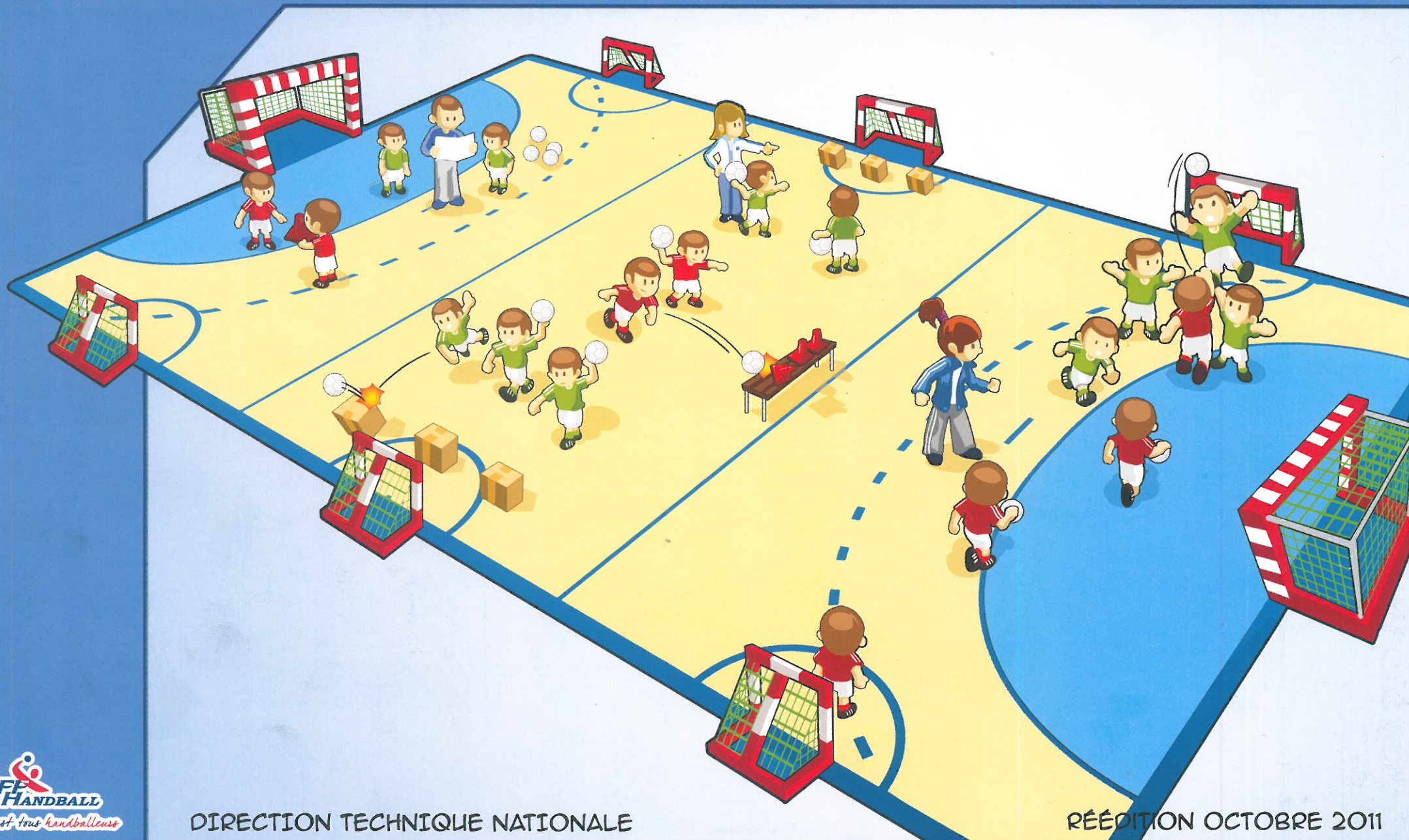




# MES PREMIERS ENTRAÎNEMENTS DE HANDBALL



« Mes premiers entraînements de handball » est depuis 15 ans le document le plus plébiscité des productions fédérales. Il faut y voir, non seulement la qualité de l'ouvrage, mais sûrement aussi son utilité, comme la réponse adéquate aux besoins que tous les clubs connaissent à travers l'accueil, toujours croissant, de nouveaux licenciés. En le rééditant, nous avons voulu d'une part donner un petit coup de jeunesse à la présentation et d'autre part tenir compte des évolutions qui ont parsemé le chemin de notre activité.

A quelques exceptions près, vous retrouverez des situations qui ont fait leur preuve en facilitant la tâche de nombre d'éducateurs débutants ou parents volontaires.

Nous ne saurions trop vous recommander de suivre minutieusement à la fois les dispositifs proposés et les consignes préparées, tant laisser libre cours à l'interprétation risquerait de nuire à l'objectif recherché...

Avec une couverture modernisée le « livret bleu » devrait encore nous aider à rendre efficiente notre formation initiale, pour que nos jeunes joueuses et joueurs d'aujourd'hui puissent encore rêver à des maillots couverts d'étoiles...»

Rédaction : P. Blaise, J. Brun, J-J. Curelli,  
A. Delauney, M. Esposito, L. Frécon,  
M. Portes, F. Rongeot, C. Tribillon  
Réédition 2011 : M. Giagheddu  
Maquette et Dessins : B. Raynal  
Fédération Française de Handball  
62 Rue Gabriel Péri – 94250 Gentilly



*école de* **HAND**, *école de* **LA VIE !**



- 4** Visées et conception
- 5** Les conditions matérielles
- 6** Les règles de jeu
- 7** Le jeu en largeur
- 12** Les séances
- 38** Aménagement des règles de jeu



# VISÉES ET CONCEPTION

Ce document s'adresse en priorité aux entraîneurs débutants, ou éventuellement aux parents susceptibles de suppléer l'entraîneur.

Nous l'avons conçu comme un recueil de 10 séances destinées à des jeunes joueurs découvrant l'activité handball.

Ces séances sont élaborées et présentées en continuité. Elles illustrent 3 phases que nous repérons en précisant :

## LES OBJECTIFS DES JOUEURS :

« Ce que le joueur devrait pouvoir dire à la fin de chaque phase. »

## LES OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEUR :

« Ce que l'entraîneur devrait pouvoir constater à la fin des 10 séances. »

Dans chaque phase, nous vous proposons 3 séances, conçues autour des mêmes objectifs et utilisant sensiblement les mêmes situations d'entraînement pour :



**Permettre aux joueurs de retrouver** les mêmes formes de travail d'une séance à l'autre, de les reconnaître et de prendre en compte les nouvelles variables.



**Vous aider progressivement** à gagner du temps dans la mise en place de ces situations.



**Vous permettre**, dans le cas où vous manqueriez de temps dans une séance pour mettre en place une situation, de retrouver la même séquence dans la séance suivante.

Le nombre de 3 séances par phase n'est pas limitatif et vous pouvez prolonger ces entraînements par des séances complémentaires conçues par vous-même à partir des formes de travail proposées dans chaque phase.






# LES CONDITIONS MATÉRIELLES

Nous avons choisi de nous placer dans une situation de référence avec 20 joueurs dans un gymnase dont le traçage handball est de 38x18 ou 40x20m.

Il est néanmoins possible de fonctionner avec un effectif plus réduit ou plus important.

**Les aménagements matériels répondent à une approche adaptée pour :**

-  procurer du plaisir par la pratique du handball,
-  fidéliser les jeunes joueurs,
-  faire progresser chacun d'eux.

**Dans les séances, nous utilisons :**

- ◆ une balle pour chaque joueur, manipulable à la main,
- ◆ des chasubles de couleurs vives,

- ◆ du matériel de traçage : craies, plots pour définir les surfaces de but et les terrains,

- ◆ des buts modulables ou cibles : balises, poteaux plastique, buts mini-hand, buts officiels réduits en hauteur, tapis de gym dressés contre le mur, traçage à la craie, cartons...etc.

L'absence d'une partie de ce matériel ne constitue pas une impossibilité de mise en pratique des séances, mais elle nécessite alors un effort d'aménagement de la part de l'entraîneur.

Toutefois, vous veillerez à ne pas dénaturer les objectifs recherchés dans la situation, en tentant de vous rapprocher le plus possible des conditions définies.

Vous comprendrez qu'une situation de tir avec deux buts de 3x2m et une zone de 6m ne permet pas d'atteindre les mêmes objectifs qu'une situation de duel tireur-gardien de but avec 6 buts et surfaces de but de dimensions différentes réparties autour du terrain.



## LES RÈGLES DU JEU

Il convient de présenter les règles du handball progressivement, en les liant aux niveaux de pratique rencontrés chez les jeunes débutants.

Ces règles sont au service du jeu et ne sont pas un préalable au fonctionnement.

Elles sont introduites lorsque leur non-respect nuit à l'équilibre des chances.

### **Nous retiendrons qu'au handball :**

#### **La balle est convoitée par tous, mais elle doit être partagée :**

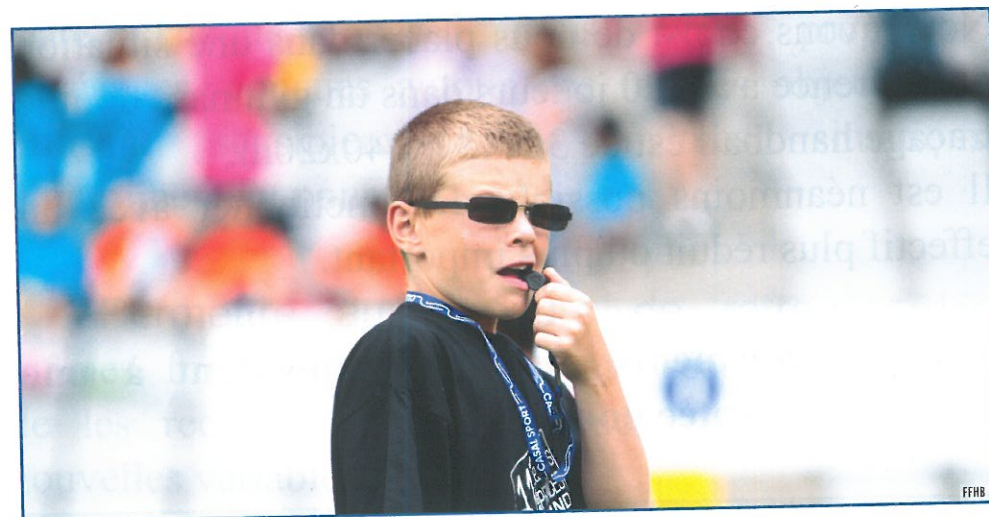
- marcher
- 3 secondes
- reprise de dribble

#### **Le porteur de balle peut être gêné, mais non agressé :**

- accrochage du bras porteur de balle en particulier
- bousculade, poussette, tirage de maillot
- arracher la balle des mains, taper sur le ballon.

#### **La surface de but est réservée au gardien, mais on peut jouer dessus :**

- empiètement.



**Vous devez appliquer ces règles avec discernement : parfois en étant proche de la tolérance, parfois de l'intransigeance...**

...suivant le déroulement du jeu et de l'incidence des fautes commises sur le maintien de l'égalité des chances entre les deux équipes.

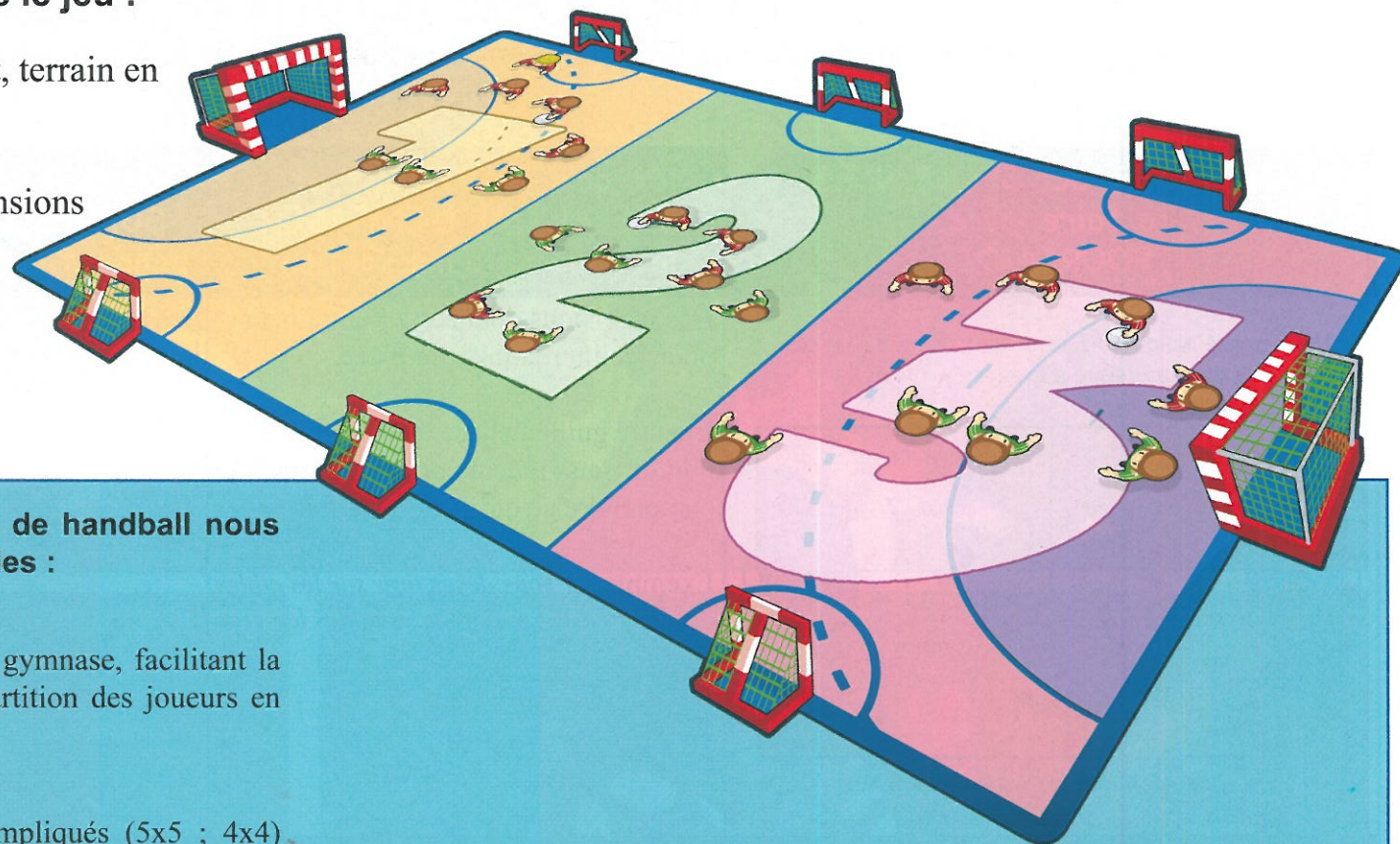
Le plus souvent possible et dès le début, vous ferez confiance aux joueurs **en leur donnant la responsabilité de l'arbitrage et du score.**



# LE JEU EN LARGEUR

Dans ces 10 séances, nous privilégions le jeu :

- ◆ sur des surfaces réduites, terrain de basket, terrain en largeur...
- ◆ avec une surface de but et un but de dimensions variables
- ◆ avec des effectifs adaptés.



Le jeu dans le sens de la largeur du terrain de handball nous semble répondre à plusieurs critères favorables :



Il permet d'installer jusqu'à 3 terrains dans un gymnase, facilitant la pratique du plus grand nombre et favorisant la répartition des joueurs en fonction de leur niveau.



La surface de jeu et le nombre de joueurs impliqués (5x5 ; 4x4) nous rapprochent de la densité optimale, si l'on tient compte de la morphologie des joueurs et de leurs savoir-faire. Chaque joueur est concerné par le jeu.



La longueur réduite du terrain augmente la fréquence de la situation duel tireur-gardien de but, qui est la finalité de l'activité handball et qui constitue la principale motivation du joueur.



L'aménagement des buts/cibles et les dimensions variables de la surface de but permettent d'équilibrer les chances entre le tireur et le gardien.

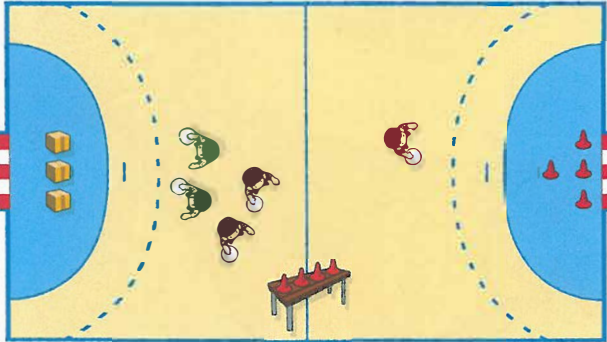


Le nombre de buts/cibles installés autour du terrain facilite la mise en place de situations d'entraînement duel tireur-gardien, en multipliant les possibilités de réalisation.



## FICHE DE PRÉSENTATION DE SÉANCE





Nous vous proposons de présenter les situations d'entraînement de la façon suivante, en vous précisant les raisons de chaque rubrique.

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>UNE PHRASE INDIQUANT À QUOI SERT CETTE SITUATION : EXEMPLE: "POUR S'EXERCER À TIRER"</p>  <p>UN SCHÉMA DE LA SITUATION PRÉCISANT L'OCCUPATION DE L'ESPACE.</p>	<p>Des précisions données à l'entraîneur pour faciliter la mise en place.</p> <p>Et entre guillemets ce que l'entraîneur doit dire aux joueurs pour leur faire comprendre ce qu'ils doivent faire :</p> <p>Exemple : « Vous devez tirer sur les cibles avec votre balle en essayant toutes les cibles. »</p>	<p>Des points précis sur lesquels l'entraîneur doit faire particulièrement attention :</p> <p>Exemple : la remise en place des cibles...</p>	<p>Des variables possibles à utiliser en tenant compte de ce qui se produit effectivement sur le terrain.</p> <p>Exemple : lorsqu'ils viennent trop près : « essayez de toucher les cibles en vous plaçant plus loin. »</p>	<p>Un repère pour changer de situation et passer à la suivante.</p>

### Légende des schémas



-  Défenseur
-  Attaquant
-  Gardien défenseur
-  Gardien attaquant

-  Circulation de balle et passe
-  Circulation des joueurs
-  Tir
-  Dribble

-  Carton
-  Balise
-  Banc
-  Ballon





Stéphane Pilloud



Brigitte Blois FFHB



Brigitte Blois FFHB



**À la fin  
de la 1<sup>ère</sup> phase,  
le joueur devrait pouvoir  
dire :**

« J'ai joué en essayant de marquer, mais aussi en empêchant les tirs. »

« J'ai compris et j'accepte que parmi mes camarades certains m'aident et je dois les aider, que d'autres s'opposent à nous et que je dois les gêner. »

« J'ai fait connaissance de mes camarades de jeu. »

« Je suis à l'écoute des consignes et j'ai appris à ne pas déplacer le matériel mis en place par l'entraîneur. »

« Je connais quelques règles du handball. »



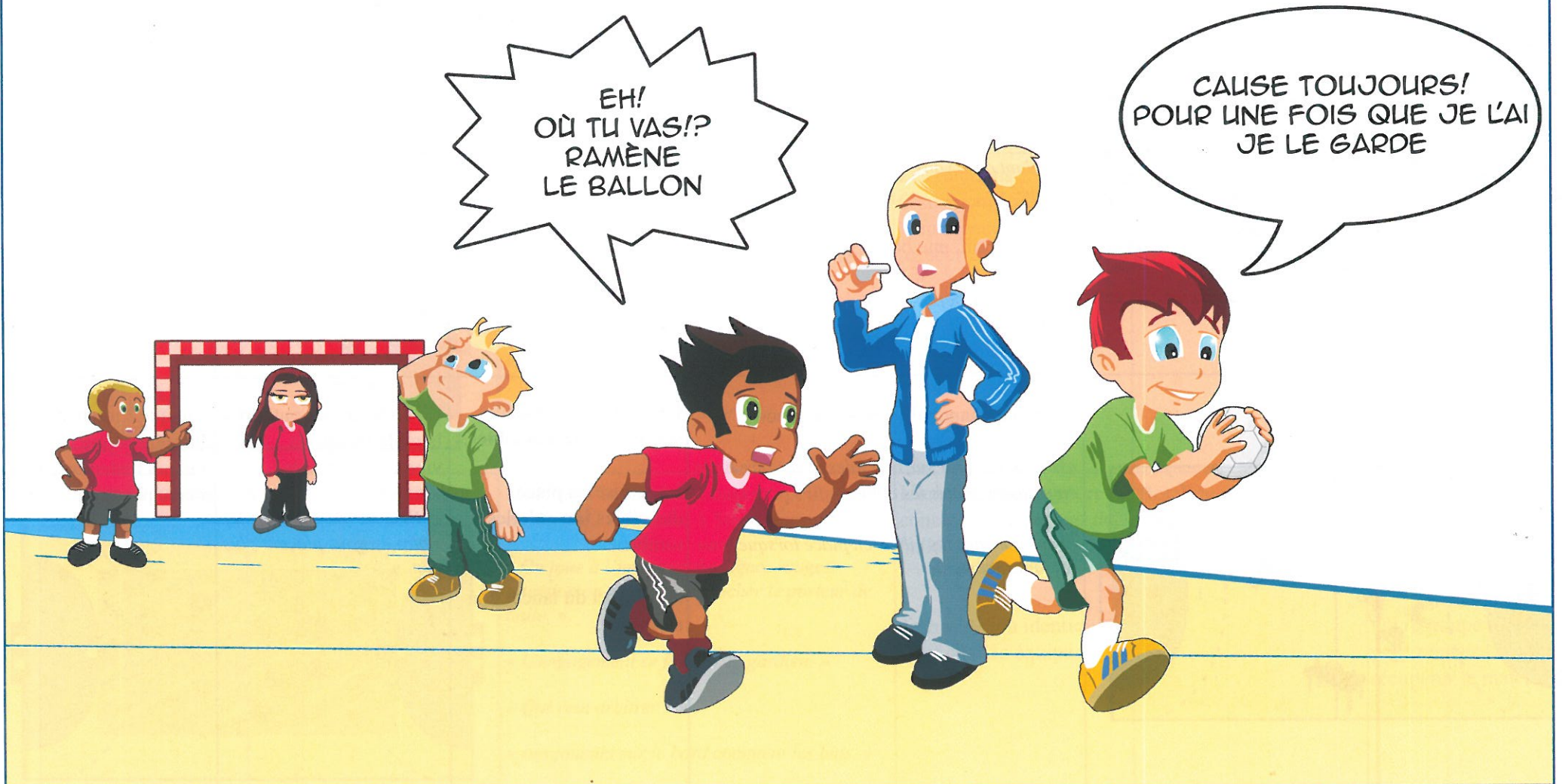
Stéphane Pillaud



POUR LE BON DÉROULEMENT D'UN MATCH IL EST IMPORTANT DE CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JEU.

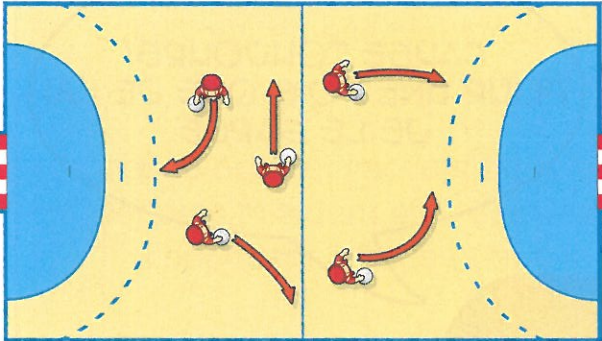
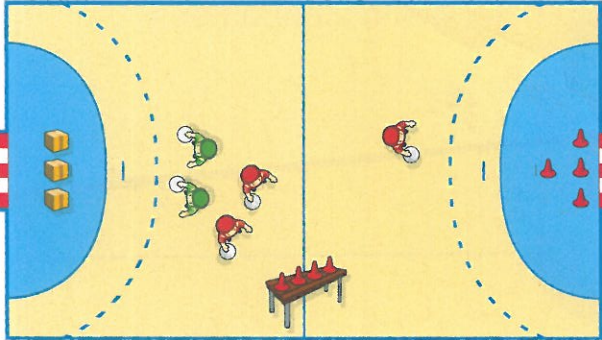
EH!  
OÙ TU VAS!?  
RAMÈNE  
LE BALLON

CAUSE TOUJOURS!  
POUR UNE FOIS QUE JE L'AI  
JE LE GARDE





# SÉANCE 1

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p><b>POUR DÉCOUVRIR</b> CE QU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE AVEC LA BALLE</p> 	<p>Demi-terrain de handball : une balle chacun.</p> <p>« Vous vous déplacez librement sur le demi-terrain. »</p> <p>Dispositif identique</p> <p>« Vous continuez à vous déplacer, mais en dribblant avec votre main droite et votre main gauche. »</p> <p>Demi-terrain, une balle pour deux.</p> <p>« Vous vous déplacez en échangeant le ballon. »</p>	<p>Les joueurs doivent se déplacer en dribble (accepter les reprises de dribbles), ou en manipulant la balle de manières diverses.</p> <p>Les joueurs se déplacent en réalisant des passes.</p>	<p>Donner progressivement les règles de manipulation de balle.</p> <p>Réduire l'espace de jeu pour les obliger à s'éviter (demi-terrain de basket ou de tennis).</p> <p>Idem.</p>	<p>Après 2 ou 3 minutes de déplacement dans le demi-terrain.</p> <p>Lorsque tous se sont déplacés en dribble.</p> <p>Après 2 ou 3 minutes.</p>
<p><b>POUR S'EXERCER A TIRER</b></p> 	<p>Terrain de handball, une balle chacun.</p> <p>« Vous devez tirer sur les cibles avec votre balle en essayant toutes les cibles. »</p> <p>« Vous remettez les cibles en place lorsque vous les faites tomber. »</p>	<p>La rotation des joueurs sur les différentes cibles.</p> <p>La remise en place des cibles lorsqu'elles tombent.</p> <p>Le respect du lancer à la main.</p>	<p>La distance par rapport à la cible lorsqu'ils viennent trop près :</p> <p>« Essayez de toucher les cibles en vous plaçant plus loin. »</p>	<p>Lorsque l'intensité diminue et que les joueurs restent sur le même poste.</p>

**Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?**

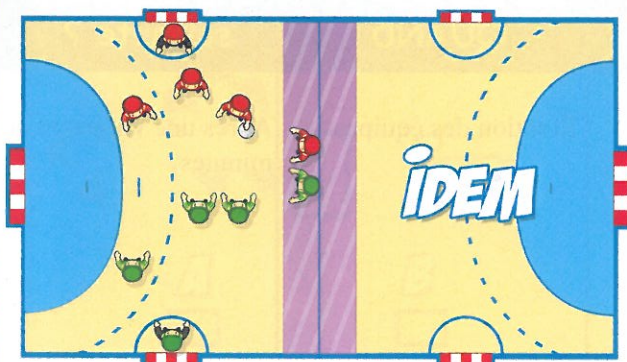
**Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action**

**Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action**

**Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND**

**QUAND passer à la séquence suivante ?**

**POUR DÉCOUVRIR LE JEU**



Deux terrains en largeur.  
 Zone 1/2 circulaire entre 4m et 5m.  
 Deux équipes de 5, différenciées par des maillots de couleurs différentes.  
*« On joue au handball, il faut marquer dans le but des adversaires sans pénétrer dans la surface du but. »*  
*« On commence à jouer sur un seul terrain. »*

L'entraîneur arbitre et explique les règles qui apparaissent dans le jeu :  
 -respect de l'adversaire,  
 -reprise de dribble,  
 -marcher.

Utiliser le deuxième terrain en laissant le 1er groupe s'auto-arbitrer ou arbitré par un joueur.  
 La confrontation des équipes sur le terrain  
 (4+1 GB au maximum).

Après une quinzaine de minutes.

**POUR MARQUER DES BUTS**



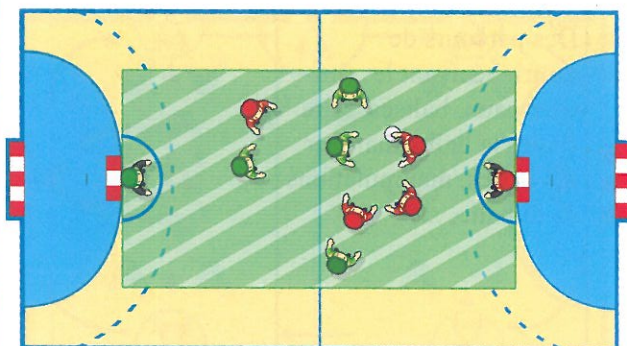
7 buts ou cibles matérialisées, 2 balles pour 3.  
 Les cibles et les surfaces de but sont de dimensions différentes.  
*« On joue à marquer des buts sans rentrer dans la surface du gardien. »*  
*« On remplace le gardien lorsque l'on a marqué deux buts. »*

Les rotations tireurs/gardiens avec « indulgence » pour le respect de la surface de but.

Rotation des groupes par rapport aux cibles après quelques minutes.

Lorsque chaque groupe a tiré sur 2 ou 3 cibles différentes par la taille.

**POUR JOUER AU HANDBALL EN RESPECTANT L'ADVERSAIRE**



Match sur le terrain de basket : petits buts et zone 1/2 circulaire à 5m, 5 contre 5.  
*« On joue à l'intérieur des lignes rouges, attention on ne doit pas toucher le porteur de balle. »*  
*« L'engagement se fait par le gardien. »*  
*« Qui veut arbitrer ? »*  
*« Les joueurs sur le bord comptent les buts. »*

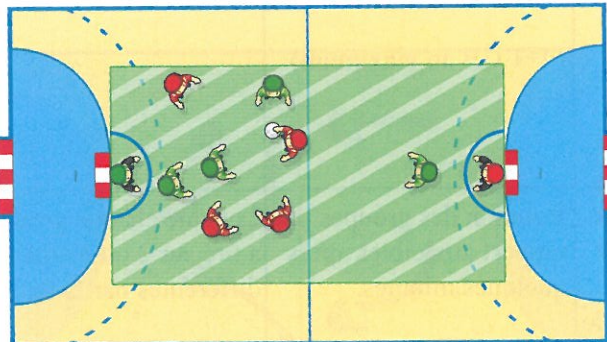
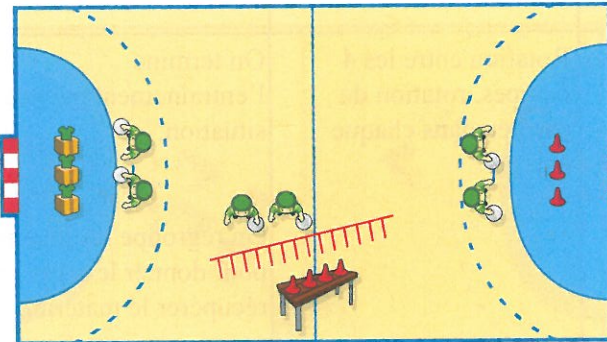
L'arbitrage par rapport au contact sur le porteur de balle.  
 Temps de jeu identique pour chaque équipe.

Rotation entre les 4 équipes, rotation du gardien dans chaque équipe.

On termine l'entraînement par cette situation.  
 On regroupe les joueurs pour donner le score et récupérer le matériel.



# SÉANCE 2

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR JOUER EN TRANSMETTANT VITE</p> 	<p>Match sur le terrain de basket à 5 contre 5.</p> <p>« On joue à l'intérieur des lignes rouges, je vous rappelle que vous ne pouvez pas garder la balle dans vos mains plus de 3 secondes. »</p> <p>Deux collectifs en attente.</p> <p>« Qui arbitre ? Qui tient le score ? »</p>	<p>-Les contacts.</p> <p>-L'utilisation abusive du marcher et de la reprise de dribble.</p>	<p>Rotation des équipes</p>	<p>Après une vingtaine de minutes.</p>
<p>POUR TIRER VITE ET PRÉCIS</p> 	<p>Terrain de handball avec une balle chacun.</p> <p>« Vous vous mettez par 2 pour tirer sur les cibles, mais en respectant la zone interdite. »</p> <p>« Vous marquez un point par cible touchée. »</p> <p>« Vous faites un passage sur chaque atelier. »</p>	<p>La remise en place des cibles lorsqu'elles tombent.</p> <p>La notion d'empiètement.</p>	<p>La distance par rapport à la cible si nécessaire.</p> <p>Les binômes de joueurs.</p> <p>Des parcours de motricité avant les tirs (cerceaux, balises, faire rouler la balle, marcher à 4 pattes, manipulations de la balle, ...)</p>	<p>Après 3 changements dans les binômes de joueurs.</p>

## Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

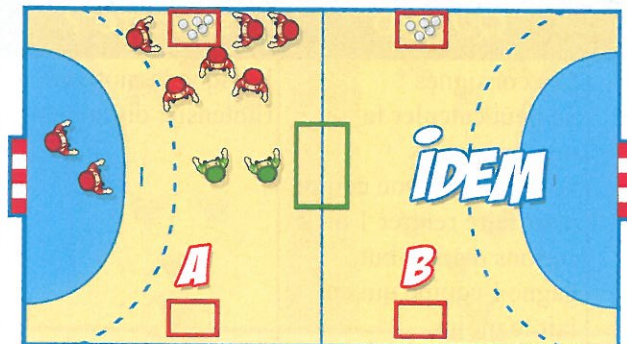
## Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

## Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

## Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

## QUAND passer à la séquence suivante ?

### POUR SE DÉPLACER OU PASSER SANS PERDRE LA BALLE



2 terrains de handball en largeur.  
8 attaquants, 2 défenseurs. 10 balles dans une « réserve », une réserve vide à l'opposé et une réserve commune au milieu.  
« Vous devez transporter les 10 balles dans la réserve en face sans utiliser le dribble et sans marcher, mais attention aux voleurs qui vont essayer de vous prendre des balles pour les mettre dans leur caisse. »  
« On compte les balles dans les caisses à la fin. »  
« Gagnent les deux défenseurs qui auront volé le plus grand nombre de ballons. »

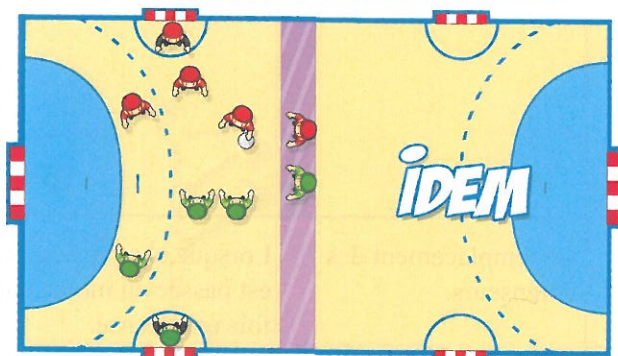
Avec tolérance, le marcher (4 ou 5 appuis).

La façon dont les joueurs s'organisent collectivement pour transporter les balles.

Les défenseurs après chaque partie.  
Mettre en place une compétition entre A et B, gagne l'équipe qui pose le maximum de balles dans sa caisse le plus vite possible, les voleurs sont alors les partenaires des attaquants du terrain à coté.

Après 5 passages, tous les joueurs ayant été voleurs.

### POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES FORMES DE PASSES



2 terrains de hand en largeur. Jeu à 4 contre 4, 1 arbitre et 1 responsable du score pour chaque terrain.  
« On joue au handball, mais la seule passe autorisée est la passe à rebond. »  
« Si on utilise une autre passe, on redonne la balle à l'adversaire. »

L'arbitrage par les jeunes et le respect de la passe à rebond.

1 passe « jetée » et récupérée n'est pas comptée.

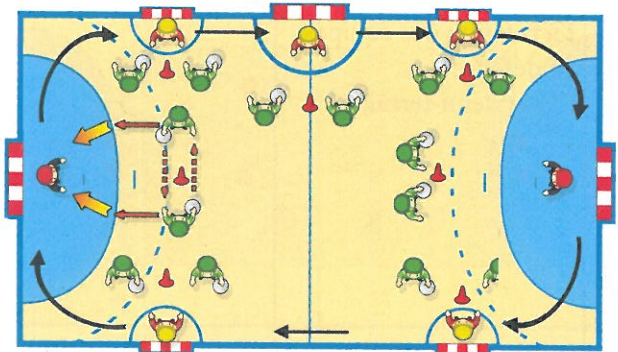
Faire jouer les remplaçants, faire changer de terrain les équipes.

Les 2 gagnants après 5 minutes se rencontrent.

Après une quinzaine de minutes.

Une fois que toutes les équipes se sont rencontrées.

### POUR ENCHAÎNER PASSEUR/TIREUR EN RESPECTANT LA RÈGLE



7 buts ou cibles matérialisées, 2 balles pour 3, 1 balise à 4m de la zone.  
« Les tireurs, vous êtes face à face à 2 pas de la balise, vous échangez vos balles, mais vous n'avez pas le droit de faire la même passe que votre partenaire, puis vous allez tirer au but sans marcher. »  
« Si le gardien touche au moins une balle sur les 2, il reste dans le but. »  
« Vous changez de cible à chaque fois. »

Les positions de départ, avec tolérance le marcher, le respect des consignes en particulier la position de départ des tireurs,  
l'échange de balle avant le tir.

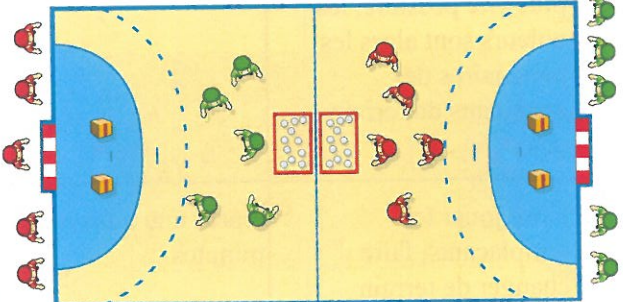
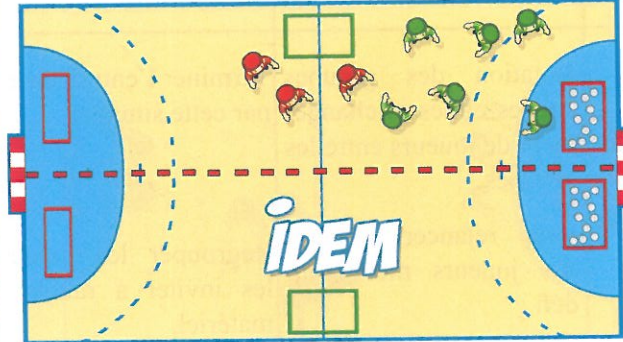
Rotation des groupes sur les cibles et changement de joueurs entre les groupes.  
Pour relancer l'intérêt des joueurs mettre un défi :  
« Le gardien qui réussit à rester le plus longtemps possible gagne. »

Terminer l'entraînement par cette situation.

Regrouper les joueurs, les inviter à ranger le matériel.



# SÉANCE 3

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p>POUR TIRER FORT ET PRÉCIS</p> 	<p>2 demi-terrains de handball. 2 cartons lestés avec des maillots dans la zone : une réserve de 10 balles ou plus et 2 équipes de 5.</p> <p><i>« Vous devez faire progresser les cartons vers le but le plus loin possible en tirant dessus avec toutes les balles disponibles dans votre réserve; après le passage de la première équipe, on repère au sol l'emplacement des cartons. Puis la deuxième passe à son tour : gagne l'équipe qui aura fait progresser les cartons le plus loin. »</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le respect de la surface de but, l'équipe adverse peut arbitrer cette règle.</li> <li>-La position de départ des cartons pour la deuxième équipe.</li> <li>-Le ramassage des balles par l'équipe en attente.</li> </ul>	<p>Les consignes : on peut calculer le nombre de tirs nécessaires à une équipe pour faire rentrer 1 ou 2 cartons dans le but, gagne l'équipe qui en fait le moins.</p> <p>La rotation des équipes</p>	<p>Lorsque la motivation et l'intensité diminuent.</p> <p>Les joueurs rangent le matériel.</p>
<p>POUR FAIRE PROGRESSER LA BALLE VERS LA CIBLE</p> 	<p>2 demi-terrains de handball dans la longueur : par demi-terrain, 6 attaquants et 3 défenseurs, une réserve de balles dans la zone, une réserve à remplir en face, une réserve sur le côté pour les défenseurs.</p> <p><i>« Vous devez transporter les balles dans la réserve en face sans utiliser le dribble et sans marcher avec la balle ; mais il ne peut y avoir qu'un seul attaquant à la fois qui pénètre dans la zone pour sortir une balle. Attention aux voleurs qui vont essayer de remplir leur caisse en interceptant vos passes. »</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le fait qu'un seul attaquant ne puisse rentrer dans la zone.</li> <li>-Le respect du marcher.</li> </ul>	<p>Le remplacement des défenseurs.</p> <p>Modifier les collectifs.</p> <p>La rotation des équipes en défense (3 par demi-terrain).</p>	<p>Lorsque chaque équipe est passée au moins une fois en défense.</p> <p>3 sur un demi terrain, 3 sur l'autre.</p>



Succession des SÉQUENCES  
à faire vivre.  
POURQUOI?

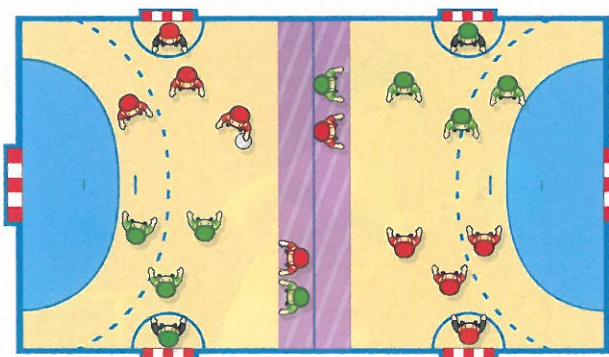
Ce qu'il faut FAIRE et  
DIRE AVANT D'ENGAGER  
les joueurs dans l'action

Ce qu'il faut  
SURVEILLER  
pendant l'action

Ce qu'il faut  
MODIFIER et  
QUAND

QUAND passer  
à la séquence  
suivante ?

POUR JOUER ENSEMBLE



2 terrains de handball en largeur, zone 1/2 circulaire, 4 contre 4 plus un binôme remplaçant.

« On joue au handball, mais vous ne pouvez utiliser qu'un seul dribble ; si 2 rebonds ou plus, on donne la balle à l'adversaire. Un des remplaçants arbitre, l'autre tient le score. »

-Le respect du porteur de balle par le défenseur :

« Pas de contact sur le bras porteur de balle. »

-Le respect du dribble unique.

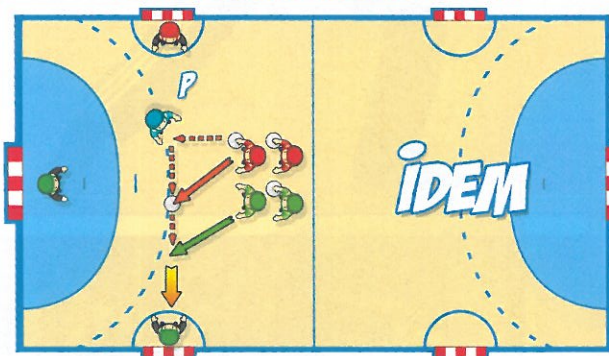
Le remplacement des joueurs.

La rotation des équipes.

La rotation des gardiens.

Après une quinzaine de minutes.

POUR MARQUER MALGRÉ LE DÉFENSEUR



6 buts ou cibles aménagées : 1 gardien dans chaque cible, jeu par demi-terrain, un passeur par demi-terrain placé au milieu. Une balle pour 2.

« Vous lancez votre balle au passeur, il la lance devant lui, celui de vous deux qui la récupère choisit d'aller marquer dans l'un des 3 buts de votre demi-terrain, l'autre essaie de l'en empêcher ; s'il lui vole la balle, il peut aller marquer à son tour. Lorsque vous marquez, vous remplacez le gardien. »

L'action défensive visant à reconquérir la balle. Le respect de la surface de but.

La reprise de dribble.

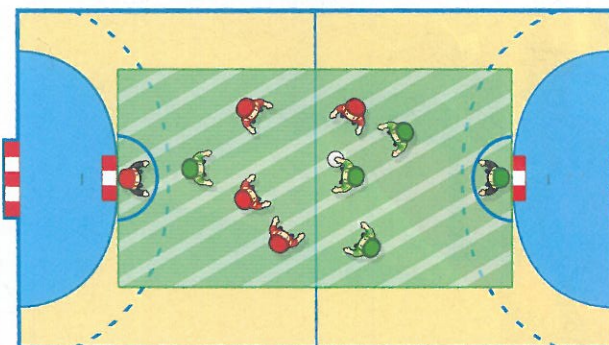
Les corrections font l'objet de remarques individualisées de la part de l'entraîneur.

La position du passeur : il peut être en déplacement dans un espace défini (raquette de basket...).

La dimension de la zone en fonction de la réussite ou non.

Lorsque l'activité diminue d'intensité.

POUR JOUER AU HANDBALL



Match sur terrain de basket à 5 contre 5 en pensant à équilibrer les équipes.

« Nous jouons en respectant les règles du handball :

-marcher,  
-reprise de dribble,  
-respect du porteur de balle,  
-surface de but réservée au gardien. »

« Les gagnants se rencontrent après le 1er match. »

« Qui arbitre ? Qui tient le score ? »

L'attention de l'arbitre à l'égard des 4 règles rappelées.

Le temps de jeu de chaque équipe.

Rotation des collectifs en fonction du temps disponible en fin de séance.

Terminer la séance en regroupant les joueurs.

Donner les résultats.

Faire ranger le matériel par les joueurs



**À la fin  
de la 2<sup>ème</sup> phase,  
Le joueur devrait  
pouvoir dire :**

« Je m'éclate au tir et dans les buts ».

« Je me déplace, j'aide mon camarade qui a la balle pour la faire avancer vers le but adverse. »

« Si je veux m'échapper en dribble pour accéder au tir, je le fais, mais je suis poursuivi. »

« Lorsque l'adversaire a la balle, je joue pour la récupérer. »

« Je suis de moins en moins sanctionné par l'arbitre. »

« J'ai besoin de bien écouter ce que dit l'entraîneur pour pouvoir jouer. »



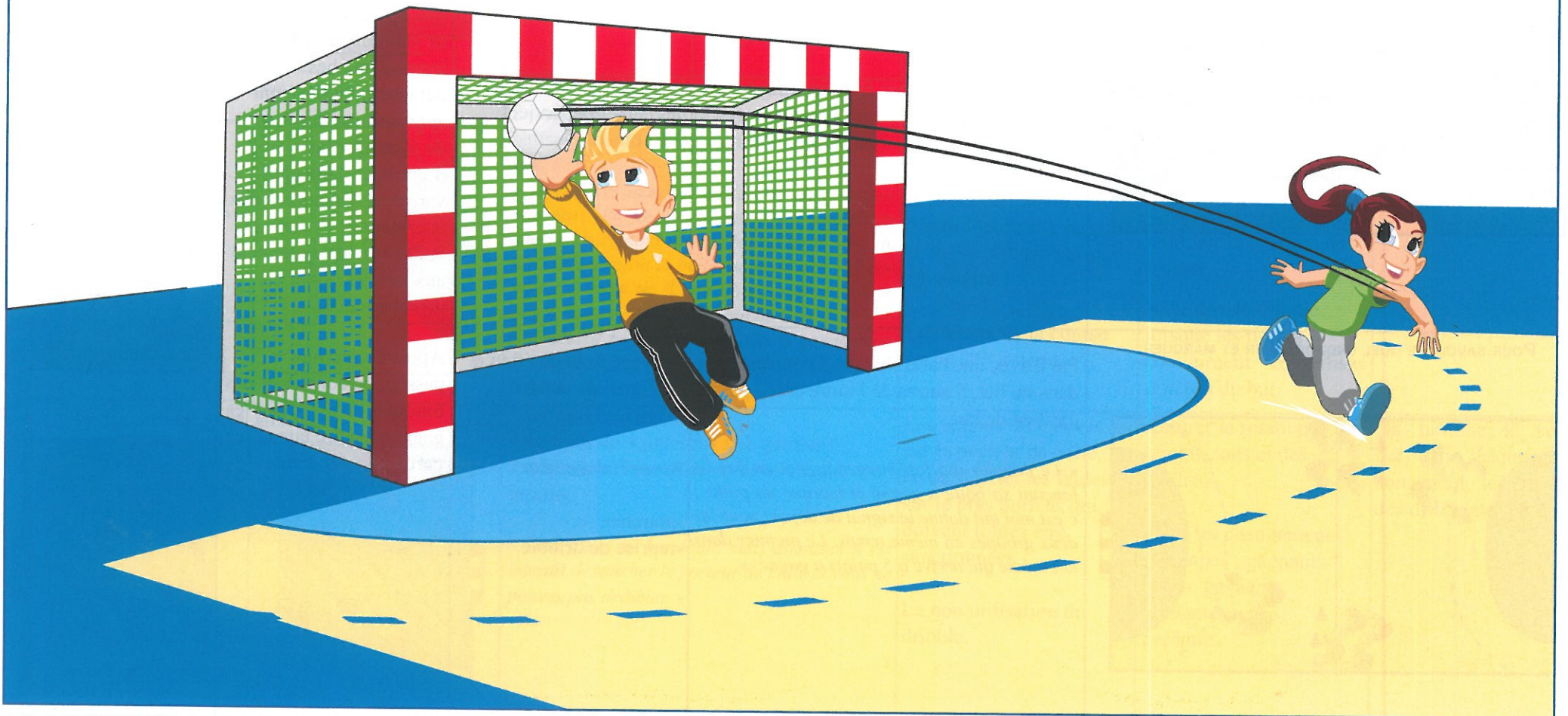
Stéphane Pillaud



Stéphane Pillaud



ON PEUT S'ÉCLATER AU TIR ET DANS LES BUTS





# SÉANCE 4

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

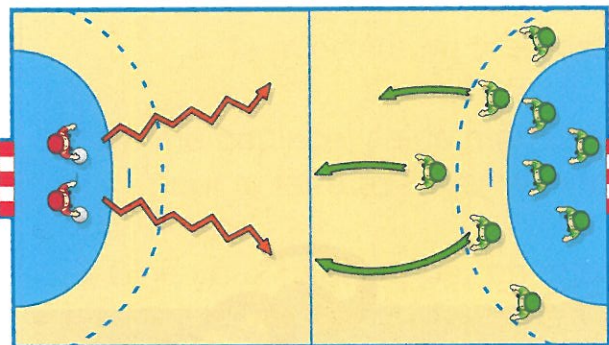
Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

Ce qu'il FAUT SURVEILLER pendant l'action

Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

QUAND passer à la séquence suivante ?

POUR APPRENDRE À DRIBBLER ET TIRER JUSTE



2 joueurs avec ballons dans la zone, les autres sans ballon dans la zone adverse.

« Les joueurs porteurs de balle sont éperviers, ils se déplacent en dribblant et doivent toucher les autres joueurs en lançant la balle à hauteur des jambes ; lorsque vous êtes touchés, vous prenez une balle et vous devenez épervier. »

Les deux derniers sont éperviers dans la partie suivante.

Le respect de la consigne :

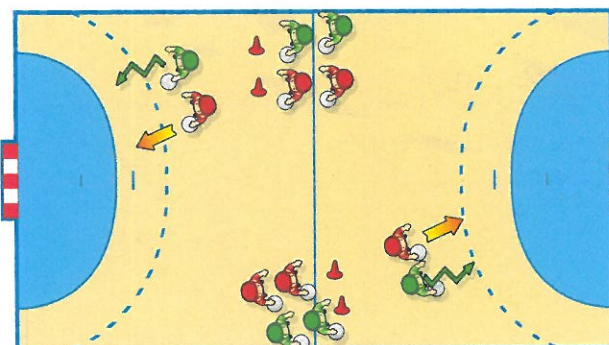
« lancer la balle dans les jambes ».

Les joueurs touchés qui deviennent éperviers.

Après 2 répétitions, transformer le jeu en « épervier toucheur ». Tous les joueurs se déplacent en dribble. Les éperviers, sans ballon, doivent les toucher en étant de face. Les joueurs touchés deviennent également éperviers (moins de joueurs, plus d'éperviers). On peut varier en demandant aux éperviers de "voler" la balle, toucher seulement aux jambes, jouer en dribblant aussi ...

Après 3 ou 4 répétitions.

POUR SAVOIR DE QUEL ENDROIT TIRER ET MARQUER



Par 2 avec une balle chacun. 5 couples tirent dans un but, 5 autres de l'autre côté : pas de gardien de but.

« Le premier qui fait bouger le filet du but en lançant sa balle a gagné et marque un point ; c'est moi qui donne le signal de départ pour les deux groupes en même temps. Le premier dans le binôme qui arrive à 5 points a gagné. »

Respect de la position et du signal de départ.

Respect des règles :

- marcher,
- reprise de dribble.

Après un premier passage, reconstituer des binômes en associant les gagnants entre eux et les perdants entre eux.

Après 2 rotations.

## Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

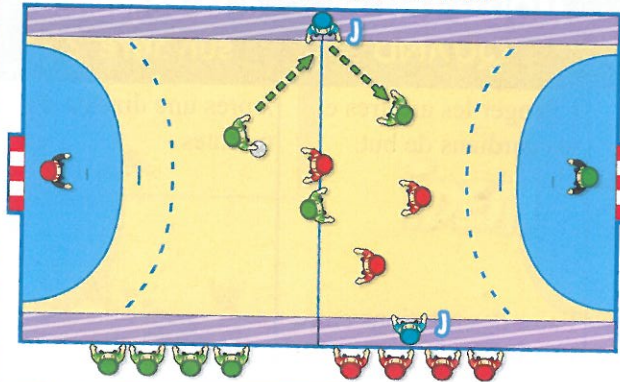
## Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

## Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

## Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

## QUAND passer à la séquence suivante ?

### POUR PROGRESSER AVEC LA BALLE



4 équipes de 4 joueurs, 2 gardiens de but, 2 joueurs « jokers ».

Période de jeu de 3 minutes.

« Vous devez marquer des buts en passant au moins une fois par chaque joker qui peut se déplacer librement dans sa zone. »

« Vous n'avez pas le droit de dribbler. »

Passage par les jokers.  
Respect des règles :

- faute sur le porteur de balle,
- dribble,
- marcher.

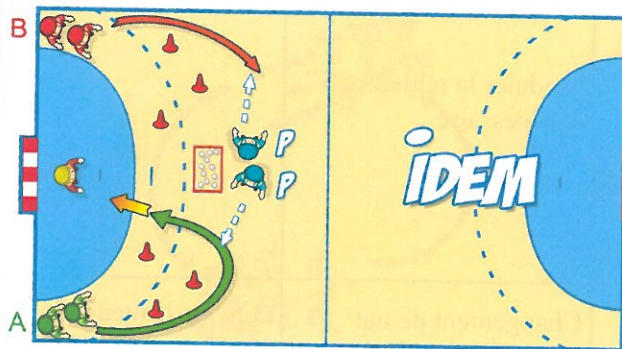
Changer les jokers souvent ainsi que les gardiens.

Varié la surface de jeu des jokers.

Ne plus passer systématiquement par les jokers.

6 matches de 3 minutes.

### POUR REGARDER ET TIRER



Sur chaque demi-terrain : 4 groupes de 2, 2 passeurs avec une réserve de balles, des balises à contourner avant d'aller tirer au but.

« Vous devez marquer en faisant un concours par deux. Le joueur partant de A choisit sa course en contournant la balise qu'il veut de son côté, il reçoit la balle du passeur et tire. Le joueur partant de B doit faire la même course que A, mais de son côté avant de tirer. »

« A choisit pendant 5 tirs, puis B pendant les 5 suivants, gagne celui qui marque le plus de buts. »

Le moment du départ du 2<sup>ème</sup> joueur (départ plus tôt avec un rythme de course lent en attendant le choix de l'adversaire, départ lorsqu'il a perçu la balise utilisée par son adversaire.)

Le respect de la course par le 2<sup>ème</sup> joueur.

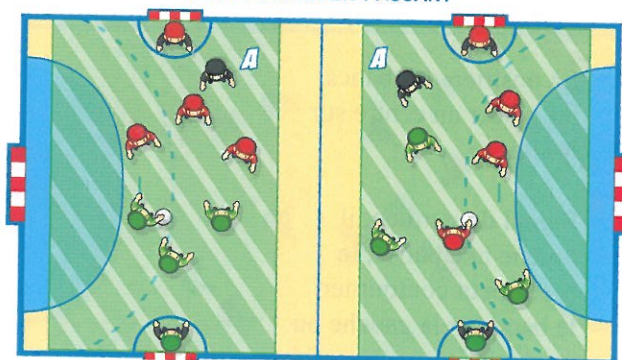
-La position du passeur, lui demander de se rapprocher du receveur pour faciliter la passe.

-Changer les gardiens et modifier la position des balises.

-Interdire le dribble lorsque les tireurs contournent les balises proches du but.

Après 2 ou 3 passages et lorsque vous aurez modifié les binômes.

### POUR JOUER EN PASSANT



2 terrains en largeur.  
4 équipes de 4 joueurs (3+1 gardien).  
2 arbitres et 1 remplaçant dans chaque terrain.

« Vous jouez au handball, mais attention il est interdit de toucher le porteur de balle et vous ne pouvez pas dribbler. »

Les actions défensives sur le porteur de balle, en particulier les fautes sur le bras porteur qui doivent toutes être sanctionnées.

La non utilisation du dribble.

Assurer la rotation des remplaçants et des gardiens.

Faire les changements d'équipes ; gagnants contre gagnants, perdants contre perdants.

On termine la séance par cette séquence en annonçant les résultats des différentes équipes.



# SÉANCE 5

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

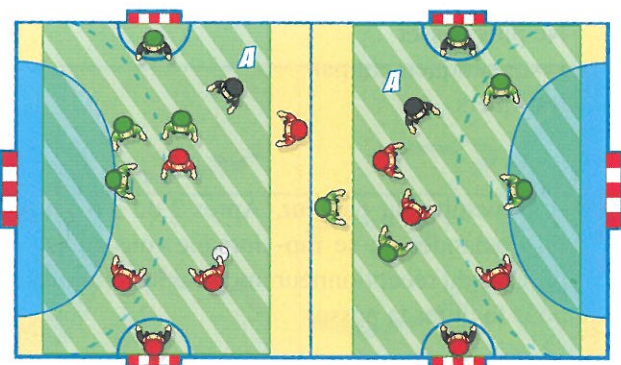
Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

QUAND passer à la séquence suivante ?

POUR JOUER



2 terrains en largeur.  
4 équipes de 5  
(3 + 1 gardien + 1 arbitre ou remplaçant).

« Vous jouez au handball, mais attention vous ne pouvez pas redonner la balle à celui qui vous l'a passée et il est toujours interdit de toucher le porteur de balle. »

Le redoublement de passe et les fautes sur le porteur (fautes sur le bras porteur sanctionnées).

Le marcher et les 3'' (le porteur doit jouer la balle dans les 3'').

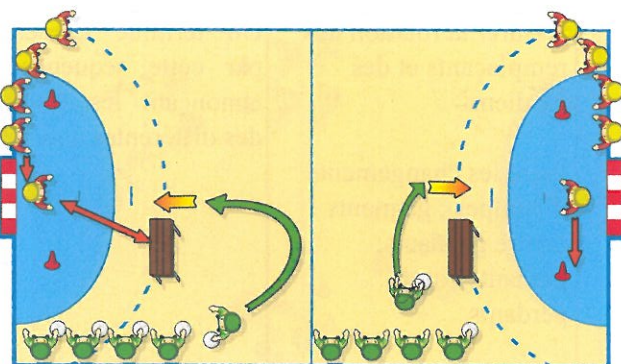
Changer les arbitres et les gardiens de but.

Faire des rotations entre les équipes.

Moduler la règle des 3'' si nécessaire.

Après une dizaine de minutes.

POUR MARQUER ET SE JOUER DU GARDIEN DE BUT



4 équipes de 5, 2 grands buts aménagés (réducteurs de but) de chaque côté, 2 bancs et 2 balises.

Sur chaque but, une équipe joue gardien l'autre tireur.

« Vous devez marquer un but en prenant le gardien de vitesse ; le signal est donné par le gardien lorsqu'il touche le banc ou une balise. Le tireur contourne le banc pour tirer. »

« Chaque tireur passe 2 fois, on compte les buts de l'équipe et on change. »

Le respect du signal donné par le gardien.

Les distances balises, bancs, tireur, gardien pour qu'il y ait égalité des chances.

Les courses des tireurs et leur position de départ.

Changement de but lorsque les 2 équipes sont passées dans les buts.

La position des bancs, les placer au centre sur les 9m.

Signal du gardien, il touche une balise, le tireur peut contourner le banc par la gauche ou par la droite.

Lorsque l'intensité diminue.

## Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

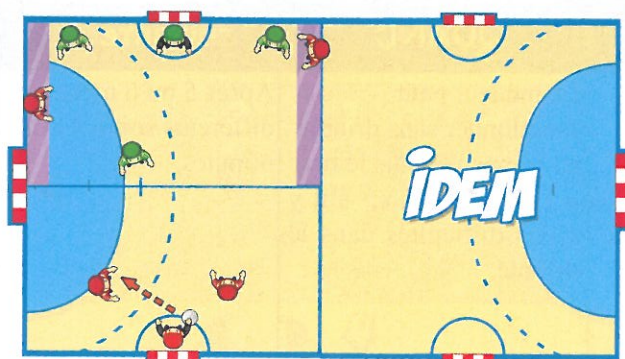
## Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

## Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

## Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

## QUAND passer à la séquence suivante ?

### POUR AIDER À FAIRE PROGRESSER LA BALLE



2 équipes de 4 joueurs + 1GB, 2 attaquants à 6 m et 2 défenseurs à la moitié du terrain. 2 attaquants ligne de touche sur la 2<sup>ème</sup> moitié de terrain 2 défenseurs aux coins de la ligne de but.

Aux attaquants :  
« Dès que le GB vous passe le ballon, vous devez aller marquer 1 but. »  
« 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 »

Aux défenseurs :  
« Vous devez empêcher les attaquants de marquer. »  
« Pour les 2 qui sont au point de corner, vous ne rentrez en jeu que lorsque les attaquants présents sur votre demi-terrain touchent le ballon »

« L'équipe qui marque le plus de buts sur les 10 passages a gagné. »

Les placements de départ.

Le respect des secteurs.

L'entrée en jeu des défenseurs sur la ligne de but seulement lorsque les attaquants de leur moitié de terrain touchent la balle.

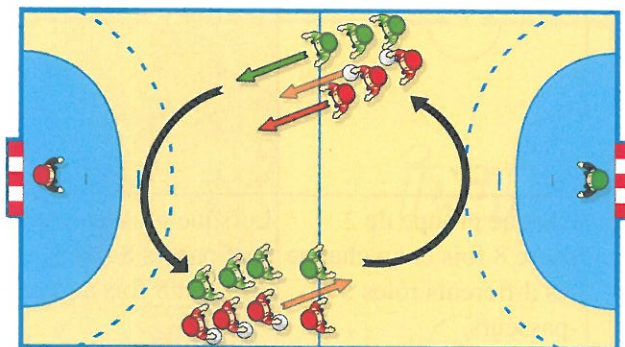
Les 10 passages se font alternativement d'un côté à l'autre : chaque équipe est donc une fois attaquante, une fois défenseur mais on peut faire les 10 passages d'affilée.

La position de départ des premiers défenseurs : Plus près des attaquants pour lui compliquer la tâche ou plus loin pour faciliter la tâche.

Le signal de rentrée des deuxièmes attaquants :  
« Vous rentrez lorsque le porteur de balle a besoin de vous. »

Lorsque les équipes sont passées le même nombre de fois en attaque et en défense et que l'on a compté les points.

### POUR MARQUER MALGRÉ LE DÉFENSEUR



9 groupes de 2.  
2 gardiens de but.  
Une balle pour 2.

« Vous devez regarder le but dans lequel vous allez tirer, le signal est donné par le groupe derrière vous, qui fait rouler votre balle en direction du but : le premier qui ramasse la balle va tirer, l'autre essaie de l'en empêcher. »

« Chacun compte ses buts. »

Attention tout particulièrement aux fautes commises par le défenseur.

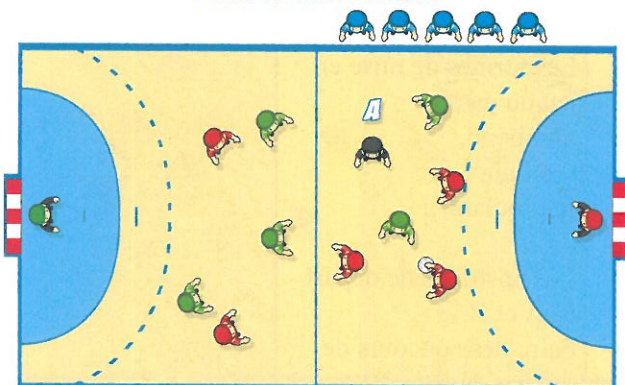
Les fautes de l'attaquant :  
-marcher,  
-reprise de dribble.

Faire 3 passages avec le même partenaire et changer.

Le lancer de balle au départ :  
-à rebond,  
-en l'air.

Lorsque chaque joueur a fait 12 passages (4 partenaires).

### POUR JOUER EN PASSES



Sur un grand terrain.  
3 équipes de 6.  
1 arbitre.  
Grands buts aménagés (réducteur).  
Jeu à 5 contre 5.

« Vous jouez sans dribbler, lorsque votre équipe a marqué 2 buts, vous sortez et vous êtes remplacés par l'équipe sur la touche. »

Les rotations des joueurs sur les postes de gardien et arbitre.

L'équipe sur la touche qui compte les buts et est prête à jouer.

Le respect des règles de handball et les interventions de l'arbitre.

Les équipes pour équilibrer les rapports de force.

On termine cette séquence en annonçant les résultats.

Les joueurs rangent le matériel :  
-ballons  
-maillots,  
-balises.



# SÉANCE 6

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

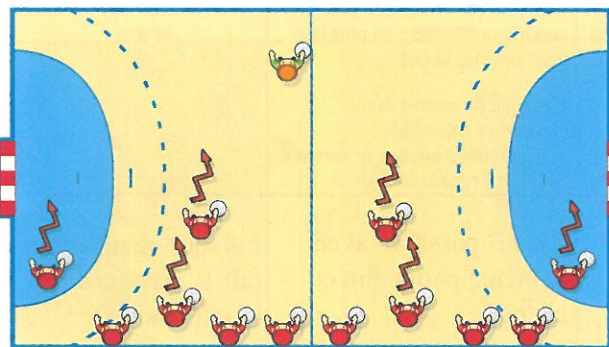
Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

QUAND passer à la séquence suivante ?

POUR APPRENDRE À DRIBBLER



1 joueur avec balle face au mur (meneur). Tous les autres, 1 balle sur la ligne opposée.

« Le meneur dribble sur place, lorsqu'il arrête son dribble, il se retourne. Les autres doivent se rapprocher en dribblant, mais ne pas être vus par le meneur ; ceux qui sont pris retournent au point de départ. Le premier arrivé remplace le meneur. »

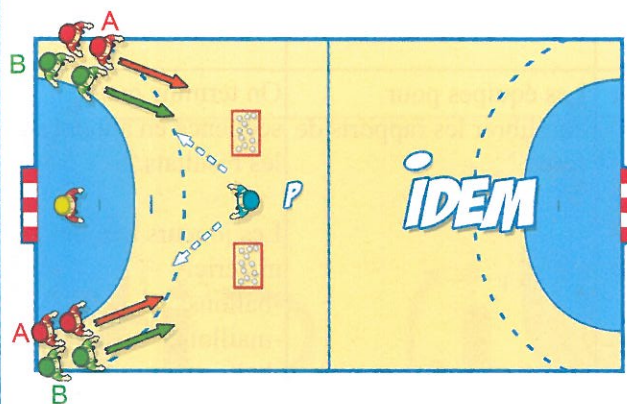
Les positions de départ.

Le respect des consignes.

Le meneur peut fonctionner sans dribble en frappant 3 fois le mur « 1, 2, 3 soleil », s'il y a des difficultés dans le dribble.

Après 5 ou 6 meneurs différents soit 6 à 8 minutes.

POUR MARQUER MALGRÉ L'ADVERSAIRE



Sur chaque demi-terrain :  
2 réserves de balles,  
2 passeurs fixes,  
1 gardien.

Les joueurs sont par deux. On marque dans le but de son demi-terrain.

« Vous devez aller marquer un but malgré l'adversaire ; le passeur fait rouler la balle au sol, A et B essaient de s'en emparer pour aller marquer, celui qui n'a pas la balle défend. Si la balle est touchée par le gardien, le but ne compte pas. »

« Après chaque tir, remettre la balle dans la réserve. »

Les fautes pour reconquérir la balle.

Les fautes du défenseur sur le porteur.

Les marcher et reprise de dribble.

L'équilibre des binômes

Chaque groupe de 2 passe 8 fois et on change les différents rôles :

- passeurs,
- gardiens,
- attaquants.

Les formes de mise en jeu du passeur :

- à rebond,
- en l'air,
- en roulant...

Les positions de départ de A et B.

Faire des concours de tirs par deux.

Lorsque tous les joueurs sont passés 8 fois à droite et 8 fois à gauche.



**Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?**

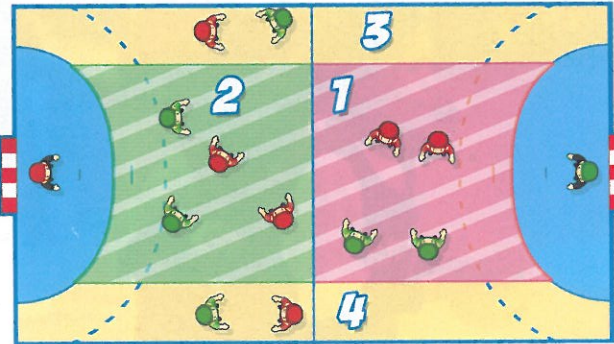
**Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action**

**Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action**

**Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND**

**QUAND passer à la séquence suivante ?**

POUR COOPÉRER DANS LA PROGRESSION DE LA BALLE



Terrain divisé en 4 secteurs, 3 équipes de 7 (6 + 1 gardien).

« Les joueurs sont répartis dans les 4 secteurs ; les joueurs ne peuvent quitter ce secteur. Pour que le but soit validé, la balle doit être passée par 3 secteurs au minimum. Vous ne pouvez pas utiliser le dribble. »

“On change toutes les 3 minutes; l'équipe qui ne joue pas arbitre et compte le score”

Le passage de la balle dans les 3 secteurs.

Le respect des secteurs.

Les règles de handball.

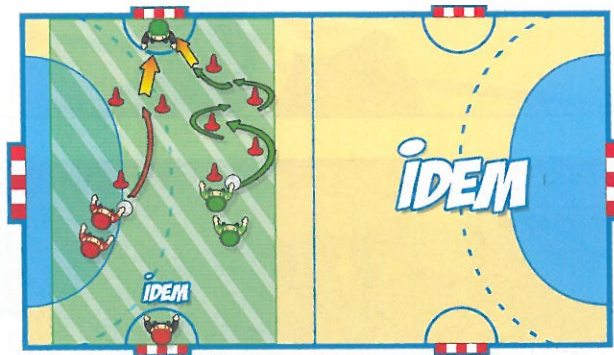
Alterner les couples dans les secteurs.

Faire des rotations d'équipes toutes les 3 minutes.

Faire passer les joueurs dans tous les secteurs.

Après une quinzaine de minutes (cette séquence peut durer longtemps car elle est proche du jeu réel).

POUR TIRER ET MANIPULER EN REGARDANT



2 terrains en largeur, 4 gardiens. 1 groupe de tireurs dans chaque demi-terrain.

« Pendant 2 minutes, vous devez marquer des buts en passant par le slalom ou les balises, à chaque tir, vous changez de parcours. »

« Vous ne devez pas tirer à 2 en même temps. »

« Vous pouvez être gardien de but lorsque vous avez marqués 4 buts. »

La position de départ.

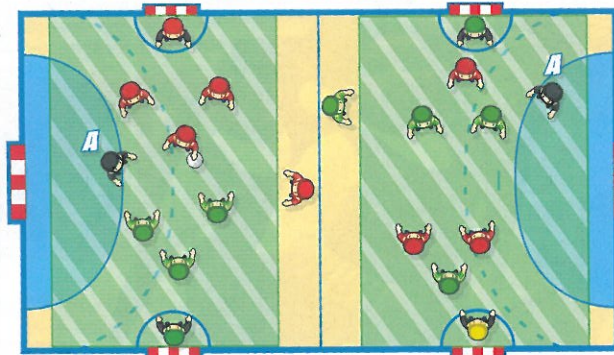
Le déclenchement des tirs en alternance.

Le remplacement des gardiens de buts.

Varié la taille des buts et des zones.

Lorsque tous les joueurs sont passés gardiens.

POUR JOUER AVEC DES RÈGLES ADAPTÉES



2 terrains en largeur, jeu à 4 contre 4 (3 + 1).

1 arbitre sur chaque terrain et 1 remplaçant qui tient le score.

« Vous jouez sans dribble et en n'utilisant que des passes à rebond. »

Les règles de jeu normales, plus les règles adaptées.

Rotation des équipes, des arbitres et des remplaçants.

Finir la séance par cette séquence.

Annoncer le score.

Faire ranger le matériel.



**À la fin  
de la 3<sup>ème</sup> phase,  
le joueur devrait pouvoir  
dire :**

« S'entraîner au handball, c'est super. »

« Je tire vite et fort et je marque ; lorsque je suis gardien, je touche un maximum de balles. »

« Avec mes copains, je récupère la balle dès qu'on l'a perdue. »

« Si j'ai de la place pour progresser, je dribble en évitant l'adversaire ou je passe à un partenaire mieux placé. »

« Il m'arrive d'arbitrer. »

« J'ai compris que le matériel mis en place m'aidait à progresser, je peux l'installer et le ranger. »



Stéphane Pillaud



Stéphane Pillaud



AVEC MES COPAINS, JE RÉCUPÈRE LA BALLE DÈS QU'ON L'A PERDUE





# SÉANCE 7

## Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

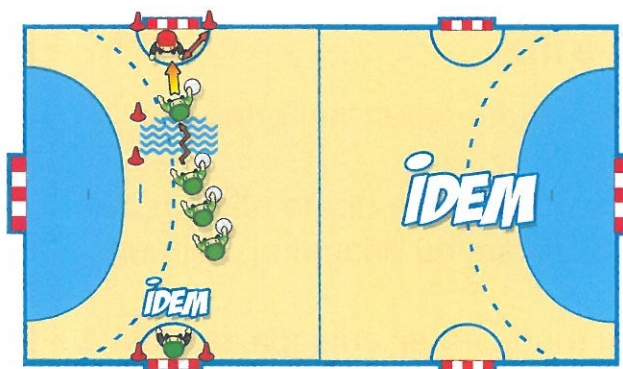
## Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

## Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

## Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

## QUAND passer à la séquence suivante ?

### POUR SE JOUER DES TIREURS



4 ateliers avec 4 cibles différentes et 4 zones.

2 balises placées de chaque côté du but ; une « rivière » matérialisée avant la zone.

« Vous êtes par 5 avec 4 balles, 1 gardien ; les tireurs démarrent les uns après les autres en dribblant, lorsqu'ils traversent la rivière, le gardien touche une balise au choix et revient s'opposer au tir, le tireur déclenche son tir lorsqu'il sort de la rivière. »

« Chaque joueur est gardien pour 4 tirs, le meilleur est celui qui touche le plus de balles. »

La largeur et l'éloignement de la rivière par rapport à la zone, afin de rendre possible le duel tireur/gardien.

La position de déclenchement du tir.

L'éloignement des balises pour le gardien.

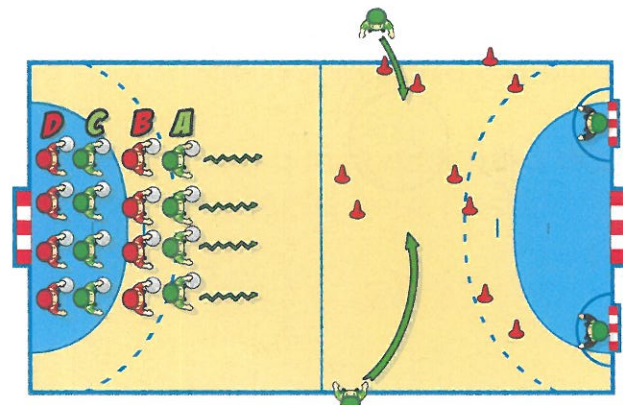
Les distances rivière/zone.

La dimension du but et de la surface de but en fonction des réussites des tireurs ou du gardien.

Rotation des groupes de 5 sur des cibles différentes.

Lorsque les groupes sont passés sur les 4 cibles différentes.

### POUR TROUVER LES ESPACES LIBRES VERS LE BUT



2 buts avec surface de but, placés du même côté.

5 « portes » matérialisées avec des balises ou des poteaux plastique ; 2 gardiens et 2 défenseurs à l'extérieur du terrain, 4 équipes de 4 avec une balle par joueur.

« Les 4 joueurs de l'équipe attaquent ensemble, vous devez passer chacun au moins dans une porte pour pouvoir tirer. »

« Mais attention quand une équipe démarre, les 2 défenseurs essaient de gêner les attaquants en se plaçant dans les portes, il faut alors passer ailleurs. »

« Les défenseurs ferment autant de portes qu'ils le peuvent. »

« L'équipe suivante démarre lorsque les défenseurs ont repris leur place. »

La manipulation de balle; éviter les reprises de dribbles.

Éviter de tirer simultanément sur le même gardien.

L'action défensive qui se réduit à « fermer » une porte.

Rotation des défenseurs et gardiens (qui forment une équipe de 4) après 4 ou 8 passages.

Élargir ou réduire l'écartement des portes.

Faire une compétition en comptabilisant le nombre de buts marqués par chaque équipe.

Lorsqu'il y a eu au moins 2 passages de chaque groupe en défense.

Le matériel est rangé par les joueurs.

**Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?**

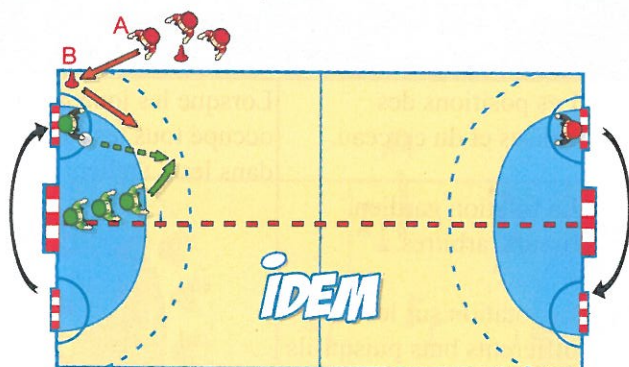
**Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action**

**Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action**

**Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND**

**QUAND passer à la séquence suivante ?**

**POUR PROGRESSER EN DRIBBLE MALGRÉ LE POURSUIVANT**



2 terrains de handball dans le sens de la longueur.  
2 balises A et B par terrain, 1 gardien, 1 balle pour 2, 1 attaquant, 1 défenseur.  
Les défenseurs se placent à la balise A.

« La balle est au gardien, quand le défenseur touche la balise B, l'attaquant reçoit la balle du gardien et essaie d'atteindre en dribble le milieu du terrain, s'il est touché par le défenseur, il a perdu. Sinon, il peut continuer jusqu'au but adverse. »

La conduite de balle en dribble sans reprise.

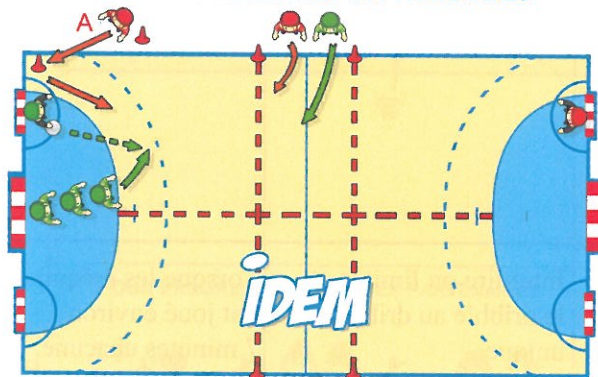
La rotation attaquant/défenseur en changeant de demi-terrain.

Les positions des balises A et B pour rendre la situation réalisable en tenant compte du niveau des joueurs.

Mettre les joueurs en compétition 1 contre 1 ou par équipes.

Après quelques passages.

**POUR PROGRESSER AVEC MES PARTENAIRES**



La situation évolue en ajoutant 1 attaquant et 1 défenseur qui entrent en jeu dans un couloir central.

« Le départ est identique, mais attention un 2<sup>ème</sup> défenseur va intervenir; l'attaquant pourra alors jouer avec son partenaire. »

« Si les défenseurs récupèrent la balle, ils peuvent aller marquer dans l'autre but. »

Les positions des joueurs au départ de l'action.

L'utilisation abusive du dribble.

Les fautes sur le porteur de balle (pas de faute sur le bras porteur de balle).

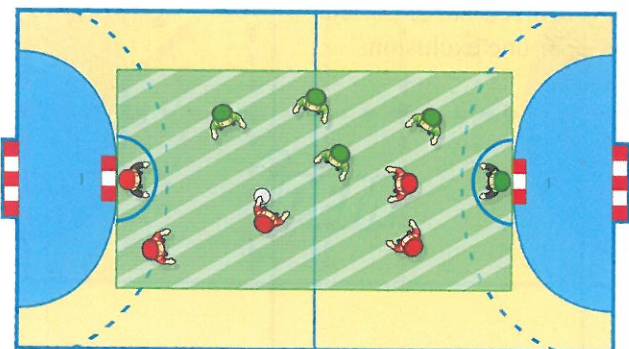
Rotation des binômes attaquant/défenseur.

Changement des binômes.

Remplacement des gardiens.

Après une quinzaine de minutes.

**POUR JOUER**



Match à 5 contre 5 sur terrain de basket avec les buts de mini-hand.

Arbitrage et tenue du score par les joueurs.

Formule tournoi entre 4 équipes

L'utilisation abusive du dribble.

Les fautes sur le porteur de balle.

Limitation du dribble unique (un seul rebond) ou suppression momentanée du dribble.

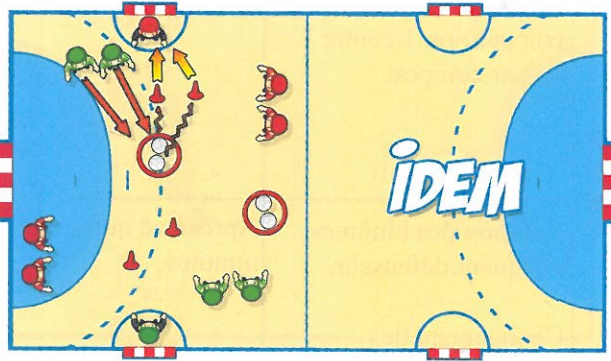
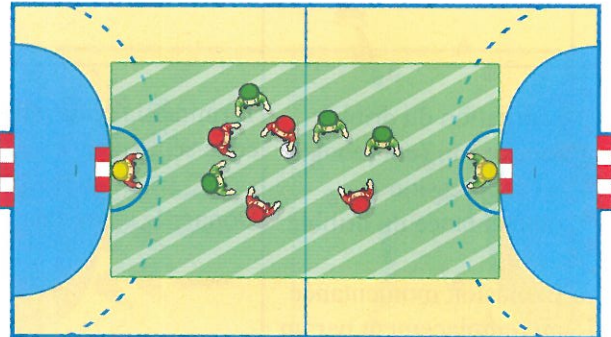
Exclusion momentanée ou remplacement par un autre joueur.

Terminer la séance par cette séquence.

Donner le score final

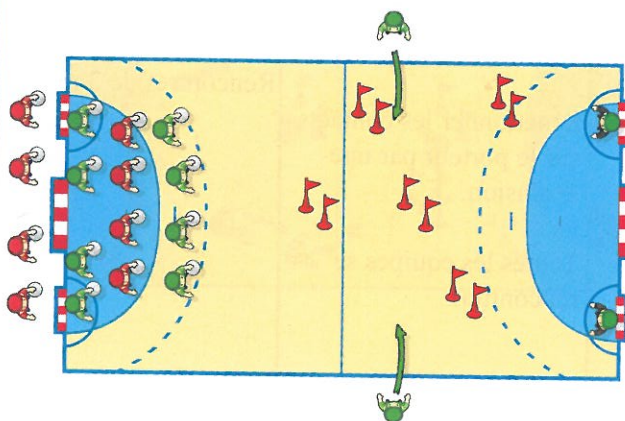


# SÉANCE 8

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p style="text-align: center;">POUR TIRER VITE</p> 	<p>4 buts aménagés et 4 surfaces de but, de tailles différentes.</p> <p>2 balises et un cerceau par but, 2 balles dans le cerceau.</p> <p>4 groupes de 5 joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 attaquants</li> <li>-1 gardien</li> <li>-2 arbitres.</li> </ul> <p><i>« Au signal du gardien, vous allez ramasser une balle et vous venez tirer à hauteur de l'une des deux balises, mais vous ne pouvez pas tirer les deux de la même balise. »</i></p> <p><i>« Les arbitres valident les buts. »</i></p>	<p>Respect des positions de départ et de tir.</p> <p>Utilisation du dribble et reprise.</p> <p>Efficacité des tireurs, du gardien.</p>	<p>Les positions des balises et du cerceau.</p> <p>La rotation gardien, tireurs, arbitres.</p> <p>La rotation sur les différents buts puisqu'ils sont de dimensions différentes.</p>	<p>Lorsque les joueurs ont occupé tous les rôles dans les 4 ateliers.</p>
<p style="text-align: center;">POUR JOUER</p> 	<p><b>Match :</b></p> <p>5 contre 5 sur le terrain de basket avec une zone 1/2 circulaire à 5m et les buts du mini-hand.</p> <p>Les 2 autres équipes s'occupent de l'arbitrage et du score.</p>	<p>L'utilisation abusive du dribble.</p> <p>Les fautes sur le porteur de balle.</p>	<p>Interdire ou limiter le dribble au dribble unique</p> <p>Sanctionner les contacts sur le porteur par une exclusion.</p>	<p>Lorsque les 4 équipes ont joué environ 7 minutes chacune.</p>

## Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

POUR TROUVER LES ESPACES LIBRES VERS LE BUT



## Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

2 buts aménagés en bout de terrain,  
5 « portes » avec des poteaux ou balises,  
5 groupes de 4,  
4 groupes en attaque avec une balle chacun  
1 groupe en défense, (2 gardiens et 2 défenseurs).

« Les attaquants, vous devez aller marquer un but, mais ce but n'est valable que si vous passez dans une porte ; les défenseurs, vous bouchez les portes et vous essayez de « voler » la balle sans faire de faute. »

### EVOLUTION

La situation de départ est identique à la séquence précédente :

« Les attaquants réussissent s'ils parviennent à ne pas être touchés par les défenseurs au moment de leur passage dans les portes, si l'attaquant est touché, il doit franchir une autre porte. »

## Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

Règles du handball.

Les possibilités de réus- site pour les attaquants.

L'écartement adapté des portes permettant l'égalité des chances entre attaquants et défenseurs.

Les fautes de manipulation de balle (reprise de dribble).

Les fautes du défenseur sur le porteur de balle.

## Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

La position des portes et leur écartement.

Les positions de départ des défenseurs.

L'écartement des portes.

Les rotations d'équipes en défense après le passage de tous les groupes en attaque.

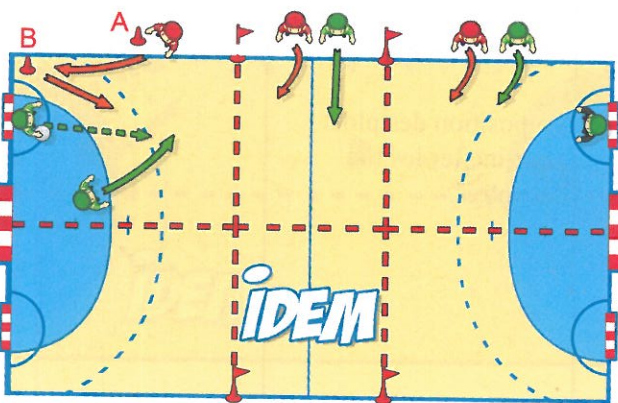
Compétition intergroupes.

## QUAND passer à la séquence suivante ?

Après un nombre de passages ayant permis la réussite fréquente des attaquants.

Après le passage de chaque groupe au moins une fois en défense.

POUR PROGRESSER AVEC MES PARTENAIRES



2 terrains dans le sens de la longueur,  
2 balises, 3 espaces délimités dans la profondeur, 4 attaquants, 4 défenseurs.

« Vous reconnaissez cette situation (séance 7). Nous avons ajouté un couple attaquant/défenseur dans la 2<sup>ème</sup> moitié du terrain, il entre en jeu lorsque le binôme central est sollicité par le porteur de balle. Les binômes ne peuvent quitter leur secteur. Si la défense récupère la balle, elle doit tenter d'aller marquer dans le but opposé. »

Les comportements défensifs.

Le respect des espaces de jeu.

Les fautes de manipulation de balle.

La rotation des joueurs sur les différents postes.

Les rotations attaquant/défenseur.

Mettre en place une compétition entre les équipes.

Jouer sur la notion de défi pour le premier attaquant : « je suis capable de marquer en utilisant un seul partenaire. »

Terminer la séance par cette séquence.

Donner les scores de chaque équipe et demander aux joueurs de ranger le matériel.



# SÉANCE 9

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

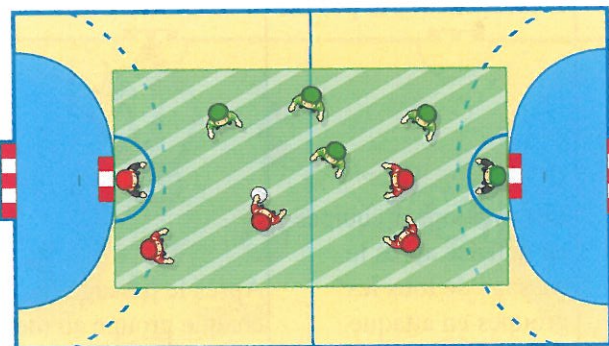
Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

QUAND passer à la séquence suivante ?

POUR JOUER



**Match :**  
sur le terrain de basket avec une zone 1/2 circulaire à 5 m et les buts du mini-hand à 5 contre 5 (4 + 1 gardien).

Les 2 autres équipes s'occupent de l'arbitrage et du score.

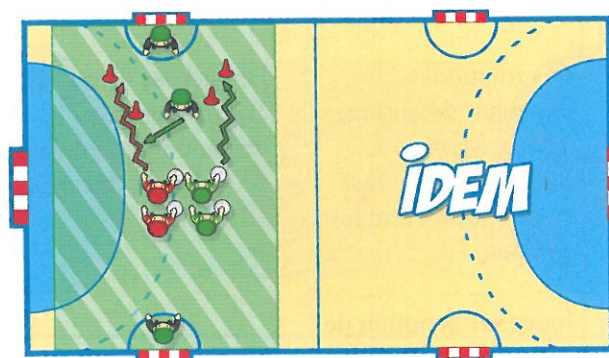
L'utilisation abusive du dribble.  
Les fautes sur le porteur de balle.

Interdire ou limiter le dribble au dribble unique.  
Sanctionner les contacts sur le porteur par une exclusion.  
Toutes les équipes se rencontrent.

Lorsque les 4 équipes se sont rencontrées.

Rencontres de 3 minutes

POUR MARQUER MALGRÉ L'ADVERSAIRE



Ateliers sur 2 terrains en largeur ; surfaces de but et buts de dimensions variables.  
À chaque atelier : 1 but, 4 balises, 4 attaquants avec une balle chacun, 1 défenseur entre les plots et 1 gardien.

« Les attaquants, vous devez marquer un but malgré le défenseur dans un des espaces entre les plots. Le signal est donné par le 1<sup>er</sup> attaquant qui part en dribble, le second démarre alors de l'autre côté, le défenseur intervient où il veut à partir du signal en fermant les espaces et en essayant de voler la balle sans faire de faute. »

« Si les attaquants marquent au moins un but, ils permutent avec le défenseur et le gardien. »

Le décalage des 2 tirs dans le temps, pas de mise en danger du gardien.  
Les reprises de dribble.  
La rotation attaque/défense/gardien.  
L'intervention du défenseur.

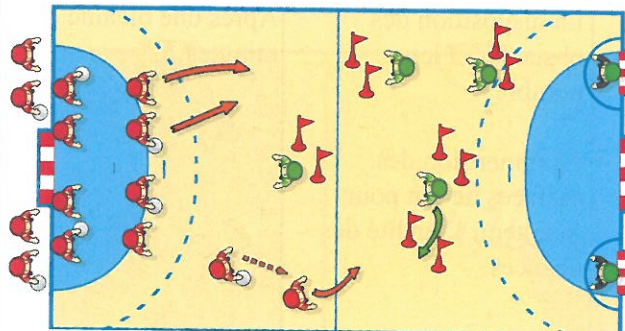
La position de départ du défenseur (plus ou moins loin de la surface de but, afin de maintenir l'égalité des chances).  
La position des plots pour inciter les tirs excentrés.

Rotation de tous les groupes sur chaque atelier.



## Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?

POUR JOUER À 2 DANS LES ESPACES LIBRES



## Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action

-5 portes à franchir  
-2 buts avec gardiens  
-4 défenseurs, des groupes de 2 attaquants avec une balle pour 2.

« Vous attaquez par 2, pour marquer, il faut passer par une porte non gardée ou passer dans une porte gardée balle en mains sans se faire toucher par le défenseur ; le défenseur peut intervenir sur une profondeur de 2m par rapport à la porte (1m en avant, 1m en arrière). »

« Les joueurs touchés retournent à la position de départ. »

## Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action

L'action du défenseur lorsqu'il touche le porteur de balle.

L'écartement et la disposition des portes.

Les rotations entre attaquants et défenseurs.

Le respect des positions de départ pour les attaquants.

La progression des attaquants en passes.

## Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND

En attaque les joueurs peuvent modifier les groupes de 2.

Après quelques passages, les joueurs peuvent d'un commun accord modifier l'écartement des portes ; cela peut faire partie d'un défi entre attaquants et défenseurs.

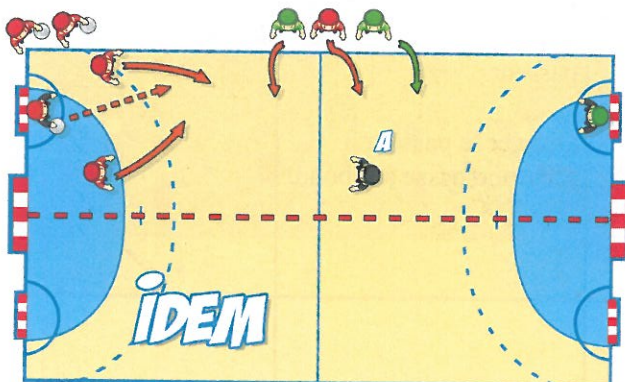
Augmenter le nombre de portes s'il y a trop d'échecs.

## QUAND passer à la séquence suivante ?

La situation à 2 x 1 favorise l'attaque dans les espaces larges.

Le succès systématique de l'attaque indique les limites de la situation.

POUR PROGRESSER AVEC MES PARTENAIRES



2 terrains divisés en 2 dans le sens de la longueur (cela favorise le développement du jeu en profondeur).

Dans chaque terrain :  
2 gardiens, 2 attaquants proches du gardien et 1 autre prêt à entrer au milieu, 2 défenseurs également prêts à jouer à hauteur de la ligne médiane (2 attaquants avec une balle prêts à jouer dès le remplacement des joueurs centraux).

« Vous devez aller marquer malgré l'opposition de 2 défenseurs, un partenaire peut vous aider en pénétrant au milieu ; les défenseurs attaquent le but opposé s'ils récupèrent la balle. »

« Chaque équipe marque 1 point par but. »

Insister sur la notion de balle devant être échangée rapidement (règle des 3").

L'activité des défenseurs.

L'utilisation abusive de dribble.

S'il est abusif, interdire le dribble ou permettre seulement le dribble unique.

Limiter les actions défensives

Sanctionner les contacts par un jet de 7m.

Mettre en place des compétitions inter-groupes ou organiser des défis attaque/défense.

Faire les rotations aux différents postes (gardiens, attaquants, défenseurs).

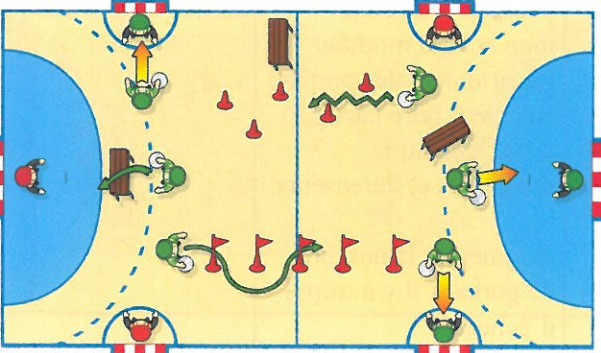
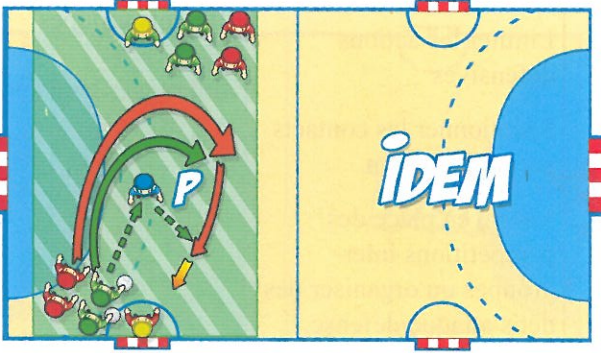
Terminer la séance par cette séquence.

Demander les scores des différents groupes.

Faire ranger le matériel.



# SÉANCE 10

Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?	Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action	Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action	Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND	QUAND passer à la séquence suivante ?
<p><b>POUR MANIPULER ET MARQUER</b></p> 	<p>-6 buts aménagés avec 1 gardien dans chaque but.          -Des balises, des poteaux, des bancs répartis sur le terrain.          -Une balle chacun.</p> <p>« Vous vous déplacez librement sur le terrain en jouant avec les obstacles, vous pouvez tirer dans les buts si le gardien vous regarde, si vous marquez, vous le remplacez ; gagne celui qui reste le plus longtemps dans le but. »</p>	<p>Le respect des obstacles et leur remise en place lorsqu'ils tombent.</p> <p>La consigne pour les tireurs vis-à-vis du gardien (pas de mise en danger).</p> <p>Les gardiens les plus efficaces.</p>	<p>La disposition des obstacles et leur nombre.</p> <p>La dimension des surfaces de but pour maintenir l'égalité des chances.</p>	<p>Après une dizaine de minutes.</p>
<p><b>POUR MARQUER MALGRÉ L'ADVERSAIRE</b></p> 	<p>2 terrains de handball en largeur.          Par terrain : 1 passeur au centre, des binômes avec une balle chacun, 1 gardien.</p> <p>« En étant par 2 avec une balle, vous donnez votre balle au passeur et vous allez le contourner. Il redonne la balle à l'un des 2 qui devient attaquant, l'autre est alors défenseur et tente de récupérer la balle dans dribble ou de gêner le tir. »</p> <p>« Le joueur qui marque remplace le gardien. »</p>	<p>Ne pas pousser le tireur.</p> <p>Le remplacement dans la colonne après avoir récupéré sa balle.</p> <p>Le binôme qui se prépare et qui ne démarre que lorsque le binôme précédent a tiré.</p>	<p>La rotation des passeurs.</p> <p>Les positions de départ des binômes et celle du passeur.</p> <p>Obliger le passeur à faire une passe à rebond.</p>	<p>4 ou 5 passages par binôme en partant à gauche puis à droite du but.</p>

**Succession des SÉQUENCES à faire vivre. POURQUOI?**

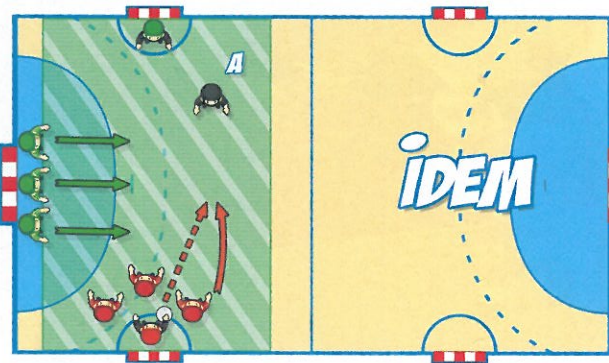
**Ce qu'il faut FAIRE et DIRE AVANT D'ENGAGER les joueurs dans l'action**

**Ce qu'il faut SURVEILLER pendant l'action**

**Ce qu'il faut MODIFIER et QUAND**

**QUAND passer à la séquence suivante ?**

POUR PROGRESSER AVEC MES PARTENAIRES



2 terrains de handball en largeur.  
Par terrain : 4 contre 4 avec 1 gardien de but, 3 défenseurs sur la touche, un joueur « arbitre ».

« Les attaquants reçoivent la balle de leur gardien et doivent tenter d'aller marquer de l'autre côté, les défenseurs entrent sur le terrain pour les en empêcher et essayer de récupérer la balle pour marquer. »

« L'équipe qui réussit à marquer reste en attaque. »

Les fautes sur le porteur de balle.

Les interventions de l'arbitre.

Les rotations en fonction de la réussite au tir.

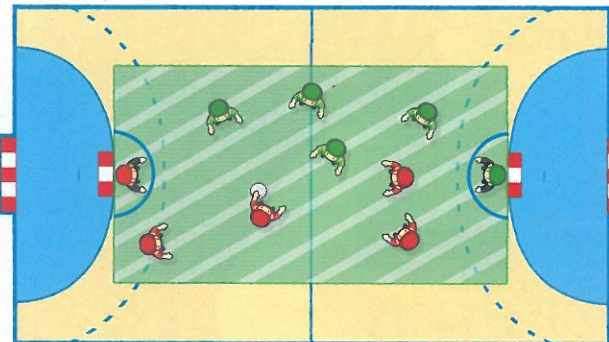
Limiter l'utilisation du dribble.

Comptabiliser le nombre de buts marqués par équipe.

Imposer des passes à rebond lorsqu'il y a trop de passes en cloche.

Après une dizaine de minutes.

POUR S'ORGANISER AFIN DE JOUER



Organisation d'un tournoi-match : sur un terrain de basket avec les buts de mini-hand, jeu à 5 contre 5 (4 + 1).

Règles du handball.

Constituer des équipes de niveau identique.

« Les équipes qui ne jouent pas doivent fournir un arbitre et une personne pour tenir le score. »

« Toutes les équipes se rencontrent, on marque 3 points pour une victoire, 2 points pour un match nul et 1 point pour une défaite. »

« Il faut mettre en place un tableau pour inscrire les résultats et faire le classement, un responsable par équipe est chargé du secrétariat. »

« Un chronomètre par équipe. »

Le bon déroulement des matches avec le respect des temps de jeu.

La répartition des différentes responsabilités.

L'arbitrage et le respect du code de jeu.

Introduction de règles en fonction du déroulement du jeu :

-Exclusion temporaire du joueur sur bousculade,

-Jet de 7m sur accrochage du bras porteur de balle, quelle que soit la situation de jeu.

Fin du tournoi.

Remise de récompenses.

Bilan sur les résultats et les progrès réalisés



**À l'issue  
des 10 premières  
séances, l'entraîneur  
devrait constater que les  
joueurs :**

Viennent régulièrement et avec plaisir aux séances  
et parlent des matches futurs.

Sont tireurs et gardiens dans des duels  
(fréquents en prise de vitesse).

Participent activement à la récupération du ballon  
et au gain du terrain  
(sur la base d'initiatives personnelles)  
et dans le respect des règles.

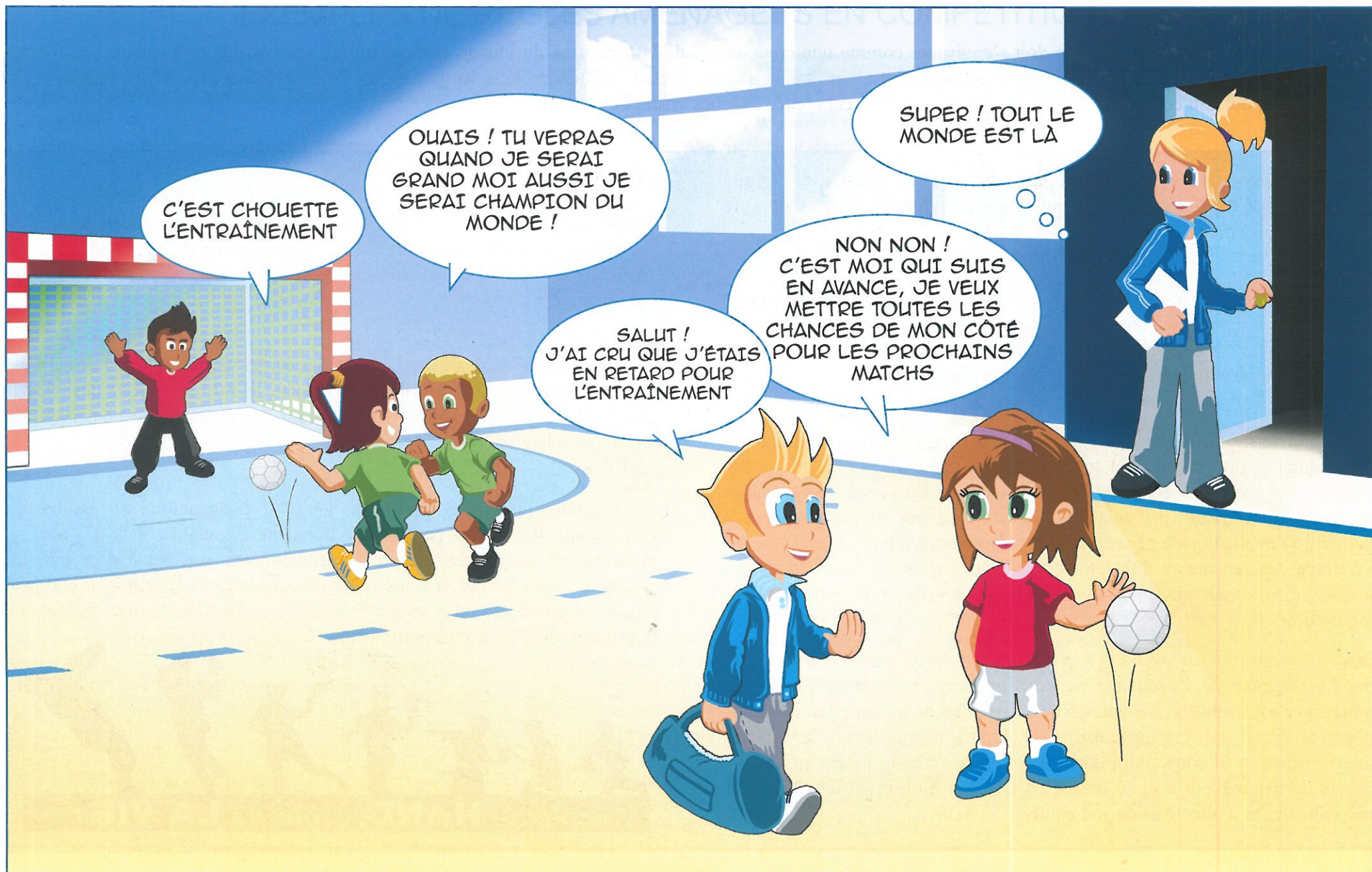
Prennent en compte les règles minimales et les  
font respecter lorsqu'ils arbitrent.



Stéphane Pillaud



FFHB



C'EST CHOUETTE  
L'ENTRAÎNEMENT

OUAIS ! TU VERRAS  
QUAND JE SERAI  
GRAND MOI AUSSI JE  
SERAI CHAMPION DU  
MONDE !

SALUT !  
J'AI CRU QUE J'ÉTAIS  
EN RETARD POUR  
L'ENTRAÎNEMENT

NON NON !  
C'EST MOI QUI SUIS  
EN AVANCE, JE VEUX  
METTRE TOUTES LES  
CHANCES DE MON CÔTÉ  
POUR LES PROCHAINS  
MATCHS


SUPER ! TOUT LE  
MONDE EST LÀ





# L'AMÉNAGEMENT DES RÈGLES DE JEU


En formation initiale, la compétition doit s'envisager comme une composante de la formation du joueur, complétant les séances d'entraînement. Les formes de compétitions, leur fréquence, la durée des rencontres, leur découpage (temps unique, mi-temps, tiers-temps...), les formules d'oppositions (brassage, niveaux, proximité...), doivent contribuer à l'expression du joueur en cohérence avec les visées de formation.


**Ces aménagements ne doivent en aucun cas remettre en cause la logique et la nature de l'activité handball mais nous pouvons prendre en compte les points suivants :**


 La fréquence des rencontres doit permettre au jeune joueur de bénéficier d'un temps où il pourra se confronter à des problèmes nouveaux ou résoudre des anciens. Le choix d'un championnat régulier toutes les fins de semaines ou de regroupements mensuels ou bimensuels doit être un outil.

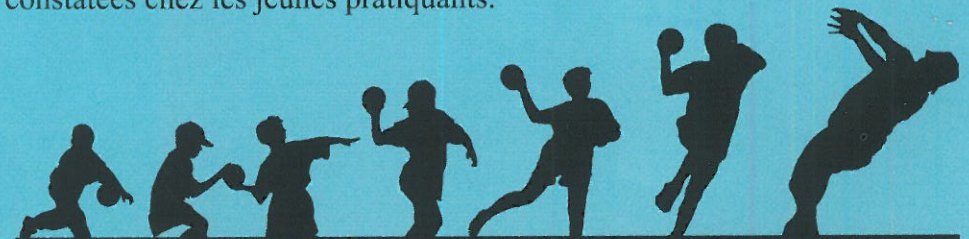
 L'organisation d'oppositions par secteurs géographiques, facilitant les déplacements, produit un effet sur la régularité qui permet la visibilité des transformations face à des oppositions connues. A l'inverse, l'organisation d'oppositions variées (par secteurs, par comités, par niveaux de jeu...) permettra l'évaluation de capacités de transformations rapides et adaptatives. La durée des rencontres doit tenir compte des capacités énergétiques des jeunes joueurs mais aussi de leur capacité d'attention et de leur degré de motivation.

 La présence de l'éducateur ne peut pas s'entendre comme celle du « manager » des adultes. Si le match doit être offert au joueur comme moyen d'expression, il doit être optimisé par l'entraîneur comme une évaluation de sa formation. Il conviendra donc de « laisser vivre au joueur sa tranche de vie de handballeur » et se mettre en position d'observer les difficultés individuelles ou collectives de son équipe.

 Les choix de la surface de jeu (terrain de handball, de basket-ball, terrains en largeur ...), de la surface de but, des effectifs des équipes, de la taille du ballon, de la dimension du but ... devront toujours être guidés par les capacités du moment des joueurs concernés et de la préservation de l'égalité des chances.

 Le choix de faire arbitrer les rencontres par les joueurs doit être validé par l'enrichissement de la formation du joueur. La multiplicité des expériences et des rôles assumés permet au joueur de stabiliser des acquisitions en « croisant » leur utilisation.

 L'aménagement des règles est un outil pédagogique au service de l'entraîneur. Il est donc par essence fluctuant, en relation avec les besoins momentanés des joueurs. Les différents aménagements peuvent prendre un caractère institutionnel si l'ensemble des participants (territoires, comités, ligues) en sont d'accord et restent éphémères en fonction des transformations constatées chez les jeunes pratiquants.



école de **HAND**, école de **LA VIE** !

## EXEMPLES DE RÈGLES AMÉNAGÉES EN COMPÉTITIONS

RÈGLES	POURQUOI ?
<p><b>Les équipes :</b>            3 joueurs + 1 gardien sur les terrains en largeur            4 joueurs + 1 gardien sur le terrain de Basketball            5 joueurs + 1 gardien sur le terrain de Handball</p>	<p>Maintenir une densité de joueurs relativement faible doit permettre au joueur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de se situer plus facilement dans l'espace,</li> <li>- de reconnaître les espaces non occupés,</li> <li>- d'identifier plus facilement son réseau d'échanges (les possibilités de passes),</li> <li>- d'exploiter les espaces libres et notamment son couloir de jeu direct vers le but lorsqu'il a la balle,</li> <li>- de s'organiser pour décider de son action,</li> </ul>
<p><b>Le ballon :</b>            De Taille 0 ou Taille 1,            En plastique ou en cuir</p>	<p>La taille du ballon doit permettre la manipulation d'une seule main (dribble, passe, tir), la sécurité dans le duel tireur/gardien de but.            Elle sera par conséquent fonction du niveau de jeu des joueurs concernés.</p>
<p><b>La durée du match :</b>            Temps unique            Deux mi-temps            Trois tiers-temps            Temps mort</p> <p>(Pas d'interventions abusives de l'entraîneur pendant la durée du match)</p>	<p>Le temps de jeu doit appartenir aux jeunes joueurs et s'adapter à leurs capacités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energétiques : ils rentrent vite dans l'action, s'épuisent vite, récupèrent vite...</li> <li>- Attentionnelles : elles restent faibles et nuisent à la qualité du jeu produit au fil du temps ; l'intervention de l'éducateur sera d'autant plus efficace si elle fait référence à un passé très récent,</li> <li>- Emotionnelles : si le rapport de force est déséquilibré, on constatera rapidement un désintérêt...</li> <li>- Perceptives : le joueur a besoin de temps et de se sentir en confiance pour s'exprimer ; un discours continu voire un « pilotage à distance » de l'entraîneur ne permet pas au jeune joueur de faire ce qu'il décide.</li> </ul>
<p><b>L'engagement après un but :</b>            Par le gardien sans coup de sifflet,            Par le gardien au point des 4 mètres avec des défenseurs en dehors des 9 mètres,            Par le gardien, pas au-delà de la ligne médiane,</p>	<p>L'engagement immédiat facilite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la continuité du jeu (notamment en tenant compte des durées de rencontres relativement courtes),</li> <li>- le changement de statut des joueurs : se reconnaître rapidement Attaquant ou Défenseur,</li> <li>- la notion de récupération du ballon, sa recherche individuelle et collective par la reconstitution de fronts défensifs,</li> <li>- la notion de démarquage,</li> <li>- la notion de gagne-terrain pour prendre de vitesse les défenseurs,</li> </ul>
<p><b>La dimension du but et la surface :</b></p>	<p>L'utilisation des buts de Mini-hand et de réducteurs de buts, comme la surface de but autorisée, doivent permettre l'égalité des chances entre les capacités des tireurs à marquer et celles du gardien de but à protéger le but.</p>