

<p>Groupe - 11 24/25 enfants séance lundi mercredi x 2 samedi</p> <p><b>Lundi 18</b> <sup>20</sup> ≈ 20 ♀</p> <p>manipulation de balle motricité, Règlement</p> <p>1v1 + 1GB</p> <p>def légèrement en retard milieu de terrain, départ balle en main. Affaire att si il prend la balle</p> <p>+ def en avance + rajouter 2v2 à l'opposé</p>	<p>Par 2, marche arr 1 qui dribble touché celui qui recule. → change de statut → manip motricité</p> <p>jeu de passe 50 passes sans toucher le sol pied opp * blessé</p> <p>Jeu sur demi terrain 4v4 + arbitre, sans dribble + 1 dribble par pers</p>	<p>Solemn/Victor 2/3 équipes</p> <p>Mercredi 22 1 séance 25 -13 fille 2<sup>ème</sup> séance. Temps + manip de balle + règle</p> <p>Par 2, 1v1 touché son ad ♀ ♀ pour marquer 1 pt 1 1 préhension fine. → équipe, motricité maîtrise du ballon w/w</p> <p>Par 2 maintenir l'échange de passe le plus long temps quand la balle tombe je vais chercher la balle des autres. Dernier groupe gagne</p>	<p>2<sup>ème</sup> séance = 25</p> <p>Combien de temps pour traverser 1 terrain avec ou sans balle TN, mi temps etc</p> <p>Épervier avec ballon manip balle, def</p> <p>Jeu 6 équipes de 4 + arbitre -18 vs -11 à arbitrer sans dribble, sans terrain autoriser le dribble sur le terrain ☹</p>
---	---	---	---

Lundi Samedi 25  
touché les mollets  
de l'a

Date 4/10/2021 Semaine 4 Durée 1h30

Equipe 11 Dixite Entraîneur Louis



Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTN  
62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
TEL : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 03 68  
Internet : www.ff-handball.org  
e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre  
Défenseur court derrière l'attaquant  
AH tire sans regarder GB

Objectif(s) de la séance  
Se placer entre l'attaquant et le but à défendre



SITUATION DE TRAVAIL

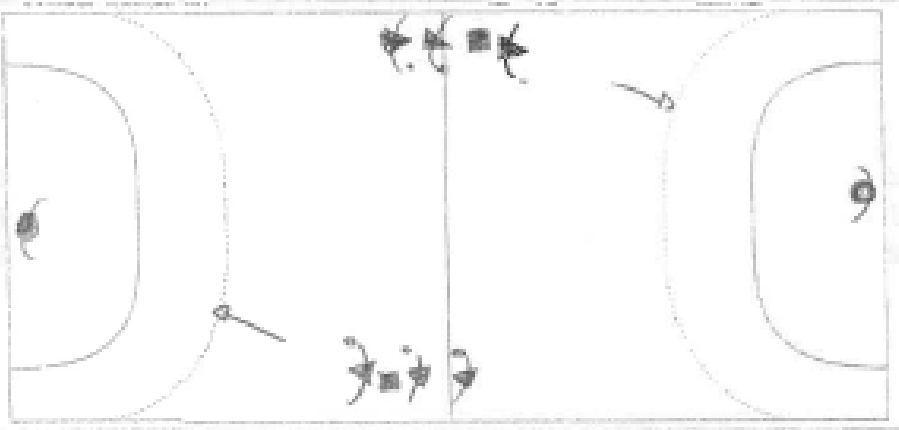
Toucher le plot pour marquer 1 point  
1v1 Round 30 secondes



ILLUSTRATIONS

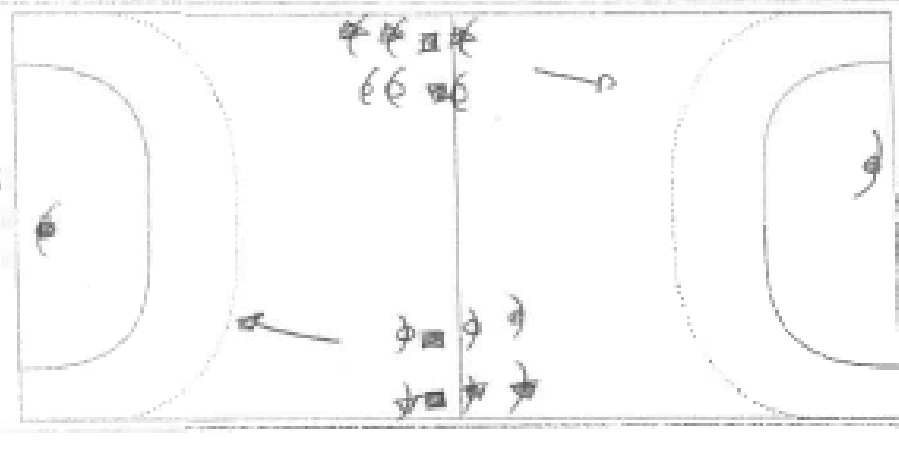
1. Mise en place et fonctionnement :  
1 AH 1 GB Duel GB/Attaquant  
Course en dribble pour marquer  
GB : se place face à la course  
Consignes de réalisation :  
1 par 1 les attaquants vont marquer  
Tira sans que le GB touche +2

Comportements attendus :  
dribble juste avant de tirer.  
GB au milieu du but  
Evolution  
L'AH en attente lance le ballon par dessus zone GB qui fait la parade



2. Mise en place et fonctionnement :  
1 AH 1 Def 1 GB enchaîner  
duel AH/Def GB/AH  
Consignes de réalisation :  
- Marquer 1 but, ne pas se laisser orienter prendre le dof de vitesse  
- récupérer le ballon

Comportements attendus :  
Def court derrière le AH  
GB au milieu du but  
Evolution  
les 2 derniers de la file à l'opposé peuvent rentrer en tant qu'attet dof



Situations

PARTIE

T

T

Date 6/09/21 Semaine ..... Durée 1h30

Equipe -11 -13 Entraîneur Louis

Problème(s) à résoudre  
P3d fixe devant le def

Objectif(s) de la séance  
Apprentissage du débordement <sup>légère</sup>

● Défenseur    ~~~~~ Dribbles    | Plots  
 ☆ Attaquant    → Courses    - - - - Passes

### SITUATION DE TRAVAIL

lap glacé  
 figée il faut qu'une équipier passe entre  
 ses jambes pour être délivré  
 Stratégie moléculité

#### 1. Mise en place et fonctionnement :

Sur 2 2 ballon pour  
 2, face à face  
 Le 2 porte le ballon à 2 mains

#### Comportements attendus :

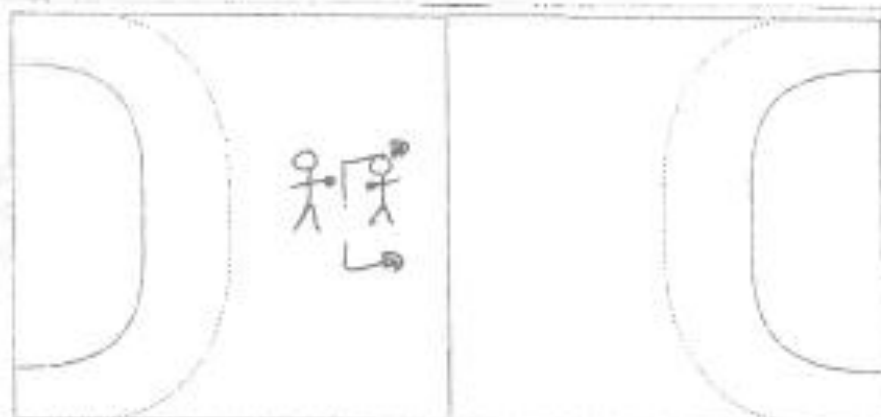
esquive, flinek, dégagement  
 des épaules, distance de  
 combat

#### Consignes de réalisation :

laisser à droite ou à gauche  
 du copain sans se faire toucher  
 par le ballon

#### Evolution

le défenseur peut  
 se passer avec son ballon



#### 2. Mise en place et fonctionnement :

Base arrière en attaque  
 colonne de défenseurs à  
 l'aile

#### Comportements attendus :

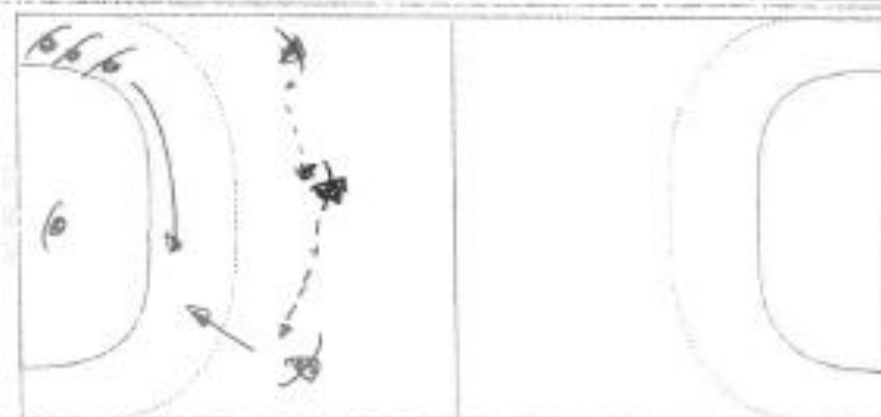
débordement ext/int  
 jouer avec le mur du  
 défenseur

#### Consignes de réalisation :

Esquiver le défenseur  
 qui avance

#### Evolution

fixation des passeurs  
 2 def 2 ATT



-11 fébrerement  
 Pais en mit du ballon  
 Echauffement bond D-G en alternant la  
 vitesse rapide/lent

11/10/2021

Reçois à l'arrêt  
 cour sur le défenseur



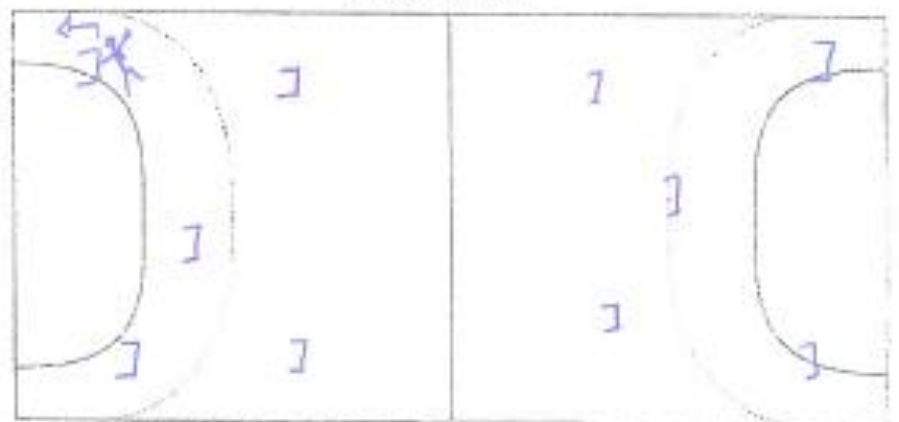
Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTN  
 62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
 Tél. : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 83 60  
 Internet : [www.ff-handball.org](http://www.ff-handball.org)  
 e-mail : [ffh@ffh-handball.org](mailto:ffh@ffh-handball.org)

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

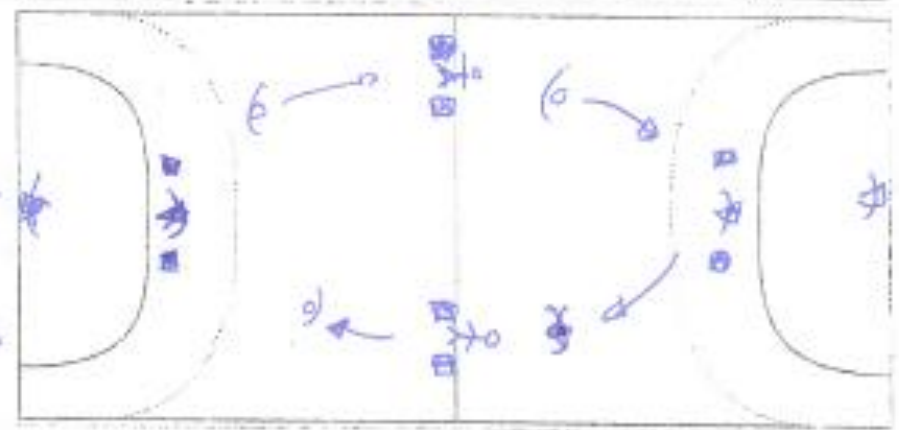
1. Mise en place et fonctionnement :  
 placé des haies sur le terrain  
 déplacement cy de table  
 jette la balle devant 1 haie  
 Consignes de réalisation :  
 débordés, pas choisé  
 2 pas vers l'avant  
 3 saut

Comportements attendus :  
 équilibre, Coordination  
 accoutumation, changement  
 de rythme  
 Evolution



2. Mise en place et fonctionnement :  
 4 def, 2 GB, 1 balle dans  
 spot 4 postes  
 donner le ballon au def  
 puis attaquer l'intervalle  
 Consignes de réalisation :  
 passer l'intervalle protégé  
 par le défenseur

Comportements attendus :  
 attaquer son espace  
 libre  
 Def main dans le dos  
 défend avec jambes et bras  
 Evolution  
 Def défend normalement  
 At peut tirer par dessous



Bilan de la séance compréhension et application  
 de la technique chez beaucoup de joueurs

Objectif(s) de la prochaine séance  
 → fort dans l'intervalle libre en  
 intention

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Date 13/10/21 Semaine ..... Durée 3h30

Equipe - M 3h Entraîneur Loïc/GASPARD  
15/25 enfants ANGELINA



Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTD  
62, rue Gabriel Péri - 94250 Gardijs  
Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 60  
Internet : www.ffh-handball.org  
e-mail : ffh@ffh-handball.org

Problème(s) à résoudre  
Passé lobbié! / Patricité pour aller au but faire un choix vite distance pour s'organiser face au but

Objectif(s) de la séance  
Chaque doit trouver comment faire pour passer le défenseur. Améliorer 2 passes



ILLUSTRATIONS

Apprentissage du demi tour contact dribble en rond, puis change de sens tout sur soi même en bloquant le ballon

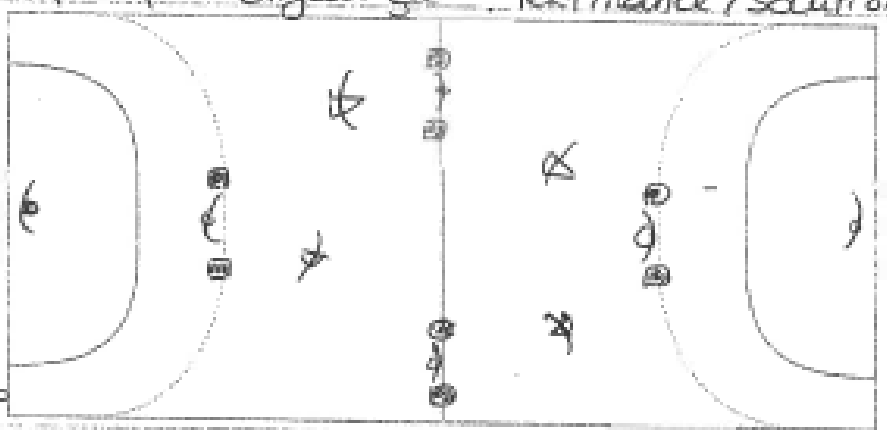
1 ballon chacun  
Démon plus exercices derrière

360 en l'air. Donner des sens (montre pourquoi à quoi ça sert)

↳ Demander aux enfants à quoi ça sert Pourquoi on fait ça? Pertinence? Solution de...

1. Mise en place et fonctionnement:  
Défenseur gagne si il touche par devant les 2 épaules de l'attaquant  
Attaquant passe le def l'attaque en but  
Consignes de réalisation:  
de Course dans un espace libre + Beborde si ça joue  
Def: bloqué l'avance de l'At de jeu

Comportements attendus:  
Def déplacement des jambes et bras face  
Att change de rythme pas latéral, seul tour  
Evolution  
def empêche complètement passer au def pour se lancer. GB relance si il stop



2. Mise en place et fonctionnement:  
Passé lobbié à réduire  
20 passes très fortes  
10 entre les jambes  
20 extensions à rebonds  
Consignes de réalisation:  
Pied opposé au bras  
Coudé derrière la tête  
ballon haut

Comportements attendus:  
faire des passes dans la bulle haute du partenariat  
Evolution  
Parait mais avec 1 def entre 2 Att



Date 6 Nov Semaine..... Durée 1h30  
 Equipe U11 Mixte Entraîneur Louis 30



Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTN  
 52, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
 Tél. : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 83 00  
 Internet : www.ff-handball.org  
 e-mail : ffb@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre  
 reprise après les vacances  
 Cardio / Passe / NPDB à l'arrêt

Objectif(s) de la séance  
 NPDB au net, donne des solutions  
 Amélioration passe



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ECHAUFFEMENT

Rugby touché.  
 3 terrain montants / Descendants

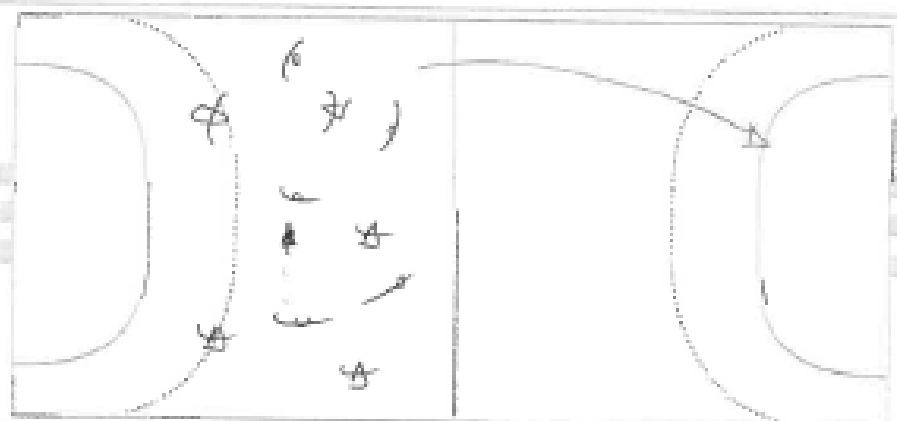
Fin match arbitrage / dans CB  
 par au temps équipe équilibré  
 Equip 4 chateaulin 14h15  
 3 choron 15h15  
 Equip 1 Roz 13h30  
 2 Bannick 14h 18h45

P  
A  
R  
T  
I  
E  
1

1. Mise en place et fonctionnement :  
 passe à 5, marque à l'opposé.  
 après la passe je vais touché au net / arrêt  
 Consignes de réalisation :  
 faire 5 passes, puis marque à l'opposé  
 traverser le terrain et jouer

Comportements attendus :  
 enchaînement de tâche  
 travail de perception

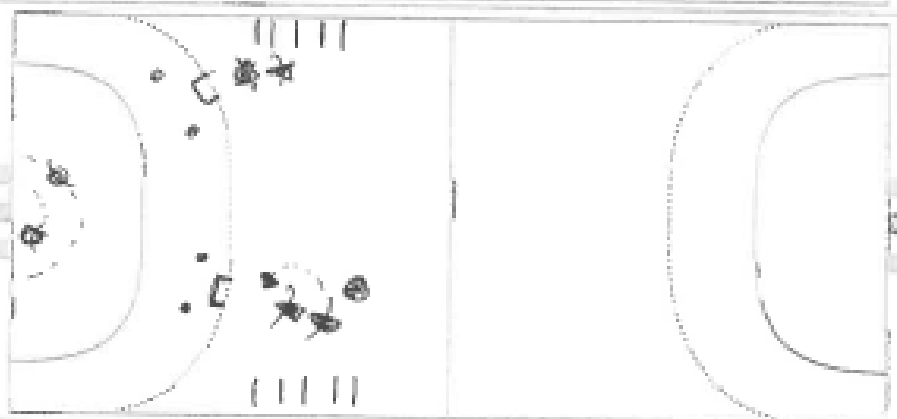
Evolution  
 à 10



2. Mise en place et fonctionnement :  
 saut de haie / débordement CB  
 échelle de pythone retour  
 relance CB  
 2GB  
 Consignes de réalisation :  
 Saut de haie / débordement en accédant à la porte marquée  
 2GB relance / bas relance CB si stopé  
 balle

Comportements attendus :  
 changement de rythme  
 duel en fonction du CB  
 relance rapide du GB

Evolution  
 le patrouillier lance la balle  
 batte l'échelle de pythone  
 tapis roulante



Date 15/11 Semaine..... Durée 1h30  
 Equipe -M Entraîneur Louis



Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTN  
 62, rue Gabriel Péri - 94290 Gentilly  
 Tél. : 01 45 75 03 95 - Fax : 01 45 15 03 60  
 Internet : www.ff-handball.org  
 e-mail : ffb@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre

Objectif(s) de la séance

LES ERREURS

● Défenseur

~ Dribbles

■ Plots

☆ Attaquant

→ Courses

--- Passes

Passer l'obstacle  
 PNOB à l'accès / débordement

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

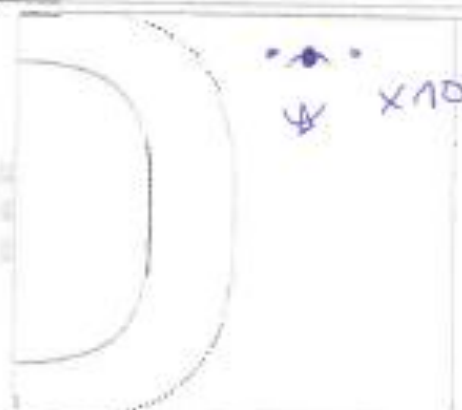
ÉCHAUFFEMENT

Rugby touché / 3 terrains / Manip de balle  
 3 pas minimum / Schwenker

P  
A  
R  
T  
I  
E  
1

1. Mise en place et fonctionnement :  
débordement 1v1

Comportements attendus :  
utilisation du bras non porteur  
feinte



Consignes de réalisation :  
Passer la porte

Evolution  
lancer au but dans la  
faulx / sortie de duel

2. Mise en place et fonctionnement :  
départ balle en main  
1v1. passer la porte  
pour démasquer

Comportements attendus :  
débordement  
feinte  
changement de rythme



Consignes de réalisation :  
Marquer au but en  
passant par la porte

Evolution  
Appel du joueur  
en face

jeux tout terrain arbitrage



Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTB  
62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
TEL : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 40 15 03 00  
Internet : [www.ffh-handball.org](http://www.ffh-handball.org)  
e-mail : [ffh@ffh-handball.org](mailto:ffh@ffh-handball.org)

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
<b>PARTIE 2</b>	1. Mise en place et fonctionnement :	Comportements attendus :	
	Consignes de réalisation :	Evolution	
	2. Mise en place et fonctionnement :	Comportements attendus :	
	Consignes de réalisation :	Evolution	

Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances



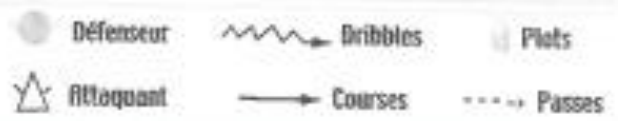
Amchi  
 Date 24/11 Semaine \_\_\_\_\_ Durée 1h30  
 Equipe -11 Entraîneur Louis

# CYCLE ATTAQUE



Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTB  
 57, rue Gabriel Perri - 94250 Gentilly  
 TEL : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 03 00  
 Internet : www.ff-handball.org  
 e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre : Utilisation du crédit d'action limité / tir devant le défenseur  
 Objectif(s) de la séance : optimisation du crédit d'action / tir sans défenseur



	SITUATION DE TRAVAIL	ILLUSTRATIONS
ECHAUFFEMENT	Rugby touché R1 : course illimité R2 : 3 pas 1 d 3 p ⊕ R3 : 3 pas passe en arrière passe alternée	Manipulation de balle dribble 2 ballons / recherches accélération 3 pas dribble 3 pas pas loin ↗

PARTIE 1	<p>1. Mise en place et fonctionnement :</p> <p>2 GB : 1 relayeur 4 def : 2 part moitié 2 att : 1 ballon</p> <p>Consignes de réalisation :</p> <p>Requer au but en montant le ballon à 2</p>	<p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- attaque dans l'intervalle</li> <li>- NPB se démarque</li> <li>- qualité de transmission</li> </ul> <p>Evolution</p> <p>3 v 6</p>	
	<p>2. Mise en place et fonctionnement :</p> <p>Duel GB / tireur 20 pts gagnent</p> <p>Consignes de réalisation :</p> <p>Requer en tirant par dessous le but</p>	<p>Comportements attendus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saut en hauteur</li> <li>- Regarder et tirer en fonction du placement du gardien</li> </ul> <p>Evolution</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appui ?</li> <li>- Appel 2 pieds</li> <li>- mettre un 2<sup>em</sup> but dans le but</li> </ul>	



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P  
A  
R  
T  
I  
E  
  
2

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux de passe  
1 ballon

Consignes de réalisation :

Passe et suit le ballon

Comportements attendus :

Course en C  
desaxé  
dissociation H/B  
enchaînement <sup>appui</sup> de  
recept.<sup>ion</sup>/passe  
Evolution  
3 joueurs



2. Mise en place et fonctionnement :

Jeux tout terrain  
dribble uniquement en  
CA

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Jeux sans ballon

Evolution



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

ADMINISTRATIF

Absents :

Prochaines échéances

Date 24/11 Semaine Noël Durée 1h30/1h30

Equipe -11 et -11 Entraîneur Lewis

# APPROCHES DU HANDBALL

Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTN  
88, rue Gabriel Péri - 94293 Les Lilas  
Tél : 01 48 15 93 55 - Fax : 01 48 15 83 83  
Internet : www.ff-handball.org  
e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre  
Recevoir et donner dans la course - NPDB à l'arrêt

Objectif(s) de la séance  
Jouer dans la continuité enchaînée. Jeu en nut



## SITUATION DE TRAVAIL

## ILLUSTRATIONS

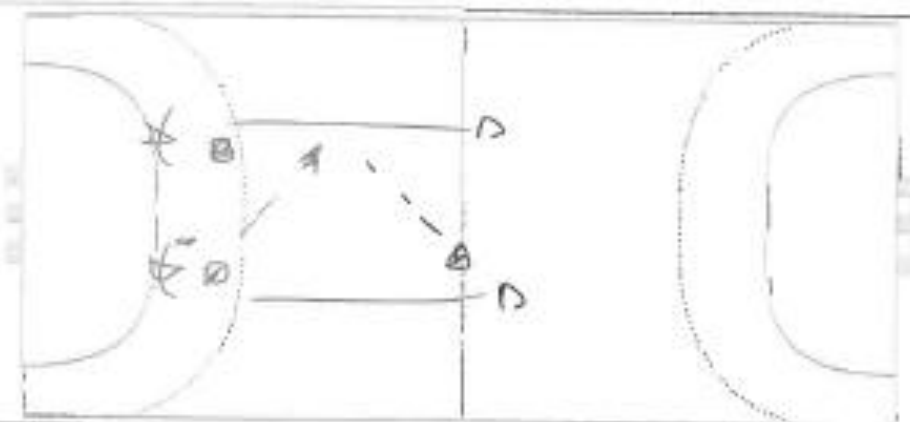
ÉCHAUFFEMENT

1 ballon au pied d'à la main → déplacement  
dribble en face à face et échange de balle  
Passe à 2 ballons, bras haut (cercle haut dessous de l'épaule)

PARTIE

1. Mise en place et fonctionnement :  
grape de deux  
1 ballon

Comportements attendus :  
pied vers le but  
dissociation H/B

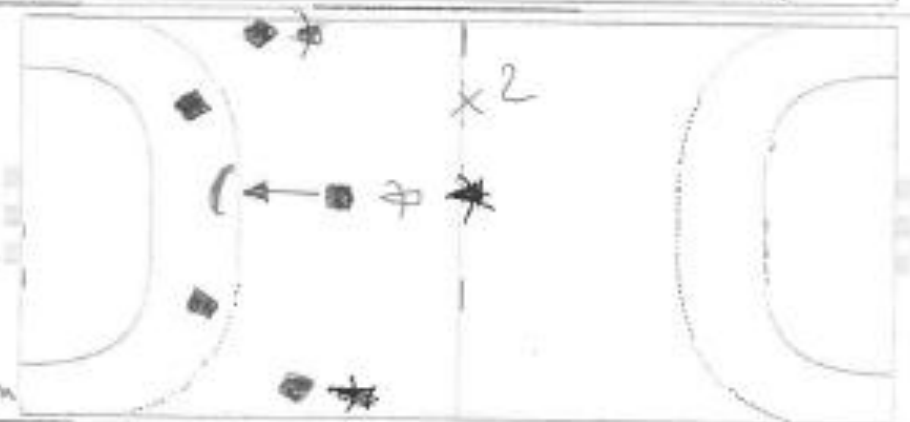


Consignes de réalisation :  
lancer le ballon vite  
à 2 par quelques  
H/B 3 pas. Plus rapide à  
chaque passage

Evolution  
1 def

2. Mise en place et fonctionnement :  
colonne de six avec B  
AR sans B

Comportements attendus :  
course sans ballon  
appel devant avec les  
mains  
fixation



Consignes de réalisation :  
AR quelques en courant  
est au plot sans D  
Demi : fixer au centre sur  
et faire de tir!

Evolution  
- débordement int.  
- défenseur  
- tir avant les 3m

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
PARTIE 2	1. Mise en place et fonctionnement : <i>Rally</i>	Comportements attendus :	
	Consignes de réalisation :	Evolution	
PARTIE 2	2. Mise en place et fonctionnement :	Comportements attendus :	
	Consignes de réalisation :	Evolution	

Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

20 joueurs

$$5 \times 4 = 20$$

	A	B	C	D	
A		1	5	3	1 A/B
B			4	6	2 C/D
C				2	3 A/D
D					4 C/B
					5 A/C
					6 B/D

40 minutes  
de match

25

$$5 \times 5 = 25$$

	A	B	C	D	E	
A		4	6	8	3	1 A/B
B			4	10	7	2 C/D
C				2	9	3 E/A
D					5	4 B/C
E						5 E/D
						6 A/C
						7 E/B
						8 D/A
						9 C/E
						10 D/B

$$7 \times 10 = 70 \text{ minutes}$$

Veleda à prévoir

$$6 \times 4 = 24$$

ABC	CDE
A/B	C/D
B/C	D/E
A/C	E/C

1 v 1

2 v 2

3 v 3

9 match

8 minutes

Organisation tournoi - 11 Samedi 27/11