**Thème : Le handball – Les bases fondamentales**

**Niveau : Classe de 5 ème**

**1. Définition**

Le handball est un sport collectif qui oppose deux équipes de 7 joueurs (6 de champ + 1 gardien). L’objectif est de marquer plus de buts que l’adversaire en lançant le ballon dans le but adverse.

**2. Les règles principales**

* Un match dure 2 mi-temps de 30 minutes (à l’école, souvent réduit).
* On joue avec les mains (interdiction de jouer avec les pieds sauf le gardien dans sa surface).
* On ne peut pas garder le ballon plus de 3 secondes sans dribbler ou passer.
* On peut faire **3 pas maximum** avec le ballon sans dribble.
* Seul le gardien peut entrer dans la zone des 6 mètres.

**3. Les gestes fondamentaux**

1. **La passe**
   * Passe à une main ou à deux mains.
   * Objectif : transmettre rapidement et précisément le ballon à un partenaire.
2. **La réception**
   * Regarder le ballon.
   * Amortir la balle avec les mains et fléchir légèrement les bras.
3. **Le dribble**
   * Faire rebondir le ballon d’une main sur le sol.
   * Permet d’avancer ou de se libérer d’un adversaire.
4. **Le tir**
   * Tir à une main, bras armé en arrière puis lancé vers l’avant.
   * Peut se faire en appui (pieds au sol) ou en suspension (saut).
5. **Le déplacement**
   * Avancer, reculer, se déplacer latéralement.
   * Être toujours en mouvement pour se démarquer.

**4. Les rôles des joueurs**

* **Le gardien** : protège le but, peut utiliser tout son corps.
* **Les joueurs de champ** : attaquent pour marquer et défendent pour empêcher l’adversaire de marquer.

**5. Les qualités développées**

* **Coordination** (œil-main, déplacements).
* **Vitesse** et **agilité**.
* **Esprit d’équipe** et coopération.
* **Précision** et adresse dans les passes et tirs.

**6. Conseils pour progresser**

* Lever la tête pour observer le jeu.
* Passer le ballon rapidement (ne pas le garder trop longtemps).
* Varier les tirs et feintes.
* Travailler la condition physique (courses, sauts, réactions rapides).

**7. Conclusion**

Le handball est un sport collectif complet qui développe la motricité, la coopération et le goût de l’effort. Maîtriser les bases (passes, dribbles, tirs, déplacements) est essentiel pour progresser et prendre plaisir au jeu.