

Groupe -13 ≈ 15 garçons grosse différence de niveau et exp. Mardi et Vendredi 1/2 terrain
Nico → 2 équipes si 18

Mardi 21
numéros parents
Règlement + organisation

Nico échauffement
touch down

Jeu tout terrain
→ changement de statut
→ def haute, pression
→ Analyse

Jeu duel teneur GB
niveau de terrain
après la balle devant GB et
jetine. 15 pts v 3pts et
GB 3M 1pt +

Mardi 28 Entraînement au match
App: réfa + orga
Ecc: Niko? Eperwise
Ex 20 minutes - gestion de l'effort + chgmt
Penalties: fin de séance
GB et teneur
GB piège? regard du joueur / minoriser
tout le corps devant la balle
teneur faible / placé la balle

Vendredi 24 Apprentissage poste + manip de balle
Ech par 2
toucher l'adversaire
obstacle ballon
esquive + déplacement

Match avec des
-13 filles, vu avec
Fabien
+ pression haut
projeter vite vers
l'avant

Rupture: tir contre le mur à rebond
+ départ sur les genoux + saut + tir



centre: jouer le situation
espace libre + passe
côté: fixer l'adversaire
pour manquer au
libéral
def: interception = att

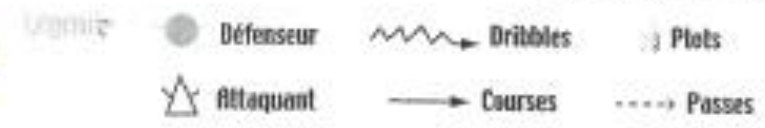
Date 8/10 Semaine 4 Durée 1h30

Equipe -13 Mixtes Entraîneur Nicolas



Fédération Française de Handball
Service Formation - DTB
62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
Tel : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 03 60
Internet : www.ff-handball.org
e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre cardio / chgt de statut Objectif(s) de la séance
Améliorer le changement de statut.



SITUATION DE TRAVAIL

1v1 dribble en marche avant
esquive en marche arr

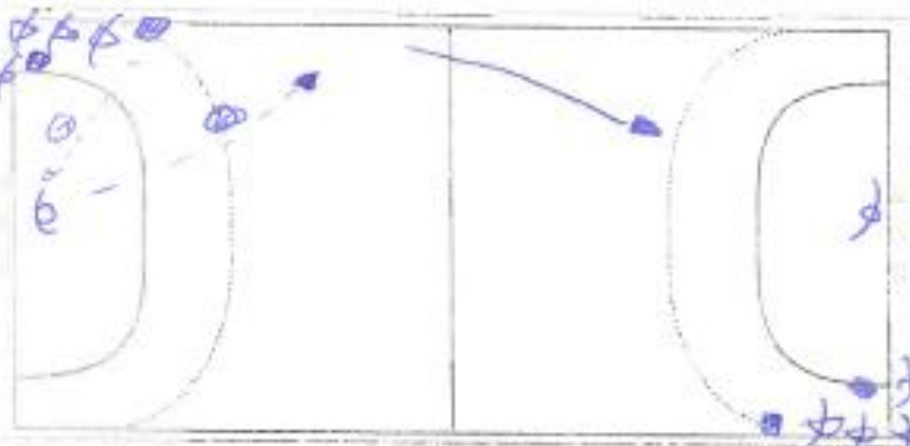
ILLUSTRATIONS

1. Mise en place et fonctionnement :
1 colonne def 1 colonne Att
avec ballon

Comportements attendus :
jouer vite vers l'avant
protéger son ballon du def

Consignes de réalisation :
marquer un but
si récupère le ballon, passer devant, stop par le dribble
si récupère le ballon Att

Evolution
si je récupère la balle
j'attaque



2. Mise en place et fonctionnement :
3vs3
l'équipe de même nombre de
+ de 14 joueurs
1 att / une défense / 1 ser >

Comportements attendus :
Enchaînement de tâches
du au chngmt de statut

Consignes de réalisation :
Marquer un but en 3vs3
Si je récupère la balle dans la moitié de terrain adverse je peux réattaquer

Evolution
→



Date 5/10/2021 Semaine 4 Durée 1h30

Equipe -13 Entraîneur Nico/Louis



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

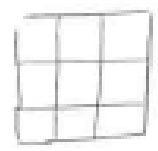
Problème(s) à résoudre
Pas d'engagement/désengagement

Objectif(s) de la séance
fixer pour marquer ou libérer

Légende: ● Défenseur ~~~~~ Dribbles □ Plots
▲ Attaquant → Courses - - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

morpion / chasuble
2 équipes



ILLUSTRATIONS

SCÉNARIO

P
A
R
T
I
E
I

1. Mise en place et fonctionnement :

1 colonne de demi centre
1AR 1AL 1GB

Consignes de réalisation :

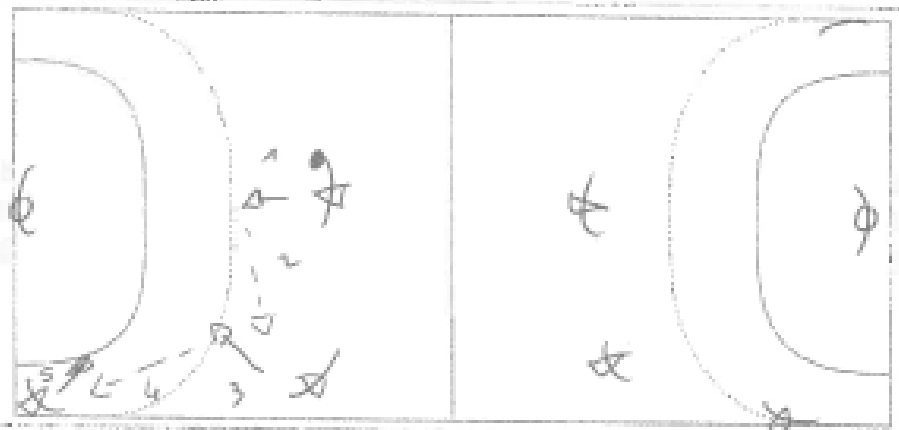
Course vers le but et marquer, fixé si je dois faire une passe

Comportements attendus :

s'engager franchement vers le but pour aller marquer

Evolution

Ajouter 1 def en 3v1
3v2



2. Mise en place et fonctionnement :

hypodrome

Consignes de réalisation :

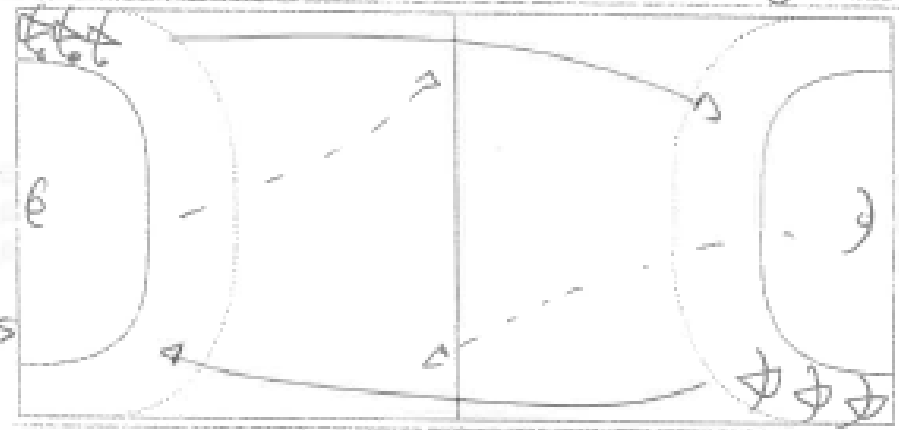
15 pts Att gagne
3 pts but sans toucher 1 pt normal
30 pts GB gagne

Comportements attendus :

pas de dribble dans les 9 mètres

Evolution

Ajuster les points
pas dans les 9 mètres gagnant recule sa prise d'appel



-13 Cadres débordement
distance de combat
Epervier sans ballon, sans se faire toucher

12/10/2021

jeux trop proche du défenseur
maîtrise du ballon
à l'approche du dual



Fédération Française de Handball
Service Formation - DTB
62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
TEL : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 60
Internet : www.ff-handball.org
e-mail : ffhb@ff-handball.org

SITUATION DE TRAVAIL

1. Mise en place et fonctionnement :

hypodrome
tir 2 mains
1 balles chacun
2 GB

Consignes de réalisation :

Marquer le but
débordement de l'obstacle

Comportements attendus :

Gainage, orientation
des appuis, motricité
accélération

Evolution

tir à 9 mètres main
GB relance direct à
l'opposé

2. Mise en place et fonctionnement :

2 GB 2 GJ 1 balles chacun
hypodrome.

Consignes de réalisation :

marquer, passer l'intervalle
défense l'intervalle
main dans le dos

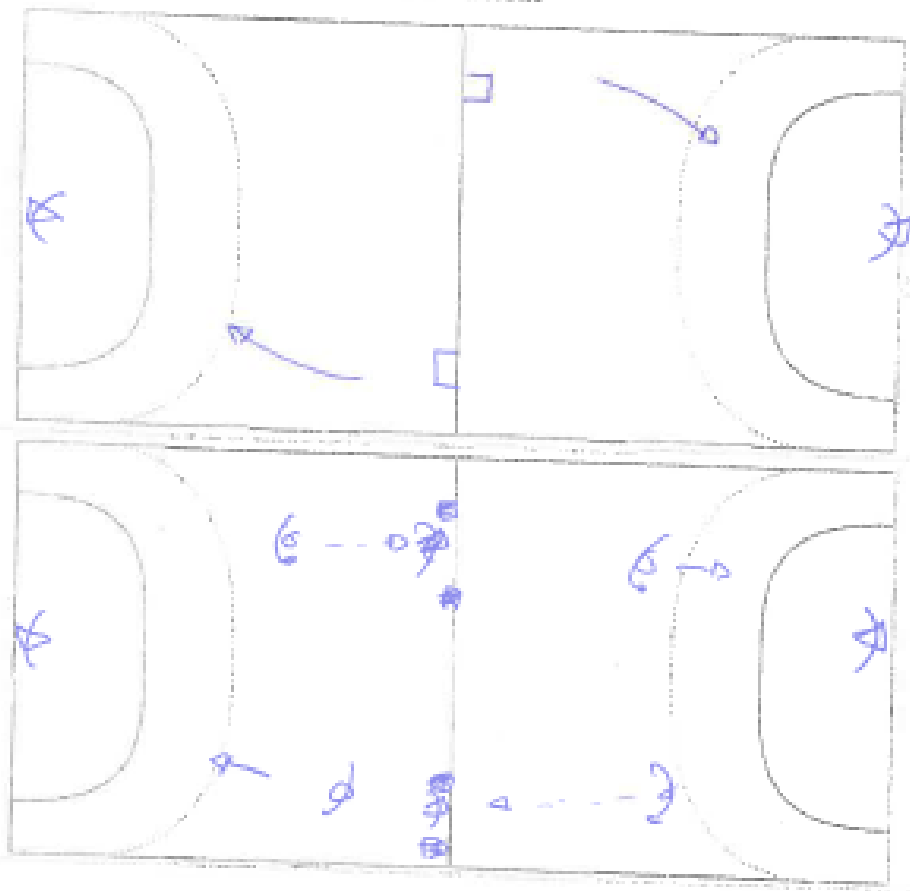
Comportements attendus :

accélération
course dans l'espace
libre

Evolution

mettre en défenseur
devant le but

ILLUSTRATIONS



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Date 15/10/2021 Semaine 5 Durée 1h30

Equipe -13G Entraîneur Louis/Nico



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

Problème(s) à résoudre
Repli déf / dribble avant de regarder / position avant d'aller au shoot / Règlement ! tout le monde joue avec

Objectif(s) de la séance
Voir avant de recevoir
perception dans l'espace
Def collective, ligne du ballon

Légende
● Défenseur
▲ Attaquant
~ Dribbles
→ Courses
- - - Passes
□ Plots

SITUATION DE TRAVAIL
Balle aux capitaines
2 points si passe / rebout au capitaine
1 si tout le monde n'a pas franchi la moitié



2 ballons @ 3 équipes en triangle

1. Mise en place et fonctionnement :
Lus 1 au poste aile
Après le tir je dois franchir la ligne médiane le plus vite
Consignes de réalisation :
tranquer et but
Def privilégié l'AR
Aile prendre but l'espace laissé par le def

Comportements attendus :
course sans ballon
engagement désengagant
travail par non coéquipier
pas de dribble de côté
Evolution
Aile def part en CA
si il intercepte au CB
@ si le def pose la balle après l'at l'at tire



2. Mise en place et fonctionnement :
Jeux avec règlement match sans parler ils doivent regarder et comprendre vite
Consignes de réalisation :
Communication verbal
balle à l'adversaire

Comportements attendus :
Communication non verbale
Evolution



Jeux travail d'ou au maximum je dois arriver de dribbler pour tirer dans de bonnes conditions . 1 plot chacun je place mon plot

Date Mardi 9 Semaine _____ Durée 1h30
 Equipe -13 G Entraîneur Nicolas / Louis

Problème(s) à résoudre : Changement de rythme / Cardio
 Objectif(s) de la séance : Travail de passe / course
 Passe

Légende : ● Défenseur ~~~~~ Dribbles □ Plots
 ▲ Attaquant → Courses - - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

CONSTAT

Passe à 10
 Entraînement après la passe
 pompe / abdo / touche le mur
 marquer après 10 passes

Rupture finale
 Match Nicolas et moi si joue avec 13 après ?
 Domine

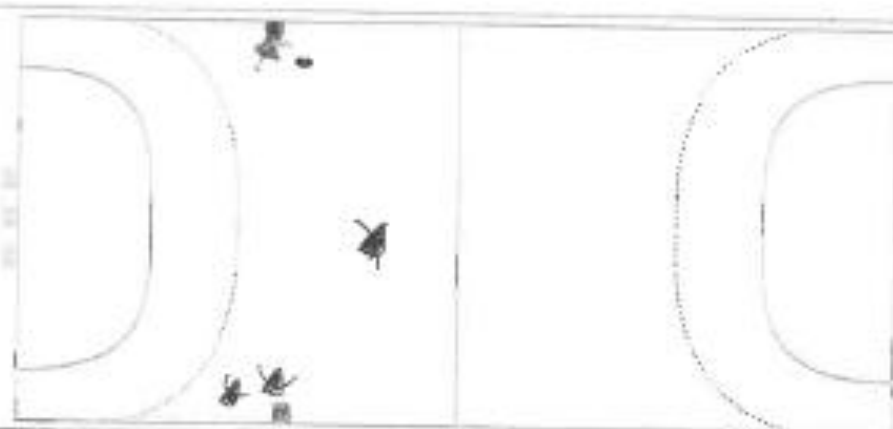
P
A
R
T
I
E

1

1. Mise en place et fonctionnement :
 park 4
 entraînement passe et
 course en C

Consignes de réalisation :
 bloquer la balle et
 passer à l'opposé

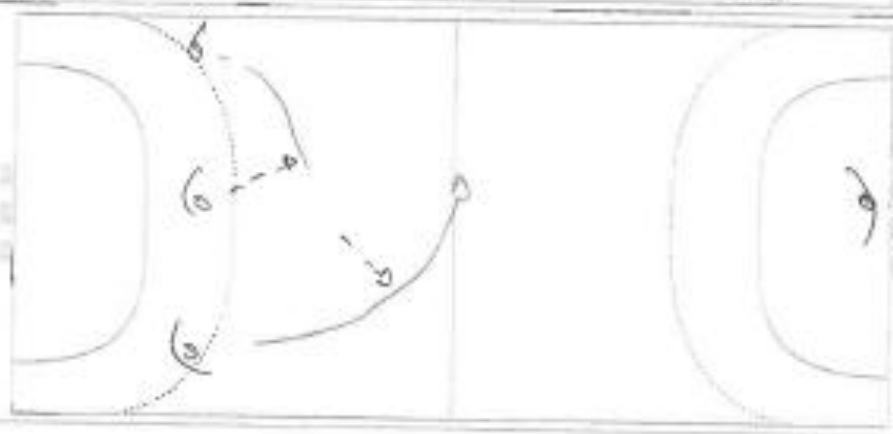
Comportements attendus :
 Dissociation H/B
 Entraînement de tâche
 allongés passe / rebondi
 dans les mains
 Evolution
 par 3



2. Mise en place et fonctionnement :
 KRiss / Kross
 park 3
 Relance GB

Consignes de réalisation :
 ne pas perdre la
 balle, enchaîner vite
 même si la balle tombe

Comportements attendus :
 dissociation H/B
 passe rapide
 Evolution
 KRiss kross
 + détente
 + 2 ballons



SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
PARTIE 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

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Date 16/11 Semaine _____ Durée 2h30
 Equipe -13 Entraîneur Luis

Problème(s) à résoudre

Rugby touché
 Mouvement/Cardio

Objectif(s) de la séance

Légende

- Défenseur
- ▲ Attaquant
- ~~~~~ Dribbles
- Courses
- Plots
- - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ECHAUFFEMENT

PARTIE 1

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux de passes
 désengagement

Consignes de réalisation :

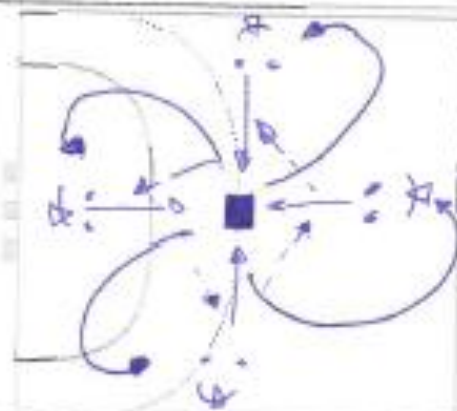
Jeux de passes
 enchaînement

Comportements attendus :

équilibre avant de
 faire la passe

Evolution

2 balles
 changement de sens



2. Mise en place et fonctionnement :

2 v 2
 Jouer 1 attaque/1 def

Consignes de réalisation :

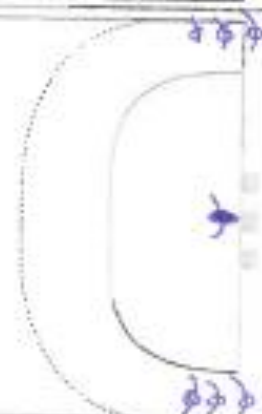
1 def/att et je suis
 en cas d'interceptions
 je vais marquer

Comportements attendus :

enchaînement
 de tâche
 organisation

Evolution

3 v 3



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: ²³ 13/05/11 Semaine: AOE Durée: 1h30

Equipe: 13 G Entraîneur: Louis/Nic



Fédération Française de Handball
Service Formation - DTN
62, rue Gabriel Péri - 94250 Greaully
Tél : 01 49 15 03 55 - Fax : 01 49 15 03 69
Internet : www.ffh-handball.org
e-mail : ffh@ffh-handball.org

Problème(s) à résoudre: Se démarquer, attaqué en mut
Joueur lent, pas d'explosivité

Objectif(s) de la séance: Changement de rythme
explosivité, capter la balle

Legende: ● Défenseur ~~~~~ Dribbles ▲ Plots
▲ Attaquant → Courses - - - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉCHAUFFEMENT

Accroche décroche
Jente, 1v1, esquive

PARTIE 1

1. Mise en place et fonctionnement :

Passé et suit
Calcul du temps
seul

Consignes de réalisation :

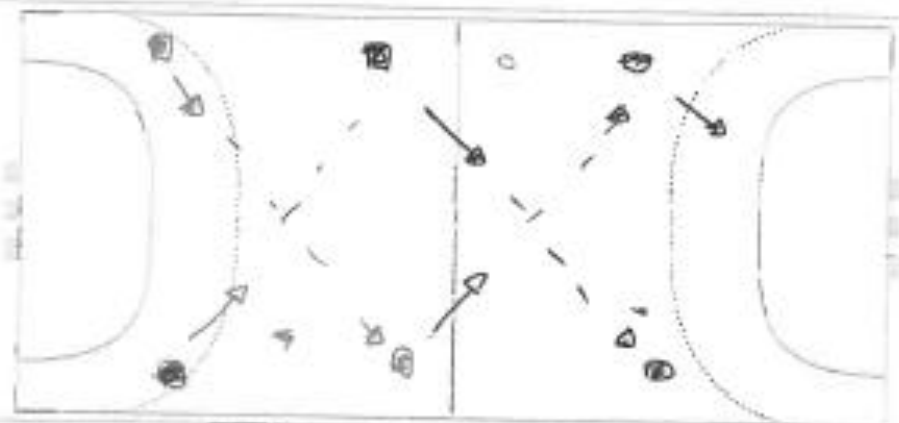
faire une passe
dans la course

Comportements attendus :

Enchaînement rapide
de deux actions

Evolution

⊕ croisé 2 jeux



2. Mise en place et fonctionnement :

Tir extérieur

Consignes de réalisation :

Marquer

Comportements attendus :

Course avec appel
de balle
accélération

Evolution

⊕ déborderant
⊕ def
⊕ 2v2



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P
A
R
T
I
E

2

1. Mise en place et fonctionnement :

*Jeux avec les filles
sans dribble*

Comportements attendus :

Consignes de réalisation :

*dribble uniquement
quand je suis seul*

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: 23/11/2011 Semaine: Noël Durée: 1h30
 Equipe: -13 Entraîneur: Nico/Louis



Fédération Française de Handball
 Service formation - DTN
 92, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
 TEL : 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: Réactivité / Expositivité
 TROP lent / course sans ballon
 Objectif(s) de la séance: ⚠️ Oihan / Louis

Legend: ● Défenseur ⚡ Dribbles ■ Pivots
 ▲ Attaquant → Courses - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉCHAUFFEMENT

Jeux courts de rapidité
 touché les mains / shijumi / départ assis

PARTIE 1

1. Mise en place et fonctionnement:

Porte par 1v1

Consignes de réalisation:

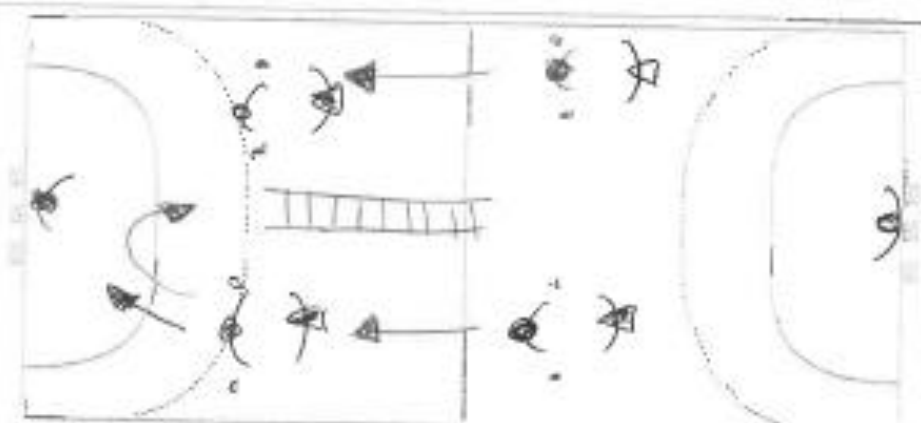
Passer la porte sans forcer avec l'épaule

Comportements attendus:

dégagement des épaules, fentes gainage

Evolution

2ème AB si assez jeunes



2. Mise en place et fonctionnement:

Par 4, jeu de passe x 3 x 4

Consignes de réalisation:

Passe et vient te placer dans la file

Comportements attendus:

dissociation H/B
 course C
 enchaînement de tache

Evolution

3 si ça marche
 4 si ça marche
 5 si ça marche
 6 si ça marche
 7 si ça marche
 8 si ça marche
 9 si ça marche
 10 si ça marche
 11 si ça marche
 12 si ça marche
 13 si ça marche
 14 si ça marche
 15 si ça marche
 16 si ça marche
 17 si ça marche
 18 si ça marche
 19 si ça marche
 20 si ça marche
 21 si ça marche
 22 si ça marche
 23 si ça marche
 24 si ça marche
 25 si ça marche
 26 si ça marche
 27 si ça marche
 28 si ça marche
 29 si ça marche
 30 si ça marche
 31 si ça marche
 32 si ça marche
 33 si ça marche
 34 si ça marche
 35 si ça marche
 36 si ça marche
 37 si ça marche
 38 si ça marche
 39 si ça marche
 40 si ça marche
 41 si ça marche
 42 si ça marche
 43 si ça marche
 44 si ça marche
 45 si ça marche
 46 si ça marche
 47 si ça marche
 48 si ça marche
 49 si ça marche
 50 si ça marche



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P
A
R
T
I
E

2

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux tout 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

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Absents :