

Date: - 11/20/2011 Semaine: \_\_\_\_\_ Durée: 3h

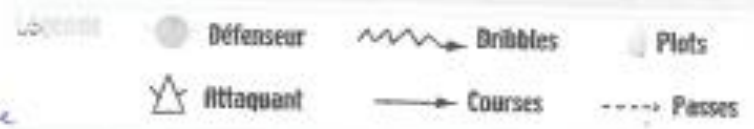
Equipe: \_\_\_\_\_ Entraîneur: Louis / W. CASPARO



Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTN  
 62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
 Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 00  
 Internet : www.ff-handball.org  
 e-mail : ffh@ff-handball.org

**Problème(s) à résoudre**  
 Pas/pas de désengagement  
 Passe par dessus un défenseur

**Objectif(s) de la séance**  
 se démarquer/attendre pour  
 faire une passe à un partenaire  
 désigné



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

**EQUIPEMENT**

flap de balle 1 pied / 1 main  
 2 mains

Accroche décroche

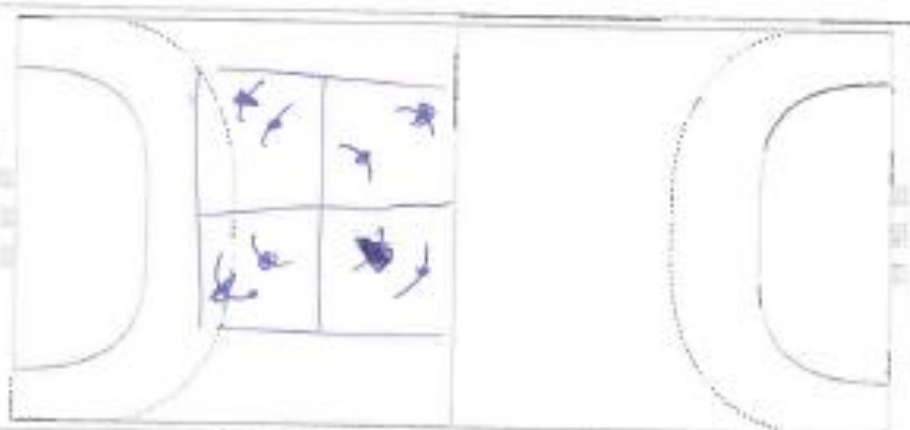
**PARTIE 1**

**1. Mise en place et fonctionnement :**  
 1 ballon 4 ut  
 Restes dans son carré

**Consignes de réalisation :**  
 faire 10 passes  
 intercepter, provoquer  
 une passe d'attaque

**Comportements attendus :**  
 prise de décision  
 3 secondes démarcage  
 désalignement

**Evolution**  
 Autoriser le changement  
 de secteur



**PARTIE 2**

**2. Mise en place et fonctionnement :**  
 Rugby touché  
 passe en arrière  
 Course illimité

**Consignes de réalisation :**  
 traverser la ligne  
 d'embut adverse avec  
 la balle

**Comportements attendus :**  
 course vers le but  
 esquive. Volonté de  
 toucher le PDB  
 se désaligner des def

**Evolution**  
 touché le torse  
 touché 2 mains  
 Alterner passe AU AR



10?  
 en  
 même  
 temps

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS		
P A R T I E  2	1. Mise en place et fonctionnement : <i>Match</i>	Comportements attendus : <i>Arbitrage -18 -11</i>		
	Consignes de réalisation :	Evolution		
	2. Mise en place et fonctionnement :	Comportements attendus :		
	Consignes de réalisation :	Evolution		

Bilan de la séance

*Compliqué à mettre en place les 2  
jeux mais top une fois en route*

Objectif(s) de la prochaine séance

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Date: 18/10/21 Semaine: \_\_\_\_\_ Durée: 1h30

Equipe: -11 (20) Entraîneur: LAMIZ / GASPARD



Jeux de passes et collectifs  
GB approche de 6 joueurs max

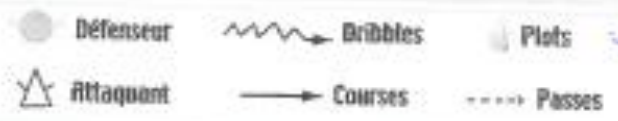
Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTB  
67, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 60  
Internet : [www.ff-handball.org](http://www.ff-handball.org)  
e-mail : [ffh@ff-handball.org](mailto:ffh@ff-handball.org)

Passes  
Plots

Problème(s) à résoudre

Objectif(s) de la séance

Approche vers le but désorganisée / Prendre son ballon en nuit  
Pas d'extension, pas de vitesse, tir app pour aller tirer en ext



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

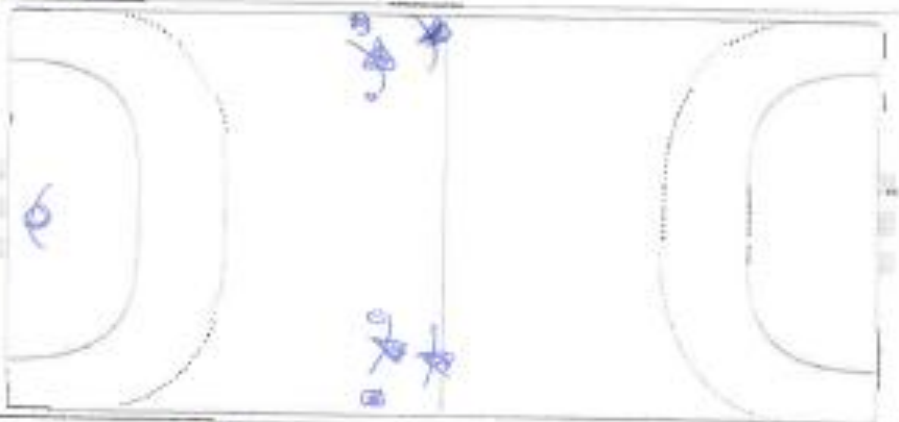
ECHOSPHÈRE

Loup Glacé. Loup sans ballon. Les autres avec ballons pour délimiter je dois passer entre les jambes du partenaire (bloquer le ballon pour passer / glisser entre les jambes)

PARTIE 1

1. Mise en place et fonctionnement:  
20m avec ballon  
1GB  
6 joueurs en jeu minimum

Comportements attendus:  
accélération  
observation  
prise de décision

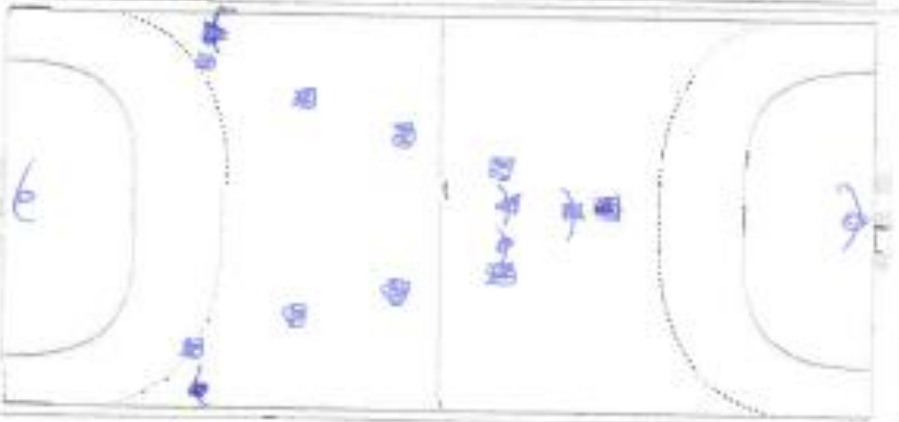


Consignes de réalisation:  
Tir à 6 mètres pour la première / tir à 9 mètres pour la deuxième

Evolution  
l'att en attente derrière lance la balle 2GB pour faire en relais

2. Mise en place et fonctionnement:  
2 cotés / 1 passeur Neutral  
D: le GB relance à qui il veut du côté pour marquer  
G: PN donne au milieu

Comportements attendus:  
protection de balle  
tirer sans être gêné par le def  
prise de vitesse



Consignes de réalisation:  
Celui qui prend le ballon devient attaquant

Evolution  
G: GB donne au milieu

Jeux de Rupture passe moitié de terrain au but à but

## SITUATION DE TRAVAIL

## ILLUSTRATIONS

**P  
A  
R  
T  
I  
E  
2**
**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**
**ADMINISTRATIF**
**Absents :**
**Prochaines échéances**



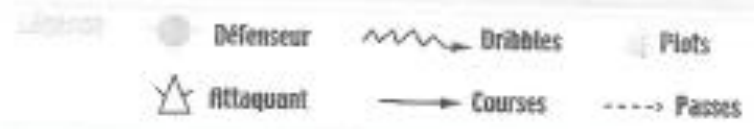
Date: 11/12 Semaine: Noël Durée: 1h30x2  
 Equipe: -11 Entraîneur: Louis/Gaspard  
 Gili



Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTN  
 52, rue Gabriel Péri - 94250 Sevigny  
 Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 60  
 Internet : www.ff-handball.org  
 e-mail : ffhb@ff-handball.org



Problème(s) à résoudre  
 Sortie de duel / shoot / passe

Objectif(s) de la séance



FC / PROF / ENFANT	SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
		Regby touché montante descendante touché par les 2 def je passe	2v2 2v2 2v2 2v2	bandelette au sol
PARTIE 1	1. Mise en place et fonctionnement : colonne demi 1 GB 1 AR 2) 1 def choix Consignes de réalisation : déborder / tirer / passer 2) def choix	Comportements attendus : enchaînement sortie de duel passe propre 1) def piège choix Evolution changement de sens		
	2. Mise en place et fonctionnement : 1 ballon 2 joueurs Consignes de réalisation : Nequien Récupère la balle	Comportements attendus : combat passe devant le porteur Evolution		

**SITUATION DE TRAVAIL**
**ILLUSTRATIONS**

P A R T I E  2	<b>1. Mise en place et fonctionnement :</b> Jeux tout terrain	<b>Comportements attendus :</b>		
	<b>Consignes de réalisation :</b>	<b>Evolution</b>		
	<b>2. Mise en place et fonctionnement :</b>	<b>Comportements attendus :</b>		
	<b>Consignes de réalisation :</b>	<b>Evolution</b>		

**Bilan de la séance**
**Objectif(s) de la prochaine séance**
**ADMINISTRATIF**
**Prochaines échéances**
**Absents :**

Date 29/11 Semaine Noël Durée 1h30

Equipe - 11 Entraîneur Louis



Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTN  
12, rue Gabriel Péri - 94250 Goussy  
Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 36  
Internet : www.ff-handball.org  
e-mail : ffhb@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre  
Régularité générale  
Enchaînement de dif tâche

Objectif(s) de la séance

Légende  
● Défenseur    ⚡ Bribbles    □ Plots  
△ Attaquant    → Courses    - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉCHAUFFEMENT

dribble 1v1  
- s'échapper en dribble  
- piquer le ballon ou signaler sur faute

P  
A  
R  
T  
I  
E  
  
1

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeu des 10 passes  
Consignes dans le  
fond dès qu'on a fait 10

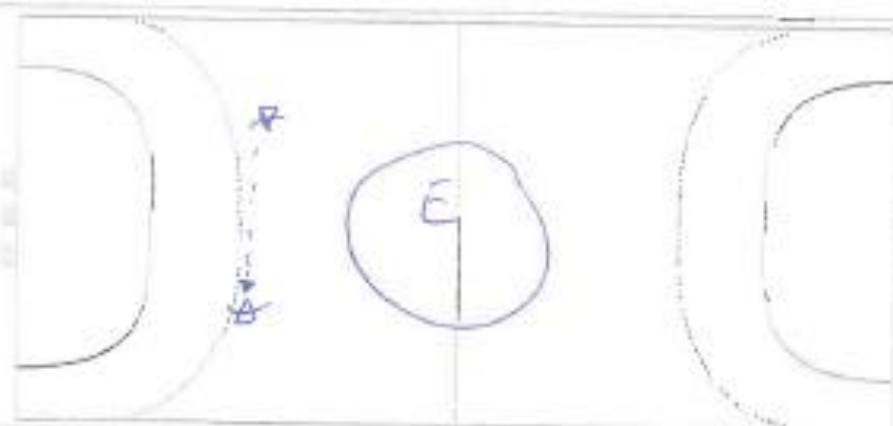
Consignes de réalisation :  
jeu 10 passes en  
respectant la / les  
consignes

Comportements attendus :

Exploration  
Compétition

Evolution

façon de marquer



2. Mise en place et fonctionnement :

4 exo en circuit

Consignes de réalisation :

cefcour/haut / tir  
plot orienté vers le but  
haut / avant / 1 ar / avant

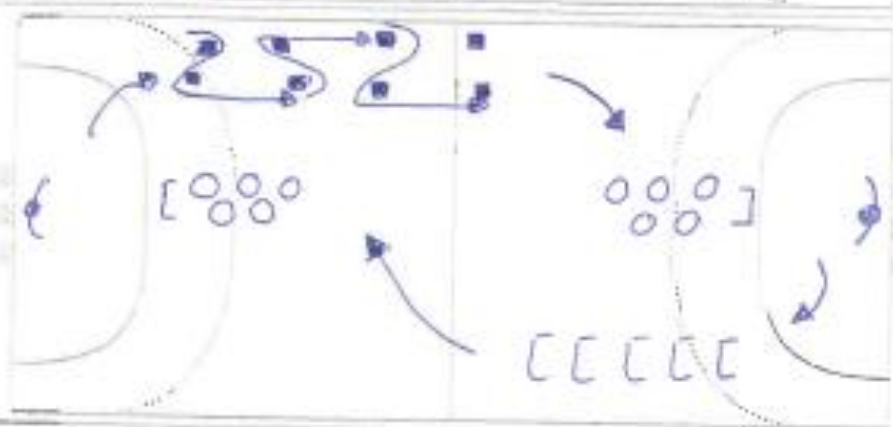
2) attrape le ballon  
devant

Comportements attendus :

~~ralentissement de~~  
accélération  
changement de rythme  
dissociation

Evolution

modification des  
parcours



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P  
A  
R  
T  
I  
E  
2

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux tout terrain

Comportements attendus :

Consignes de réalisation :

Evolution

2. Mise en place et fonctionnement :

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Absents :



Date 3/01/22 Semaine JANVIER Durée 1h30

Equipe : 11 Entraîneur Louis

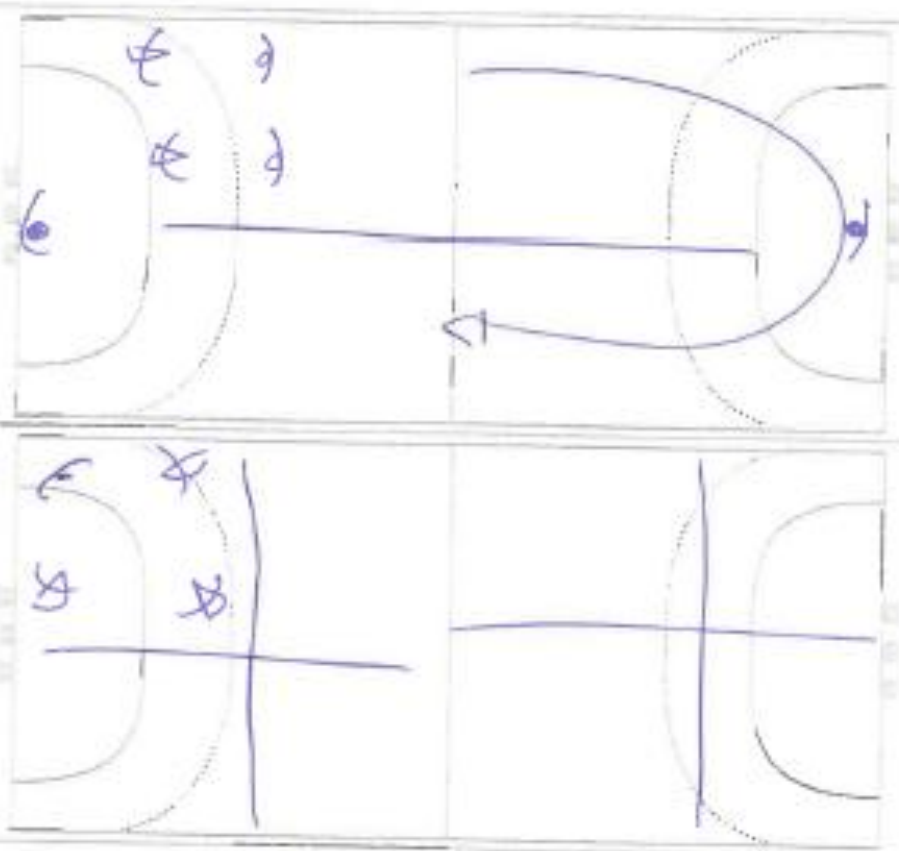


Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTN  
52, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
Tel. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 60  
Internet : www.ff-handball.org  
e-mail : ffb@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre : Equilibre et répartition en def / Corps obstacle  
Objectif(s) de la séance : Être ~~de face~~ entre le ballon et la ligne de but

● Défenseur    ~~~~~ Dribbles    ▽ Plots  
▲ Attaquant    → Courses    - - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS
CHIFFREMENT	Manipulation de balle Loup glacé, passe le ballon entre les jambes pour délivrer	
PARTIE 1	1. Mise en place et fonctionnement : 1 v 1 Reste face pour empêcher de marquer d'él avec son corps Consignes de réalisation : Reste devant son vis à vis	Comportements attendus : Passage en force déplacement d'A Réception Evolution 2 v 2
	2. Mise en place et fonctionnement : Jeux de passe tourneau 3 v 1 Consignes de réalisation : tuche balle en main perdue balle intercepté perdue ballon qui sort de l'espace perdue	Comportements attendus : Aut sans ballon passe rapide Evolution 2 v 1



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P  
A  
R  
T  
I  
E  
  
2

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux but terrain  
Arbitrage  
3 ou 4 équipes  
Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



2. Mise en place et fonctionnement :

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Absents :

Date 17/01 Semaine Jan. V. 17 Durée 1h30  
 Equipe -11 Entraîneur Lois



Formation Handball de France  
 Service Formation - 078  
 97, rue Gabriel Péri - 92000 Nanterre  
 Tél : 01 46 15 82 55 - Fax : 01 46 15 02 00  
 Internet : www.fh-handball.org  
 e-mail : fh@fh-handball.org

Problème(s) à résoudre  
 Enchaînement rapide Att / Def  
 Écartement, prise d'espace

Objectif(s) de la séance



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATION

Manipulation de balle à 3  
 balles pour 2, à l'arrêt/en mouvement

P  
A  
R  
T  
I  
E  
1

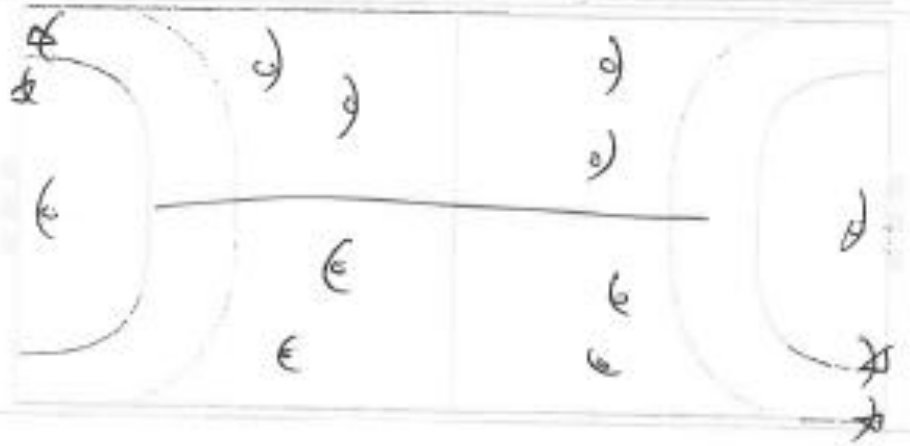
1. Mise en place et fonctionnement :  
 Passe à 10 à 3 équipes  
 2 balles  
 Équipe de 4  
 Consignes de réalisation :  
 faire 10 passes - 1 pts  
 5 pts victoire

Comportements attendus :  
 Communication  
 Vision  
 Organisation  
 Evolution



2. Mise en place et fonctionnement :  
 8 def 2 gb  
 Consignes de réalisation :  
 Ne pas perdre la balle

Comportements attendus :  
 Organisation  
 Communication à 2  
 Evolution



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P  
A  
R  
T  
I  
E  
  
2

1. Mise en place et fonctionnement :

Relance gb  
Tir à l'opposé  
à 6 mètres

Consignes de réalisation :

Remarque  
Relancer, attraper 2  
mains bloqué

2. Mise en place et fonctionnement :

Jeux tout terrain

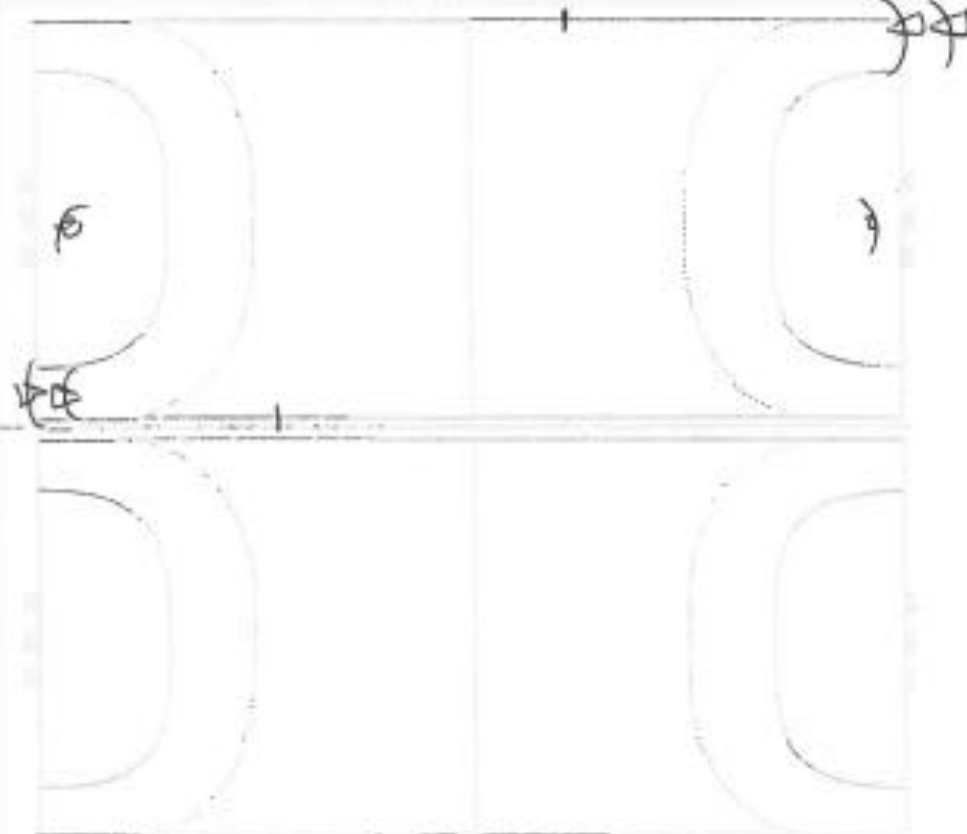
Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Visée dans la  
course  
Duel GB, saut loin  
Evolution du gardien

Comportements attendus :

Evolution



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances



Date: 6/12 Semaine: Noël Durée: 1h30  
 Equipe: -11 Entraîneur: Louis



Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTR  
 St. rue Gabriel Péri - 94050 Greaillon  
 Tél. : 01 46 15 03 59 - Fax : 01 46 15 03 00  
 Internet : www.ff-handball.org  
 e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre

Objectif(s) de la séance

Légende

● Défenseur  
 ▲ Attaquant  
 ~~~~~ Dribbles  
 → Courses  
 - - - - Passes  
 ■ Plots

1/2 Tir par dessus 3 def à l'arrêt sans sauter  
 3/4 passe lobbe, PDB Bloque sur place

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉCRIVEMENT

L'ap balle 3 stop ou 4  
 touché tu dois te mettre sur une jambe  
 pour délivrer face en tour complet  
 du copain

P  
A  
R  
T  
I  
E  
1

1. Mise en place et fonctionnement :

Passé à 10  
 1 balle 2 équipes de 5

Comportements attendus :

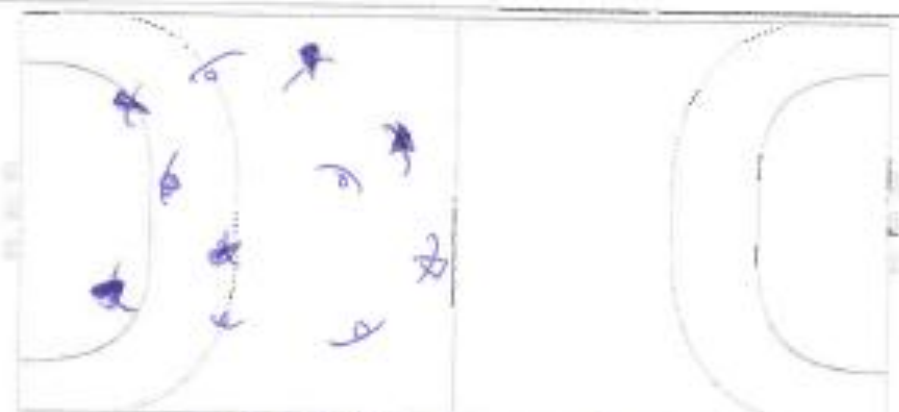
Précision, dégagement  
 du def NADB

Consignes de réalisation :

Passé intercepté  
 je dois faire un  
 tour dans les escaliers

Évolution

Revenir à l'opposé  
 à la sanction si pas  
 d'impact



2. Mise en place et fonctionnement :

AR G/D avec ballon  
 Demi sans ballon  
 sans dribble

Si on ne marque pas on  
 doit courir à l'opposé

Consignes de réalisation :

AR Revenir au premier  
 de l'empêcher le but  
 1 AR 2 Demi

Comportements attendus :

Analyse, fixation  
 Jeux : course sans  
 ballon, distance  
 de combat

Évolution

3v2  
 un def en poursuite



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P  
A  
R  
T  
I  
E  
2

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux tout terrain équipe  
 qui ne joue pas

Consignes de réalisation :

tir hors de 9 mètres  
 je dois faire le  
 long des buts avant

2. Mise en place et fonctionnement :

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution

Comportements attendus :

Evolution



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Date 8/12/21 Semaine Noël Durée 1h30  
 Equipe - U Nixte Entraîneur Louis



Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTB  
 92, rue Gabriel Péri - 94150 Gentilly  
 Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 60  
 Internet : www.ff-handball.org  
 e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre

Sortie de duel  
 Maîtrise dans le dernier geste

Objectif(s) de la séance

LEGÈRES

● Défenseur

~ Dribbles

□ Plots

☆ Attaquant

→ Courses

--- Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

EQUIPEMENT

Manipulation de balle  
 faire rouler la balle sur la main  
 passe par dessous l'épaule

P  
A  
R  
T  
I  
E  
1

1. Mise en place et fonctionnement :

2 def  
 1 AH avec ballon  
 1 GB

Consignes de réalisation :

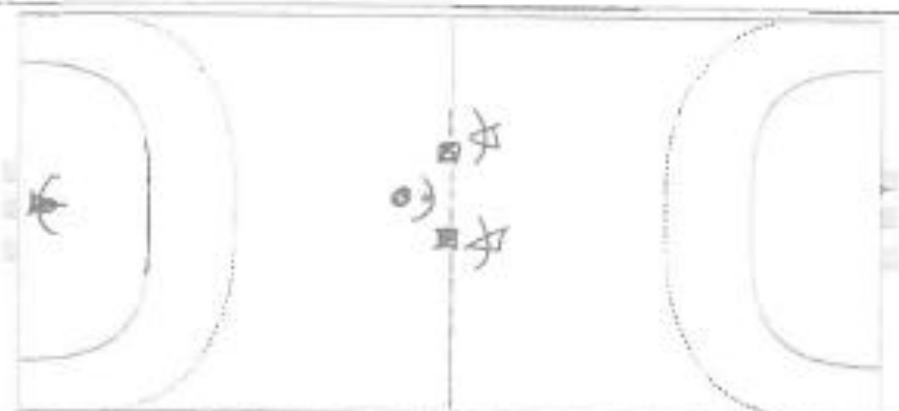
Naquer  
 Si récupération, naquer  
 à 2 sans dribble

Comportements attendus :

Accélération, maîtrise de  
 ballon malgré le stress  
 def coup la course

Evolution

faire tomber l'AH  
 rajouter un deuxième  
 AH en retard



2. Mise en place et fonctionnement :

Jeu de passe  
 en tourneau 2 VA  
 2 AH 1 def

Consignes de réalisation :

faire un maximum  
 de passe, sans perdre  
 la balle

Comportements attendus :

se désaligner du def  
 proposer une solution  
 au NPDB  
 faire une passe exploitable

Evolution

+ a - mut



## SITUATION DE TRAVAIL

## ILLUSTRATIONS

 PARTIE  
2

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeu tot terrain

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



2. Mise en place et fonctionnement :

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances



Date 13/12/21 Semaine NOËL Durée 1h30

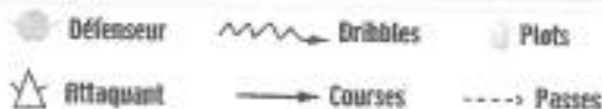
Equipe -11 Entraîneur Kouis



Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTB  
52, rue Gabriel Péri - 94250 Goussy  
Tel. : 01 46 15 63 55 - Fax : 01 46 15 63 66  
Internet : www.ff-handball.org  
e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre:  
Passer male en lob  
attrape sa balle en course

Objectif(s) de la séance



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉCHAUFFEMENT

Tournoi de BAP  
équipe par affinité

4 vs 4 + 1 qui arbitre  
5 vs 5

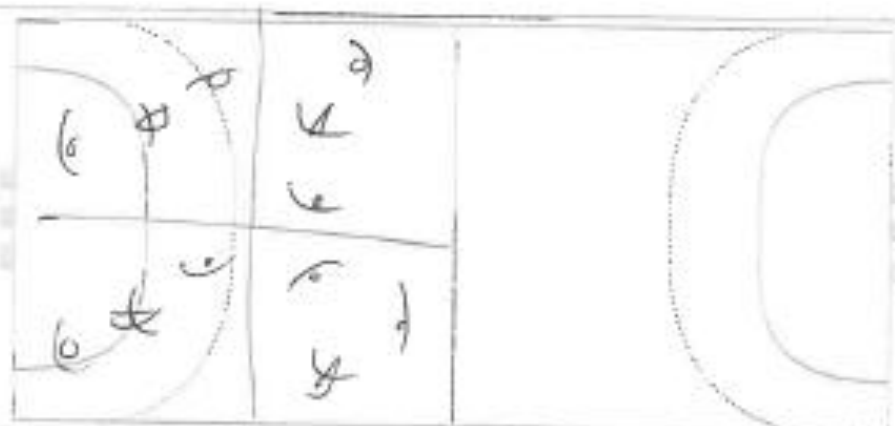
P  
A  
R  
T  
I  
E  
1

1. Mise en place et fonctionnement :  
Jeu de passe tendre

Comportements attendus :

Consignes de réalisation :  
faire le maximum de  
passe sans se faire  
intercepter/PPB

Evolution  
Chaque joueur  
2 touches par 2

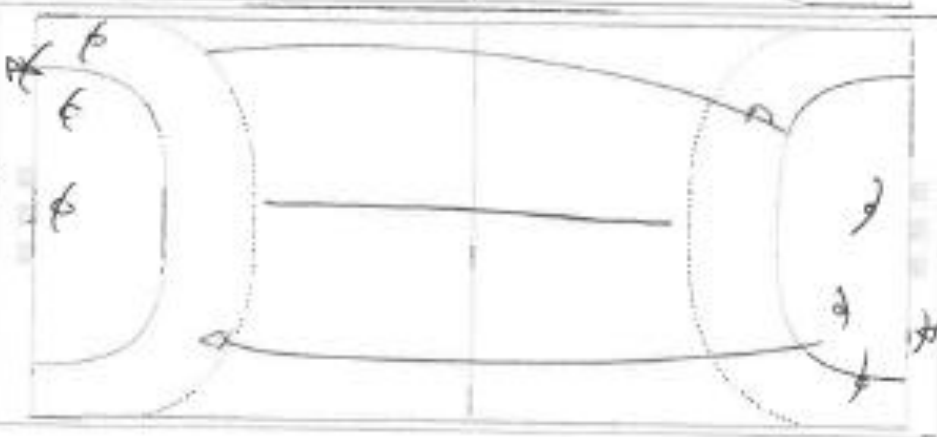


2. Mise en place et fonctionnement :  
rentrer à 2 de l'adver  
à def en retard  
sans dribble


Comportements attendus :  
jeu de passe rapide  
accélération  
prise d'info en marcat

Consignes de réalisation :  
Passes / interception  
changement de côté

Evolution



Jeux tout terrain

| SITUATION DE TRAVAIL                              |                                      | ILLUSTRATIONS            |                                                                                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P<br/>A<br/>R<br/>T<br/>I<br/>E<br/><br/>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