



**LIGUE FRANCOPHONE  
DE HANDBALL a.s.b.l.**

Rue des Français, 373/13  
4430 ANS

Tél. +32 (0)4 250 63 66

e-mail : [secretariat@handball.be](mailto:secretariat@handball.be)

Website : [www.handball.be](http://www.handball.be)

TVA : BE 0416 632 519

Banque ING : 310-1480720-04

IBAN : BE10 3101 4807 2004

BIC : BBRUBEBB

# Guide du Mini-handball

## Saison 2020-2021

## 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 de **tournois bimensuelles** regroupant 3 équipes (avec une possibilité de jouer à 2 si désistement d'une équipe)
- La durée d'un tournoi varie de 2h à 1h  
**En Mini-puces**, les tournois seront organisés avec une **durée maximale de 2h**  
**En Maxi-puces**, les tournois triangulaires seront organisés avec une **durée minimale de 1h en 6x8'** ou une **durée maximale de plus d'1h en 6x10'** (selon le choix du club organisateur)  
**Si une équipe se désiste, match à 2 équipes en 4x10'** avec 2' de pause entre ¼ temps et 5' 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 des rencontres et d'augmenter le temps de jeu par équipe, idéalement en diminuant le nombre d'équipes mais sans réduire le nombre de rencontres. 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 remplacements
- 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
<b>U10</b>	Petits gabarits avec des capacités physiques limitées Curieux et égocentrés  8' à 10' – 20mX15m - Zone 4/5m 3c3/ 4c4 + gardien – Déf H-H moitié de terrain	<b>U8</b> Maîtriser les règles Travailler les habiletés motrices et les enchaîner Apprendre à se démarquer Repérer la cible  <b>U10</b> 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 Maxi-puces sur 1 terrain (1h de tournoi minimum)*

Tournoi 3 équipes (match 8’ à 10’)	
A = équipe visitée	1 A – B
	2 B – C
	3 A – C
	4 B – A
	5 C – B
	6 C – A

● *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

## 6. Fiches du plateau d'activités

Dégomme tout**Organisation**

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

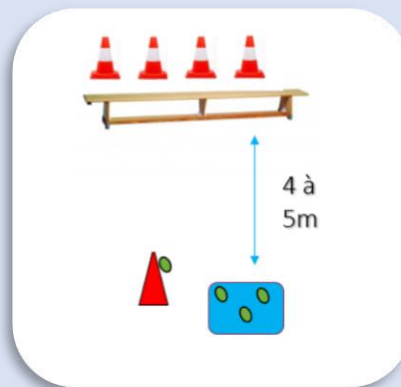
Une réserve de balle est à disposition de l'enfant.

**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 côté du banc, marcher sur/à côté 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**

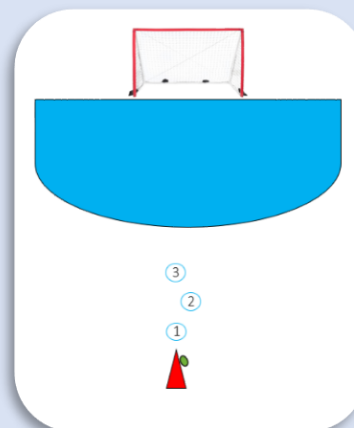
3 cerceaux, 1 ballon par enfant, des plots, 1 cible

**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.



## 7. Les projets de jeu Mini-Handball

## ● Mini-Puces

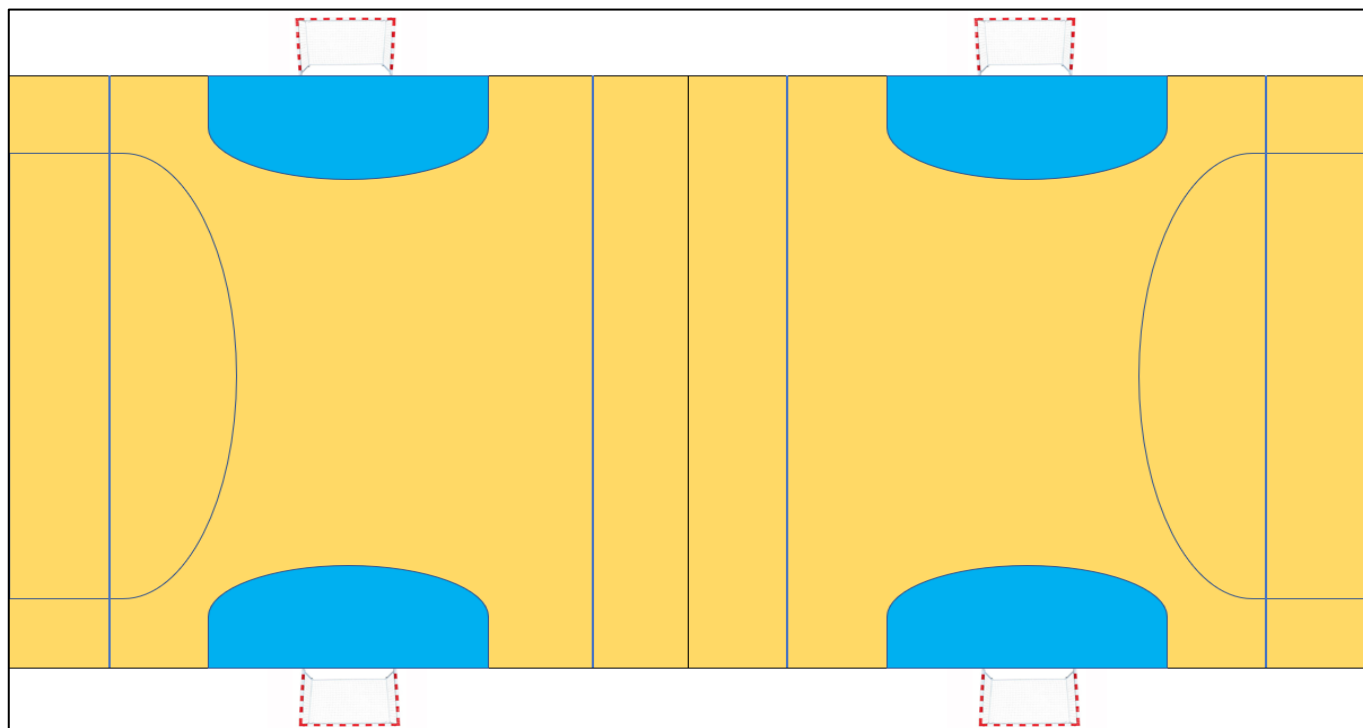
<b>Items de jeu</b>	<b>Mini-Puces 6-7 ans (U8) Forme jouée en tournoi 4 à 8 équipes</b>
<b>Espace de jeu</b>	<b>1/3 Terrain</b> utilisé en largeur (18 à 25m Longueur x 15 à 18m largeur) <b>Lignes</b> : Pas de ligne médiane, 9m, et de pénalty <b>2 x 1/3 de terrain pour les matchs</b> <b>1/3 de terrain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

 Maxi-Puces

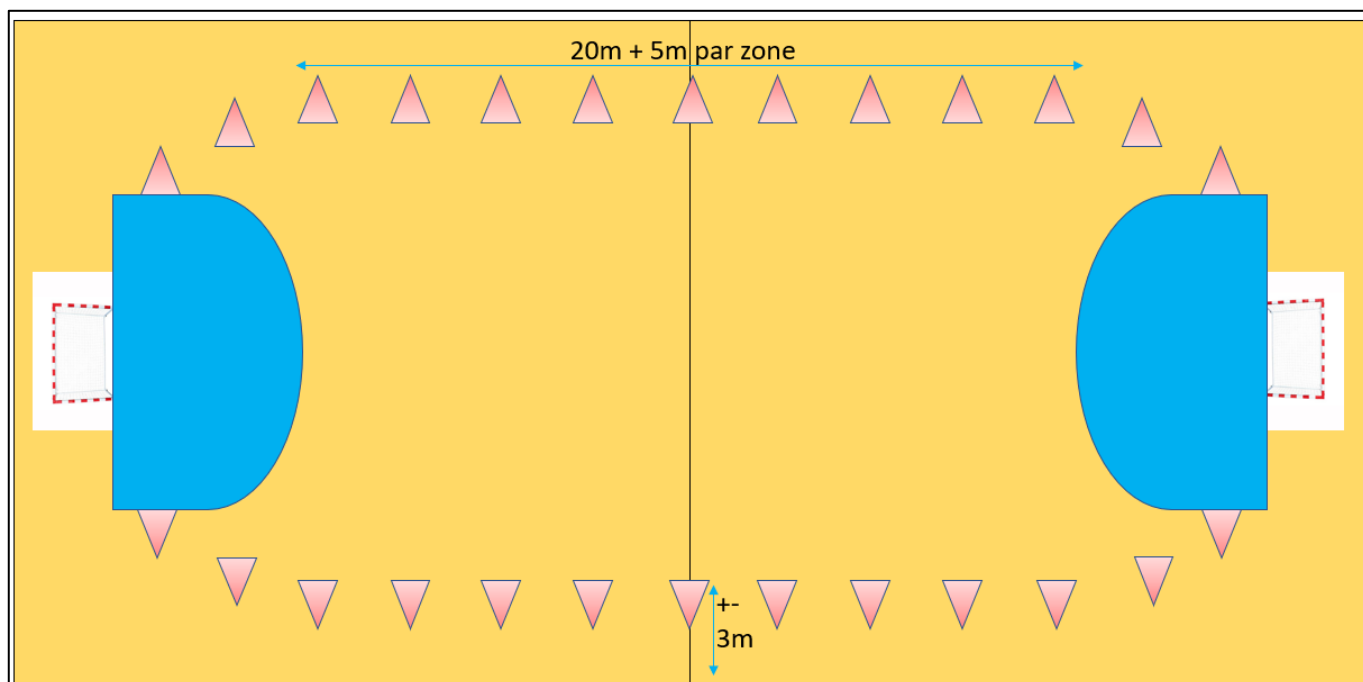
<b>Items de jeu</b>	<b>Maxi-Puces 8-9 ans (U10) Forme jouée en tournoi 3 équipes</b>
<b>Espace de jeu</b>	<b>Terrain de handball réduit</b> par des plots-cônes (+/-15m de largeur – +/- 30m de longueur) On ne considère <b>pas les 9m</b>
<b>Effectif</b>	<b>4 joueurs + 1 gardien de but</b> Sur la feuille de match : Présences des joueurs simplement <b>Orientation</b> : 5 à 10 joueurs par équipe, avec plusieurs équipes possibles par club
<b>Mixité</b>	<b>Admise</b>
<b>Temps de jeu</b>	Tournoi triangulaire <b>bimensuel</b> <b>Durée à choix du club organisateur</b> : - <b>1h minimum avec 6 matchs de 8'</b> - <b>Plus d'1h avec 6 matchs de 10'</b> Temps de jeu <b>minimum de 50% par joueur !</b>
<b>Gardien de but</b>	<b>Règles normales</b> <b>Goal de Mini</b> : 2m40 de largeur sur 1m60 de hauteur – Matériel léger et fixé Autorisation de goals « demi-tente » avec mesures identiques
<b>Zone</b>	5m - Arc de cercle qui peut être tracé ou autre (plots ou pastilles)
<b>Ballon</b>	Taille <b>Mini 00</b> (46-48cm) – Si possible texture pour préhension efficace Pas trop dur
<b>Jet de 7m</b>	<b>A la zone</b> (5m)
<b>Engagement</b>	<b>Par le gardien</b> Si but ou derrière le goal
<b>Forme de jeu</b>	<b>Homme à homme sur le ½ terrain défensif</b>
<b>Sanction</b>	Si faute, jet franc et défenseurs à 2m <b>Sanctions formatives</b> : Marcher, double-dribble, ... <b>Sanctions fermes</b> : Brutalité, ceinturages, poussées, ... Avertissements oraux
<b>Exclusion</b>	1 minute avec remplacement (Rare)
<b>Objectifs</b>	<b>LUDIQUE</b> – Tout joueur doit garder une bonne impression de son activité <b>Lien avec le ballon</b> <b>Plaisir et formation</b> <b>Impliquer les parents</b> dans les plateaux d'activité avec leur enfant
<b>Managérat</b>	<b>Partenariat</b> (Jouer contre MAIS ensemble) – <b>Pas de carte « temps mort »</b> Être <b>positif et constructif</b> , avoir une attitude correcte vis-à-vis de l'équipe adverse, bannir toute forme d'anti-jeu
<b>Arbitrage</b>	<b>Les 2 entraîneurs en COLLABORATION</b> pédagogique Idéalement, faire arbitrer par des Jeunes Arbitres
<b>Comptage</b>	<b>Pas de score</b> pendant le match <b>Pas de point</b> attribué après le match <b>Pas de classement</b> du tournoi <b>Tout le monde gagne !</b>

### 8. 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

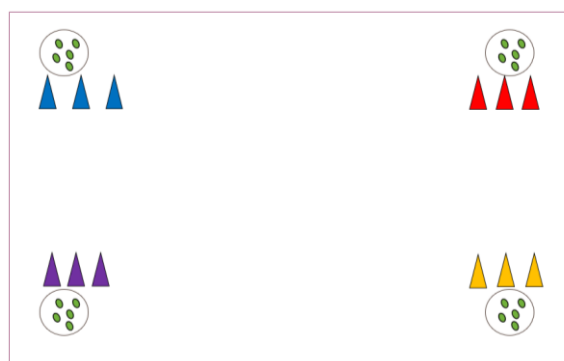
Au signal de l'animateur, les enfants transportent (en passe) un ballon à la fois d'un camp adverse vers leur camp. Au second signal de l'animateur, les enfants s'immobilisent. L'animateur compte les ballons présents dans les camps.

### 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

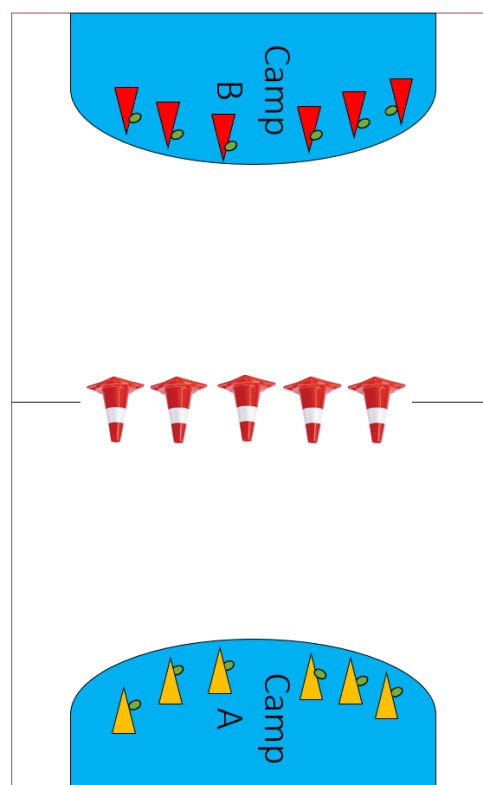
Varié les cibles

Réduire/Augmenter le nombre de cibles

Varié les projectiles

Varié les 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

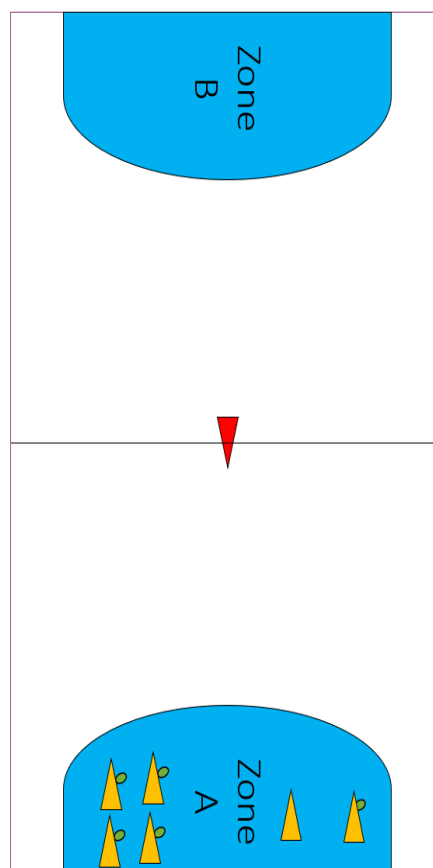
Au signal de l'animateur, les poissons doivent traverser la mer en dribble pour arriver dans l'autre zone. L'épervier tente d'intercepter un ballon d'un poisson. Si l'épervier intercepte un ballon, il devient un poisson et le poisson qui a perdu sa balle devient l'épervier. On attend que tous les poissons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

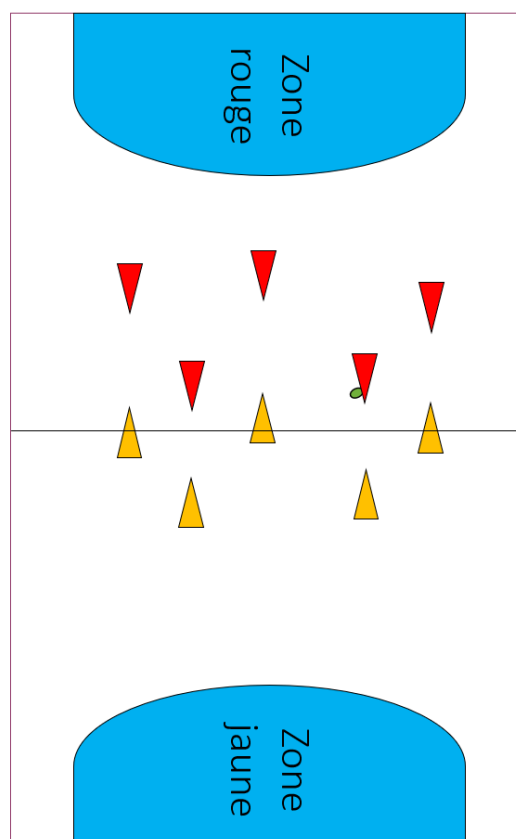
- Je m'immobilise si je suis PB et touché par un adversaire
- Un joueur immobilisé doit passer la balle et ne peut pas être touché tant qu'il n'a pas passé
- Une équipe touchée 5x sur la même possession de balle la perd
- Pour immobiliser un adversaire, je dois le toucher à 2 mains de face

### 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

