par cerceau, saute sur son dernier appui et tir sur la cible.

Objectif

Enchaîner les 3 pas avec vitesse – Bloquer et sauter au dernier appui.



6. Les projets de jeu Mini-Handball

● Mini-Puces

Items de jeu	Mini-Puces 6-7 ans (U8) Forme jouée en tournoi 4 à 8 équipes
Espace de jeu	1/3 Terrain utilisé en largeur (18 à 25m Longueur x 15 à 18m largeur) Lignes : Pas de ligne médiane, 9m, et de pénalty 2 x 1/3 de terrain pour les matchs 1/3 de terrain pour un PLATEAU D'ACTIVITE (Voir fiches)
Effectif	3 joueurs + 1 gardien de but Sur la feuille de match : Présence des joueurs simplement Orientation : 4 à 8 joueurs par équipe, avec plusieurs équipes possibles par club
Mixité	Admise
Temps de jeu	Entre 8' et 10' / match Tournoi mensuel de 2h maximum
Gardien de but	Règles normales Goal de Mini : 2m40 de largeur sur 1m60 de hauteur – Matériel léger et fixé Autorisation de goals « demi-tente » avec mesures identiques
Zone	5m - Arc de cercle qui peut être tracé ou autre (plots ou pastilles)
Ballon	Taille Mini 00 (46-48cm) – Si possible texture pour préhension efficace Pas trop dur
Jet de 7m	A la zone (5m)
Engagement	Par le gardien Si but ou derrière le goal
Forme de jeu	Homme à homme sur le ½ terrain défensif
Sanction	Si faute, jet franc et défenseurs à 2m Sanctions formatives : Marcher, double-dribble, ... Sanctions fermes : Brutalité, ceinturages, poussées, ... Avertissements oraux
Exclusion	1 minute avec remplacement (Rare)
Objectifs	LUDIQUE – Tout joueur doit garder une bonne impression de son activité Lien avec le ballon Plaisir et formation Impliquer les parents dans les plateaux d'activité avec leur enfant
Managérat	Partenariat (Jouer contre MAIS ensemble) – Pas de carte « temps mort » Être positif et constructif , avoir une attitude correcte vis-à-vis de l'équipe adverse, bannir toute forme d'anti-jeu
Arbitrage	Les 2 entraîneurs en COLLABORATION pédagogique Idéalement, faire arbitrer par des Jeunes Arbitres

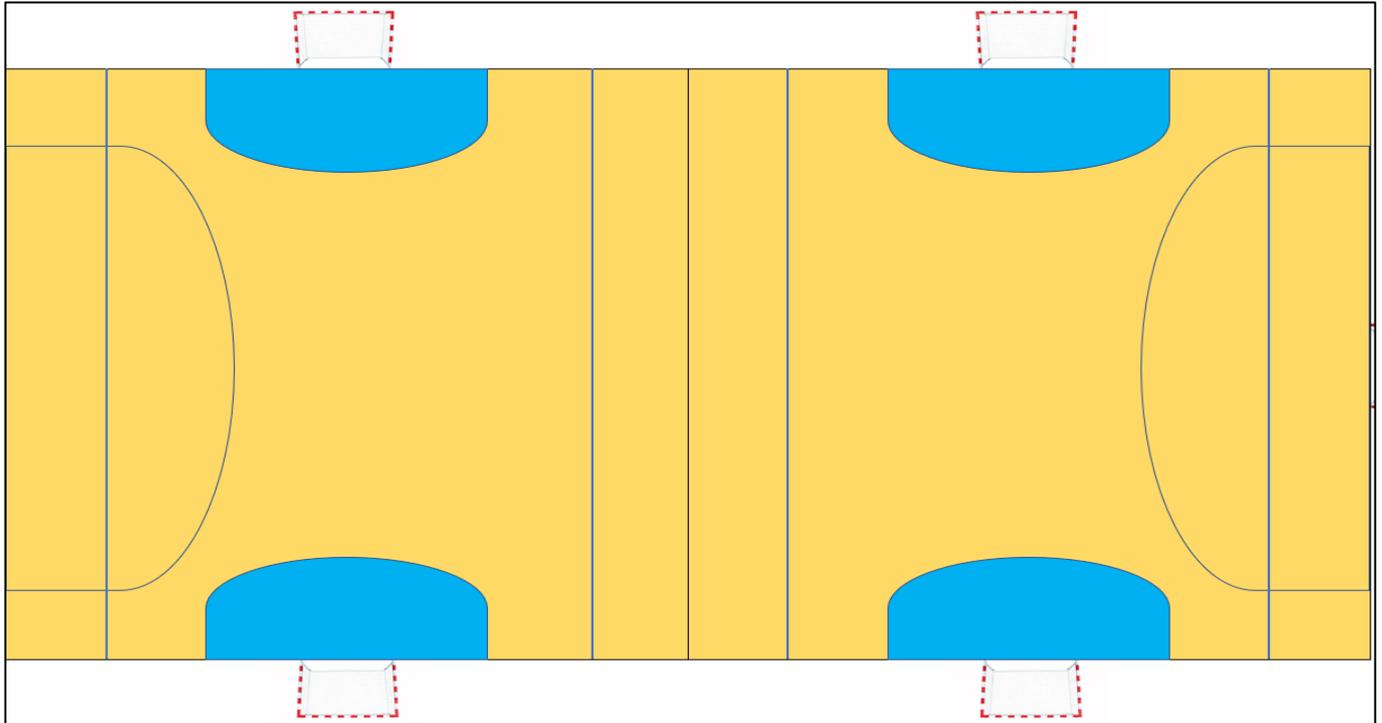
Comptage

Pas de score pendant le match
Pas de point attribué après le match
Pas de classement du tournoi
Tout le monde gagne !

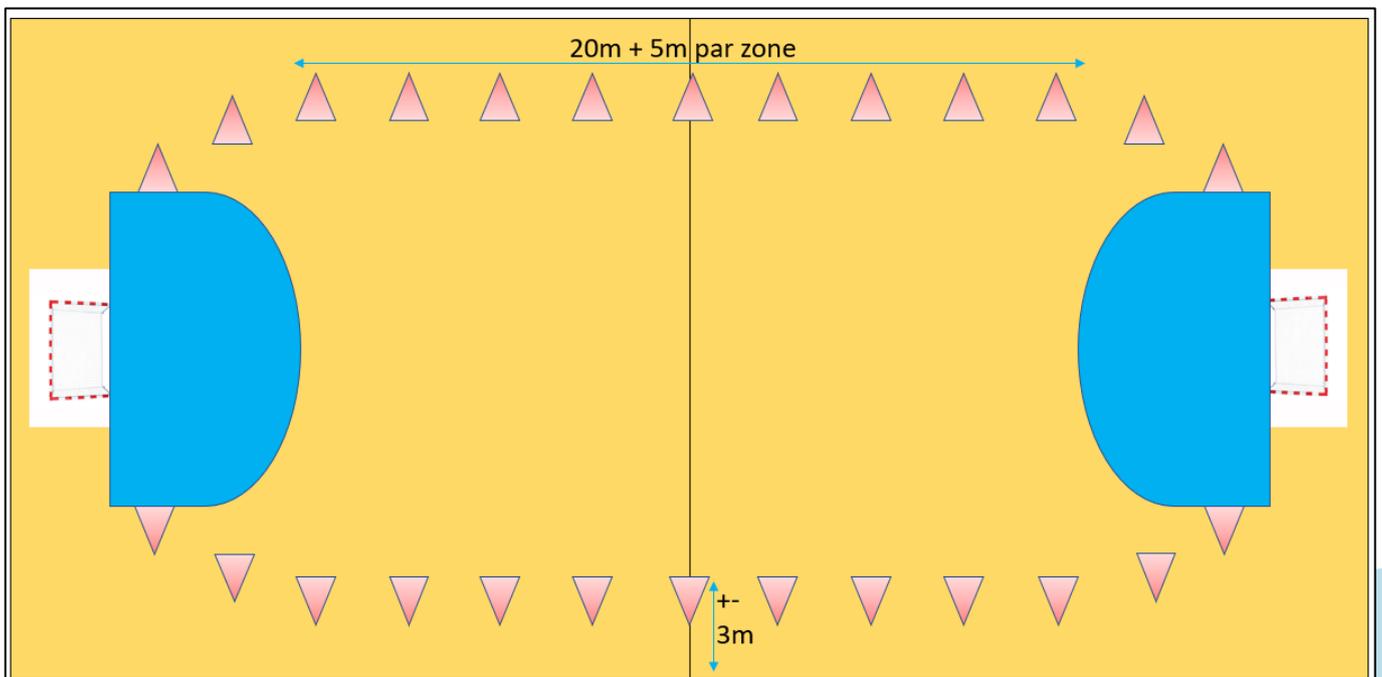
Items de jeu	Maxi-Puces 8-9 ans (U10) Forme jouée en championnat 2 matchs par mois
Espace de jeu	Terrain de handball réduit par des plots-cônes (+/-15m de largeur – +/- 30m de longueur) On ne considère pas les 9m
Effectif	4 joueurs + 1 gardien de but Sur la feuille de match : Présences des joueurs simplement Orientation : 5 à 10 joueurs par équipe, avec plusieurs équipes possibles par club
Mixité	Admise
Temps de jeu	4x10' de jeu avec 10'+2'+10'+10'pause +10'+2' +10' → Total = 54' Temps de jeu minimum de 50% par joueur !
Gardien de but	Règles normales Goal de Mini : 2m40 de largeur sur 1m60 de hauteur – Matériel léger et fixé Autorisation de goals « demi-tente » avec mesures identiques
Zone	5m - Arc de cercle qui peut être tracé ou autre (plots ou pastilles)
Ballon	Taille Mini 00 (46-48cm) – Si possible texture pour préhension efficace Pas trop dur
Jet de 7m	A la zone (5m)
Engagement	Par le gardien Si but ou derrière le goal
Forme de jeu	Homme à homme sur le ½ terrain défensif
Sanction	Si faute, jet franc et défenseurs à 2m Sanctions formatives : Marcher, double-dribble, ... Sanctions fermes : Brutalité, ceinturages, poussées, ... Avertissements oraux
Exclusion	1 minute avec remplacement (Rare)
Objectifs	LUDIQUE – Tout joueur doit garder une bonne impression de son activité Lien avec le ballon Plaisir et formation Impliquer les parents dans les plateaux d'activité avec leur enfant
Managérat	Partenariat (Jouer contre MAIS ensemble) – Pas de carte « temps mort » Être positif et constructif , avoir une attitude correcte vis-à-vis de l'équipe adverse, bannir toute forme d'anti-jeu
Arbitrage	Les 2 entraîneurs en COLLABORATION pédagogique Idéalement, faire arbitrer par des Jeunes Arbitres
Comptage	Pas de score pendant le match Pas de point attribué après le match Pas de classement du championnat Tout le monde gagne !

7. Mise en place des terrains

● Tournoi Mini-puces



● Terrain de Maxi-puces



A1 : Les déménageurs/vide le camp

Les passes

Organisation

1 camp de ballon par équipe/ 2 joueurs
Dispersion des camps sur la surface de jeu

Déroulement

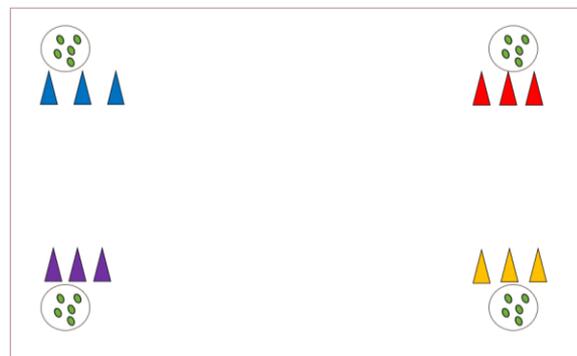
Au signal de l'animateur, les enfants transportent (en passe) un ballon à la fois d'un camp adverse vers leur camp. Au second signal de l'animateur, les enfants s'immobilisent. L'animateur compte les ballons présents dans les camps.

Objectif

Avoir le plus de ballons dans son camp au second signal de l'animateur.

Variantes

Variation des passes
Variation des déplacements
Imposer un nombre de passes
Perte de balle si balle tombe au sol
Possibilité de décliner cette situation pour le travail du dribble



B1 : Chamboule tout

Les tirs

Organisation

2 équipes avec un ballon/enfant réparties en 2 camps délimités par des plots. A +-5 des camps et au milieu de ceux-ci, un banc sur lequel sont disposés des cônes.

Déroulement

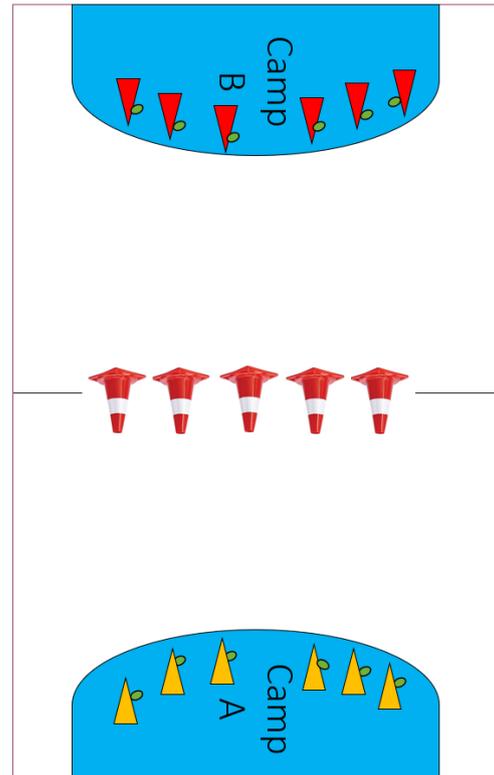
Au signal de l'animateur, les enfants tirent sur les cônes pour les faire tomber. Après un tir, les enfants récupèrent un ballon, se positionnent dans leur camp et tirent à nouveau.

Objectif

Faire tomber plus de cônes que l'autre équipe.
Tirer fort et précis.

Variantes

Variation des cibles
Réduire/Augmenter le nombre de cibles
Variation des projectiles
Variation des lancers
Réduire/Augmenter la distance des camps



C1 : L'épervier

Les dribbles

Organisation

1 enfant sans ballon (épervier) est au milieu du terrain de mini-hand (la mer). Les autres enfants (poissons) sont dans la zone A avec un ballon chacun. De l'autre côté du terrain se trouve la zone B

Déroulement

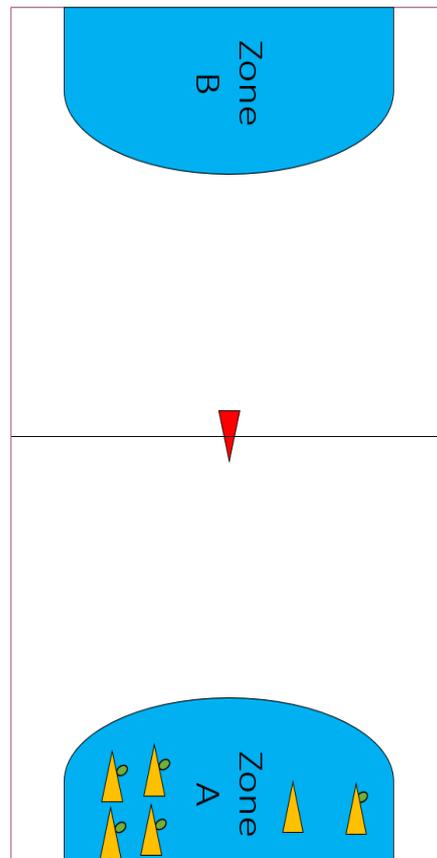
Au signal de l'animateur, les poissons doivent traverser la mer en dribble pour arriver dans l'autre zone. L'épervier tente d'intercepter un ballon d'un poisson. Si l'épervier intercepte un ballon, il devient un poisson et le poisson qui a perdu sa balle devient l'épervier. On attend que tous les poissons aient traversé pour lancer la séquence suivante.

Objectif

Traverser vite sans se faire prendre sa balle (ne pas devenir épervier)

Variantes

Réduire/augmenter l'espace
Réduire/Augmenter le temps de la traversée
Réduire/Augmenter le nombre d'éperviers
Le poisson qui s'est fait prendre sa balle devient épervier avec l'épervier en place
Varier la manière de traverser
Définir des espaces/zones/couloirs pour la traversée



D1 : Touch Down

Progression vers la cible/Démarquage

Organisation

Le jeu se déroule sur un terrain de mini-handball. 2 équipes de 4-5 enfants. Chaque équipe à une zone à défendre et une zone à attaquer.

Déroulement

Jeu interpénétré où l'objectif est de déposer la balle dans la zone adverse pour marquer 1 point.

Quand une équipe a marqué, l'équipe qui a encaissé remet en jeu de sa zone.

Les enfants peuvent :

- Courir ballon en mains
- Courir sans ballon
- Passer le ballon

Règles :

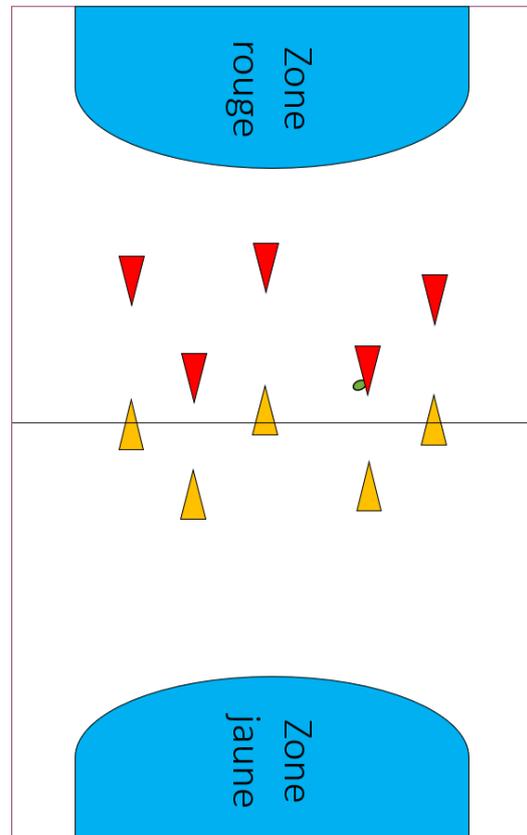
- Je m'immobilise si je suis PB et touché par un adversaire
- Un joueur immobilisé doit passer la balle et ne peut pas être touché tant qu'il n'a pas passé
- Une équipe touchée 5x sur la même possession de balle la perd
- Pour immobiliser un adversaire, je dois le toucher à 2 mains de face

Objectif

Marquer plus de points que l'équipe adverse. Progresser vers la cible si je suis PB et seul, me démarquer pour réceptionner la balle.

Variantes

Réduire/augmenter l'espace, joueurs, ...
Réduire/augmenter CA du PB
Réduire/augmenter le CA du défenseur



E1 : Jeu du jeune gardien

Organisation

2 cercles concentriques (R1=1.55m ; R2=5m)
tracés au sol ou matérialisés par des balises.
4 joueurs avec ballon à l'extérieur de R2 ; 2
joueurs sans ballon dans R1 ; 3 joueurs
(gardien) entre R1 et R2.
Une réserve de ballons est à proximité.

Déroulement

Au signal de l'animateur, les joueurs en
dehors de R2 lancent les ballons vers les
joueurs dans R1. Les gardiens s'opposent
aux lancers en utilisant tout leur corps.
Un ballon repoussé reste en jeu, un ballon
arrêté par un gardien est retiré du jeu.
Un ballon attrapé par un joueur dans R1 est
comptabilisé

Objectif

Repousser/arrêter le plus de ballons – Se
positionner et utiliser tout son corps

Variantes

Réduire/augmenter la taille des cercles
Varier le rapport numérique entre
attaquants et Gb
Varier les lancers

