

Fédération Suisse de Handball
HANDBALL for Kids



M13 - Profil de Formation

Suivant le Fil rouge de la formation FSH
et
le Cahier d'entraînement J+S

Table des matières

1.	Technique individuelle	4
1.1.	Tirer	4
1.2.	Feintes	4
1.3.	Passer	4
1.4.	Défendre	4
2.	Condition physique / coordination	5
2.1.	Formes d'exercices pour l'orientation, l'équilibre, la différenciation, le rythme et la réaction	5
2.2.	Force et coordination pour les jambes	9
2.3.	Force	10
2.4.	Coordination	11
3.	Capacité de jeu: développement de l'attaque et de la défense	12
3.1.	Formes d'exercices pour l'apprentissage des habiletés individuelles	12
3.2.	Formes de jeu pour l'apprentissage des habiletés individuelles	16
3.3.	Formes de jeu pour l'apprentissage des qualités de jeu	20
4.	Application de l'acquis en situation de jeu	26

1. Technique individuelle

1.1. Tirer

Appris en M9/M11:

Tir de base avec 3 pas

Tir de base avec 2 pas

Tir en suspension haut et loin

Nouveau dans moins 13:

Tir de base avec 1 pas

Tir à la zone avec appel sur une jambe

1.2. Feintes

Nouveau dans M13:

Feinte 1:1 (dribbler)

Feintes sans contact ga/dr; dr/ga avec le ballon

Changements de direction, en rotation

1.3. Passer

Appris en M9/M11:

Passe en foulée

Nouveau dans M13:

Passe en suspension

Passe de contre-attaque

Passe latérale en foulée

1.4. Défendre

Appris en M9/M11:

Défense 1:1

Nouveau dans M13:

Glisser latéralement

Monter - redescendre

Accompagner l'attaquant

Freiner le rythme

Varié la distance

Ecarté l'attaquant

Ressortier le ballon

Éviter le blocage

Gardien: Technique de la défense, jeu de la position

2. Condition / coordination

2.1. Formes d'exercices pour l'orientation, l'équilibre, la différenciation, le rythme et la réaction

Qualité d'orientation

Lancer le ballon en l'air – roulade en avant, attraper le ballon,	seul sur le tapis
Lancer en l'air ballon 1 – attraper la passe du partenaire et la renvoyer – attraper le ballon 1.	à deux
Passer à tour de rôle deux balles au partenaire.	à deux
Passer simultanément 2 ballons au partenaire.	à deux
Envoyer – attraper trois ballons simultanément.	à deux
Maintenir en l'air 3 ou 4 ballons en les poussant légèrement du bout des doigts.	seul
Idem, 2 joueurs avec 6 ou 8 ballons.	à deux
Jongler d'une main avec 2 balles.	seul
Jongler avec 3 balles de tennis.	seul
Dribbler dans un «couloir» où des médecine-balls sont roulés d'un côté à l'autre.	en groupe
Dribbler, en même temps, d'une seule main, deux ballons identiques.	seul
Jouer au bilboquet.	seul
Dribbler à l'aveuglette (le maillot recouvre le visage).	seul
Dribbler – roulade en avant - continuer à dribbler.	seul sur le tapis
Lancer le ballon en l'air derrière le partenaire – saute-mouton sur le dos du partenaire – attraper le ballon.	à deux
Maintenir en l'air un ballon de plage aussi longtemps que possible en le poussant légèrement du bout des doigts.	en groupe

Qualité d'équilibre

Face à face, pieds parallèles: faire perdre son équilibre au partenaire en le poussant avec le plat des mains.	<i>à deux</i>
Face à face un, pied en avant: faire perdre l'équilibre au partenaire en le poussant avec les bras.	<i>à deux</i>
Combat de coqs sur une jambe.	<i>à deux</i>
Sauter à la corde sur la poutre horizontale.	<i>seul</i>
Se tenir en équilibre sur un élément de caisson placé sur 2 médecine-balls.	<i>en groupe</i>
Essayer de se tenir sur un médecine-ball (avec l'aide d'un partenaire) év. en dribblant avec un ballon.	<i>à deux</i>
Marcher sur la partie étroite d'un banc suédois en dribblant avec un ballon.	<i>seul</i>
Se passer le ballon sur la partie étroite d'un banc suédois.	<i>à deux</i>
Idem, entre chaque passe, toucher le banc suédois.	<i>à deux</i>
Tenir le ballon en équilibre sur la paume de la main, le bras, la nuque ou sur le pied.	<i>seul</i>
Sur 2 bancs suédois parallèles (écartement = la largeur d'un pied) on pose une serviette éponge. Le joueur prend son élan et essaie de sauter sur la serviette pour «faire du ski».	<i>en groupe</i>

Qualité de différenciation

Envoyer simultanément 2 ballons, l'un avec la main, l'autre avec le pied.	<i>à deux</i>
Dribbler simultanément avec 2 ballons différents, idem alternativement gauche/droite.	<i>seul</i>
Passer et attraper alternativement 2 ballons différents.	<i>seul</i>
Passer et attraper simultanément 2 ballons différents.	<i>à deux</i>
Dribbler un ballon avec la main, le 2ème avec le pied.	<i>à deux</i>
Chacun dribble un ballon; les joueurs se passent entre-temps un 3ème ballon.	<i>seul</i>
Dribbler un ballon le long d'un circuit dont le sol est constitué de textures variées (tapis de gymnastique).	<i>à deux</i>
Dribbler sur un parcours d'obstacles (par-dessus et par-dessous les obstacles).	<i>en groupe</i>

Qualité de rythme

Courir en musique.	en groupe
Idem, en dribblant un ballon.	en groupe
Dribbler le ballon une fois sur trois entre les jambes.	seul
Exécuter un rythme à 2 temps avec les jambes et un rythme à 3 temps avec les bras.	seul
Courir en dribblant à chaque deuxième / troisième pas.	seul
Synchroniser son pas de course sur celui du partenaire.	à deux
Exécuter diverses combinaisons de pas sur des tapis.	en groupe
Combinaison de pas avec des cerceaux (év. décalés g/d).	en groupe
Dribbler un ballon de la main gauche, dribbler deux fois plus vite de la main droite (vitesse).	seul
Se déplacer à cloche-pied le long d'un parcours de tapis; dribbler le ballon dans chaque 2ème espace entre deux tapis.	en groupe
Idem, le ballon doit être dribblé dans chaque espace entre deux tapis.	en groupe
Idem, exécuter les exercices de la main gauche.	en groupe
Doubles passes en continu avec la main, resp. le pied.	à deux

Qualité de réaction

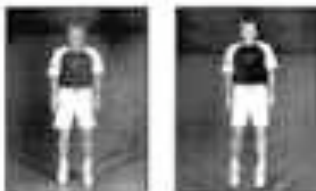
Durant la marche, démarrage et course à un signal optique ou acoustique.	en groupe
A partir de diverses positions (assis, couché, etc.) se mettre à courir au signal optique ou acoustique.	en groupe
Essayer de mettre le pied sur une corde à sauter que l'on fait serpenter.	à deux
Course poursuite au troisième battement de main.	en groupe
Deux joueurs essaient de se toucher les jambes l'un l'autre.	à deux
Divers jeux de poursuite.	à deux, en groupe
Chacun dribble un ballon – au coup de sifflet, tous les joueurs échangent leurs ballons.	en groupe
Chaque joueur conduit un ballon au pied – au coup de sifflet, chaque joueur s'assied un court instant sur son ballon; idem arrêter le ballon avec le ventre, la tête, etc.	en groupe
Un joueur se tient sur la ligne médiane et dribble avec un ballon – dès qu'il arrête, son partenaire démarre de la ligne de but et essaie de continuer de dribbler.	à deux
Deux joueurs éloignés de 4-5 m dribblent chacun avec un ballon. Au coup de sifflet, ils changent de position et continuent à dribbler avec le ballon de l'autre; idem, le joueur A change soudain la position – B doit s'en apercevoir, changer également et continuer à dribbler.	à deux
Deux partenaires dribblent à tour de rôle dans un cerceau posé sur le sol.	à deux
Face à face, pieds parallèles: le joueur A laisse tomber le ballon devant soi. B essaie de le rattraper (év. mains derrière le dos).	à deux
Attraper le ballon en position assise. Le partenaire debout laisse tomber le ballon sur la tête du joueur assis.	à deux
Faire des passes imprécises et essayer d'attraper le ballon.	à deux
Attraper le ballon qui rebondit du mur; idem dans un coin de la salle.	à deux
Le «gardien» attrape le ballon joué derrière un tapis épais.	en groupe
Fermer les yeux – le partenaire lance doucement la ballon d'une distance moyenne – ouvrir les yeux et attraper le ballon; idem, attraper le ballon les yeux fermés.	à deux
Dérober le ballon (le ballon est posé sur le sol) avec course poursuite.	à deux

2.2. Force et coordination pour les jambes

Entraînement de coordination avec des exercices de saut M11/M13

Plus facile

Sauts sans ballon



- Même position de base, sans ballon.
- 4 sauts jambes tendues.
- Le saut suit instantanément le contact des orteils avec le sol. Les talons ne touchent jamais le sol.

Exercice de base

Sauts avec ballon



- Jambes parallèles, ouvertes à la largeur des hanches, ballon devant soi.
- Effectuer 5 sauts en utilisant les chevilles, pointes des pieds relevées, puis tirer au but.

Plus difficile

Sauts avec ballon



- Même position de base.
- Effectuer 5 sauts en utilisant les chevilles, pointes des pieds relevées, resserrer les jambes au point le plus haut, puis tirer au but.

Sauts latéraux



- Même position de base, sans ballon.
- Le déplacement latéral suit immédiatement le contact des orteils avec le sol. Les talons ne touchent pas le sol.

Sauts latéraux



- Jambes parallèles, ouvertes à la largeur des hanches, ballon devant soi.
- Effectuer 6 sauts latéraux par-dessus la ligne puis tirer au but pendant le changement de direction.

Sauts latéraux



- Même position de base.
- Effectuer 6 sauts latéraux par-dessus la ligne en resserrant les jambes au point le plus haut, puis tirer au but pendant le changement de direction.

Changement d'appui



- Même position de base.
- Effectuer 6 sauts en allongeant la jambe d'appel. Changer à chaque fois de jambe d'appel.
- Observer l'allongement de la jambe d'appel, grande extension.

Changement d'appui



- En ciseau sur le banc, jambe gauche sur le banc, jambe droite au sol.
- Effectuer 6 sauts en allongeant la jambe d'appel. Changer à chaque fois de jambe d'appel, puis finir par un tir au but.

Changement d'appui



- Même position de base.
- Effectuer 3x2 sauts en allongeant la jambe d'appel. Changer à chaque fois de jambe d'appel.
- Tirer au but après chaque série de 2 sauts.

Conseil

- On ne devrait sauter au maximum que 10 fois à la suite.
- Les ballons ne doivent pas traîner au sol lors d'un exercice de tirs.

2.3. Force

Valeurs indicatives pour l'entraînement de la force en M13

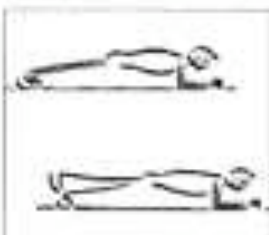
Contenu :	entraînement de la force avec son propre poids renforcement de la musculature du tronc
Entraînement:	les exercices sont accomplis 1-2 fois par semaine.
Exécution:	l'exécution des exercices est accompagnée et rythmée par l'entraîneur. Un intervalle de 30 secondes de travail pour 20 secondes de pause est recommandé.
Séance:	les répétitions indiquées ci-dessous sont un minimum et doivent être atteintes afin d'assurer une bonne stabilité du tronc.

Exercice 1

Chaque seconde, lever alternativement la jambe droite/gauche.

• débutants : 2x30 en 2x30'

Tronc

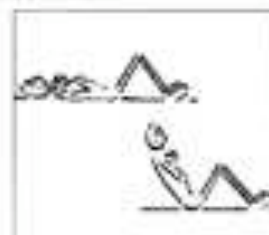


Exercice 2

Soulever et reposer le tronc au rythme d'un mouvement par seconde.

• déb. : 2x15 en 2x30'

Abdominaux



Exercice 3

Courber le dos et se redresser au rythme d'un mouvement par seconde.

• déb. : 2x20 en 2x30'

Dos

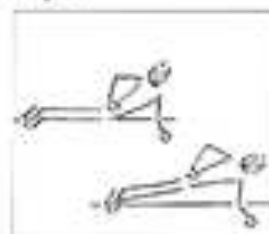


Exercice 4

Fléchir et redresser le tronc latéralement au rythme d'un mouvement par seconde.

• déb. : 2x15 en 2x30'

Obliques

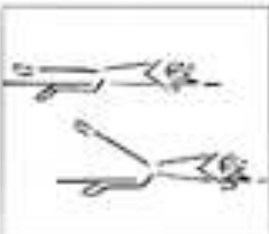


Exercice 5

Lever haut et abaisser la jambe - gauche et droite.

• déb. : 2x20 en 2x30'

Tronc/fessiers



Exercice 6

Lever haut et abaisser le bassin - gauche et droite.

• déb. : 2x15 en 2x30'

Fessiers



Exercice 7

Plier et tendre la jambe - gauche et droite

• déb. : 2x30 en 2x30'

Cuisses

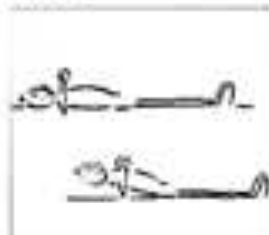


Exercice 8

Appuyer les coudes contre le sol, décoller les omoplates du sol.

• déb. : 2x15 en 2x30'

Dorsaux



Exercice 9

Appuis-latéraux en stabilisant le dos - plier et tendre lentement les bras. Un bâton posé sur les omoplates et les fesses est un bon moyen de contrôle.

• déb. : min 2x20 en 2x30'

Tronc



2.4. Coordination

Parcours de coordination M11/M13

Plus facile

Patin



- Les joueurs effectuent des sauts de patin sur 8 temps.
- Les bras sont levés latéralement lors de la 1ère exécution (temps 1-8), et levés devant soi lors de la 2e exécution (temps 9-16).

Exercice de base

Patin



- Les joueurs effectuent des sauts de patin sur 8 temps.
- Les bras sont levés latéralement pour les temps 1-4), puis levés devant soi pour les temps 5-8.

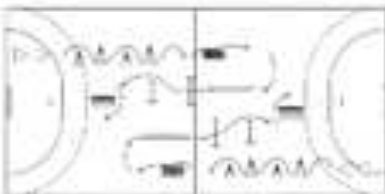
Plus difficile

Patin



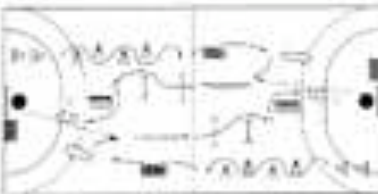
- Exercice identique
- Les jambes sont ouvertes en ciseau lors des temps 1-4, puis latéralement (ouvert/fermé) lors des temps 5-8.

Parcours d'obstacles sans ballon



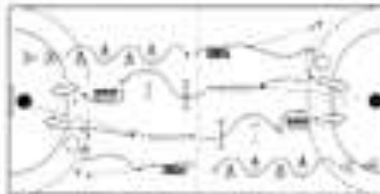
- Les joueurs effectuent le parcours sans ballon.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

Parcours d'obstacles avec ballon



- Les joueurs effectuent le parcours avec un ballon et tirent au but à la fin du parcours.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

Parcours d'obstacles avec ballon



- Exercice identique, le tir est effectué cette fois contre un défenseur en 1:1. A la fin du parcours, le tireur devient défenseur.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

Parcours de cerceaux sans ballon



- Les joueurs effectuent le parcours sans ballon.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

Parcours de cerceaux avec ballon



- Les joueurs effectuent le parcours avec un ballon dans les mains et tirent au but à la fin du parcours.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

Parcours de cerceaux avec ballon



- Exercice identique, le tir est effectué cette fois contre un défenseur en 1:1. A la fin du parcours, le tireur devient défenseur.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

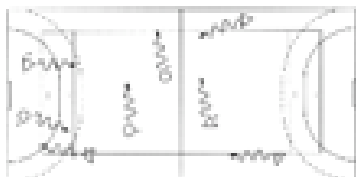
Conseil

- A la fin de chaque exercice de coordination, prévoir une pause (retour en position) d'au moins 30 secondes.

3. Capacité de jeu: développement de l'attaque et de la défense

3.1. Formes d'exercices pour l'apprentissage des habiletés individuelles

Dribbler



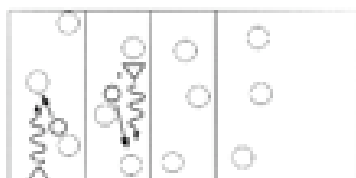
Variante:
1 fois sur 2 entre les jambes,
1 fois sur 4 derrière le dos.

Dribbler entre les jambes
- variation
- sensation de la balle



Variante:
Dans différentes positions.

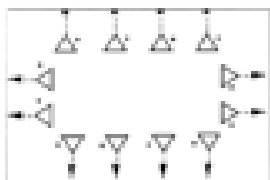
Dribbler avec différentes parties du corps
- variation
- sensation de la balle



Variante:
Qui peut poser le ballon dans un cerceau gardé par un défenseur?

Dribbler au cerceau
- dribbler librement
- feintes de dribble

Passer / réceptionner



Lancer le ballon contre le mur avec différentes variantes de passes et le rattraper.

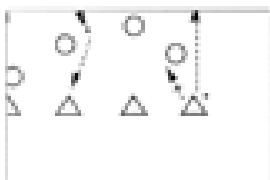
Variante:
Avec 3 pas d'élan.

Passes show
- exercer les types de passe
- introduire le jeu de passe



Variante:
Passes avec rebond, passes en suspension, avec «gèneur», avec tir (contre-attaque).

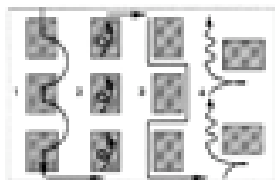
Passes en mouvement
- passer en se déplaçant



Jeu 2:1 Un défenseur menace l'attaquant, lequel essaie de passer le ballon avec différentes variantes.

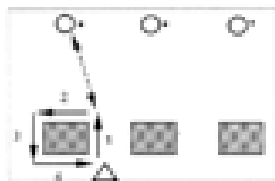
Eviter le milieu
- variantes de passe

Technique de déplacement



1. Sauter en dribblant le ballon
2. Roulade et attraper le ballon
3. Déplacement latéral / sortie sur l'adversaire
4. Feintes en dribblant

Parcours



- Passer/réceptionner autour du tapis
1. avec prise d'élan de 3 pas autour du tapis
 2. pas chassés
 3. en reculant
 4. pas chassés

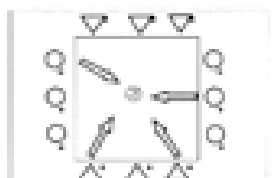
Courir autour du tapis



- En alternance sur une ou deux jambes, sauter à travers une série de cerceaux.
- Variante:
en avant/en arrière, en dribblant le ballon.

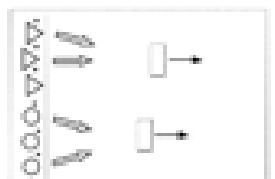
Sauter dans les cerceaux

Tir de base



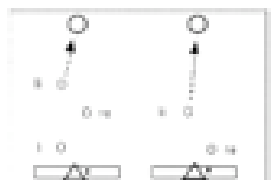
- 4 équipes essaient de faire avancer le médecine-ball avec le ballon de handball en direction d'une ligne adverse.

Rollmops à quatre
- entraînement général au tir



- Quel groupe est capable de faire avancer son chariot en 3 minutes avec les ballons de handball?

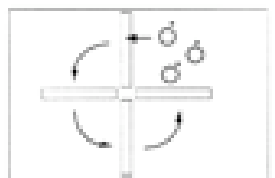
Faire avancer le chariot
- tir de base avec 3 pas d'élan



- Départ du banc suédois et passe au partenaire avec 2-3 pas d'élan.
- Variante: passe latérale.

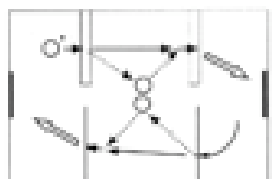
Réception de ballon en cours de déplacement
- 2 ou 3 pas d'élan

Tir en suspension



- Saut avec 3 pas d'élan depuis le banc suédois et feinte de tir.
- Variante:
Avec passe en suspension.

Carrousel



- Saut avec 2 ou 3 pas d'élan depuis le banc suédois et tir au but.
- Variante:
Tir sans le banc suédois.

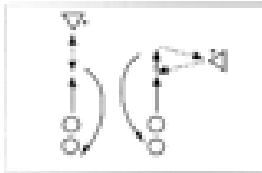
Parcours



- Tir en suspension par-dessus la corde après un dribble ou avec passe.

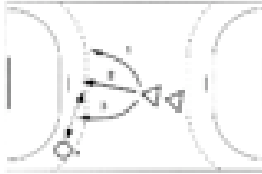
Tir par-dessus la corde

Démarrage



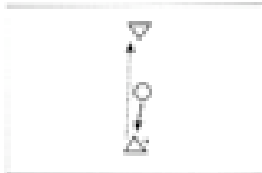
Démarrer énergiquement et se placer aussitôt en position de tir.
Variante:
Passe latérale.

Démarrer vers le passeur
- réception du ballon en déplacement en avant



Démarrer vers le but dans différentes directions:
1 = en s'éloignant du ballon
2 = tout droit
3 = en s'approchant du ballon

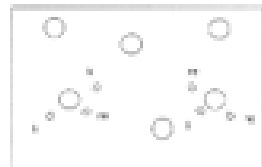
Démarrer vers le but
- démarrer vers le but de différentes directions



Le joueur au milieu attaque l'adversaire et ce dernier passe le ballon à son coéquipier malgré l'obstruction.

Passe avec obstruction
- passer malgré l'obstruction

Feinte de corps / percée



Près d'un cerceau, exécuter une feinte de corps sans ballon (g-d-g, d-g-d, feinte de dos vers le cerceau).

Feinte en dribblant autour des cerceaux
- mouvement du corps
- succession de pas



L'attaquant essaie de toucher un poteau avant le défenseur adverse.
Variante: l'attaquant a droit à 2 feintes au maximum.

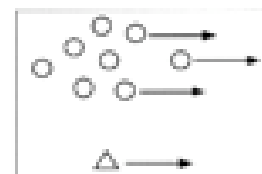
Toucher le poteau
- mouvements latéraux du haut du corps



Les feintes côté bras de tir ou mauvais côté ainsi que feintes en rotation sont pratiquées à l'aide de marquages sur le sol.

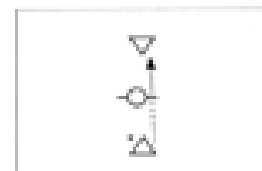
Feinte autour d'un caisson
- succession correcte des pas
- rythme des pas

Technique de défense



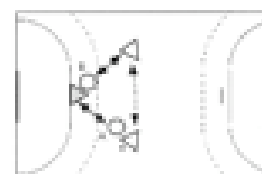
Le moniteur indique la direction de déplacement et les joueurs se déplacent latéralement par des mouvements de défense corrects en imitant le moniteur.

Ballet défensif
- position de base
- déplacement latéral
- sortie sur l'adversaire



Le joueur du milieu tente par des mouvements des bras d'empêcher les passes des joueurs extérieurs.

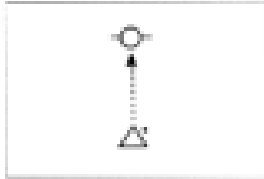
La balle au tigre 2:1
- travail des bras



Les défenseurs A et B sortent en direction du bras de tir, puis se replient rapidement pour marquer le pivot.

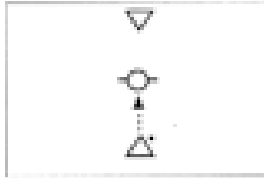
Défense contre pivot
- sortie sur l'adversaire
- repli
- marquage du pivot

Bloc défensif



Défense contre des tirs de 1 à 2 mètres de distance avec les mains ouvertes dans toutes les positions.

Claquer les ballons
- position des mains
- maîtriser la peur



Jeu 2:1. Deux joueurs se font des passes. Celui du milieu contre les balles avec toutes les parties du corps.

Contre le ballon
- contre avec toutes les parties du corps
- réaction



Le joueur B contre le ballon lancé par le joueur A via le mur. La distance de B au mur doit être inférieure à 1 m.

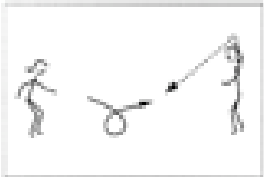
Contre le ballon via le mur
- vitesse de réaction

Gardien



Le gardien est allongé sur le dos et doit éviter en se tournant le ballon qu'on lâche au-dessus de lui.

Éviter le ballon
- vitesse de réaction



Après une roulade avant, le gardien repousse le ballon.

Défense après une roulade
- qualité d'orientation

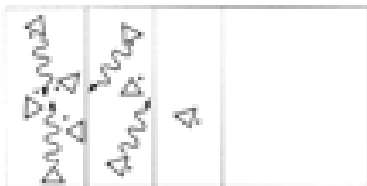


Le gardien est allongé sur un côté et renvoie le ballon puis se tourne sur l'autre côté.

Repousser le ballon en étant allongé
- coordination

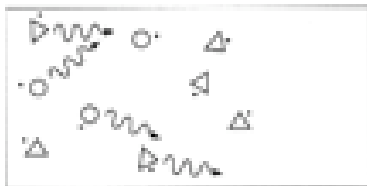
3.2. Formes de jeu pour l'apprentissage des habiletés individuelles

Dribbler



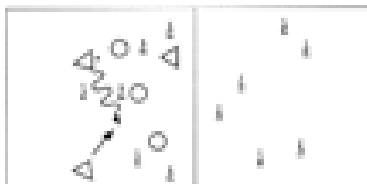
Chacun, en dribblant, essaie d'intercepter le ballon de l'autre. La perte de ballon signifie: passer dans le camp suivant.

Le roi du dribble
 - couvrir le ballon
 - vision périphérique



Tous les joueurs dribblent avec un ballon. Les chasseurs dribblent avec un ballon de basket. Celui qui est touché par un chasseur reçoit le ballon de basket.

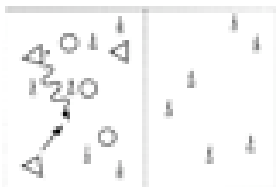
Balle au chasseur
 - vision périphérique
 - coordination



L'équipe en possession du ballon essaie de dribbler le ballon à travers un but.

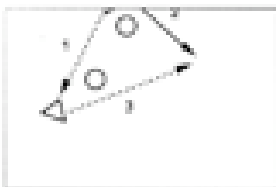
Dribble à travers un but
 - passer en dribblant
 - se démarquer
 - dribbler librement

Passer / réceptionner



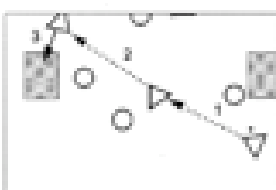
L'équipe attaquante cherche à passer le ballon au coéquipier par rebond entre les quilles.

Ballon au but
 - passer le ballon
 - se démarquer



Jeu 2:2: Par groupes de 2, les joueurs se passent le ballon contre 2 adversaires. Différents groupes jouent l'un à côté de l'autre.

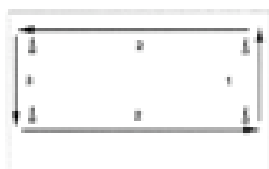
Ballon dérobé
 - passer le ballon
 - se démarquer



L'équipe en possession du ballon essaie de poser le ballon sur le tapis adverse sans faire de pas.

Ball au tapis
 - passer le ballon
 - vue d'ensemble

Technique de déplacement



Les joueurs se déplacent autour des 4 quilles. Le chasseur essaie d'atteindre et d'attraper quelqu'un par derrière.

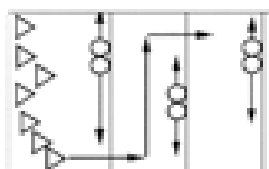
1. Sortir sur l'adversaire, 2. Pas chassés, 3. Se replier.

Chasseur aux quatre coins



Le joueur essaie d'atteindre l'adversaire en dribblant. Seul est autorisé le déplacement autour du tapis.

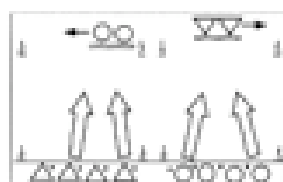
Balle au chasseur au tapis



Les joueurs essaient un à un d'éviter les paires qui ne peuvent pas se déplacer que latéralement.

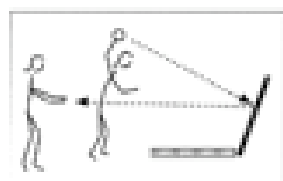
Poissons et filet

Tir de base



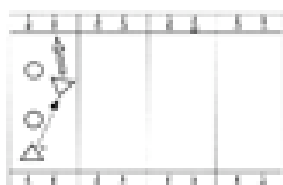
Les tireurs des deux équipes essaient d'atteindre le plus souvent possible les tapis portés par les adversaires.

Toucher le tapis
- tir de précision



Lancer le ballon contre un tremplin Reuther de sorte que le joueur adverse ne peut plus l'attraper avant le rebond au sol. La surface de but est formée de 2 tapis. Jeu 1 avec 1, 1:1.

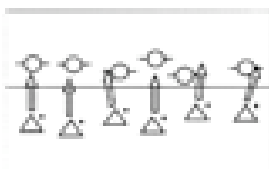
Tschoukball
- tir de base
- vitesse de réaction



Jeu sur 4 camps. L'équipe A cherche à renverser une quille de l'équipe B sans franchir la ligne.

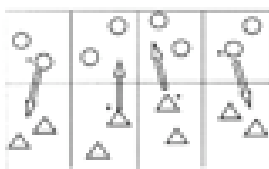
Tir aux quilles
- tir de précision

Tir en suspension



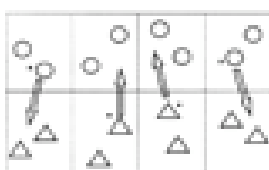
L'équipe A tire les ballons en suspension par-dessus la corde. L'équipe B empêche le retour des ballons en rebond sous la corde.

Ballon frontière



Les joueurs essaient de lancer le ballon dans le camp adverse par un tir en suspension, de sorte que l'adversaire ne puisse saisir le ballon.

Ballon à la corde avec tir en suspension



Chaque joueur a un ballon. Lancer le ballon dans les cerceaux du camp adverse par un tir en suspension par-dessus la corde.

Ballon à la corde avec cerceaux

Démarrage



Démarrage depuis DG avec réception du ballon de AG, passe à DC malgré l'obstruction de la défense.

Démarrer

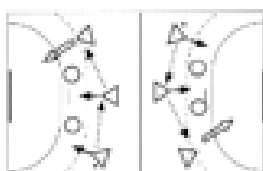
- démarrage
- passer malgré l'obstruction



Démarrer en menaçant le but et attirer l'adversaire (ou tir au but) puis passe au coéquipier et tir au but.

Jeu 2:1 vers un but

- attirer l'adversaire
- menace contre le but

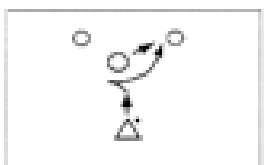


Equipe A contre Equipe B: quelle équipe marque le plus de buts en 10 attaques?

Jeu 3-2/4-3 vers un but

- attirer l'adversaire
- décision: tir ou passe

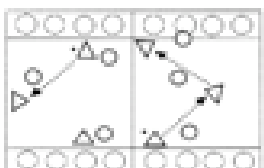
Feinte de corps / percée



L'attaquant, par une feinte de corps, essaie en dribblant de poser le ballon dans un cerceau.

Dribble aux cerceaux 1:1

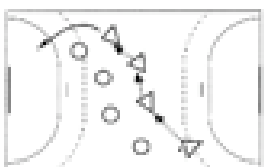
- mouvements latéraux du haut du corps



Les attaquants essaient de poser le ballon dans un cerceau qui n'est pas occupé par le pied d'un défenseur.

Ballon aux cerceaux

- feintes de corps

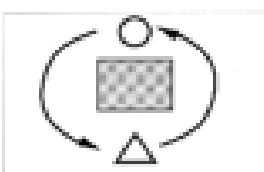


Les attaquants essaient, par une percée, de poser le ballon dans la surface de but.
Variante: les défenseurs doivent mettre les mains dans le dos.

Ballon dans la surface de but

- percée

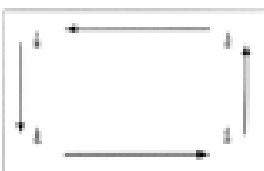
Technique de défense



Deux joueurs debout autour d'un tapis. Par des pas chassés l'un tente d'attraper l'autre.

Chasseur au tapis 1:1

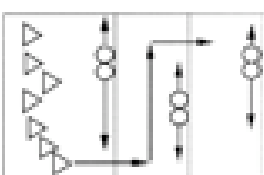
- mouvements des jambes
- coordination



Tous les joueurs se déplacent autour de 4 quilles disposées en carré. Le chasseur essaie de rejoindre et d'attraper un joueur par derrière.

Chasse au défenseur

- déplacement latéral
- sortie sur l'adversaire
- repli

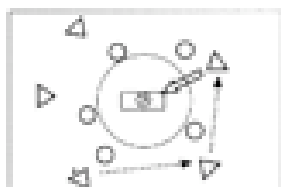


Les joueurs du groupe A essaient de passer entre les couples de joueurs du groupe B évoluant en déplacement latéral.

Poissons et filet

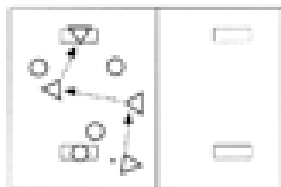
- pas chassés
- déplacement latéral

Bloc défensif



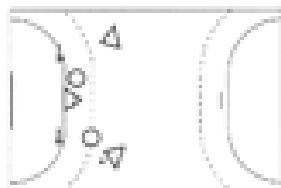
Les attaquants essaient de faire tomber le medicine-ball posé sur le caisson. Les défenseurs les en empêchent en contrant le ballon.

Le ballon château
- contre du ballon



Les défenseurs essaient d'intercepter les passes entre les attaquants et leur roi placé sur un caisson.

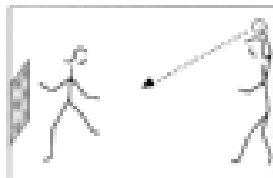
Balle au roi
- contrer des passes



Deux défenseurs opposés à trois attaquants essaient d'empêcher le plus longtemps la réussite d'un but.

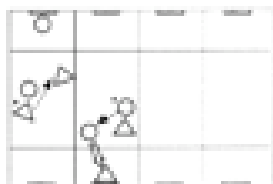
Jeu 2-3
- déplacements rapides de défense
- assistance

Gardien



Le gardien cherche à empêcher le joueur tirant à 3 ou 4 mètres de distance de toucher le tapis.

Tir au tapis 1:1
- repousser le ballon
- vitesse de réaction



Deux attaquants jouent contre un défenseur et un gardien. Utiliser de nombreuses zones et des tapis comme buts.

Tir au tapis 2:2
- repousser le ballon



Quel gardien aura eu le moins de médecine balls atteints par les tirs adverses?

Nico à Thomas
- repousser les ballons à mi-hauteur

3.3. Formes de jeu pour l'apprentissage des qualités de jeu

Solutions pour l'attaque en surnombre

Jeux de contrôle (surnombre)

Changement de position

Solutions pour l'attaque M13

Bloquage

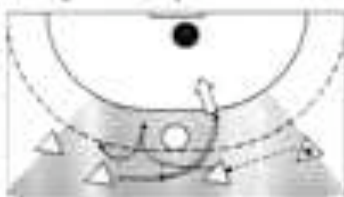
Changement de formation

Plus facile

Exercice de contrôle

Plus difficile

Changement de position 2:1



- Enseignement spécifique du croisement, avec 2 passeurs.
- Avec une idée de concours.

Changement de position 3:2



- Changement de position après un croisement. Déplacement en largeur avec 2 passeurs.
- Avec une idée de concours.

Changement de position 4:3



- Changement de position après un croisement. Déplacement en largeur sans passeurs.
- Concours Best of five.

Bloquage 2:1



- Enseignement spécifique du bloquage, avec 2 passeurs.
- Avec une idée de concours.

Bloquage 3:2



- Le pivot bloque le défenseur sur l'intérieur. L'arrière s'introduit dans l'intervalle et passe plus loin.
- Utilisation de 2 passeurs.
- Compétition Best of five.

Bloquage 4:3



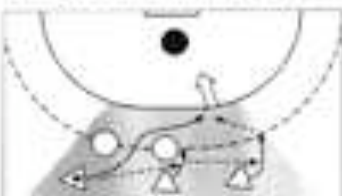
- Le pivot bloque le défenseur sur l'intérieur. L'arrière s'introduit dans l'intervalle et passe plus loin.
- Pas de passeurs.
- Compétition Best of five.

Changement de formation 3:2



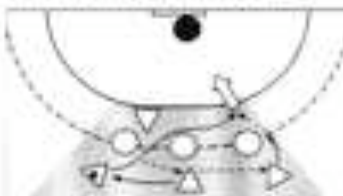
- Mêmes consignes avec 2 passeurs supplémentaires.
- Aggrandir la zone de jeu.
- Autoriser les dribbles.

Changement de formation 2:2



- Le joueur va se placer diagonalement sur la zone après la passe. Solution d'attaque par une passe à la zone, une feinte ou une attaque en décalage.

Changement de formation 4:3



- Le joueur va se placer diagonalement sur la zone après la passe. Le pivot bloque le défenseur en position N° 2. Les 2 attaquants restants occupent leurs positions.

Conseils

- S'éloigner du défenseur.
- Poursuite du jeu avec pivot, occupation du nouvel espace.

Solutions pour l'attaque en égalité numérique

Jeux de contrôle 2/2, 3/3, 4/4

Attaque dans l'intervalle sans pivot

Solutions pour l'attaque M13/M15

Changement de formation

Plus facile

Exercice de base 1(+2)/1



Les joueurs se déplacent dans la zone de jeu et essaient de marquer.

Conseils:

- Prendre son élan hors de la zone des 9 mètres.
- S'éloigner du défenseur.

Exercice de contrôle

Exercice de base 2(+2)/2



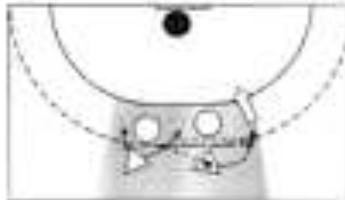
Les joueurs se déplacent dans la zone de jeu et essaient de marquer.

Conseils:

- Prendre son élan hors de la zone des 9 mètres.
- S'éloigner du défenseur.

Plus difficile

Exercice de base 2/2



Les joueurs se déplacent dans la zone de jeu et essaient de marquer.

Conseils:

- Pas de passeurs.
- Concours Best of five.

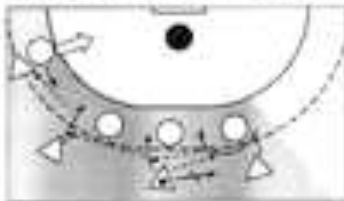
Exercice de base 3(+2)/3



L'attaquant tente de déborder son adversaire en effectuant un changement de direction sans ballon.

Lorsqu'il reçoit le ballon, il s'engage dans la défense, commence un décalage en vue d'un surnombre.

Exercice de base 4/4



L'attaquant tente de déborder son adversaire en effectuant un changement de direction sans ballon.

Lorsqu'il reçoit le ballon, il s'engage dans la défense ou commence un décalage (surnombre à l'aile).

Exercice de base 4/4



• Rétrécir la zone de jeu.

• Changement de direction vers l'extérieur.

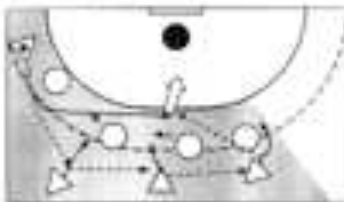
• Formes de concours.

Changement de formation 4/4



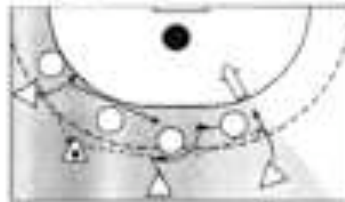
- Aggrandir le terrain.
- Autoriser les dribbles.
- Réduction à 4:3

Changement de formation 4/4



L'ailier démarre avec le ballon et essaie d'occuper le centre de la défense. Les autres attaquants essaient de passer le ballon au pivot.

Changement de formation 4/4



- L'ailier démarre sans le ballon et essaie d'occuper le centre de la défense.
- Rétrécir la zone de jeu.
- Variations dans l'appel de balle.
- Formes de concours.

Conseils

- Décalage: déplacement sans ballon, s'éloigner de l'adversaire, travail des jambes.
- Appel de balle: attaquer en profondeur, s'éloigner de l'adversaire.

Plus facile

3(+2)/3 avec blocage



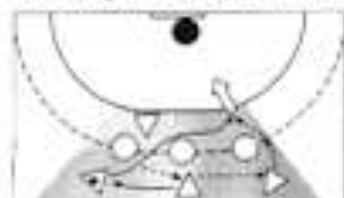
- Le pivot pose un blocage pour l'attaquant. L'attaquant s'engage dans le trou et continue à jouer.
- Jeu avec 2 passeurs.
- Eventuellement réduction à un 3:2.

4/3, 4/4 avec blocage



- Le pivot bloque le défenseur sur l'intérieur. L'attaquant s'engage dans l'intervalle et poursuit le jeu.
- Aggrandir l'espace.
- Retour à un 4:3.

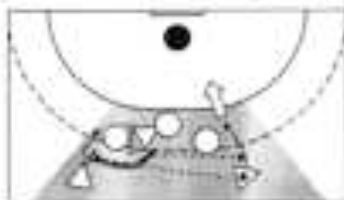
4/4 départ avec ballon



- Après sa passe, le latéral va diagonalement sur la zone.
- Aggrandir le terrain.
- Retour à un 4:3.

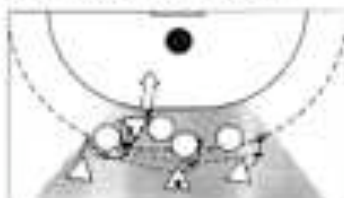
Exercice de contrôle

3/3 avec blocage



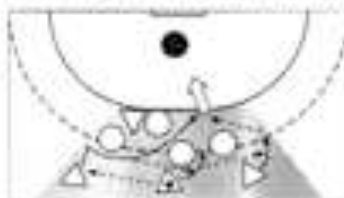
- Le pivot pose un blocage pour l'attaquant (feinte de changement de direction). Résoudre l'attaque en continuant à jouer, en tirant au but, en passant au pivot ou en cherchant le surnombre à droite.

4/4 avec blocage



- Le latéral effectue une feinte puis s'engage dans la défense. Le pivot suit. Solutions en tirant au but, en passant au pivot (passe en rebond) ou en cherchant un surnombre sur la droite.

4/4 départ avec ballon



- Le pivot bloque le défenseur sur l'intérieur. L'attaquant feinte puis s'engage dans l'intervalle, passe et va sur la zone. Solutions en tirant au but, en passant au pivot ou en cherchant un surnombre.

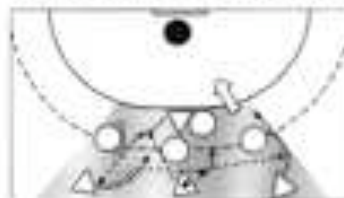
Plus difficile

3/3 avec bloqu. (relais)



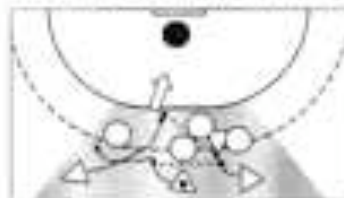
- Le pivot bloque le défenseur après une sortie en relais.
- Diminuer la grandeur du terrain.
- Concours Best of five.

4/4 avec bloqu. (relais)



- Après la passe du pivot, le latéral s'engage dans l'intervalle. Solutions en tirant au but, en passant au pivot (passe en rebond) ou en cherchant un surnombre sur la droite.

4/4 départ sans ballon



- Le latéral va - sans ballon - diagonalement sur la zone en même temps que le centre-arrière passe au latéral droit. Solutions en tirant au but, en passant au pivot ou en cherchant un surnombre.

Conseils

- Décalage: déplacement sans ballon, s'éloigner de l'adversaire, travail des jambes.
- Appel de balle: attaquer en profondeur et donner le ballon plus loin.

Comportement défensif en égalité numérique

Jeux de contrôle (égalité)

Homme à homme

Comportement en défense M13/M15

Couverture offensive

Plus facile

Exercice de contrôle

Plus difficile

Balle au mur 4/4



Le point est accordé lorsque le ballon suit le chemin «mur-sol» sans être touché par la défense. Inversion des rôles à chaque point.

- Les dribblés sont autorisés.

Balle au mur 4/4



Le mur entier est la zone de but. Un point est marqué lorsque le ballon suit le chemin «sol-mur-sol» sans être touché par la défense. Inversion des rôles à chaque point.

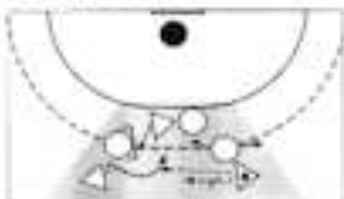
- Déf. offensive/homme à homme.

Balle au mur 4/4



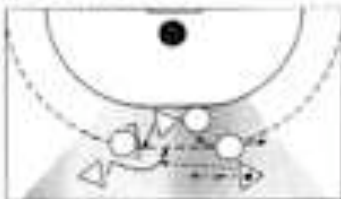
- Même organisation, défense homme à homme.
- Règle: les attaquants perdent la balle lorsqu'un défenseur touche le possesseur du ballon à 2 mains et par devant.

Défense 3/3



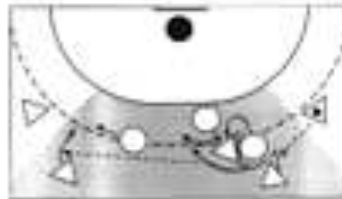
- Rétrécir la zone de jeu.
- Interdire les dribblés.
- Enseignement ciblé du comportement défensif - Corrections.

Défense 3/3



- Donner - recevoir
- Jeu libre en 3:3
- Tous les buts marqués à l'aide d'un blocage comptant double.

Défense 3/3



- Aggrandir la zone de jeu.
- Interdire les dribblés.
- Avec passeurs externes.
- Sous forme de concours.

Défense contre introduction d'un 2e pivot



Après sa passe, l'ailier s'introduit en 2e pivot. Le défenseur essaie de le stopper avec son corps et/ou le suit.

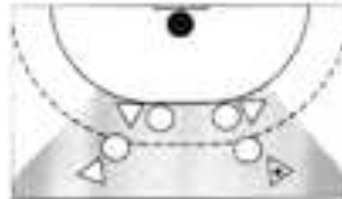
- Changement de formation en 2:2.

Défense contre introduction d'un 2e pivot



- Jeu libre 4:4 avec 3 arrières et 1 pivot.
- Le défenseur accompagne l'adversaire sur le zone.
- Changement de formation en 2:2.

Défense 4/4 libre



- Aggrandir la zone de jeu.
- Autoriser les dribblés.
- Best of five.

Conseils

- Positions de jeu claires.
- Changement de formation de la défense - Les joueurs avancés s'orientent selon les deux arrières.

Marquer les limites du terrain avec de la bande de marquage autocollante.

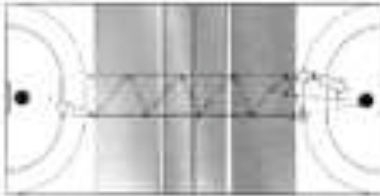
Contre-attaque

Contre-attaque – exercice de base

2/0 à 4/3

Plus facile

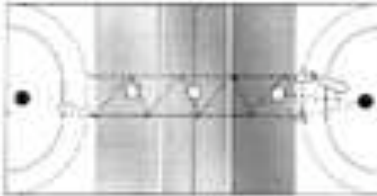
Contre-attaque 2/0



- Les 2 attaquants partent en contre-attaque et essaient, en 2-0, de monter le ballon et de marquer.
- Il n'y a pas de défenseur.
- Le dribble n'est pas autorisé.

Exercice de contrôle

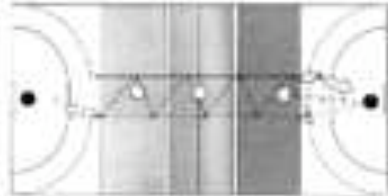
Contre-attaque 2/1



- Les 2 attaquants partent en contre-attaque et essaient, en 2:1, de monter le ballon et de marquer.
- Dans chaque zone se trouve un défenseur.
- Le dribble n'est pas autorisé.

Plus difficile

Contre-attaque 2/1



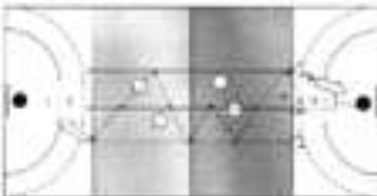
- Même consigne.
- Le dribble n'est pas autorisé.
- Réduire la zone de contre-attaque.

Contre-attaque 3/1



- Même consigne; seulement un défenseur par zone.
- Le dribble n'est pas autorisé.

Contre-attaque 3/2



- Jeu de zone à 3 contre 2.
- Dans leur zone, les 2 défenseurs essaient de gagner le ballon.
- Le dribble n'est pas autorisé.

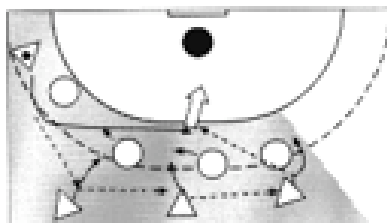
Contre-attaque 3:2



- Les attaquants essaient de marquer un but en infériorité numérique.
- Après une faute ou un tic, le contre-attaque est immédiatement lancée.
- Forme de concours en 3:2, 5 contre-attaques de suite.

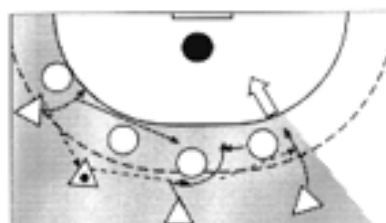
Tactique d'équipe contre 4:1 / 3:2

Introduction de l'ailier sur la zone avec ballon



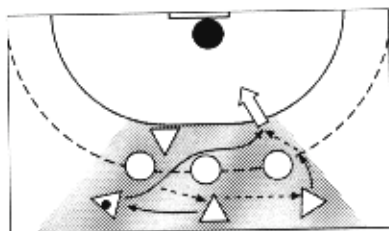
L'ailier démarre avec le ballon et essaie d'occuper le centre de la défense. Les autres attaquants essaient de passer le ballon au pivot.

Introduction de l'ailier sur la zone sans ballon



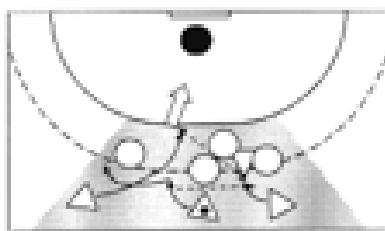
L'ailier démarre sans le ballon et essaie d'occuper le centre de la défense.

Introduction du latéral sur la zone avec ballon



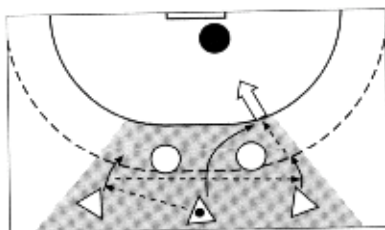
Le latéral va se placer diagonalement sur la zone après la passe. Solutions en passant au pivot, par une feinte, en cherchant un surnombre.

Introduction du latéral sur la zone sans ballon



Le latéral va - sans ballon - diagonalement sur la zone en même temps que le centre-arrière passe au latéral droit. Solutions en tirant au but, en passant au pivot ou en cherchant un surnombre.

Introduction du centre-arrière sur la zone avec passe relais



L'attaquant va se placer diagonalement sur la zone après la passe.

4. Application de l'acquis en situation de jeu

Jeu 5+1 au cours de l'entraînement sur 2/3 du terrain (ou 3/3 du terrain)

Répétition des règles du jeu

Jeu 5+1: solutions pour l'attaque, couverture offensive, arbitrage par l'entraîneur/les joueurs

Participation aux journées de jeu M13 ou au championnat M13

Jeu 5+1 sur 2/3 du terrain (ou 3/3 du terrain) avec solutions pour l'attaque, avec couverture offensive

