

Date 30/11 Semaine Noël Durée 1h30

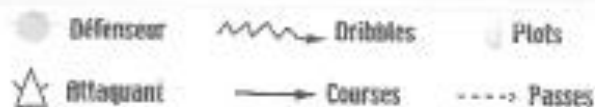
Equipe -15 F Entraîneur _____



Fédération Française de Handball
Service Formation - DTD
St. Gabriel Pécé - 94150 Greaillon
Tél. : 01 45 15 03 55 - Fax : 01 45 15 93 06
Internet : www.ff-handball.org
e-mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre : Jeux de transition, montée de balle trop stéréotypé

Objectif(s) de la séance



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ÉCHAUFFEMENT

Manipulation de balle
pique le ballon sur
3v2 taureau pas de faire toucher
balle en main



PARTIE 1

1. Mise en place et fonctionnement :

2 ballons 4 joueuses
Échauffement GB
cardio/passe/tix

Consignes de réalisation :

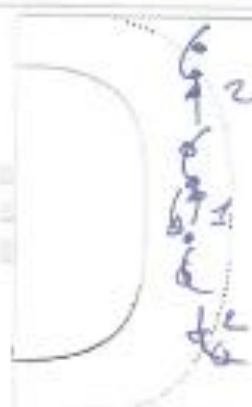
avancée sans
perdre la balle

Comportements attendus :

ancrage au sol
au moment de la
passe

Evolution :

donne à l'opposé



2. Mise en place et fonctionnement :

2v2v2
quand je perd la
balle je remplace

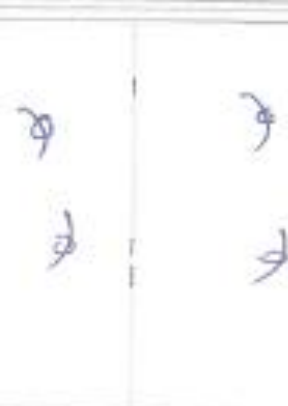
Consignes de réalisation :

Monter à 2 le
ballon pour marquer

Comportements attendus :

changement de secteur
mobilisation des ailes

Evolution



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

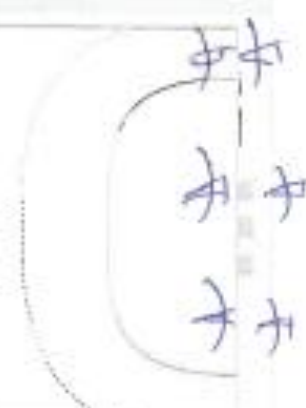
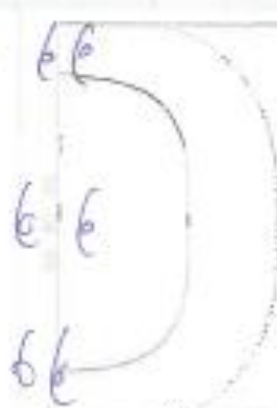
P
A
R
T
I
E
2

1. Mise en place et fonctionnement :

3v3
1 attaque
1 def et on sort
Consignes de réalisation :
Fluques, récupère
le ballon

Comportements attendus :

Enchaînement de tâches
changement de statut
prise de vitesse sur
le def
Evolution
Jeu libre



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 1h20
 Equipe -18 fille Entraîneur Louis/Claude



Fédération Française de Handball
 Service formation - DTB
 62, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
 Tel : 01 46 19 83 33 - Fax : 01 46 15 83 86
 Internet : www.ffh-handball.org
 e-mail : ffh@ffh-handball.org

Problème(s) à résoudre
 AL Inutile
 tout le jeu sur base AR 1v1

Objectif(s) de la séance



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

ECHAUFFEMENT

loup glacé avec balle
 déplacement indéfini
 passe entre les jambes pour
 délivrer

PARTIE 1

1. Mise en place et fonctionnement :
 Echauffement GB
 décalage simple
 AL
 Consignes de réalisation :
 Marquer tir
 à rebond

Comportements attendus :
 organisation
 prise de balle en
 nut
 Evolution
 AR vient à AL
 AL Tir à 9 mètres



2. Mise en place et fonctionnement :
 Tir Aile
 Tir Penaltie
 Jouer avec la GB
 Consignes de réalisation :
 Marquer

Comportements attendus :
 Duel GB
 Point
 Evolution
 avantage GB
 avantage tir AR



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

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Absents :

Date 26/01 Semaine Janvier Durée 1h30

Equipe -9 Entraîneur Louis/Pascal



Fédération Française de Handball
Service Formation - BFB
67, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 10
Internet : www.ff-handball.org
e-mail : ffb@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre

Objectif(s) de la séance

Légende

● Défenseur

~ Dribbles

● Plots

▲ Attaquant

→ Courses

--- Passes

SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

EQUIPEMENT

Manipulation
lancer le plus haut et de le attraper
récupéré au rebond

P
A
R
T
I
E
1

1. Mise en place et fonctionnement :

2 v 1 un ballon

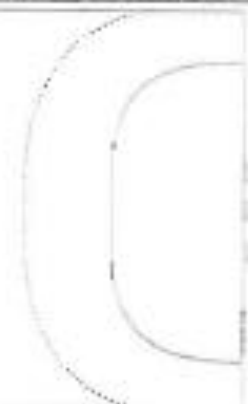
Consignes de réalisation :

marquer un but

Comportements attendus :

orienté le défenseur

Evolution



2. Mise en place et fonctionnement :

Debordement

Consignes de réalisation :

debordement 3 appuis défenseur en mouvement

Comportements attendus :

Evolution



SITUATION DE TRAVAIL

ILLUSTRATIONS

P
A
R
T
I
E

2

1. Mise en place et fonctionnement :

Match 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

Absents :

ADMINISTRATIF

Prochaines échéances

Date 25/01 Semaine JANVIER Durée 1h30

Equipe -13 Entraîneur Louis/Nicolas

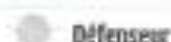


Fédération Française de Handball
Service Formation - DTN
62, rue Gabriel Péri - 94250 Goussy
Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 68
Internet : www.ff-handball.org
e.mail : ffh@ff-handball.org

Problème(s) à résoudre
Passe / cardio /

Objectif(s) de la séance
Cardio

Légende



Défenseur



Dribbles



Plots



Attaquant



Courses



Passes

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
<p>ÉQUIPEMENT</p> <p>2 RV 3 couleurs de maillot 3 secondes</p> <p>1 ballon au pied 1 à la main</p>			
PARTIE 1	<p>1. Mise en place et fonctionnement :</p> <p>3A 1ballon 4D</p> <p>Consignes de réalisation : Règle HB, Def touche - 2 Att score def intercepte / faute A → D</p>	<p>Comportements attendus :</p> <p>COURSE sans ballon libérée après contact passe parfaite</p> <p>Evolution 3p 1D 3p</p>	
	<p>2. Mise en place et fonctionnement :</p> <p>1ballon 2 def 2GB</p> <p>Consignes de réalisation : Palo, Castron, Henry 3 créateurs</p>	<p>Comportements attendus :</p> <p>GB passe dans la course course et ballon Réception 2 mains</p> <p>Evolution</p>	

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS		
PARTIE 2	1. Mise en place et fonctionnement : <i>Jouer tout terrain</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: 24/01 Semaine: Environ Durée: 1h30
 Equipe: -11 Entraîneur: Louis



Fédération Française de Handball
 Service Formation - DTN
 67, rue Gabriel Péri - 94250 Gentilly
 Tél. : 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 56
 Internet : www.ffh-handball.org
 e-mail : ffh@ffh-handball.org

Problème(s) à résoudre

Répartir, orienter les jambes devant le défenseur

Objectif(s) de la séance

Utilisation du corps obstacle

Légende

● Défenseur

~ Dribbles

□ Plots

☆ Attaquant

→ Courses

--- Passes

EQUIPEMENT	SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
		Manipulation 3 ballons mouvement 4 ballons		
PARTIE 1	<p>1. Mise en place et fonctionnement :</p> <p>2 avec 1 ballon 2 gb D défenseur</p> <p>Consignes de réalisation :</p> <p>3 pas 1 dribble 3 pas</p>	<p>Comportements attendus :</p> <p>interception, crédit d'action, gincée</p> <p>Evolution</p> <p>① dribble</p>		
	<p>2. Mise en place et fonctionnement :</p> <p>Penalties CORNER</p> <p>Consignes de réalisation :</p>	<p>Comportements attendus :</p> <p>Evolution</p>		

SITUATION DE TRAVAIL		ILLUSTRATIONS	
PARTIE 2	1. Mise en place et fonctionnement : <i>Match</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