

Fédération Suisse de Handball
HANDBALL for Kids



M9/M11 - Profil de Formation

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

Table de matière

1.	Technique individuelle	4
1.1.	Exigences	4
1.2.	Jeux de mise en train	5
1.3.	Formes d'exercices	7
1.4.	Formes de jeux	10
2.	Condition physique / coordination	13
2.1.	Formes d'exercices pour la différenciation, l'orientation, la réaction, l'équilibre et le rythme	13
2.2.	Force et coordination pour les jambes	14
2.3.	Coordination	15
3.	Capacité de jeu	16
3.1.	Exigences	16
3.2.	Formes de jeu	17
4.	Application de l'acquis en situation de jeu	20

1. Technique individuelle

1.1. Exigences

Tirer

M9: Tir de base avec 3 pas
Tir en suspension haut et loin

M11: Tir de base avec 2 pas

Feintes

M11: Feinter/Percer sans ballon
Feinter/Percer avec ballon

Passer

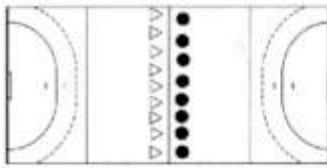
M9: Passe et réception

M11: Passe en foulée (passe de base)

Défendre

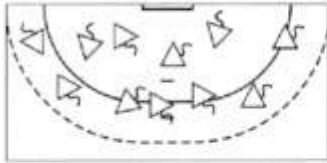
M11: Technique de déplacement
Défense 1 :1

1.2. Jeux de mise en train



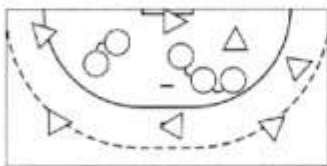
Deux équipes disposées sur une ligne se font face. A l'appel «jour», l'équipe «jour» poursuit l'équipe «nuit» qui cherche à se sauver derrière une ligne.

Jour et nuit



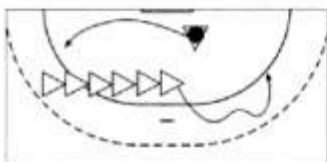
Chaque joueur porte un sautoir à la ceinture (taille). Qui parviendra à saisir le plus de sautoirs?

Chasse aux sautoirs



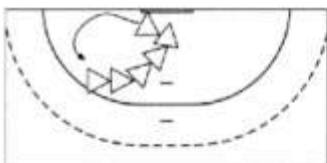
Un groupe de deux cherche à attraper les autres joueurs dans la salle. Quand un joueur est pris, ils forment un groupe de trois. Lorsqu'ils sont quatre, ils forment deux groupes de deux, etc.

2 c'est assez 3 c'est trop



5-6 joueurs se placent en colonne derrière une «poule». Ils se tiennent par la taille. «L'épervier» essaie d'attraper la dernière poule.

La poule et l'épervier



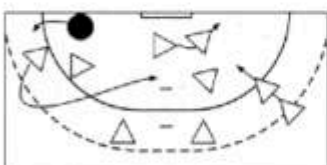
Comme l'exercice ci-dessus. Le joueur placé en tête tente de toucher le dernier joueur.

La tête mord la queue



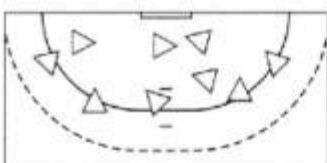
Les joueurs sont allongés par groupes de deux sur le sol de la salle. Un joueur poursuit un «lièvre». Quand le lièvre se couche dans un lit jumeau, le joueur le plus éloigné doit prendre le large.

Lits jumeaux



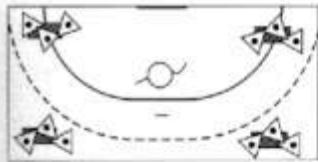
Un joueur essaie de toucher le plus grand nombre possible d'autres joueurs. Celui qui est touché reste debout, les jambes écartées. Il peut être délivré par un autre joueur si celui-ci parvient à passer entre les jambes écartées.

Attraper et sauver



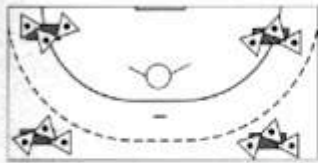
Les joueurs se déplacent librement dans la salle. Au signal du moniteur (de l'animateur) ou d'un joueur, ils doivent toucher au plus vite une couleur déterminée.

Jeu des couleurs



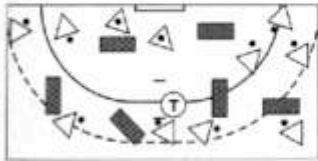
4 groupes se tiennent sur un tapis dans chaque angle de la salle (par joueur un ballon). L'agent de police au milieu indique quels groupes peuvent changer de place.

Agent de police



Même jeu que ci-dessus. L'agent de police indique quels groupes peuvent échanger leurs ballons.

Echange de ballons



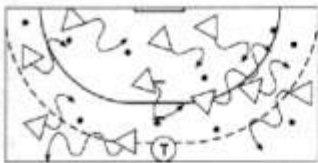
Tous les joueurs font rouler leur ballon entre les tapis. Au coup de sifflet du moniteur, les joueurs ramassent leur ballon et se sauvent sur un tapis.

Sauve-qui-peut



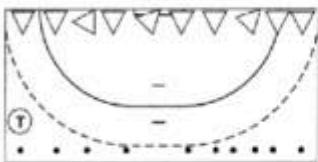
Tous les enfants posent leur ballon sur le sol et courent dans tous les sens dans la salle. Au signal du moniteur chacun saisit un ballon.

Chercher un ballon



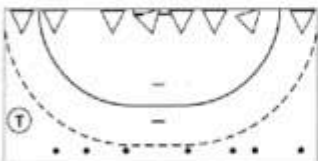
Le même jeu que ci-dessus. Le moniteur enlève chaque fois un ballon, si bien qu'il en manque un sur le terrain de jeu. Qui n'aura pas de ballon?

Qui n'a pas de ballon?



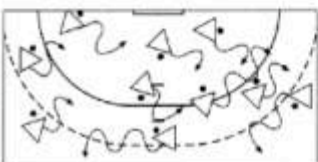
Tous les joueurs vont chercher aussi vite que possible un ballon de l'autre côté de la salle. Départ à genoux, accroupi, sur le ventre, sur le dos, etc.

Chercher de l'or en Chine 1



Le même jeu que ci-dessus. Le moniteur retire un ballon du jeu, si bien qu'un joueur n'aura pas de ballon. Qui sera ce joueur?

Chercher de l'or en Chine 2

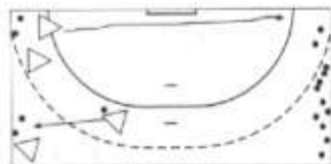


Les joueurs, sur proposition des enfants, traversent la salle en faisant rouler les ballons (de la tête, des épaules, des coudes, du ventre, à reculons, etc.).

Grand roulage de ballons

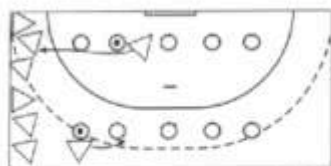
1.3. Jeux d'apprentissage

- Porter, rouler, lancer, passer



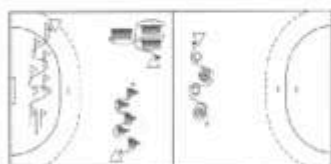
Groupes de deux: chacun à tour de rôle va chercher un ballon dans un secteur à l'autre bout de la salle. Quel groupe aura le plus grand nombre de ballons?

Aller chercher le ballon



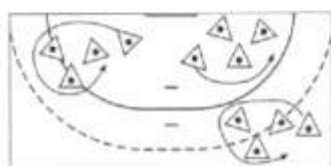
Groupes de 3 - 5: chacun doit déplacer un ballon d'un cerceau au prochain cerceau. Le relais se fait par une tape dans la main.

Entreprise de transport



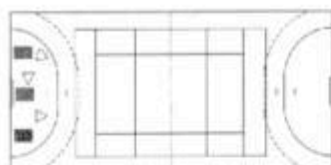
Les joueurs font rouler le ballon autour de poteaux, de quilles, d'obstacles, etc.

Slalom roulé



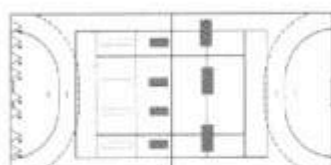
Groupes de quatre: chaque joueur avec un ballon. Les numéros appelés font le tour de leur groupe en portant ou en roulant leur ballon.

Course aux numéros



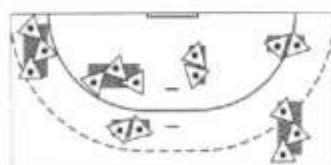
Chaque joueur essaie de franchir par un lancer de ballon une distance déterminée. S'il y parvient, il peut prendre un ballon de plus grande dimension (balle de tennis, ballon de minihandball, de handball, de football, etc.).

Lancer à distance



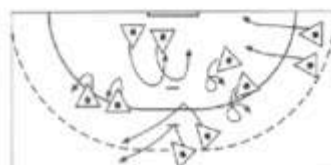
Chaque joueur essaie de toucher les îles depuis la ligne du fond. (par toucher un point). Le gagnant est celui qui a le plus de points.

Viser des îlots



Les enfants, répartis en groupes égaux, se placent sur différents tapis dans la salle. Au signal, les enfants appelés échangent leurs ballons avec un autre groupe.

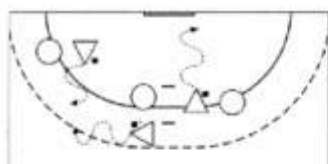
Echange de ballons



Groupes de deux, chacun un ballon: le «maître» se déplace librement dans la salle en faisant rouler le ballon sur le sol. Le «chien» essaie de rester le plus près possible de son maître.

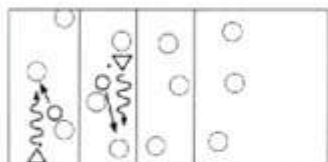
Le maître et le chien

- Dribbler, passer, attraper, toucher**



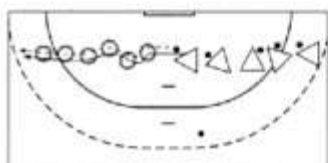
A deux: un joueur dribble la balle sans s'arrêter et essaie en même temps de compter les doigts que montre le partenaire.

Compter les doigts



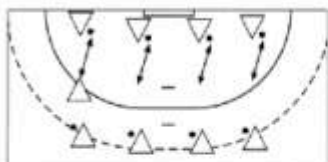
A deux: les deux joueurs se placent autour d'un cerceau et essaient de se passer le ballon en le faisant rebondir dans le cerceau. Le ballon ne doit toucher le sol qu'une fois, dans le cerceau.

Lancer dans le cerceau



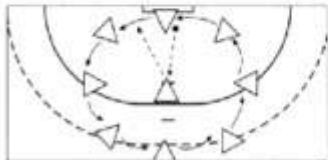
Chaque joueur essaie de dribbler le ballon aussi loin que possible dans une chaîne de cerceaux. Le ballon ne doit rebondir qu'une fois dans chaque cerceau.

Dribble en chaîne



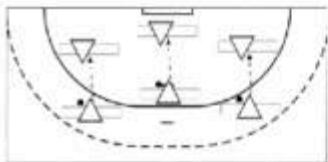
Le joueur A fait une double passe avec le joueur B, qui se retourne et fait une double passe avec le joueur C, etc.

Passes à trois



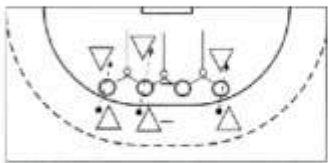
Le roi, placé au milieu, joue aussi vite que possible une double passe avec chacun des joueurs extérieurs. Les joueurs extérieurs peuvent commencer à marcher lentement en cercle.

Passes en cercle



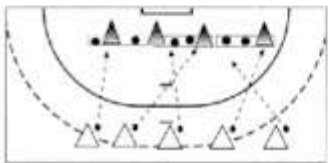
Par deux. Les joueurs sont debout sur un banc suédois et se passent le ballon. Entre les passes, chaque joueur essaie de toucher vite le banc avec la main.

Passes en équilibre



Les joueurs essaient de lancer le ballon à travers un cerceau suspendu aux anneaux. Varier la hauteur et la distance.

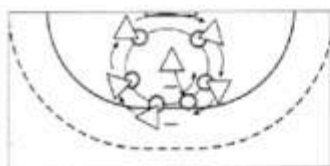
Lancer à travers le cerceau



Les joueurs essaient par des tirs de faire tomber aussi vite que possible tous les cônes, les quilles, les boîtes ou autres objets placés sur un banc suédois.

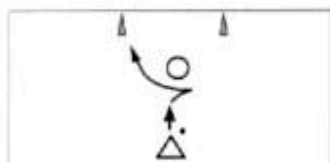
Noce à Thomas

- **Se démarquer, feinter, défendre**



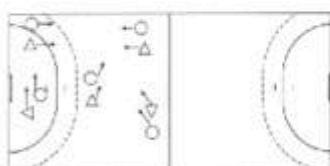
Les joueurs se placent en cercle, chacun dans un cerceau. Un cerceau reste vide. Le joueur intérieur essaie d'occuper le cerceau vide, tandis que les autres tentent de l'en empêcher en se déplaçant latéralement.

Trouve-toi un cerceau



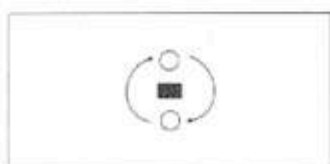
Par deux. A droite et à gauche du «défenseur» se trouve un poteau. Le joueur attaquant essaie de toucher un des poteaux en présence du défenseur.

Toucher le poteau



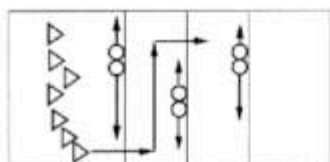
Par deux. Le joueur A se déplace latéralement. Le joueur B essaie d'imiter ses mouvements aussi fidèlement que possible.

Le miroir



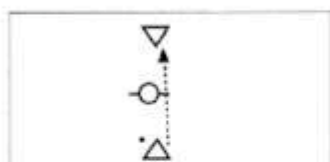
Deux joueurs se trouvent autour d'un tapis. Un des joueurs essaie d'attraper l'autre à pas chassés. Il n'est pas permis de marcher sur le tapis.

Chasse autour d'un tapis



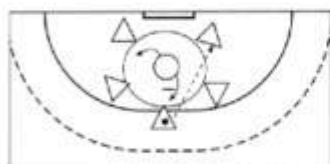
Les joueurs A essaient l'un après l'autre de se glisser entre les mailles du filet des joueurs B. Les joueurs du groupe B se tiennent par la main et ne peuvent se déplacer que latéralement.

Poissons et filet



A et C se passent un ballon. B essaie d'empêcher ces passes. Le ballon peut aussi être joué par terre.

Balle au tigre 2:1



Les joueurs formant un cercle se passent le ballon. Le ou les joueurs du milieu essaient de les en empêcher.

Balle au tigre en cercle

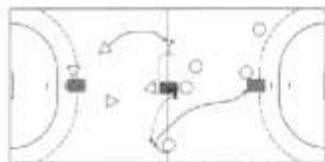


Le «gardien» se place devant deux éléments de caisson sur lesquels sont posés des quilles, des boîtes, etc. Les joueurs essaient de faire tomber ces objets.

Tir aux prix

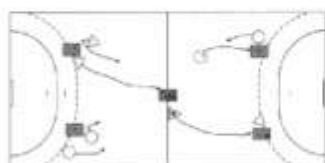
1.4. Formes de jeu

- **Porter, rouler, lancer, passer**



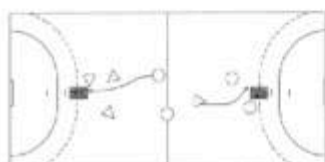
1-2 joueurs essaient de vider le caisson en lançant les ballons dans toutes les directions. Les autres joueurs essaient de remettre les balles aussi vite que possible dans le caisson.

Vider le caisson



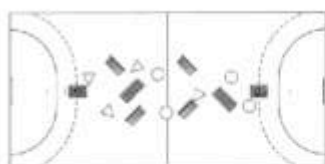
Toutes les balles sont rassemblées dans l'élément de caisson au milieu de la salle. Au signal, chaque groupe essaie d'amener le plus grand nombre de balles possible dans son propre caisson.

Transport en étoile



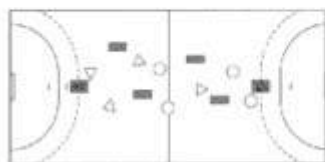
Le groupe A essaie de transporter autant de balles que possible dans le caisson B. Le groupe B fait l'inverse. Après un temps déterminé, on arrête le jeu et on compte les balles.

Concours de transport 1



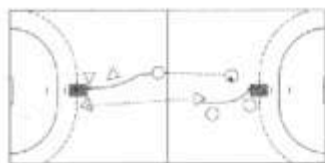
Même jeu que ci-dessus. Au milieu du terrain de jeu se trouvent des «gardiens» sur des tapis et ils essaient de retarder les transporteurs en les touchant. Celui qui est touché fait demi-tour et va échanger sa balle dans son caisson.

Concours de transport avec obstacle



L'équipe transporteuse essaie de transporter les balles de A à B. Celui qui est touché entre les tapis par un membre de l'équipe B doit recommencer en A.

Course au tapis



Même jeu que le concours de transport 1. Une moitié de l'équipe a le droit de se déplacer uniquement dans la moitié de la salle. Au milieu de la salle, les balles doivent être remises à un partenaire, qui les portera jusqu'au but.

Concours de transport 2



Deux équipes essaient chacune de transporter un ballon aussi vite que possible autour de la salle. Chaque joueur le transporte sur une courte distance seulement.

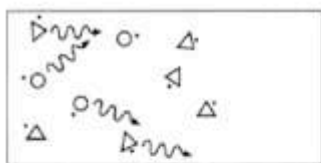
Course de 6 jours



Le terrain de jeu est partagé par des bancs suédois. Chaque équipe essaie de garder sa moitié du terrain dégagée en lançant les balles dans le camp adverse.

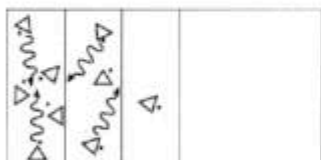
Déblayer le terrain de jeu

- Dribbler, passer, attraper, toucher**



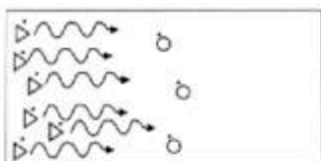
Tous les joueurs dribblent avec un ballon. Le chasseur dribble avec un ballon spécial. Celui qui est attrapé échange son ballon avec le chasseur.

Chasse dribblée



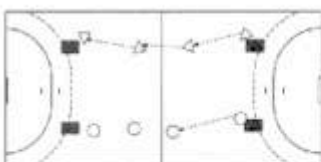
Tous les joueurs dribblent avec leur propre ballon et commencent dans le premier champ. But: essayer d'intercepter le ballon de l'autre. Celui qui perd le ballon va dans le champ suivant. Qui reste dans le 1er champ?

Le roi du dribble



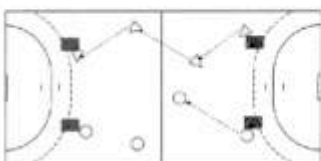
Les joueurs essaient d'atteindre le côté opposé de la salle en dribblant. «L'homme noir» essaie de toucher les joueurs. Celui qui est touché doit aider «l'homme noir».

L'homme noir et dribble



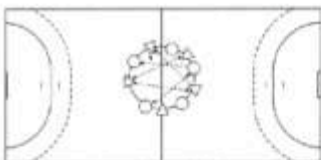
Chaque équipe essaie de transporter toutes les balles de A en B le plus rapidement possible, en faisant passer les balles d'un joueur à l'autre.

Passes à la chaîne



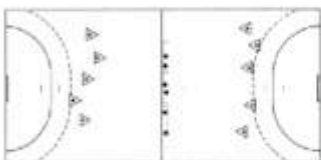
Même jeu que ci-dessus. Les joueurs doivent cependant se passer les balles en zigzag entre A et B.

Passes en zigzag



Deux équipes forment un cercle. L'équipe A fait passer le ballon en cercle. L'équipe B commence du côté opposé et essaie de rattraper le ballon de l'équipe A.

Course de passes en cercle



Au milieu de la salle, on place des bancs suédois sur lesquels sont posés des médecine-balls. Deux équipes visent ces buts avec le même nombre de balles depuis les lignes de fond. De quel côté y aura-t-il le plus de médecine-balls?

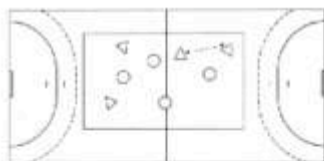
Faire tomber les balles du banc



Un ballon léger se trouve au milieu de la salle. Depuis les lignes extérieures deux équipes essaient de le faire franchir la ligne de fond par des tirs ajustés.

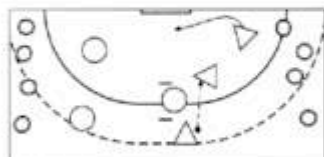
Rollmops

- **Se démarquer, feinter, défendre**



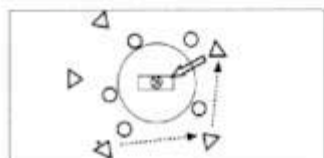
3:3 / 4:4. Une des équipes essaie de se passer le ballon le plus longtemps possible, sans que l'équipe adverse puisse intercepter le ballon.

Ballon dérobé



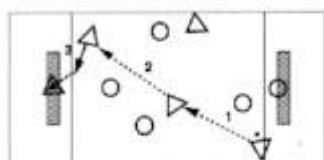
2:2 / 3:3 / 4:4. Les joueurs de l'une des équipes essaient de déposer le ballon dans un cerceau placé dans le camp adverse, sans se laisser toucher par leurs adversaires.

Course aux oeufs



4:4. Les attaquants se passent le ballon jusqu'à ce qu'il se forme un trou. Ils essaient alors d'atteindre le médecine-ball.

Le ballon château



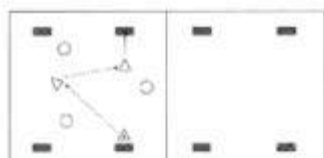
4:4. Se joue sur le terrain de minihandball. Un point est marqué lorsque les attaquants réussissent à passer le ballon au coéquipier qui se tient sur un banc suédois dans le demi-cercle de la zone de but.

Ballon au banc



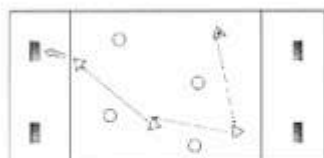
3:3 / 4:4 Un point est marqué lorsqu'une des équipes réussit à franchir un but en dribblant. Le ballon doit rebondir avant la ligne de but.

Dribble à travers les buts



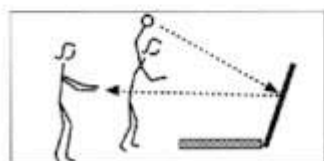
4:4 Sur le terrain de minihandball. Un but est marqué lorsque le caisson de l'équipe adverse a été touché par un tir direct (év. enlever un élément de caisson en cas de tir réussi).

Ballon au caisson



3:3 / 4:4. Un élément de caisson ouvert sert de but; il peut être défendu par un gardien.

Tir sur éléments de caisson



3:3 / 4:4. Les deux équipes lancent simultanément leur ballon contre une pyramide à 4 faces élastiques. On compte un point lorsqu'un joueur de la même équipe réussit à attraper le ballon.

Ballon à la pyramide

2. Condition physique / coordination

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

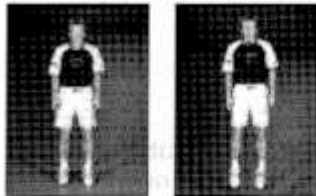
Les joueurs se passent deux ballons différents à tour de rôle ou simultanément.	<i>Différenciation 1</i>
Dribble sur divers matériaux (par ex. parcours avec ou sans tapis).	<i>Différenciation 2</i>
Les joueurs jettent le ballon en l'air, font une roulade (culbute) et essaient de rattraper le ballon.	<i>Orientation 1</i>
Dribble dans un couloir fait de médecine-balls. On fait rouler les médecine-balls de long en large dans ce couloir.	<i>Orientation 2</i>
Par deux. Les joueurs se placent l'un derrière l'autre face au mur. Celui de derrière lance un ballon au mur, celui de devant essaie de l'attraper.	<i>Réaction 1</i>
Par deux. Les deux joueurs dribblent avec leur ballon. Aussitôt que l'un change de place, l'autre doit également changer de place.	<i>Réaction 2</i>
Par deux. Les joueurs se passent simultanément leurs ballons en se tenant en équilibre sur la partie étroite d'un banc suédois.	<i>Equilibre 1</i>
Les joueurs marchent en équilibre sur la partie étroite d'un banc suédois tout en dribblant avec un ballon.	<i>Equilibre 2</i>
Les joueurs traversent la salle en courant et se passent deux ballons simultanément.	<i>Rythme 1</i>
Les joueurs sautent d'un cerceau à l'autre. Ils dribblent simultanément avec le ballon dans les cerceaux adjacents.	<i>Rythme 2</i>

2.2. Force et coordination pour les jambes

- 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. Coordination

• Parcours de coordination M11/M13

Plus facile

Pantin



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

Exercice de base

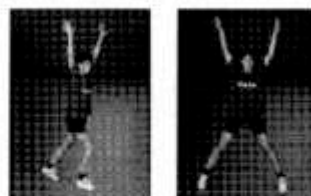
Pantin



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

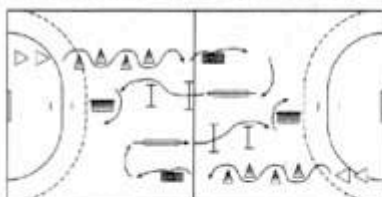
Plus difficile

Pantin



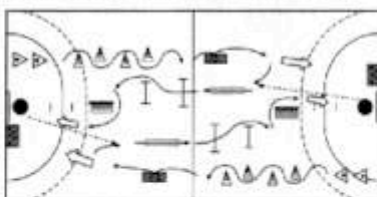
- Exercice identique
- Les jambes sont ouvertes en ciseau lors des temps 1-4, puis latéralement (ouvert/fermé) lors des temps 5-8.

Parcours d'obstacles sans ballon



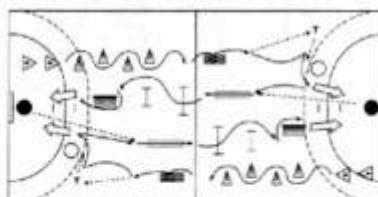
- Les joueurs effectuent le parcours sans ballon.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

Parcours d'obstacles avec ballon



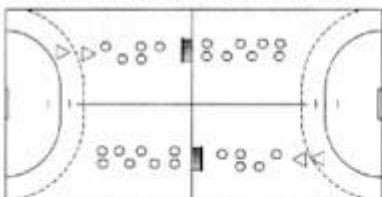
- Les joueurs effectuent le parcours avec un ballon et tirent au but à la fin du parcours.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

Parcours d'obstacles avec ballon



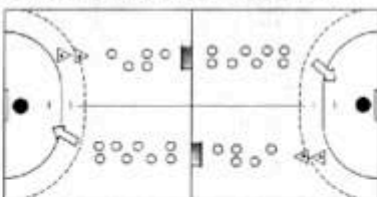
- Exercice identique, le tir est effectué cette fois contre un défenseur en 1:1. A la fin du parcours, le tireur devient défenseur.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

Parcours de cerceaux sans ballon



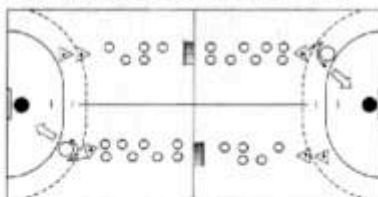
- Les joueurs effectuent le parcours sans ballon.
- Durée de l'exercice : max 10 secondes.

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

3.1. Exigences

Attaque

M9: 2:1 y compris gardien (1/3 salle)
3 :2 y compris gardien (1/3 salle)
2:2 + gardien (1/3 salle)

M11: 4:3 y compris gardien (1/2 salle)
Attaquer dans l'intervalle 3:3
Introduction 3:3

Principes

- Se déplacer sans ballon (latéralement et en profondeur)
- S'éloigner du défenseur

Défense

M9/M11: Défense offensive (s'orienter vers le ballon)
Variation : homme à homme

Principes

- S'orienter vers l'attaquant
- Anticiper l'action et occuper l'espace
- Pas ceinturage ni de poussée dans le dos

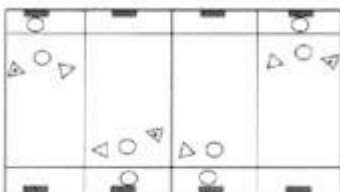
3.2. Jeux d'application

- Solutions pour l'attaque M9/M11 – Jeux de contrôle (surnombre)

Déplacement latéral / déplacement en profondeur

Plus facile

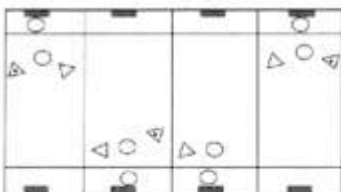
Jeu 2:1 y.c. gardien



- Jeu pratiqué dans une petite salle (1/3). Le gardien joue également en attaque.
- Aggrandir le but (2 tapis).
- Rétrécir la zone de but.

Exercice de contrôle

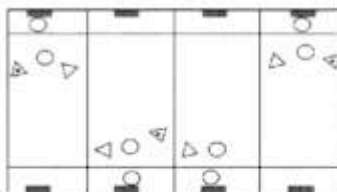
Jeu 2:1 y.c. gardien



- Jeu pratiqué dans une petite salle (1/3). Le gardien joue également en attaque. La zone de but est limitée par une ligne à 3 mètres. Le but est remplacé par un petit tapis.

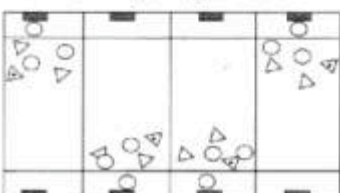
Plus difficile

Jeu 2:1 y.c. gardien



- Jeu pratiqué dans une petite salle (1/3). Le gardien joue également en attaque.
- Les dribbles ne sont plus autorisés.
- Aggrandir la zone de but.

Jeu 3:2 y.c. gardien



- Jeu pratiqué dans une petite salle (1/3). Le gardien joue également en attaque.
- Aggrandir le but (2 tapis).
- Rétrécir la zone de but.

Jeu 3:2 y.c. gardien



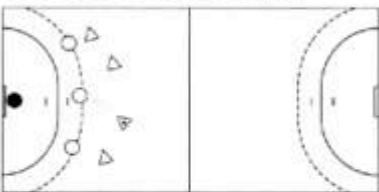
- Jeu pratiqué dans une petite salle (1/3). Le gardien joue également en attaque. La zone de but est limitée par une ligne à 3 mètres. Le but est remplacé par un petit tapis.

Jeu 3:2 y.c. gardien



- Jeu pratiqué dans une petite salle (1/3). Le gardien joue également en attaque.
- Les dribbles ne sont plus autorisés.
- Aggrandir la zone de but.

Jeu 4:3 n.c. gardien



- Mêmes conditions de jeu. Le gardien joue également en attaque.
- Rétrécir la zone de but.
- Revenir au jeu en surnombre 3:2.

Jeu 4:3 n.c. gardien



- Jeu pratiqué sur un demi terrain. Le gardien joue également en attaque. La zone de but est limitée par une ligne courbe à 5 mètres du but. Le but est remplacé par un gros tapis.

Jeu 4:3 n.c. gardien



- Mêmes conditions de jeu. Le gardien joue également en attaque.
- Les dribbles ne sont plus autorisés.

Conseils

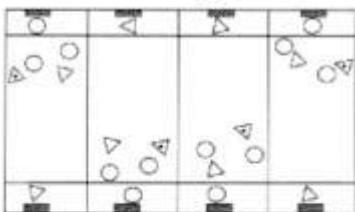
- Attaque: déplacement sans ballon, s'éloigner du défenseur.
- Défense: ex. de défense 1:1, ex. de déplacement sans attaquant.

- **Solutions pour l'attaque M11 – Jeux de contrôle (égalité)**

Déplacement latéral / déplacement en profondeur par des changements de formation

Plus facile

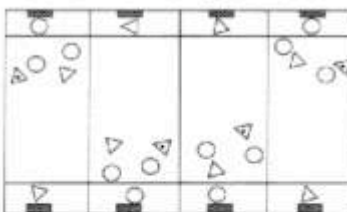
Jeu 2:2 n.c. gardien



- Même organisation. Le gardien joue également en attaque.
- Rétrécir la zone de jeu.
- Jeu en surnombre 3:2.

Exercice de contrôle

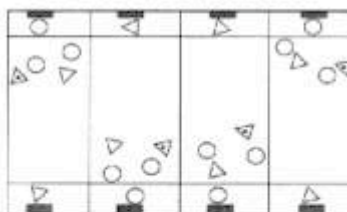
Jeu 2:2 n.c. gardien



- Même organisation que dans le jeu 3:2 page 29. Les équipes sont à égalité numérique (Variation: homme à homme).
- Consigne : déplacement latéral et/ou en profondeur

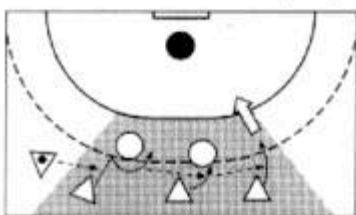
Plus difficile

Jeu 2:2 n.c. gardien



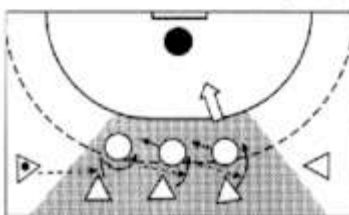
- Même organisation. Le gardien joue également en attaque.
- Rétrécir la zone de jeu.
- Le dribble n'est plus permis.

Att. dans intervalle 3(+1):2



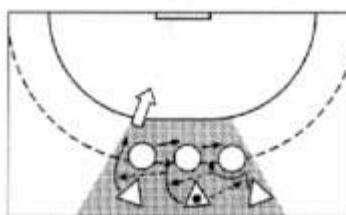
- Enseignement spécifique du déplacement de l'attaquant.
- Consigne : déplacement en largeur.
- Rendre plus difficile par une augmentation du rythme de la défense (contact).

Att. dans intervalle 3(+2):2



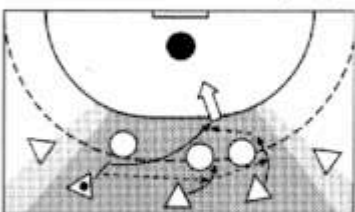
- Les attaquants essaient par des feintes, par leur course, de créer un surnombre.
- Consigne : déplacement latéral.

Att. dans intervalle 3:3



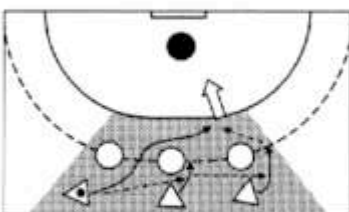
- Exercice et consigne identiques.
- Concours : Best of five.

Introduction sur la zone 3(+2):3



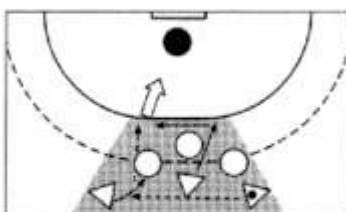
- Aggrandir la zone de jeu.
- Autoriser les dribbles.
- Réduction à 3:2.

Introduction sur la zone 3:3



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

Introduction sur la zone 3:3



- Réduire la zone de jeu.
- Interdire les dribbles.
- Poursuite du jeu à 2 arrières et 1 pivot.
- Best of five.

Conseils

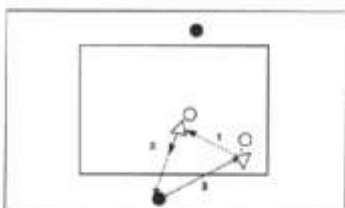
- Décalage: se déplacer sans ballon, s'éloigner du défenseur.
- Introduction sur la zone: se déplacer sans ballon, se démarquer de son adversaire direct.

- **Comportement en défense M11 – Jeux de contrôle (égalité)**

Homme à homme / couverture offensive

Plus facile

Jeu de balle 2/2 + 2



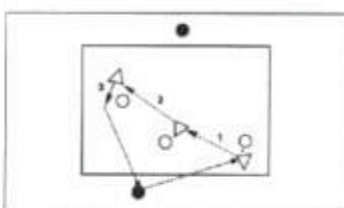
Les attaquants se passent le ballon au sein de leur équipe, y compris les 2 passeurs extérieurs.

Consigne:

- Chaque passe donne 1 point.
- Couverture individuelle.

Exercice de contrôle

Jeu de balle 3/3 + 2



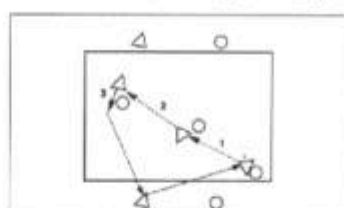
Les attaquants se passent le ballon au sein de leur équipe, y compris les 2 passeurs extérieurs.

Consigne:

- Chaque passe donne 1 point.
- Couverture individuelle.

Plus difficile

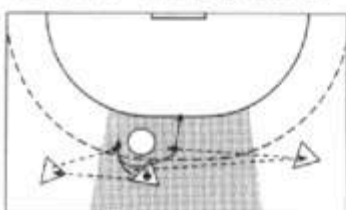
Jeu de balle 3/3 + 2/2



• Même consigne, mais les passeurs font maintenant partie d'une équipe.

- Chaque passe donne 1 point.
- Couverture individuelle.

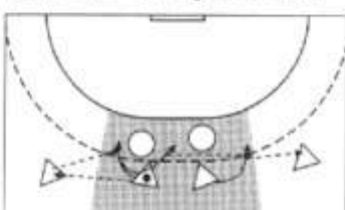
Jeu 1/1 + 2 passeurs



Contre un défenseur actif, l'attaquant essaie de gagner de la place afin de poser le ballon dans la zone.

- Exercice avec 2 passeurs extérieurs.

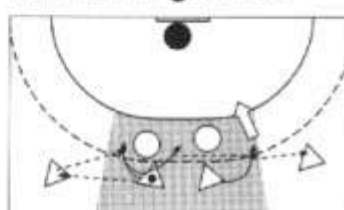
Jeu 2/2 + 2 passeurs



Contre une défense active, les attaquants essaient de gagner de la place afin de poser le ballon dans la zone.

- Exercice avec 2 passeurs extérieurs.

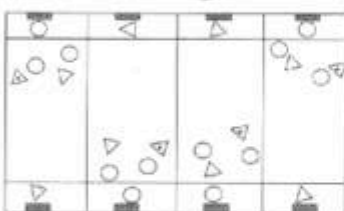
Jeu 2/2 + gardien



Contre une défense active, les attaquants essaient de gagner de la place afin de tirer au but.

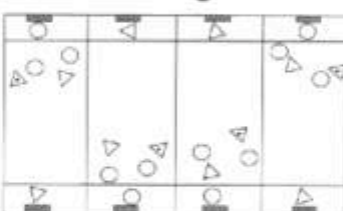
- Exercice avec 2 passeurs extérieurs.

Jeu 2/2 n.c. gardien



- Même organisation.
- Rétrécir les terrains.

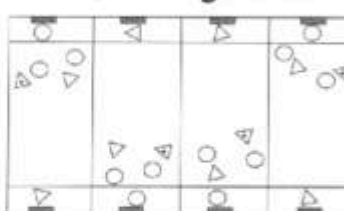
Jeu 2/2 n.c. gardien



Jeu pratiqué dans une petite salle (1/3). La zone de but est limitée par une ligne à 3 mètres. Le but est remplacé par un petit tapis.

- Défense offensive.
- Variation : homme à homme.

Jeu 2/2 n.c. gardien



- Même organisation.
- Aggrandir les terrains.
- Interdire le dribble.

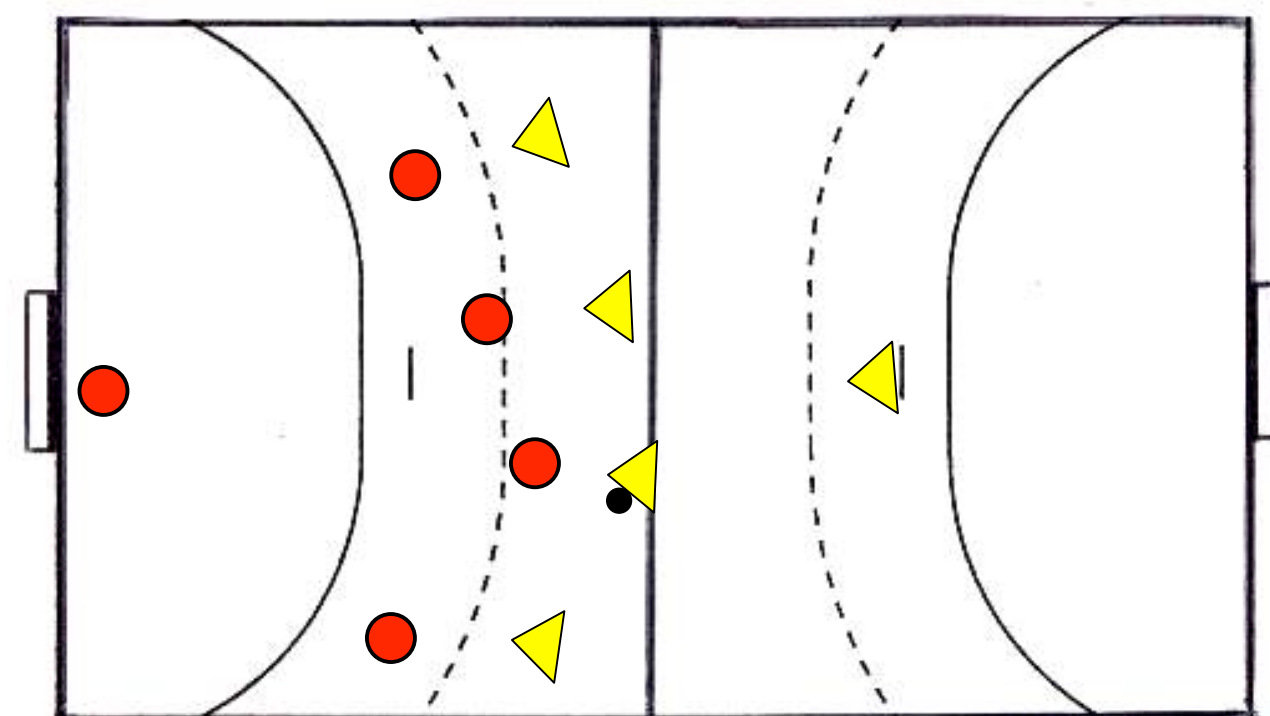
Conseils

- S'orienter vers l'attaquant.
- Anticiper l'action et occuper l'espace.

4. Application de l'acquis en situation de jeu

Jeu 4+1 au cours de l'entraînement dans 1/3 salle (petit terrain)

- Enseigner les règles de minihandball
- Jeu 4+1: couverture offensive, arbitrage par l'entraîneur



Participation aux journées de jeu M9/M11

- Jeu 4+1 dans 1/3 salle, couverture offensive
- Arbitrage par des arbitres (jeunes arbitres) formés