

Date 6/09/21 Semaine \_\_\_\_\_ Durée 1h30

Equipe - 9 Entraîneur Louis



Fédération Française de Handball  
Service Scolaire - IHTO  
82, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
Tél : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 03 60  
Internet : www.ffh-handball.org  
e-mail : ffh@ffh-handball.org

Problème(s) à résoudre

faire un choix rapidement  
manipulation du ballon

SITUATION DE TRAVAIL

Objectif(s) de la séance

Enchaîner vite  
≠ actions

Légende

● Défenseur

~ Dribbles

□ Plots

△ Attaquant

→ Courses

--- Passes

ILLUSTRATIONS



1. Mise en place et fonctionnement :

1CB 1AT

Coureur à droite  
Gauche perdu

Consignes de réalisation :

Courir jusqu'au but  
pour aller marquer

Comportements attendus :

bloquer le ballon  
avant d'aller tirer

Evolution

Rajouter un défenseur  
en poursuite



2. Mise en place et fonctionnement :

Penaltie

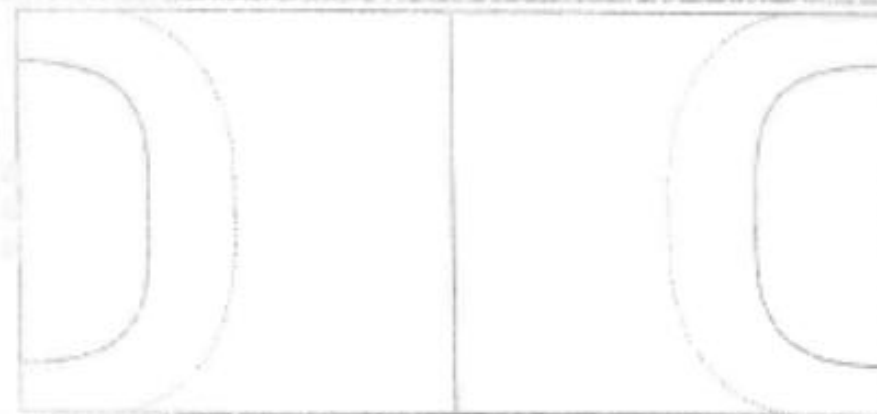
Jeux épervier

Match

Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

Evolution



Date 14/10/21 Semaine..... Durée 1h30

Equipe - 9 15/20 Entraîneur LOUIS/CASPARO

enfants

Problème(s) à résoudre

PdB bloqué à l'arrêt devant le défenseur. PdB de train

SITUATION DE TRAVAIL

Type Épervier avec portes

Déf dans les portes

1 ballon dans les mains au dessus de la tête



Objectif(s) de la séance

Se dégager du marquage  
Déborder

Légende

● Défenseur

~ Dribbles

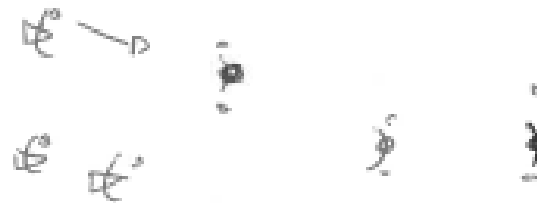
○ Plots

▲ Attaquant

→ Courses

.... Passes

ILLUSTRATIONS



1. Mise en place et fonctionnement :

hypodrome, 10 joueurs en activité minimum

1 ballon aux attaquants

1 ballon dans les mains du déf

Consignes de réalisation :

Traverser l'espace avec le ballon au dessus de la tête, sans se faire piquer

Comportements attendus :

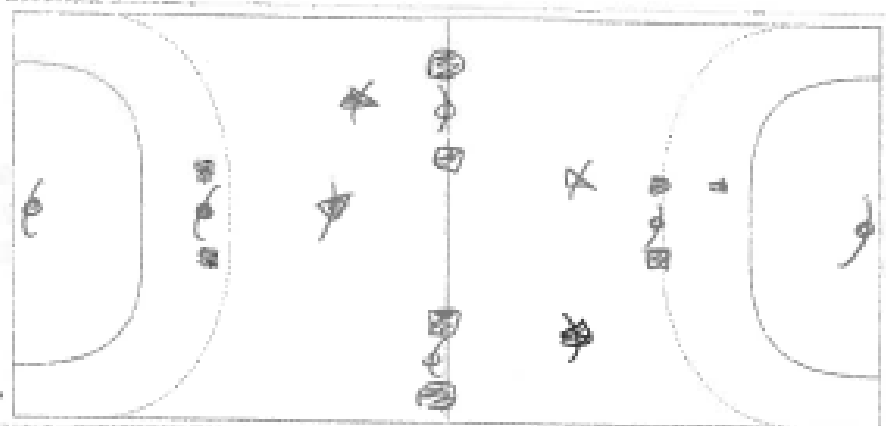
bras haut caché derrière la tête @ bras non portés qui protègent. Accélérate

faite, course dans l'interdit

Evolution

Enlever le ballon au déf

Autoriser la tir par dessus



2. Mise en place et fonctionnement :

Passé à 10 avec 4 équipes

2x1

2 ballon

Consignes de réalisation :

faire 10 passes sans que l'adversaire pique la balle

Comportements attendus :

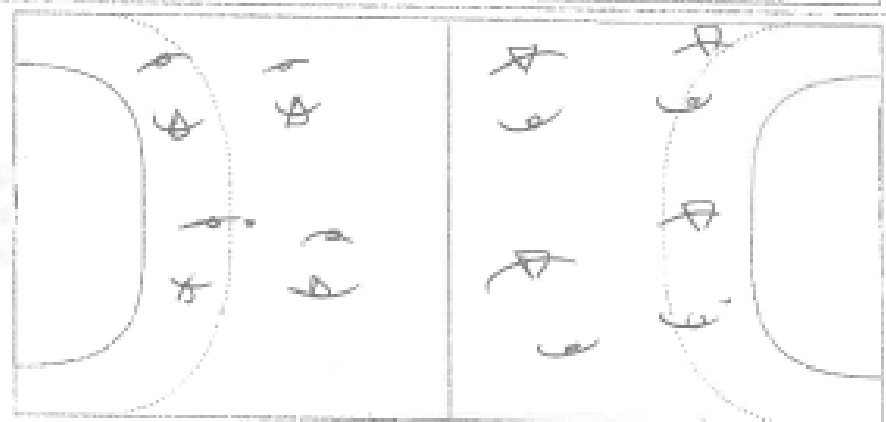
je compte les points de mon équipe.

je me démarque

je fais un choix rapide sur

Evolution

Projection vers le but @ @ après 10 passes



Rupture: jeu de passe entre les joueurs dans le dos etc, 10 longues, avec 1 ballon chacun

Date 13/10 Semaine..... Durée 1h30

Equipe -9 Entraîneur Luis / Agathe / Margaux



Fédération Française de Handball  
Service formation - DTN  
62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
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  
Écartement, non porteur dégageant

Objectif(s) de la séance  
des <sup>des</sup> partenaires  
lors des adversaires

Legende  
● Défenseur    ~~~~~ Dribbles    ☆ Plois  
★ Attaquant    → Courses    - - - - Passes

SITUATION DE TRAVAIL

Flair de balle, dribble avec 2 balle  
4 ballon chacun échange de balle  
tendu à rebond en extension

ILLUSTRATIONS

PAR  
TI  
E

1. Mise en place et fonctionnement :

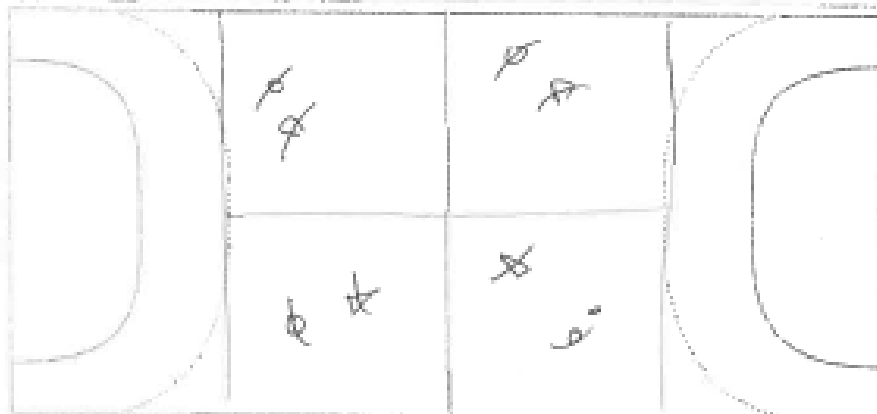
4 carrés, 4x4, 1 dans  
chaque carré  
1 ballon  
faire 5 passes sans perdre  
la balle  
Consignes de réalisation :

Comportements attendus :

dinastage  
jeu rapide  
proposer une solution

Evolution

- ⊕ relever la dribble
- ⊕ caler la reprise
- ⊕ aller vers le but



2. Mise en place et fonctionnement :

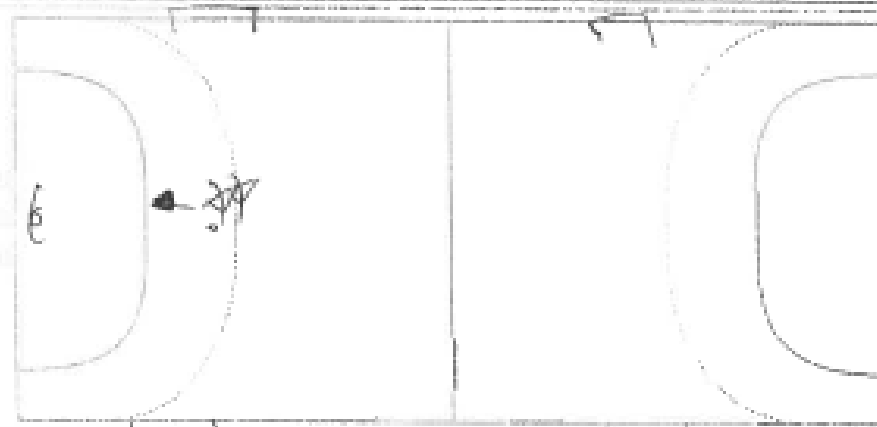
6 buts groupe 3/4  
1 GB 1 tireur  
Consignes de réalisation :  
Requer vs au goal  
Partir sur 3 pas  
extension

Comportements attendus :

3 pas rapide  
sauter pied opposé  
se grandir en l'air  
gainage

Evolution

- ⊕ lancer le ballon devant
- ⊕ équilibrer de derrière
- lancer la balle



Match sur 1/2 terrain

équilibrage des équipes

Rappel de jeu

Date 10/11 Semaine..... Durée 1h30  
 Equipe -9 Entraîneur Louis



Fédération Française de Handball  
 Service Formation - DTB  
 62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly  
 Tél. : 01 46 15 03 33 - Fax : 01 46 15 03 68  
 Internet : [www.ff-handball.org](http://www.ff-handball.org)  
 e-mail : [ffh@ff-handball.org](mailto:ffh@ff-handball.org)

Problème(s) à résoudre  
 Perception autour de soi  
 Réactivité

Objectif(s) de la séance

Légende

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

|              | SITUATION DE TRAVAIL   | ILLUSTRATIONS |
|--------------|--|---------------|
| ECHAUFFEMENT | <p>Dribble<br/>           sifflet : s'assoie<br/>           level en chasuble : échanger son ballon<br/>           Top : touches au mur</p>  |               |
| PARTIE 1     | <p>1. Mise en place et fonctionnement :<br/>           Par 2 jeu de réactivité</p> <p>Comportements attendus :<br/>           accélération<br/>           feinte<br/>           changement de rythme<br/>           Evolution</p> <p>Consignes de réalisation :<br/>           touchet l'adversaire<br/>           avant qu'il ne traverse<br/>           le terrain</p> |               |
|              | <p>2. Mise en place et fonctionnement :<br/>           Par 2 jeu de passe</p> <p>Consignes de réalisation :<br/>           dès que je réussis<br/>           3 passes je recule</p> <p>Evolution<br/>           tableau 3v1<br/>           4v2</p>   |               |

Date 16/18/14 Semaine ..... Durée 1h  
Equipe -3 Entraîneur Louis

# APPROCHES DU HANDBALL


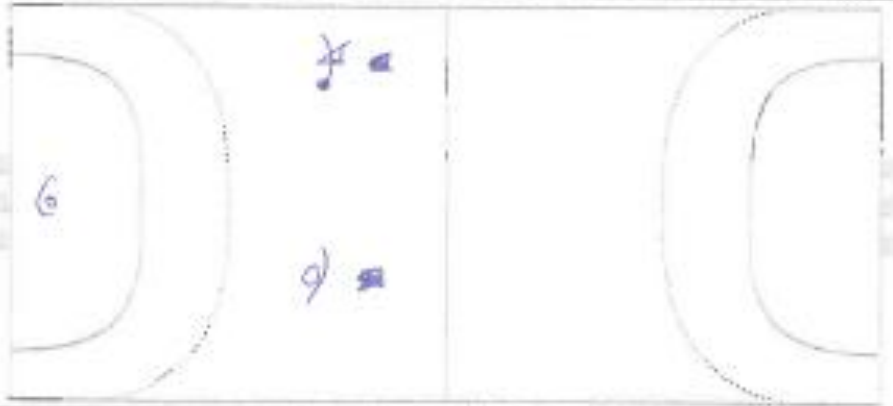
Fédération Française de Handball  
Service Formation - DTH  
92, rue Gabriel Péri - 94250 Garches  
Tel. : 01 46 15 03 50 - Fax : 01 46 15 03 60  
Internet : [www.ff-handball.org](http://www.ff-handball.org)  
e-mail : [ffh@ff-handball.org](mailto:ffh@ff-handball.org)

manipulation de la balle  
Problème(s) à résoudre

Objectif(s) de la séance  
Réception dissociative

Legende

● Défenseur     ~~~~~ Dribbles     ○ Plots  
★ Attaquant     → Courses     - - - - - Passes

| SITUATION DE TRAVAIL   |  | ILLUSTRATIONS  |   |
|--|--|--|---|
| ECHAUFFEMENT<br>Dribble 2 balles<br>Dribble 1 balle, pique la balle de l'autre |  | Ratch - 9 à jouer avec les 11  |   |
| P<br>A<br>R<br>T<br>I<br>E<br>1  | 1. Mise en place et fonctionnement :<br>facçon de notation<br>suisse ball à esquiver<br><br>Consignes de réalisation :<br>balle au dessus de la tête | Comportements attendus :<br>esquive<br>réception<br><br>Evolution<br>⊕ de suisse   |   |
|  | 2. Mise en place et fonctionnement :<br>2grape de niveau<br><br>Consignes de réalisation :<br>Marquer<br>empêcher de marquer                         | Comportements attendus :<br>Att dribble vite vers le but<br>Arret au dribble au 9m<br>def : passer devant<br><br>Evolution<br>⊕ def en avance<br>⊖ def en retard<br>⊕ OB en retard |  |

| SITUATION DE TRAVAIL                |   | ILLUSTRATIONS            |  |
|-------------------------------------|---|--------------------------|--|
| P<br>A<br>R<br>T<br>I<br>E<br><br>2 | 1. Mise en place et fonctionnement :<br><i>Jeu de passe</i> | 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: 17/11 Semaine: Durée: 1h30  
 Equipe: 9 Entraîneur: David



Fédération Française de Handball  
 Service Formations - DTR  
 52, rue Gabriel Péri - 94250 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

2 groupes de différents niveaux

Objectif(s) de la séance

orienté vers le but les dernières années

Défenseur     Dribbles     Plots  
 Attaquant     Courses     Passes

| SITUATION DE TRAVAIL       |   | ILLUSTRATIONS            |  |
|----------------------------|---|--------------------------|--|
| ECHAUFFEMENT               | Épauvier sans ballon<br>esquive/débordement |                          |  |
|                            | 1. Mise en place et fonctionnement :        | Comportements attendus : |  |
| PARTIE 1                   | Consignes de réalisation :                  | Evolution                |  |
|                            | 2. Mise en place et fonctionnement :        | Comportements attendus : |  |
| Consignes de réalisation : | Evolution                                   |                          |  |

| SITUATION DE TRAVAIL                |                                      | ILLUSTRATIONS            |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--|
| P<br>A<br>R<br>T<br>I<br>E<br><br>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 25/11 Semaine Noël Durée 1h30

Equipe -9 Entraîneur Louis / GASPARD



Fédération Française de Handball  
Service Formation - DFB  
52, rue Eugène Péri - 94250 Gentilly  
TEL : 01 46 15 83 55 - Fax : 01 46 15 05 88  
Internet : www.ff-handball.org  
e-mail : ffh@ff-handball.org

Séparées les groupes Problème(s) à résoudre

Objectif(s) de la séance Développer la motricité

● Défenseur    m→ Dribbles    ● Plots  
▲ Attaquant    → Courses    - - - Passes

| SITUATION DE TRAVAIL   |  | ILLUSTRATIONS |
|--|--|---------------|
| <p><b>ÉCHAUFFEMENT</b></p> <p>Jeux loup glacé / glisser entre les jambes</p>   |  |               |
| <p><b>PARTIE 1</b></p>   | <p>1. Mise en place et fonctionnement :<br/>Parcours de motricité ind</p> <p>Consignes de réalisation :<br/>faire le parcours remettre en place quand je fais tomber</p> |               |
|  | <p>Comportements attendus :<br/>enchaînement changement de rythme</p> <p>Evolution<br/>en AR, par 2 accroché cloche pied 2 pied etc</p>                                  |               |
| <p>2. Mise en place et fonctionnement :<br/>Montée de balle 2(2v2)</p> <p>Passes à 10<br/>Rdaire</p> <p>Consignes de réalisation :<br/>Reliquer un but récupérer le ballon</p> | <p>Comportements attendus :<br/>attaquer entre les dg NPDB vient chercher</p> <p>Evolution<br/>des dg + de pénétration</p>   |               |

| SITUATION DE TRAVAIL |  | ILLUSTRATIONS                                    |  |
|----------------------|--|--|--|
| PARTIE<br>2          | <p>1. Mise en place et fonctionnement :</p> <p><i>Jeux en séparant les groupes</i></p> <p>Consignes de réalisation :</p> <p><i>Jeux avec les grands.</i></p> | <p>Comportements attendus :</p> <p>Evolution</p> |  |
|                      | <p>2. Mise en place et fonctionnement :</p> <p>Consignes de réalisation :</p>  | <p>Comportements attendus :</p> <p>Evolution</p> |  |

Bilan de la séance

Objectif(s) de la prochaine séance

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances