

Date 3.11.20 Semaine Noël Durée 1h30
 Equipe -13 G Entraîneur Louis NICO



Fédération Française de Handball
 Service Formation - DTN
 62, rue Gabriel Péri - 94290 Goussy
 Tél : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 03 66
 Internet : www.ff-handball.org
 e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre
 Concentration, fatigue?
 Manipulation de balle

Objectif(s) de la séance
 Vu avec Fabien Jeux hypodynames

● Défenseur ~~~~~ Dribbles □ Pits
 ▲ Attaquant → Courses - - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ECHAUFFEMENT

Échauffement Manipulation de balle
 dribble/chausable

PARTIE

1. Mise en place et fonctionnement :

4 équipes chacune
 1 cerceau
 lot de ballon au milieu

Consignes de réalisation :

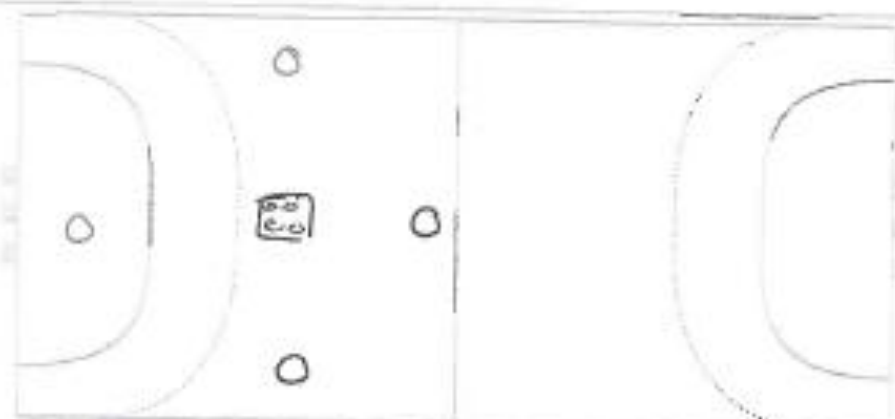
Remplit son cerceau
 une fois que une équipe
 à son cerceau vide elle
 part

Comportements attendus :

Vision, jeux rapide
 organisation collective

Evolution

* ~~se~~ 1 seul ballon
 bloqué le cerceau
 marqué dans le cerceau
 vide



2. Mise en place et fonctionnement :

2 v 1 v 1

Consignes de réalisation :

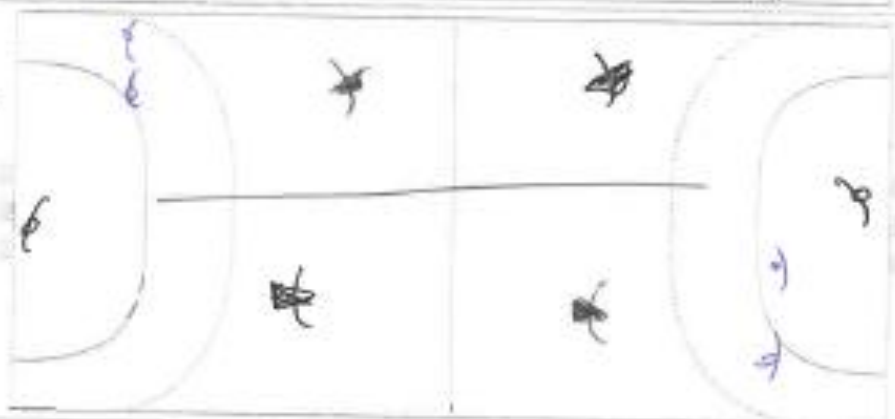
Manquer
 sans dribble

Comportements attendus :

Jeux sans ballon
 changement de couleur
 jeux rapide

Evolution

2 v 2



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P
A
R
T
I
E

2

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux tout terrain sans dribble

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

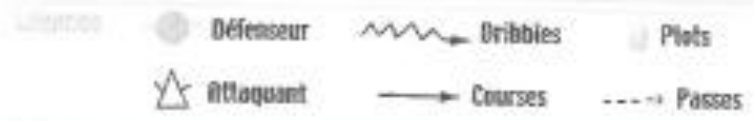
Date 30/11 Semaine NOË Durée 1h30
 Equipe -13 G Entraîneur Nico/Louis



Fédération Française de Handball
 Service Fédéral - DTN
 82, rue Edouard Peiré - 94293 Goussier
 Tél. : 01 48 75 83 55 - Fax : 01 48 75 83 68
 Internet : www.ff-handball.org
 e-mail : ffb@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre
passer malle, fixer importun

Objectif(s) de la séance



SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
CHIFFREMENT	<u>épervien, manipulation de balle</u>		
PARTIE 1	<p>1. Mise en place et fonctionnement :</p> <p><u>3 vs 0</u> <u>GB en face, chiquet</u></p> <p>Consignes de réalisation : <u>Necker le ballon sans le perdre</u></p>	<p>Comportements attendus :</p> <p><u>passer au plus proche</u> <u>ancrage au sol</u> <u>NPDB devant le PB</u></p> <p>Evolution <u>4 joueurs 2 ballon</u> <u>ou</u> <u>défenseurs</u></p>	
	<p>2. Mise en place et fonctionnement :</p> <p><u>colonne demi AR/AL</u></p> <p>Consignes de réalisation : <u>fixer domer</u></p>	<p>Comportements attendus :</p> <p><u>Ancrage au sol</u> <u>position équilibrée</u> <u>passer dans la course</u></p> <p>Evolution <u>pivot</u></p>	

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

 PARTIE
2

 1. Mise en place et fonctionnement :
Jeux tout terrain

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

Prochaines échéances

Absents :

Date 18/01 Semaine JANVIER Durée 4h30
 Equipe -13 Entraîneur Louis

Problème(s) à résoudre
 Fatigue vite
 Défense Hâll compliqué

Objectif(s) de la séance

● Défenseur ~~~~~ Dribbles ● Vols
 ★ Attaquant → Courses - - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

EXERCICES

Shallons pour 2 échange de
 passe dans un petit périmètre

P
A
R
T
I
E
1

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux sur grand
 espace avec
 but. je reste en CA

Consignes de réalisation :

Exigent sur
 l'écartement, placement

Comportements attendus :

- écartement
 - Organisation
 - Communication en dgy

Evolution



2. Mise en place et fonctionnement :



Penaltie
 Relance GB
 9mètre Corner

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
P R E T I E R 2	1. Mise en place et fonctionnement : 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: 5/01 Semaine: Janvier Durée: 1h30
 Equipe: -13 Entraîneur: Louis



Fédération Française de Handball
 Service Formation - DTN
 82, rue Gabriel Péri - 94250 Fontenay
 Tél : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 66
 Internet : www.ff-handball.org
 e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre
 Corps en opposition
 Recevoir la balle en mit

Objectif(s) de la séance

Équipe

● Défenseur

~ Dribbles

⬇ Plots

☆ Attaquant

→ Courses

---- Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉCHAUFFEMENT

Manipulation de balle par 2
 2 ballon chacun, échange en dribble
 passe en mit

P
A
R
T
I
E
1

1. Mise en place et fonctionnement :

1 1 1
 1 ballon pour 2

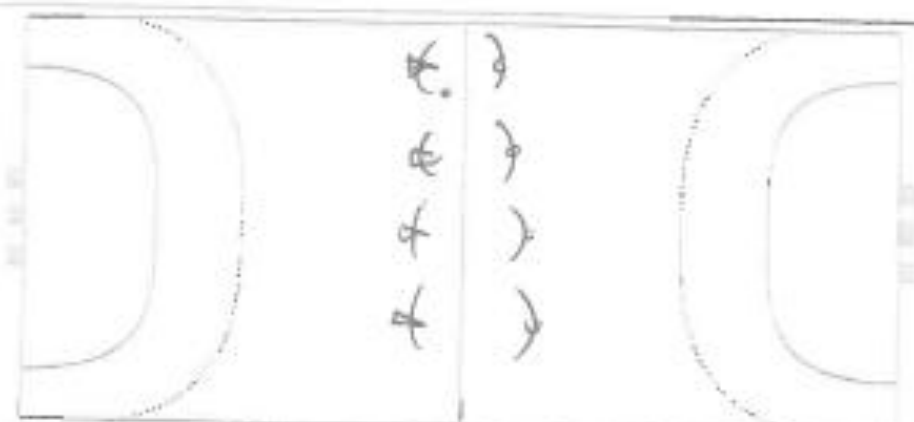
Consignes de réalisation :
 poser le ballon dans
 le camp adverse
 règle de hand + arbitrage

Comportements attendus :

Reise d'info sur l'Att
 bloqué l'avancer avec
 son corps

Evolution

Par 2
 0 def main dans le dos



2. Mise en place et fonctionnement :

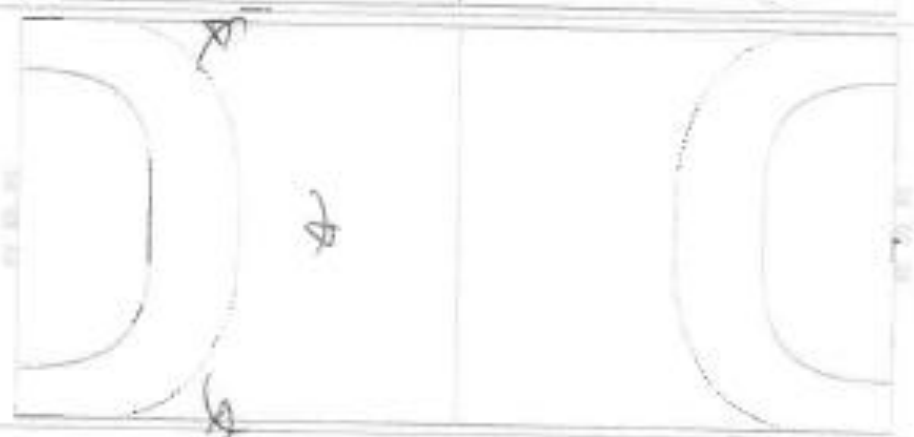
Par 3
 1 ballon

Consignes de réalisation :
 passe et sus

Comportements attendus :

bloquer le ballon
 et enchaîner avec
 passe, 3 pas

Evolution



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

**P
A
R
T
I
E
2**

1. Mise en place et fonctionnement :

Raquet tout terrain

Comportements attendus :

Evolution



Consignes de réalisation :

2. Mise en place et fonctionnement :

Comportements attendus :

Evolution



Consignes de réalisation :

Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

ADMINISTRATIF

Absents :

Prochaines échéances

Date 7/01 Semaine JANVIER Durée 1h30

Equipe -13G Entraîneur Louis Nico



Fédération Française de Handball
Service Formation - DTR
57, rue Gabriel Péri - 94250 Greaillon
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
Attaque place
Passer 10 mètres

Objectif(s) de la séance

Défenseur Dribbles Plots
 Attaquant Courses Passes

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
ENTRAÎNEMENT			
PARTIE 1	<p>1. Mise en place et fonctionnement :</p> <p><u>2 équipes</u> <u>4 ballons</u> <u>3 pas / 10 3 pas</u></p> <p>Consignes de réalisation :</p> <p><u>Poser le ballon dans le cercle</u></p>	<p>Comportements attendus :</p> <p><u>Écartement</u> <u>Vision de jeu</u></p> <p>Evolution</p>	
	<p>2. Mise en place et fonctionnement :</p> <p><u>1 ballon</u> <u>3 joueurs</u></p> <p>Consignes de réalisation :</p> <p><u>Passer vers l'avant à l'arrêt</u></p>	<p>Comportements attendus :</p> <p><u>Recevoir en avançant</u> <u>Viser devant</u> <u>Dans Relais</u></p> <p>Evolution</p>	

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P
A
R
T
I
E

2

1. Mise en place et fonctionnement :

Portes AR DC
1 ballon

Comportements attendus :

se lancer sans ballon
"fixer port"

Consignes de réalisation :

Rejouer 1 Bot

Evolution

Ajouter 1 def dans
chaque intervalle



2. Mise en place et fonctionnement :

Comportements attendus :

Consignes de réalisation :

Evolution



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Absents :

Date: 4/01/22 Semaine: JANVIER Durée: 1h30
 Equipe: -13 G Entraîneur: Louis Nicolas



Fédération Française de Handball
 Service Formation - DTN
 57, rue Gabriel Péri - 06100 Gorbio
 Tél. : 01 46 15 00 99 - Fax : 01 46 15 01 20
 Internet : www.ff-handball.org
 e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre: Cardio = 0, fatigue vite, action plaisir
 Objectif(s) de la séance: Duel GB, qualité, plante

Défenseur Dribbles Plats
 Attaquant Courses Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ECHAUFFEMENT

tourneau 3v1 1ballon
 touché balle en main
 balle sort du périmètre
 interception = renforcement



PARTIE 1

1. Mise en place et fonctionnement:

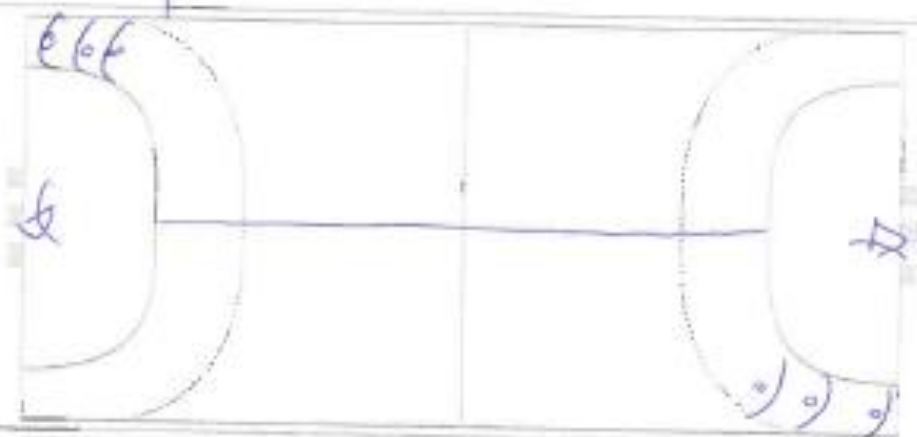
relaxe GB
 3m = 2 Arrêt
 6m = 1 Relance

Consignes de réalisation:
 Marquer 15 points

Comportements attendus:

Prise d'élan
 maîtrise ballon
 vitesse, Duel GB

Evolution



2. Mise en place et fonctionnement:

3v3 demi terrain
 10 ballons
 Equipe équilibrée

Consignes de réalisation:
 Interdiction de prendre
 un but au centre

10 renforcement

Comportements attendus:

orientation des
 appuis
 Neutralisation
 face à l'attaquant
 avec un pivot

Evolution



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P
A
R
T
I
E

2

1. Mise en place et fonctionnement :

*Jeux grand espace
but CA, allaguy placé*

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: 14/01 Semaine: JANVIER Durée: 1h30

Equipe: -13 Entraîneur: Louis



Fédération Française de Handball
Service Formation - DFF
5C, rue Gabriel Péri - 94250 Greaillon
Tel : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 68
Internet : www.ff-handball.org
e-mail : ffhb@dff-handball.org

Problème(s) à résoudre
Écartement
Réseau de Passe

Objectif(s) de la séance

LÉGENDE

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

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉCHAUFFEMENT	SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
PARTIE 1	<p>1. Mise en place et fonctionnement: Échauffement GB Tir aile Passe dans la course Consignes de réalisation: Passe et suis G > D</p>	<p>Comportements attendus: Échauffement Qualité de passe Evolution 1 def entre 1/2 2 def 1/2/3</p>		
	<p>2. Mise en place et fonctionnement: 3 ou 4 pivot secteur central 1 ballon Consignes de réalisation: Plaque un but</p>	<p>Comportements attendus: Intervalle libre Pivot bloqué/finisseur Evolution 4 ou 4 si trop facile</p>		

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P
A
R
T
I
E
2

1. Mise en place et fonctionnement :

Match sur grand espace

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

cuilche

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

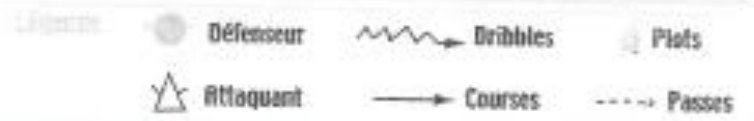
Absents :

Date 7/12 Semaine NOËL Durée 1h30
 Equipe -13 G Entraîneur Nico/Caris



Fédération Française de Handball
 Service Formation - DFF
 22, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
 Tél. : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 83 54
 Internet : www.ff-handball.org
 e-mail : ffb@dff-handball.org

Problème(s) à résoudre : Lent, pas d'effort à l'entraînement / NPDB ne donne pas de solution / Groupe Noctif
 Objectif(s) de la séance : jeu grand espace



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉQUIPEMENT	Epervier tout terrain dribble main opposé au def Gabriel, Johann			
PARTIE 1	1. Mise en place et fonctionnement : GB vs Att 1 but : 1 pt ST 3 pt GB : tir bloqué 2 pt pas but 1 pt Consignes de réalisation : Match à 20 pt Att 40 pt GB	Comportements attendus : enchaînement arrêt / relance tir hors de portée du GB. Gestion de la CA Evolution avec un def en parasite		
	2. Mise en place et fonctionnement : colonne 2emi AR sans ballon Consignes de réalisation : 1 deborder/marquer un 2 deborder/passen	Comportements attendus : timing équilibre vision course sans ballon Evolution kung-fu si OK (récompense)		

Jeux tout terrain



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

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
PARTIE 2	1. Mise en place et fonctionnement : Consignes de réalisation : <i>toute l'équipe adverse doit tirer +2 Si def dans la 1^{er} moitié</i>	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 9/10/21 Semaine NOËL Durée 1h30
 Equipe -13 Entraîneur Louis



Fédération Française de Handball
 Service Formation - ITM
 42, rue Gabriel Péri - 34290 Gestède
 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
 1/2 terrain pas open de perception
 Reçois à l'arrêt, jeu lat

Objectif(s) de la séance

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

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉQUIPEMENT

Éperviet un ballon chacun
 1 m milieu, piquera le dribble
 15/15 dissimulé

P
A
R
T
I
E
1

1. Mise en place et fonctionnement :

Passer à 10 avec
 8 balles

Consignes de réalisation :

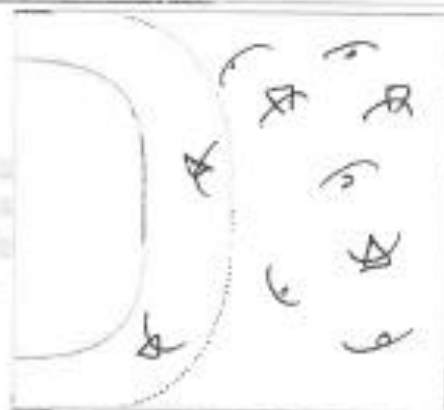
l'équipe à faire 10 passes
 gagne

Comportements attendus :

Vision, organisation coll
 Prise d'info

Evolution

Ⓟ pas de redoublement



2. Mise en place et fonctionnement :

Parcours de motricité
 tir sur 1, appuie après le
 saut ou débordement

Consignes de réalisation :

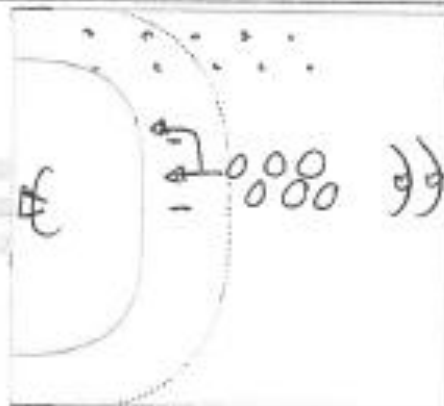
Marquer, pas de marche
 Duel GB/B

Comportements attendus :

explosivité
 varié le shoot
 Duel GB

Evolution

Ⓟ passer sur mouvement
 après débordement



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P
A
R
T
I
E

2

1. Mise en place et fonctionnement :

Jeux tout terrain
avec les filles
sans double

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



2. Mise en place et fonctionnement :

ranip 2 balles
(coup balle)
course plique
coup balle / course

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Date 13 décembre Semaine N°12 Durée 1h30
 Equipe -13 G Entraîneur Louis

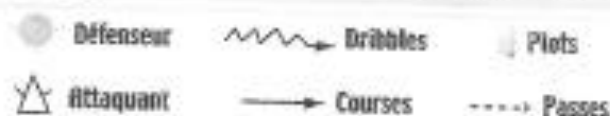


Fédération Française de Handball
 Service formation - DTB
 62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
 Tél. : 01 46 75 03 55 - Fax : 01 46 15 03 60
 Internet : www.FF-handball.org
 e-mail : ffhb@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre
 Surticallé, Relais proche
 capturer la balle

Objectif(s) de la séance

Légende



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉQUIPEMENT
 tableau 3v1
 2v4 part. t secteur
 ou
 2v4
 interdire le repasse



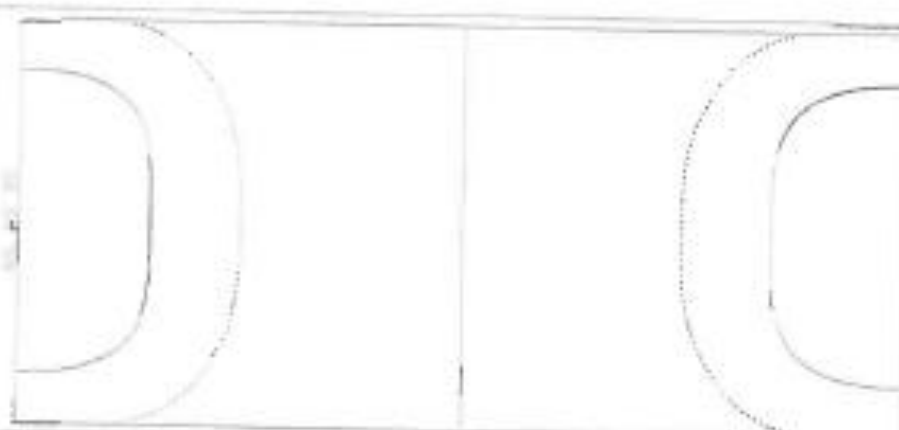
P
A
R
T
I
E

1. Mise en place et fonctionnement :

Duel GB/T
 si gardien stop sanction
 3 remises 2 pts
 Consignes de réalisation :
 Ne jamais 2 pts
 force le maximum
 d'arrêt

Comportements attendus :

jeu avec le GB
 finit
 réactivation de la part
 du GB
 Evolution



2. Mise en place et fonctionnement :

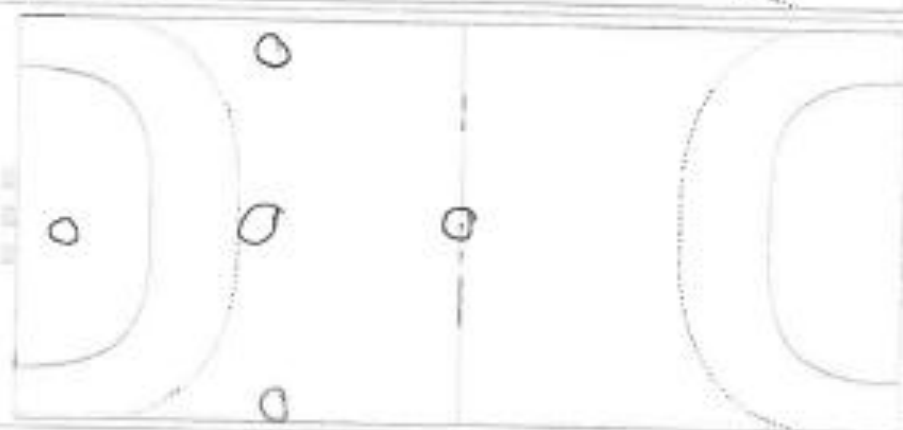
Jeu de cercles
 4 cercles
 2 équipes. Repasse par
 le centre
 Consignes de réalisation :
 Poser la balle hors
 le cercles

Comportements attendus :

organisation collective
 jeu de passe capité

Evolution

durité de dribble



Sauvage foot lorrain



Fédération Française de Handball
Service Formation - DTB
62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
Tél : 01 46 15 63 55 - Fax : 01 46 15 03 60
Internet : www.ff-handball.org
e.mail : ffb@ff-handball.org

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

Prochaines échéances

Absents :