

CYCLE 2024-2025



# PLAN DE DÉVELOPPEMENT

Recueil technique pour la formation du jeune joueur



**LA  
HAND'  
ATTITUDE**

**Adeps**

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

**SIGNATAIRE - Plan de développement du jeune joueur LFH - SAISON ..... / .....****Matricule : .....****Club : .....**

Le plan de développement du jeune joueur comprend les projets de jeu LFH (Minihand-U12 &U14) ainsi que le tableau des savoir-faire selon les catégories d'âges. Ces documents seront obligatoirement distribués (en version papier ou électronique) à chaque entraîneur du club.

Chaque entraîneur doit signer pour confirmation de réception et d'application de la philosophie de formation au profit des jeunes.

**CONFIRMATION DE RÉCEPTION ET D'APPLICATION DU PLAN DE DÉVELOPPEMENT DU JEUNE JOUEUR LFH**

Je soussigné ....., secrétaire du club ou responsable école des jeunes (EDJ), certifie avoir distribué à tous les entraîneurs du club le plan de développement du jeune joueur LFH.

Les entraîneurs repris dans le tableau ci-dessous, en signant ce document, confirment :

- Avoir reçu le plan de développement du jeune joueur LFH
- Appliquer celui-ci avec leur équipe
- Respecter la répartition des 50% de temps de jeu par match entre ses joueurs sur les catégories Minihand à U14
- Respecter la répartition des 50% de temps de jeu sur la saison entre ses joueurs sur les catégories U16 à U18.

CAT	NOM	PRÉNOM	DIPLÔME	SIGNATURE
U....				
U....				
U....				
U....				
U....				
U....				
U....				
U....				
U....				
U....				

Signature du secrétaire ou responsable EDJ

Date : ..... / ..... / .....

# 1. Introduction

Afin d'harmoniser la formation en Communauté Wallonie-Bruxelles et de guider l'entraîneur dans sa démarche d'entraîner, nous vous proposons ce « Plan de développement du jeune joueur ».

Il a pour objectif de synthétiser/regrouper toutes les informations qui gravitent autour de l'action « d'entraîner » afin d'aider les entraîneurs.

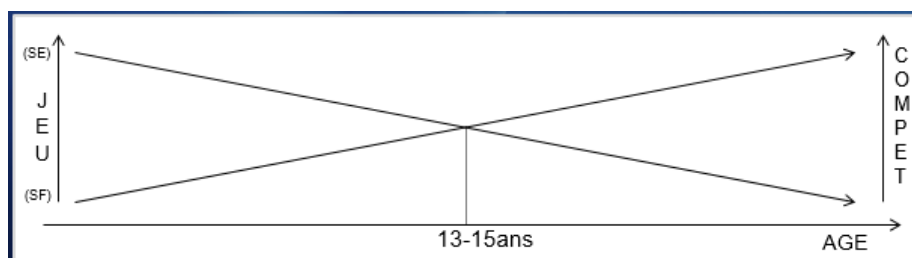
## 1.1. Contenus selon les âges

Dans sa pratique, l'entraîneur devra veiller à gérer l'hétérogénéité de son groupe. Les enfants ne sont pas tous développés de la même manière et au même moment, il sera donc important de ne catégoriser un enfant selon son âge mais bien selon plusieurs facteurs :

- Maturité physique
- Maturité mentale
- Compétences acquises en se référant au tableau sur les savoir-faire ci-dessous
- ...

## 1.2. Intervention sur les savoir-être et les savoir-faire

- Intervenir sur Savoir (ce que je sais) Savoir-Être (ce que je suis) et Savoir-Faire (ce que je peux faire)
- Le graphique ci-après montre l'importance de la charnière d'âge 13-15 ans pour l'apprentissage handball



## 1.3. Fidéliser le jeune handballeur

- Le jeune handballeur adhèrera à vos entraînements si vous répondez à « au moins » 2 de ces 3 éléments : amusement, apprentissage, dépense énergétique.

## 1.4. Démarche de l'entraîneur

Aspect prospectif : S'inspirer du handball de haut niveau

- Evolution des règles et l'impact sur le jeu
  - o Jeu passif
  - o 7C6 via le gardien
- Evolution des joueurs sur le plan technique, tactique et morphologique
  - o Prise d'informations sur l'épaule du tireur <-> prise d'informations sur la course du joueur et ses possibilités de tir
  - o Prise d'informations sur le crédit d'actions du joueur (ce que le règlement l'autorise) : A-t-il encore des actions possibles ?
    - 3'' → Tir/passe
    - 3'' → 3 pas – Tir/passe

- 3'' → 3 pas - Drible + 3'' → 3 pas – Tir/Passe
- Augmentation de la variété technique

#### Analyse/observation / évaluation

- Utilisation de tableau de statistiques
- Utilisation de vidéos
- Définir des critères de réussite pour les entrainements

#### Aspect « fouille » <-> Analyse

- Repérer les problèmes -> Analyser l'environnement du problème -> Créer des situations/exercices pour solutionner le problème repéré

**Nous avons synthétisé dans les pages qui suivent par catégories d'âges :**

- **Un tableau général sur les compétences des joueurs a minima et les contenus généraux des entrainements**
- **Un tableau des principaux savoir-faire.**

<u>Catégorie</u>	<u>Projet de jeu</u>	<u>Compétences et acquisitions</u>	<u>Contenus</u>	<u>Situations références</u>	<u>Entraîneur</u>
<u>U8</u> <u>U10</u>	Petits gabarits avec des capacités physiques limitées Curieux et égocentrés  8' à 10' – 20mX15m - Zone 4/5m 3c3 + gardien – Déf H-H moitié de terrain	<u>U8</u> Maîtriser les règles Travailler les habiletés motrices et les enchaîner Apprendre à se démarquer Repérer la cible  <u>U10</u> 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 Déménageurs Parcours d'habiletés Ateliers de tirs Circuit de motricité	Ludique Variétés Motricité générale animateur
<u>U12</u>	↑ Taille > ↑ Poids Allongement des membres ↑ Amplitude thoracique Peu de tons  4X10' – 40mX20m – Goal 2mX2m50 - Zone 6m 5c5 + gardien + Déf H-H moitié de terrain – Ballon 0	IMPORTANCE de la technique  Faire progresser la balle vers la cible individuellement/collectivement en utilisant les espaces libres S'opposer à la progression de l'équipe adverse Gérer ses émotions  Augmenter activités perceptives : observations/analyses/actions Développer le joueur « piègeur » Développer la prise d'initiative Favoriser les duels Augmenter les schémas harcèlement/dissuasion/interception Augmenter la communication et les réseaux d'échange	Jeux Manipulation/Passes Montées de balles et CA Tirs Oppositions Autres sports	Touch-Down Jeu et situations en supériorité numérique Duel 1C1 en poursuite / retour latéral / sur grand espace	Pédagogue Communicatif Encourageant et positif animateur de handball

<p><b><u>U14</u></b></p>	<p>Croissance dissymétrique Allongement des membres ↑ dimensions des organes/ masse musculaire ↑ densité osseuse Renforcement musculaire OBLIGATOIRE + vitesse et puissance</p> <p>4X12' – 40mX20m – Zone 6m – Goal normal – 6c6 + gardien – défense H-H étagée de type 3-3 – Ballon 1</p>	<p>Accéder au goal par l'exploitation et/ou la création d'espaces libres Intelligence tactique Développement de l'inventaire des actions défensives Investissement Réflexion sur l'action</p> <p>Créer des espaces libres Exploiter des espaces libres ↑ l'activité collective (dominante perceptive) ↑ l'activité décisionnelle ↑ pression défensive : Attaquer l'attaque</p>	<p>Jeux (Idem + variables) Physique Savoir Faire Savoir Etre Oppositions Autres sports</p>	<p>Supériorité numérique sur attaque placée 3C2 secteur central Duel 1C1 avec retard défensif Jeu demi-terrain avec défense étagée</p>	<p><b><u>Technicien</u></b> Formateur Educateur Analyste Créateur</p>
<p><b><u>U16</u></b></p>	<p>Fin du pic de puberté Augmentation des volumes → Musculation → Intellectualisation de la pratique</p> <p>2X25' – 40mX20m – Zone 6m – Goal normal – 6C6 + 1 gardien – défense libre – Ballon 2</p>	<p>Assurer la continuité du jeu Ouverture d'espace Intelligence défensive -&gt; Utilisation de la neutralisation Projet tactique personnel Créer des espaces libres Exploiter des espaces libres</p>	<p>Variétés des fondamentaux Utilisation d'enclenchements Exploitation des différents systèmes et dispositifs</p>	<p>5C5 défense H-H de type 0-5 2C2 avec pivot 1C1</p>	<p>Technicien Formateur Entraîneur Directif</p>
<p><b><u>U18</u></b></p>	<p>Ralentissement de la croissance Poursuite phase pubère et développement sexuel Edification colonne vertébrale → Augmentation des possibilités musculaires/ pulmonaires/ motricité et coordination</p>	<p>Assurer la continuité du jeu et l'accélérer Savoir-faire individuels au service de l'organisation collective Responsabilité – Autonomie – Performance</p> <p>Affinements des Savoirs Faire individuels</p>	<p>Jeux (variables adaptées) Physique (Idem + musculation) Savoir Faire (retour sur les fondamentaux) Savoir Etre (Jeu en lecture et enclenchements) Oppositions</p>	<p>3C3 secteur central 2C2 avec ailier Egalité numérique</p>	<p>Tacticien Manager</p>

	2X30' – 40mX20m – Zone 6m – Goal normal – 6C6 + 1 gardien – défense libre – Ballon 3	Acquisitions « culturelle » Acceptations des rôles Organisations collectives			
--	--	--	--	--	--

## Le tableau synthèse des SAVOIR-FAIRE selon les catégories

NB : Couloir de jeu direct (CJD), porteur de balle (PdB), non-porteur de balle (NPdB), Gardien de but (GB), contre-attaque (CA).

SF/Catégories	U10	U12	U14	U16	U18
<b>ATTAQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Courir à différentes vitesses</li> <li>➤ Lancer différents projectiles</li> <li>➤ Sauter dans tous les sens</li> <li>➤ Attraper dans différentes positions</li> <li>➤ Dribbler</li> <li>➤ Tomber, glisser, plonger, rouler, grimper, etc...</li> <li>➤ Savoir combiner ces différents SF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifier CJD</li> <li>➤ Progresser en dribble, changer de rythmes, de mains, de directions</li> <li>➤ Déborder les adversaires</li> <li>➤ Passer le ballon bras levé</li> <li>➤ Protéger le ballon (armé)</li> <li>➤ Dissocier pour cumuler deux actions</li> <li>➤ Recevoir en courant</li> <li>➤ Se démarquer (s'éloigner)</li> <li>➤ Sauter après 3 pas, trouver son pied d'appel</li> <li>➤ Dissocier GB et cible (lever la tête)</li> <li>➤ Dissocier bras et tronc</li> <li>➤ S'équilibrer en l'air</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifier partenaires/adversaires et crédit d'action</li> <li>➤ Utiliser crédit d'action</li> <li>➤ Progresser avec les pas et le dribble avec des manœuvres pour déborder (accélérations, contre-pieds,...)</li> <li>➤ Diversifier les passes (tendues, lobées, courtes,...)</li> <li>➤ Varier les appels de balle et les réceptions</li> <li>➤ Enchaîner le tir en suspension après débordement</li> <li>➤ Variété et qualité des impulsions : ouverture d'angle, prise d'info sur les postures du GB,...</li> <li>➤ Varier les trajectoires et puissance des shoots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifier espaces libres et intervalles</li> <li>➤ Repérer le pivot et ses actions</li> <li>➤ Reconnaître les interventions défensives</li> <li>➤ Posséder un ou plusieurs 1x1 pour éliminer l'adversaire direct</li> <li>➤ Pouvoir jouer en appui, soutien, bloc,...</li> <li>➤ Varier les passes et les réceptions</li> <li>➤ Etre capable de différents tirs (au travers, à deux pieds, avec effets,...)</li> <li>➤ Jouer avec le GB (tirer à différents temps, feintes,...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifier tous les signaux du jeu pour changement de statut et organisation spatiale (anticiper, lecture)</li> <li>➤ Utilisation max du CA</li> <li>➤ Augmenter en qualité et variété les 1x1, les passes, les réceptions et les tirs (dissociations, timing, feintes,...)</li> <li>➤ Assurer la continuité,</li> <li>➤ Provoquer</li> <li>➤ Ouvrir les espaces</li> <li>➤ Construire des projets selon la défense et les défenseurs</li> <li>➤ Connaître et appliquer des enclenchements, des combinaisons,...</li> </ul>



## DEFENSE

- *Poursuivre*
- *Récupérer*
- *Protéger*
- *Gêner*
- *Aider*

*Combiner également ces SF.*

- *Repérer la cible et le PdB, se mettre au milieu*
- *Changer vite de statut*
- *Perturber la progression : gêner le PdB, se rapprocher du NPdB.*
- *Dissocier activité des bras et des jambes*
- *Reculer en défendant*

- *Se répartir les adversaires*
- *Harcéler sans fautes*
- *Dissuader*
- *Intercepter*
- *Aider les partenaires*
- *Repérer les possibilités du PdB*
- *Trouver une locomotion efficace : recule-stop, pas chassés, jaillissements,...*

- *Augmenter la pression défensive*
- *Neutraliser, immobiliser son adversaire*
- *Intensifier harcèlement, dissuasion et interception*
- *S'aligner avec partenaires*
- *Couverture et aide à bon escient*

*Répondre au projet tactique*

- *Renforcer l'inventaire défensif*
- *Neutraliser quand il est dangereux*
- *Intercepter par le blitz*
- *Contrer en fonction du GB*
- *Dissuader pour isoler*
- *Contrôler*
- *Glisser, s'échanger, permuter*
- *Entraider si besoin*
- *Connaître et appliquer systèmes et dispositifs*
- *Créer de l'incertitude*
- *Respecter son rôle*
- *Communiquer*

## 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
<b>U10</b>	Petits gabarits avec des capacités physiques limitées Curieux et égocentrés	<u>U8</u> Maîtriser les règles Travailler les habiletés motrices et les enchaîner Apprendre à se démarquer Repérer la cible  <u>U10</u> 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 Déménagement 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

## 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.

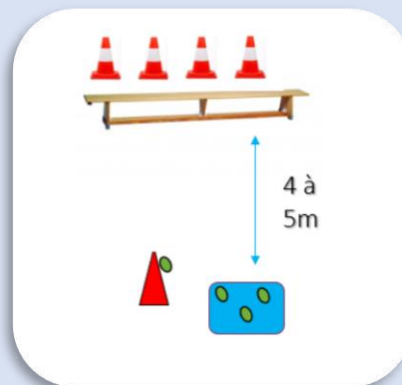
Une réserve de balle est à disposition de l'enfant.

**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 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**

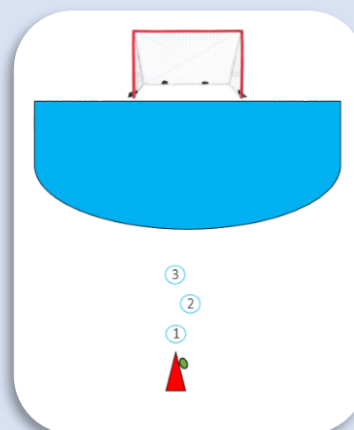
3 cerceaux, 1 ballon par enfant, des plots, 1 cible

**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.



## 7. Les projets de jeu Mini-Handball

## ● Mini-Puces

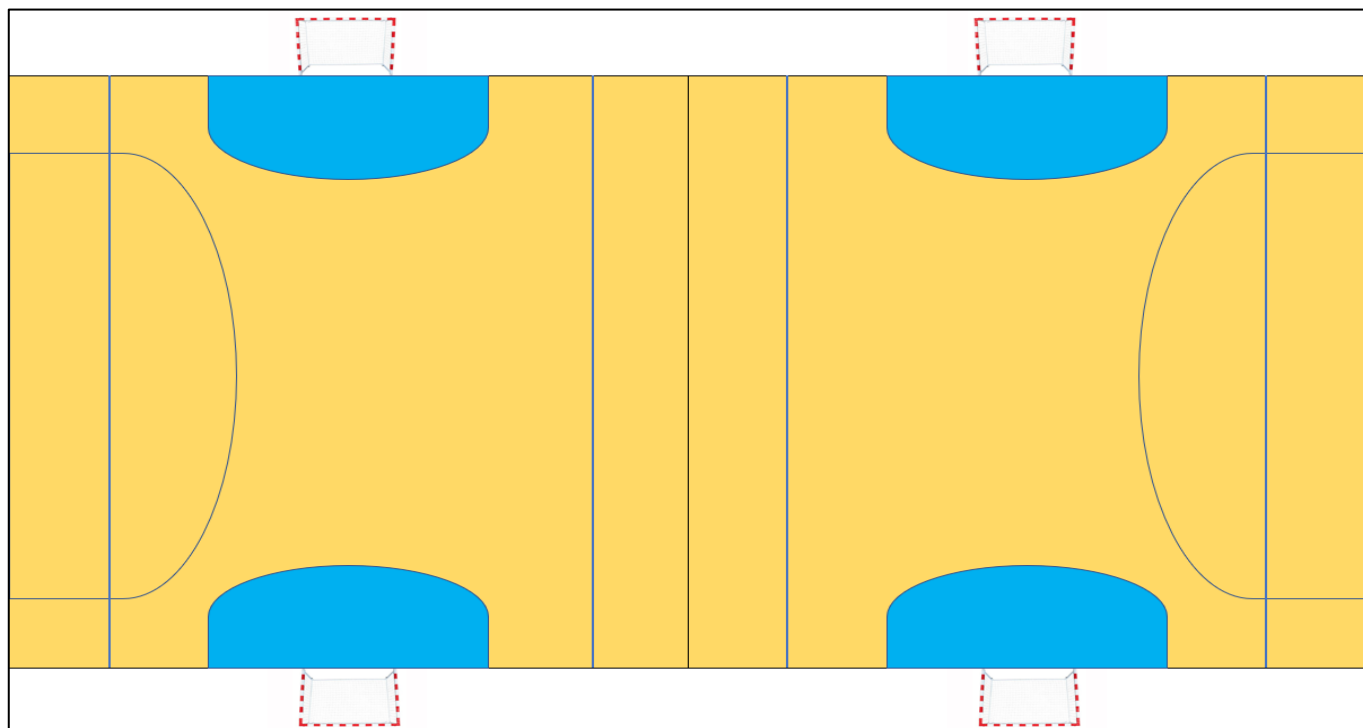
<b>Items de jeu</b>	<b>Mini-Puces 6-7 ans (U8) Forme jouée en tournoi 4 à 8 équipes</b>
<b>Espace de jeu</b>	<b>1/3 Terrain</b> utilisé en largeur (18 à 25m Longueur x 15 à 18m largeur) <b>Lignes</b> : Pas de ligne médiane, 9m, et de pénalty <b>2 x 1/3 de terrain pour les matchs</b> <b>1/3 de terrain 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

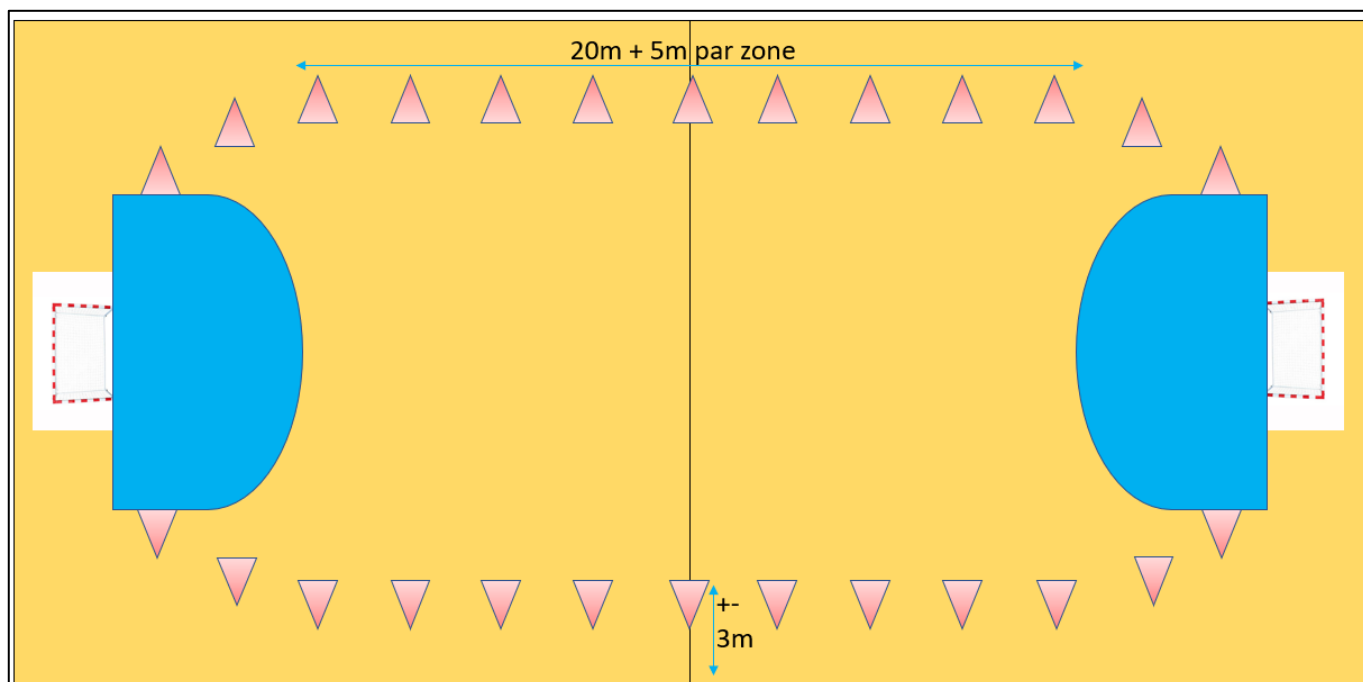
<b>Items de jeu</b>	<b>Maxi-Puces 8-9 ans (U10) Forme jouée en championnat 2 matchs par mois</b>
<b>Espace de jeu</b>	<b>Terrain de handball réduit</b> par des plots-cônes (+/-15m de largeur – +/- 30m de longueur) On ne considère <b>pas les 9m</b>
<b>Effectif</b>	<b>4 joueurs + 1 gardien de but</b> Sur 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>	<b>4x10' de jeu avec 10'+2'+10'+10'pause +10'+2' +10' → Total = 54'</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 championnat <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

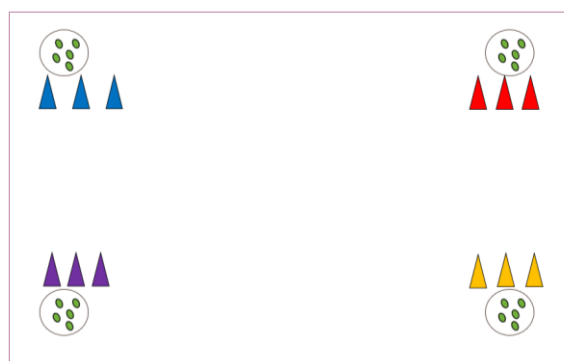
Au signal de l'animateur, les enfants transportent (en passe) un ballon à la fois d'un camp adverse vers leur camp. Au second signal de l'animateur, les enfants s'immobilisent. L'animateur compte les ballons présents dans les camps.

### 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

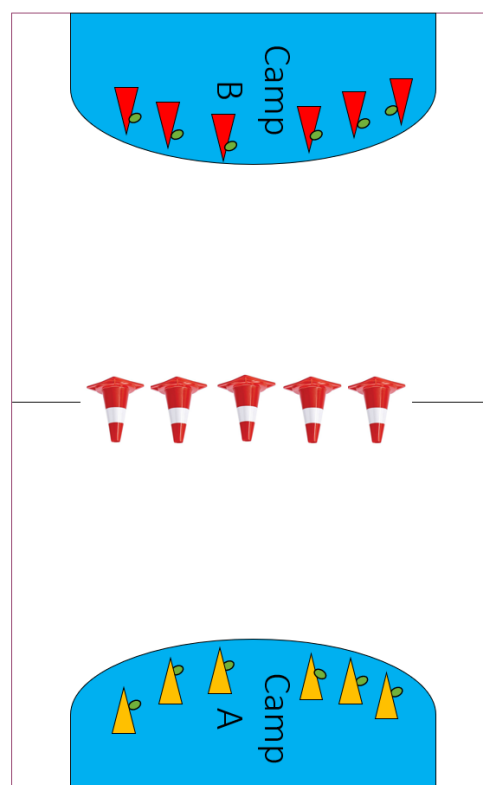
Variation des cibles

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

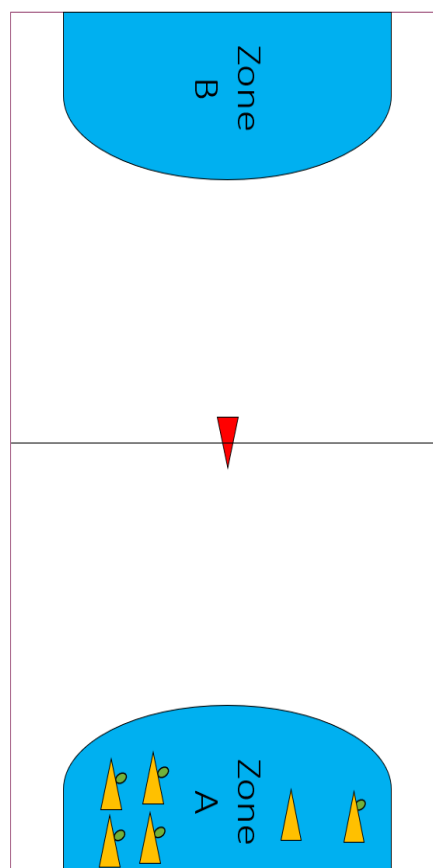
Au signal de l'animateur, les poissons doivent traverser la mer en dribble pour arriver dans l'autre zone. L'épervier tente d'intercepter un ballon d'un poisson. Si l'épervier intercepte un ballon, il devient un poisson et le poisson qui a perdu sa balle devient l'épervier. On attend que tous les poissons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

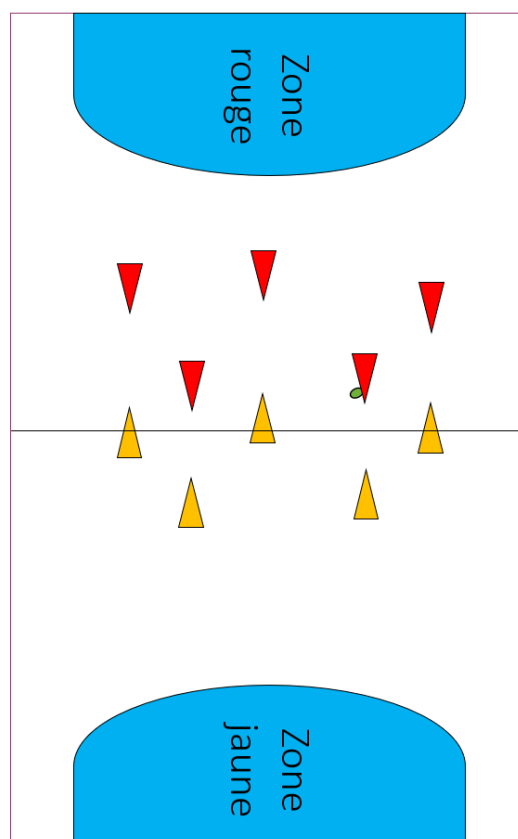
- Je m'immobilise si je suis PB et touché par un adversaire
- Un joueur immobilisé doit passer la balle et ne peut pas être touché tant qu'il n'a pas passé
- Une équipe touchée 5x sur la même possession de balle la perd
- Pour immobiliser un adversaire, je dois le toucher à 2 mains de face

### 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

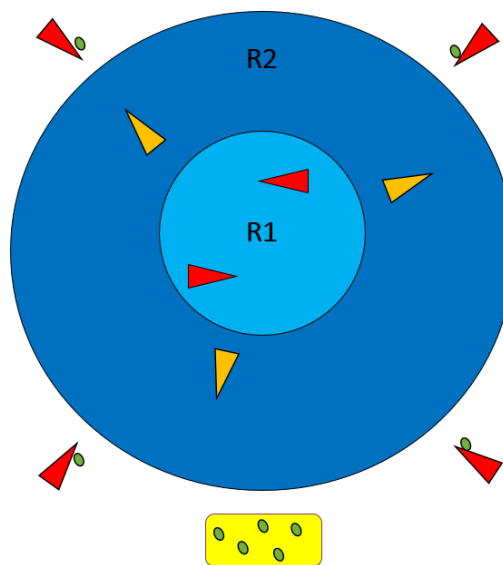
Au signal de l'animateur, les joueurs en dehors de R2 lancent les ballons vers les joueurs dans R1. Les gardiens s'opposent aux lancers en utilisant tout leur corps.  
Un ballon repoussé reste en jeu, un ballon arrêté par un gardien est retiré du jeu.  
Un ballon attrapé par un joueur dans R1 est comptabilisé

## 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



**Concerne : Règles de jeu 2024-2025 de la catégorie U12 (Poussins)**

<b>Items de jeu</b>	<b>Forme jouée dans le Projet de Collaboration à la Formation - PCF -</b>
<b>Espace de jeu</b>	<b>Terrain normal</b> utilisé en longueur
<b>Effectif</b>	<b>5 joueurs + 1 gardien de but</b> Sur la feuille de match : 6 à 12 joueurs
<b>Mixité</b>	<b>Admise</b> 3 <sup>ème</sup> année filles autorisée
<b>Temps de jeu</b>	<b>4x10' de jeu avec 10'+2'+10'+10'pause +10'+2' +10' → Total = 54'</b> Temps de jeu de <b>minimum de 2/4 temps par joueur = 20' de jeu.</b> <b>Equipe fixée par 1/4 temps via feuille de match</b>
<b>Gardien de but</b>	<b>2 gardiens différents</b> par match But avec barre réducteur de hauteur
<b>Ballon</b>	Taille <b>0</b> (48-50cm)
<b>Jet de 7m</b>	<b>A la zone (6m)</b>
<b>Engagement</b>	<b>Par le gardien</b> Si goal ou derrière le goal L'équipe adverse se replie dans son ½ terrain défensif
<b>Forme de jeu</b>	<b>1<sup>er</sup> /4 : Homme à homme sur le ½ terrain défensif</b> <b>2<sup>ème</sup> /4 : Homme à homme sur le ½ terrain défensif</b> <b>3<sup>ème</sup> /4 : Homme à homme sur le ½ terrain défensif</b> <b>4<sup>ème</sup> /4 : Organisation défensive libre - Max 3 joueurs dans les 9m</b> <b>RAPPEL : INTERDICTION DE DEFENSE APLATIE A LA ZONE</b>
<b>Sanction</b>	<b>Sanctions formatives</b> et avertissements oraux
<b>Exclusion</b>	1 minute avec remplacement
<b>Objectifs</b>	<b>Déf : Homme à Homme, Neutralisation interdite</b> → Priorité est donnée à la récupération du BALLON <b>Att : Progression de la balle vers le goal (Individuelle et collective)</b> Augmenter l'interaction Att/Déf pour développer les savoir-faire Faciliter les duels tireur/gardien
<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>Faire arbitrer des jeunes</b> d'une catégorie supérieure – Prémimes, Minimes, Cadets, ... <u>A défaut</u> , les <b>2 entraîneurs arbitrent en alternance 2 fois</b>
<b>Comptage</b>	<b>Score remis à 0</b> à chaque 10 minutes <b>Pas de point</b> attribué après les 10 minutes <b>Pas de classement</b> du championnat

# Quelles sont les priorités des U12 ?

Tout au long des 2 saisons de la catégorie U12, l'entraîneur doit veiller à stimuler les joueurs/euses dans toutes les ressources du handballeur/euse : Physique, Technique, Tactique, Mentale.

Dans le but de donner des indicateurs précis pour les entraîneurs, et améliorer le niveau moyen général des jeunes, nous vous proposons des apprentissages que les joueurs/euses doivent avoir acquis en fin de catégorie U12.

Le joueur/euse doit être capable de :

- **Enchaîner des actions**
- **Se démarquer sur grand espace**
- **Déborder un adversaire, avec et sans ballon**
- **Progresser rapidement vers le but, individuellement et/ou collectivement**
- **Percevoir et agir en fonction (perceptivo-moteur)**
- **Jouer en tant que joueur de champ et gardien de but**

Ci-après, nous vous proposons quelques situations pouvant améliorer ses acquis d'apprentissages.

# Les terriers

## Dribbler et prendre l'information

### Organisation

Au pourtour du terrain, à environ 1 m des lignes de touche, il est placé 8 terriers (indiqués par 2 plots écartés de 3 m). Le groupe est divisé en 2 équipes, chacune avec des chasubles de couleurs différentes (*rouge et bleu dans l'exemple*). Les joueurs de l'équipe bleue, en début de jeu sont dans les terriers, avec une balle chacun. Les joueurs de l'équipe rouge, au début du jeu, sont dans le rond central.

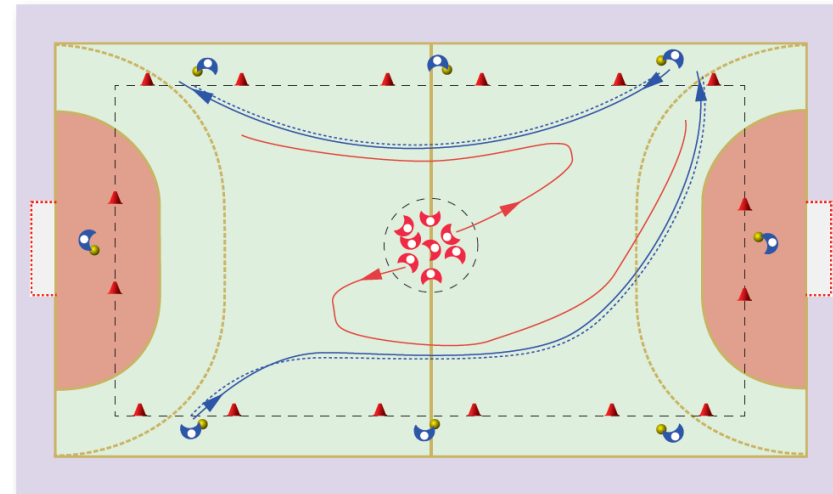
### Déroulement

Au signal de début du jeu, les bleus doivent aller en dribblant rejoindre un autre terrier. Le joueur qui a une balle, ne peut pas aller dans les 2 terriers voisins de celui qu'il vient de quitter. Quand le joueur qui a une balle rentre dans un terrier, s'il y a un occupant, celui-ci doit partir immédiatement. Les joueurs rouges, sans contact, cherchent à prendre les balles.

Les joueurs sans balles ne peuvent pas rentrer dans les terriers. Ils sont limités à l'espace décrit par les plots.

Quand un joueur prend une balle, il change de rôle (sans changer de chasuble). Il doit aller de terrier en terrier. Le joueur sans balle doit chercher à en reprendre une.

Si le joueur qui a une balle, fait une faute, il doit la poser, et chercher à en reprendre une autre. La balle peut être prise par un autre joueur.



Source : SC Draveil Handball - uncontreun

## **Objectif**

Progresser en dribble en prenant l'information pour éviter, déborder ou contourner les défenseurs.

## **Variantes**

Pour réduire les courses droites, une zone centrale peut être bloquée, et donc contournée.

Des portes (2 plots) sont réparties dans l'aire de jeu.

Les joueurs avec balles doivent passer au moins dans une porte avant de rejoindre un terrier.

Le joueur qui vient de perdre sa balle est gelé (il fait la statue). Pour être libéré, un joueur de son équipe doit le toucher, ou passer entre ses jambes, ...

Imposer que les joueurs passent dans tous les terriers.

Après le début d'une manche, interdire 1 ou 2 terriers de façon que le nombre de porteurs de balle soit supérieur au nombre de terriers.



# Les douaniers et contrebandiers

## Progresser vers la cible

### Organisation

10 à 15 balles dans le cerceau des attaquants, coupelles pour délimiter l'espace des défenseurs, 4 cerceaux (1 cerceau pour les attaquants, 1 pour les défenseurs et 1 pour les gardiens)

### Déroulement

Le porteur de balle doit accéder au tir en se déplaçant en dribble ou en passe et en évitant de se faire intercepter sa balle. S'il marque, il dépose sa balle dans le cerceau des attaquants à côté du but. S'il rate, il dépose sa balle dans le cerceau des gardiens. Si un défenseur intercepte une balle, il la dépose dans le cerceau des défenseurs. On compte les points quand toutes les balles sont jouées.

Les défenseurs ne peuvent pas rentrer en contact avec les attaquants mais ils peuvent intercepter les balles.

### Objectif

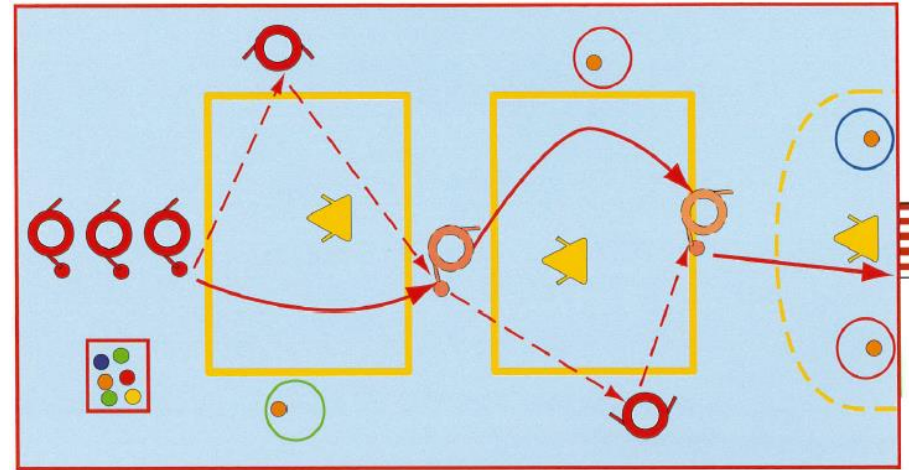
Progresser en passe ou en dribble en évitant les défenseurs afin d'accéder à la cible et marquer

### Variantes

Réduire/augmenter les espaces

Supprimer/ajouter un passeur

Plusieurs attaquants peuvent jouer en même temps



Source : FFHB, handball premiers pas

# Les duels

## Prendre l'avantage et le garder

### Organisation

Le terrain est coupé en 2 dans la longueur.

Au centre du terrain un animateur de jeu avec une réserve de balles  
Sur chaque ligne de touche, et de part et d'autre de la ligne médiane,  
les joueurs se répartissent en 4 colonnes de 4 joueurs.

Dans chaque but, un gardien.

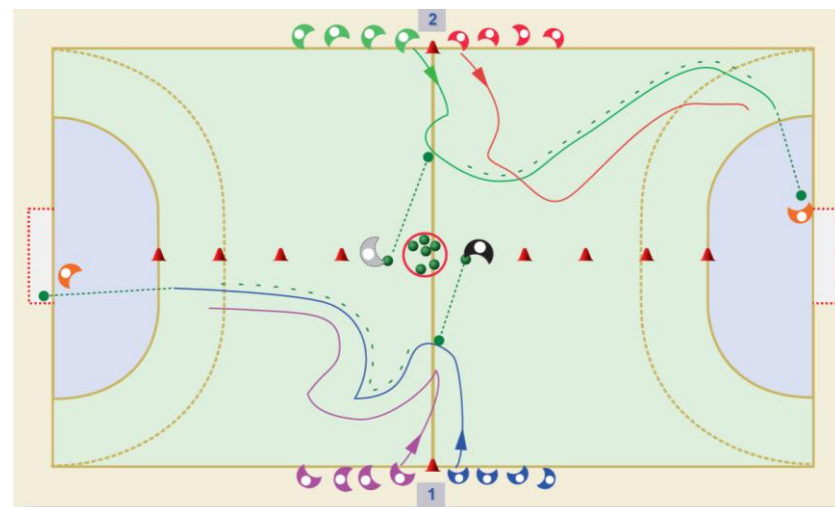
### Déroulement

Un animateur du jeu au centre du terrain lance une balle dans un des demi-terrains.

Dès ce moment, 2 joueurs cherchent à la récupérer. Celui qui la prend cherche à aller marquer, l'autre cherche à récupérer la balle. Si le premier marque, le duel est terminé. Si le défenseur récupère la balle, les rôles s'inversent ainsi que le sens de l'attaque. Tant qu'il n'y a pas de but, le jeu continue. Les gardiens relancent le jeu si le tir ne donne pas un but. Quand il y a un but, le gardien redonne la balle à l'animateur. Celui qui a gagné le duel (but pour l'attaquant ou défenseur gagnant s'il n'y a pas de but), va prendre position vers les colonnes « 1 », le perdant du duel va prendre position vers les colonnes « 2 ».

### Objectif

Prendre l'avantage sur son défenseur, le maintenir et accéder au tir sans se faire excentrer



Source : SC Dreveil Handball - uncontreun

## **Variantes**

Au cours du jeu, faire varier les positions de départ : assis, couché ... Il est aussi possible de demander aux joueurs d'exécuter un mouvement spécifique : roulades, 5 sauts groupés, aller toucher un plot central ou la ligne de but, ...  
Ce jeu peut aussi se jouer en 2 contre 2, ou plus. Au-delà du 3 contre 3, le faire sur la totalité du terrain.

# Situation de tir

## Tirer

### Organisation

Sur le ½ terrain de handball, installez un terrain de mini handball avec des cibles de grandeur différente. Posez une réserve de balles au centre du terrain.

Composez 3 groupes de 3 joueurs :

- les jaunes sont gardiens,
- les bleus sont attaquants avec une balle chacun
- les verts sont défenseurs.

### Déroulement

Quand le porteur de balle dribble, le défenseur court s'opposer à sa progression vers un but. Le porteur de balle choisit une des 3 cibles pour marquer un but.

Chaque attaquant passe 3 fois. Les équipes comptent leurs points :

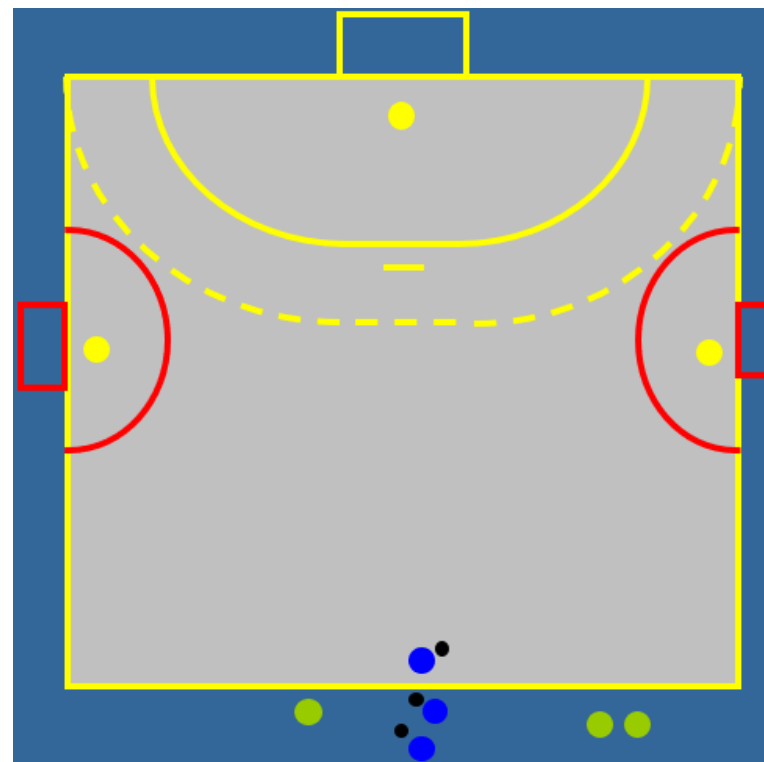
- 1 but = 1 point pour les attaquants
- 1 arrêt = 1 point pour les gardiens
- 1 interception ou un tir à côté = 1 point pour les défenseurs.

### Objectif

Prendre des indices sur le positionnement du gardien pour le battre.

### Variantes

Préparez plusieurs balises de trois couleurs différentes.



Placez une balise de chaque couleur dans chaque zone, les autres sur l'aire de jeu.  
Pour tirer dans une cible, il faut avoir contourné la balise de la même couleur que celle posée dans la zone.

Source : FFHB, anim'hand

# Le partenaire du porteur de balle

## Progresser vers la cible par 2

### Organisation

2 équipes de 4 joueurs + 1GB :

- 2 attaquants à 6 m et 2 défenseurs à la moitié de terrain
- 2 attaquants ligne de touche sur la 2<sup>ème</sup> moitié de terrain
- 2 défenseurs aux points de corner qui entrent en jeu lorsque les 2 attaquants présents sur leur demi-terrain touchent le ballon

10 passages pour chaque équipe sous forme d'aller-retour

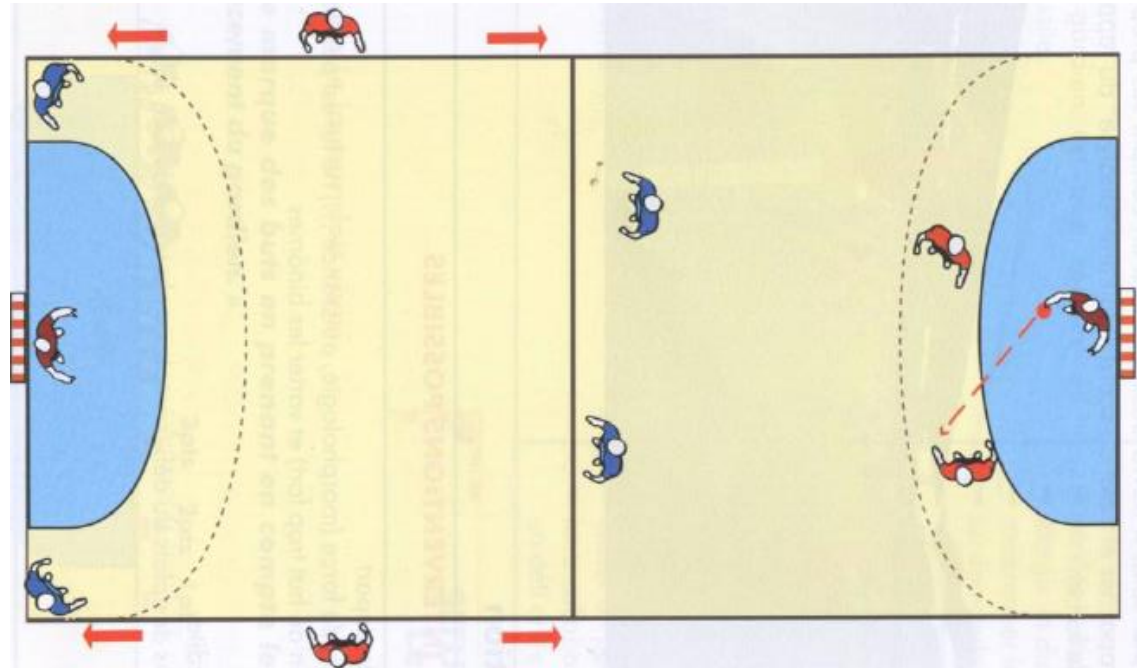
### Déroulement

Dés que le GB passe le ballon à un attaquant, ceux-ci se dirigent vers le goal adverse pour marquer.

Les attaquants de la 2<sup>ème</sup> moitié de terrain peuvent se déplacer le long de la ligne de touche sans dépasser la ligne médiane.

Les défenseurs tentent d'empêcher les attaquants de marquer.

Pour les 2 défenseurs qui sont aux points de corner, ils ne peuvent entrer en jeu que lorsque les attaquants présents leur demi-terrain touchent le ballon



Source : FFHB, approches du handball

**Objectif**

Marquer plus de buts que l'équipe adverse - Aider le porteur de balle en se rapprochant ou en s'éloignant.

**Variantes**

Réduire/augmenter l'espace

Limiter le nombre de passes / limiter le temps pour accéder au tir

**Concerne : Règles de jeu 2024-2025 de la catégorie U14 (Préminimes)**

<b>Items de jeu</b>	<b>U14 : Forme jouée en championnat</b>
<b>Espace de jeu</b>	<b>40x20m</b>
<b>Effectif</b>	<b>6 joueurs + 1 gardien de but</b> Sur la feuille de match : 14 joueurs
<b>Mixité</b>	<b>Admise</b>
<b>Temps de jeu</b>	<b>4x12'</b> (12' + 2' pause + 12' + 5' mi-temps + 12' + 2' pause + 12') Temps de jeu de minimum de 2/4 temps par joueur = 24' de jeu.
<b>Gardien de but</b>	<b>2 gardiens différents sur l'ensemble du match</b> sauf si un gardien spécifique est présent dans l'équipe
<b>Zone</b>	<b>6m</b>
<b>Ballon</b>	<b>Taille N°1</b>
<b>Jet de 7m</b>	<b>7m</b>
<b>Engagement</b>	<b>Idem qu'en adulte, dans le rond central du terrain (règle IHF 10.5)</b>
<b>Forme de jeu</b>	<b>1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> ¼ temps : Défense étagée en 2 lignes type 3-3: première ligne hors des 9m, deuxième ligne entre 6-9m</b> <b>3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> ¼ temps : LIBRE (1-5,0-6 recommandées)</b> <b>! Prise en stricte d'un joueur INTERDITE</b>
<b>Sanction</b>	<b>Règles de jeu normales</b> <b>Sanctions fermes : Brutalité, poussées, ...</b>
<b>Exclusion</b>	<b>1 minute sans remplacement</b>
<b>Objectifs</b>	<b>Tous les joueurs jouent</b> <b>1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> ¼ temps : Augmenter les espaces libres et la profondeur en défense (Augmentation et variation des savoir-faire off et déf)</b> <b>3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> ¼ temps : Diminuer les espaces libres et augmenter les possibilités de tir de loin ou en travers (Alterner les savoir-faire off et déf)</b> <b>Valorisation du poste de gardien de but</b>
<b>Managérat</b>	<b>« Time-Out » : 2 sur toute la rencontre (1 par 1/4 temps max)</b> <b>Être pédagogue, positif et constructif, avoir une attitude correcte vis-à-vis de l'équipe adverse et l'arbitre, bannir toute forme d'anti-jeu.</b> <b>Tous les jeunes ont le droit de jouer !</b>
<b>Arbitrage</b>	<b>Orientation : faire arbitrer des jeunes d'une catégorie supérieure – Minimes, Cadets. A défaut, les 2 entraîneurs arbitrent en alternance</b>
<b>Comptage</b>	<b>Remise à zéro du score à chaque 1/4 temps</b> <b>2 points attribués par ¼ temps (victoire= 2 pts, égalité= 1 pt par équipe)</b> <b>Le nombre total de points gagnés sur les 4 ¼ temps est inscrit comme score final du match (exemple ci-dessous)</b> <b>Classement du championnat :</b> - Une victoire vaut 2 pts



- Une égalité vaut 1 pt
- Une défaite vaut 0 pt

<i>Equipe A</i>	<i>Equipe B</i>	<i>Nbre de pts gagnés Par ¼ temps</i>
<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2-0</b>
<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1-1</b>
<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2-0</b>
<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2-0</b>

**Exemple de  
remplissage  
Feuille de match**

***L'équipe A gagne la rencontre sur le score de 7-1.  
Afin de donner de l'importance aux ¼ temps, nous ne mettrons pas les  
buts des 2 équipes dans le goal-average mais bien les points gagnés  
par ¼ temps.***

***Il suffira donc d'indiquer dans la feuille de match, les points marqués  
par ¼ temps. Dans cet exemple, ce sera 7-1.***

***Grâce à sa victoire 7-1, l'équipe « A » remportera 2 pts pour le  
classement du championnat.***

# Quelles sont les priorités des U14 ?

Tout au long des 2 saisons de la catégorie U14, l'entraîneur doit veiller à stimuler les joueurs/euses dans toutes les ressources du handballeur/euse : Physique, Technique, Tactique, Mentale.

Dans le but de donner des indicateurs précis pour les entraîneurs, et améliorer le niveau moyen général des jeunes, nous vous proposons des apprentissages que les joueurs/euses doivent avoir acquis en fin de catégorie U14.

Le joueur/euse doit être capable de :

- **Utiliser plusieurs savoir-faire techniques en attaque et en défense**
- **Utiliser les espaces libres et son crédit d'action**
- **Changer rapidement de statut**
- **Attaquer l'attaque en vue de récupérer la balle**
- **Débuter à un poste de jeu apprécié**

Nous vous invitons à parcourir le Memento Technique LFH pour avoir les Savoir-Faire individuels et collectifs se référant à cette catégorie.

[https://www.handball.be/media/pages\\_site/Memento%20technique%20-%20Saison%202019-2020.pdf](https://www.handball.be/media/pages_site/Memento%20technique%20-%20Saison%202019-2020.pdf)

Ci-après, nous vous proposons quelques situations pouvant améliorer ses acquis d'apprentissages.

# Le carré magique

## Passer

### Organisation

2 carrés emboîtés matérialisés par des plots.  
3 joueurs sur coins extérieurs du carré.  
1 ballon.

### Déroulement

Le joueur avec le ballon part du carré extérieur pour fixer le carré intérieur, transmet la balle au joueur dans le coin voisin qui réceptionne la balle en course, puis se remet dans la colonne.

### Objectif

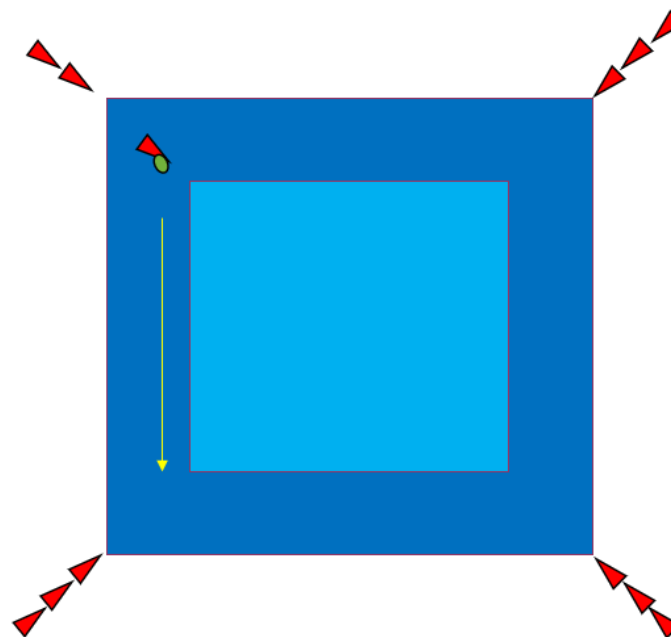
Assurer la circulation du ballon

Porteur de balle :

- Fixation des appuis
- Armé du bras
- Passe tendue, dans la course à hauteur des épaules

Non-porteur de balle :

- Démarrage et appel de balle
- Réception propre



## **Variantes**

Réduire/augmenter la taille du carré  
Réduire/augmenter le nombre de joueurs  
Réduire/augmenter le nombre de ballons  
Varier la rotation après la passe  
1x1 avant la passe  
Varier le type de passes  
Ajouter une action après la passe

# La balle au capitaine

## Progresser vers la cible/Démarquage

### Organisation

Terrain de handball – 2 équipes (5 ou 6) avec gardien – 1 ballon – 2 cercles de 3m de diamètre sur les 9m – règles de handball

### Déroulement

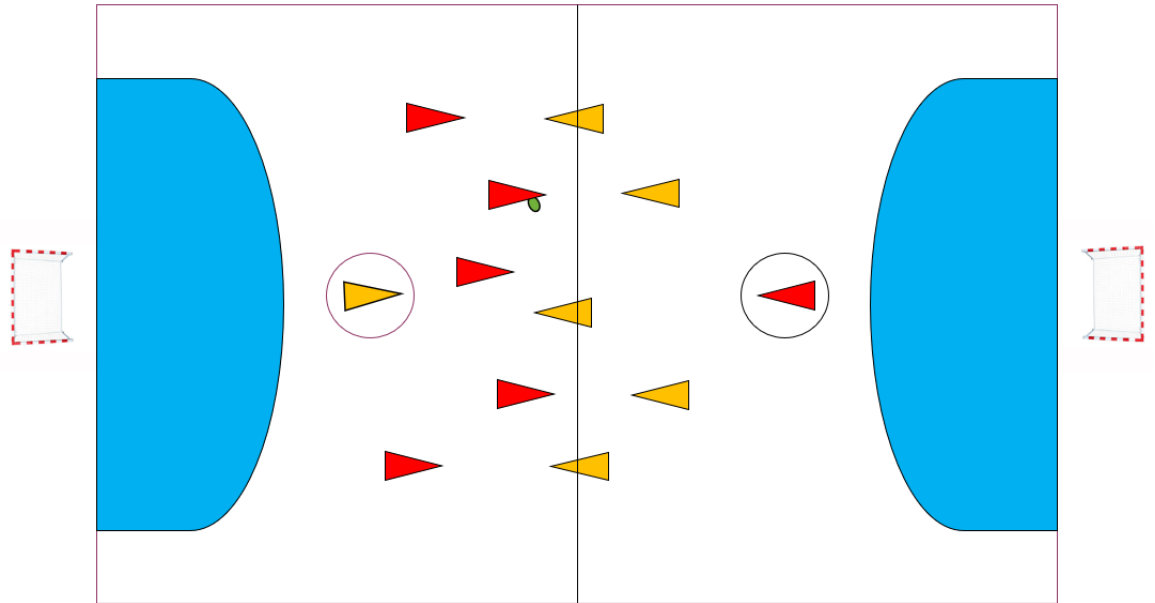
Chaque équipe désigne un capitaine interchangeable et le place dans le camp de l'équipe adverse. Pour pouvoir accéder au tir, la passe décisive doit être réalisée par le capitaine. Aucun adversaire ne peut se trouver dans le cercle du capitaine.

### Objectif

Utiliser le capitaine pour accéder au tir.

### Variantes

Réduire/augmenter l'espace de jeu, le cercle du capitaine  
Supprimer le dribble  
Redoublement de passe interdit  
Varier les passes  
Capitaines neutres pour jouer à double-sens



# Le miroir

## 1x1

### Organisation

½ terrain de handball – un GB + 2 colonnes d'arrières – 1 ballon/joueur – 2 Airbodies ou cônes

### Déroulement

Engagement externe ou interne du PB, le NPB calque sa course en miroir, reçoit le ballon en course et joue 1x1 sur l'Airbody / le cône, désengagement du 1<sup>er</sup> joueur et ainsi de suite.

### Objectif

Développer les 1X1 dans l'échauffement et le travail du GB

Réceptionneur :

- Double appui pour casser le rythme
- Protection de balle
- Changement de rythme/secteur
- Dissociation segmentaire
- Reprise de profondeur

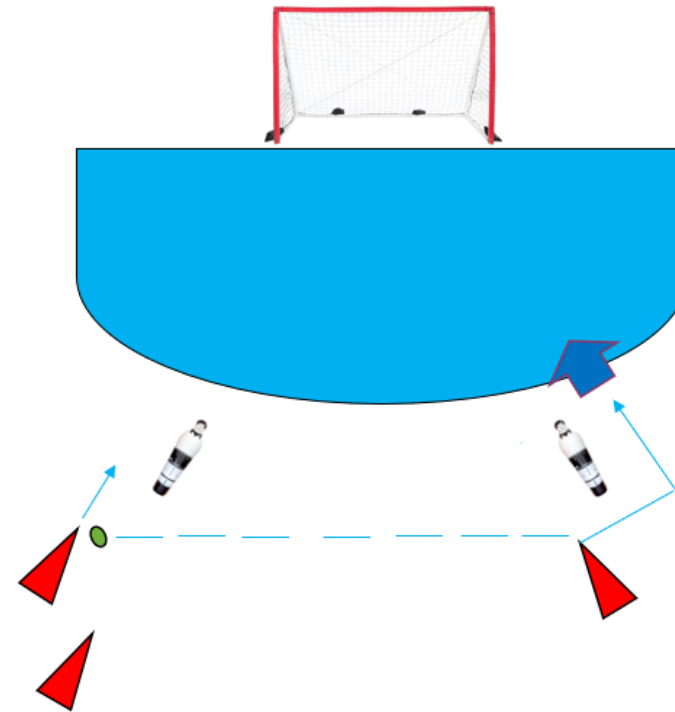
### Variantes

Réduire/augmenter taille du Airbody ou cônes

Varié les passes

Tirs au travers

Ajouter défenseur



# Montée de balle par 3

## Progresser vers la cible

### Organisation

Terrain de handball – groupe de joueurs avec 1 ballon – départ au 6m d'un côté du terrain – les autres groupes sont en attente derrière

### Déroulement

Circulation du ballon avec passes tendues en se dirigeant vers le but opposé.

- DC va chercher le ballon chez l'arrière
- DC demande le ballon à l'opposé de l'arrière
- Le ballon circule ArG->DC->ArDr->ArG
- Kriss kross

### Objectif

Assurer la progression du ballon d'un camp à l'autre  
Porteur de balle :

- Dissocier haut-bas
- Passer en courant

Non-porteur de balle

- Réceptionner en courant

### Variantes

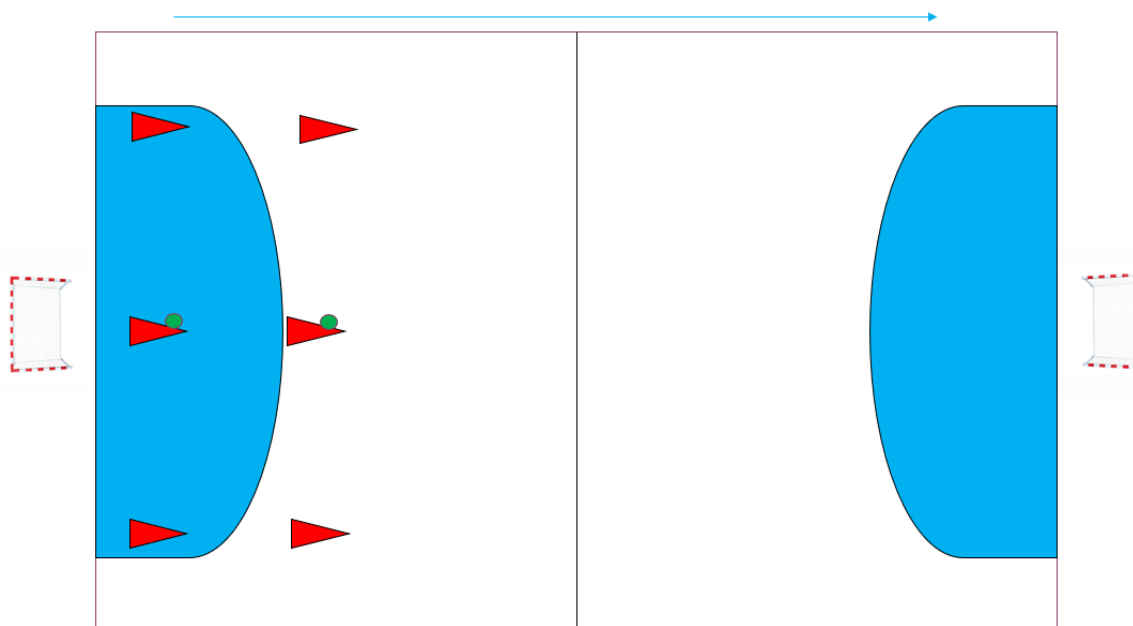
Réduire/augmenter l'écartement des joueurs

Réduire/augmenter nombre de ballons

Réduire/augmenter nombre de passes

Consignes pour joueur à l'opposé du ballon

(jonglage, saut, ...)



# Le T Tirer

## Organisation

1 colonne de DC avec ballon – 1 Arrière latéral sans ballon – 1 GB

## Déroulement

Après un double-échange avec l'arrière, le DC va fixer à 9m et passe à l'arrière qui arrive en courant et tire à 6m. Le DC ouvre l'espace après la passe et se positionne arrière latéral à l'opposé. Et ainsi de suite.

Evolutions :

- Après le tir, le tireur devient défenseur/contreur
- Ajouter un défenseur et un pivot -> 2vs1
- Ajouter un défenseur et ailier -> 2vs1

## Objectif

Tirer sur le secteur arrière

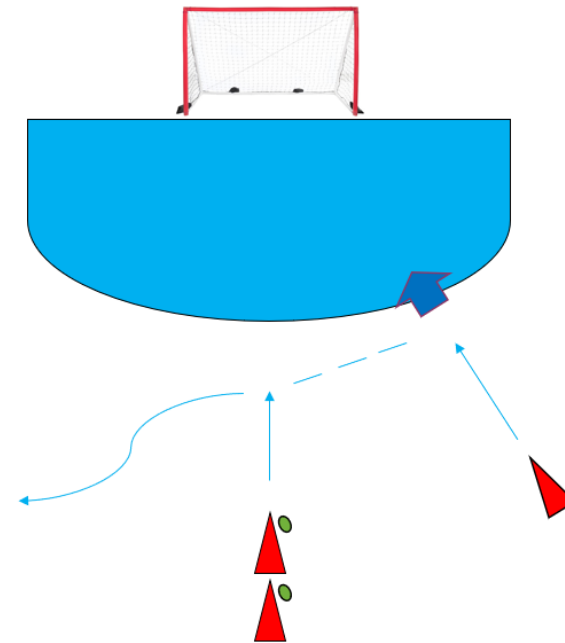
## Variantes

Variation des tirs

Variation des courses

Ajouter Airbody pour 1x1

Ajouter repli défensif après tir





**Adeps**  
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES



**LA  
HAND'  
ATTITUDE**

# LABELS DE QUALITÉ

