



*QUOI FAIRE ? POUR QUI ?*

---

# ***CONTENU DE FORMATION***

Par catégorie

---

COMITÉ DE L'HÉRAULT  
DE HANDBALL

COMITÉ  
HÉRAULT  
FFHANDBALL



SPORTMINEDOR  
C-COMSPORT

# CATÉGORIE U7

## OBJECTIF DE LA CATÉGORIE :

Développer la motricité du joueur  
Apprendre les règles de l'activité

### SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS

#### MOTRICITÉ

Se déplacer de différentes façons (en avant, en arrière, sur le coté, pieds joint, cloche pieds...)

#### COORDINATION

Réaliser des tâches différentes avec les membres supérieurs et inférieurs  
Équilibre sur la gestuelle (passe, tir)

#### MANIPULATION DE BALLE

Jouer avec le ballon et explorer les possibilités (rouler, passer, tirer, lancer, rattraper)  
Dribbler sans faire reprise de dribble  
Dribbler en avançant

#### TIR / PASSE

Passe rectiligne  
Tir en appui (bonne gestuelle / bon pied devant)  
Tir en suspension après course  
Apprendre à viser (tirer où le GB n'est pas)

### SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS DÉFENSIFS

Se regrouper et se reconnaître défenseur

Apprendre les règles (pas de contact, ne pas rentrer dans la zone de mon gardien de but...)

### SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS

S'échanger le ballon  
Respecter les règles  
Occuper l'espace  
Enchaîner les tâches (passer/courir.. courir/tirer... tirer/défendre...)

### SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS DÉFENSIFS

Se regrouper pour défendre avec ses copains

## MOYENS UTILISÉS :

Ateliers de motricité - Jeux de Duel Tireur/GB - Jeux collectifs - Course de relais avec des passes simples mais variées

# CATÉGORIE U9

## OBJECTIF DE LA CATÉGORIE :

Développer la motricité - Développer la lecture de jeu (JE VOIS - JE DÉCIDE - J'AGIS) -  
Développer l'aspect affectif et relationnel (Motivation, Courage, Plaisir, Gagner, Perdre)

### SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS

#### RENFORCER TOUS LES CONTENUS U7

+ APPRENDRE

#### MOTRICITÉ

Réaliser le travail de déplacement avec et sans ballon  
Travail d'alternance des appuis

#### COORDINATION

Réaliser des tâches différentes avec les membres supérieurs et inférieurs et membres gauches et droites  
Organisation motrice du tir : poussée haute et latérale

#### MANIPULATION DE BALLE

Dribbler des deux mains  
Réaliser un slalom  
Lancer le ballon en l'air et le rattraper  
Dribbler sans regarder le ballon et en avançant

#### TIR ET PASSE

Tir dans la foulée (mauvais appui devant)  
Varier les tirs en fonction de la cible (lob)  
Varier les appuis : G/D/G - D/G  
Passe arrête/passe en mouvement/ à rebond

### SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS DÉFENSIFS

#### RENFORCER TOUS LES CONTENUS U7

+ APPRENDRE

Reconnaitre mon adversaire direct  
Me placer entre lui et le but (toujours voir le but)  
Comprendre la notion de distance de combat  
Varier les modes de jeu :  
- Harceler : être proche du porteur dès qu'il reçoit  
- Dissuader : être proche du non porteur pour éviter qu'il reçoive  
- Intercepter : se tenir à une distance raisonnable du non porteur pour intercepter au moment où on lui fait la passe.

### SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS

#### RENFORCER TOUS LES CONTENUS U7

+ APPRENDRE

S'organiser dans l'espace en largeur et profondeur  
Repérer les espaces libres, s'y engouffrer  
Me démarquer dans un espace libre (proche du porteur / loin du porteur)  
Déborder mon adversaire si je n'ai pas dribblé

### SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS DÉFENSIFS

#### RENFORCER TOUS LES CONTENUS U7

+ APPRENDRE

Ne pas suivre le ballon sur tout le terrain  
Chercher à récupérer le ballon  
(Harceler/Dissuader/Intercepter)

## MOYENS UTILISÉS :

Ateliers de motricité - Jeux de Duel Tireur/GB - Jeux collectifs - Course de relais avec des passes simples mais variées - Jeux d'affrontements

**NE PAS INTERDIRE LE DRIBBLE MAIS LE RÉGULER** : un joueur qui dribble dans un espace est un joueur qui a : VU...DÉCIDÉ...AGIT en fonction de la situation.

# CATÉGORIE U11

## OBJECTIF DE LA CATÉGORIE :

Développer la motricité - Développer la lecture de jeu (JE VOIS - JE DÉCIDE - J'AGIS) -  
Développer l'aspect affectif et relationnel (Motivation, Courage, Plaisir, Gagner, Perdre) -  
Apprendre le jeu placé

### SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS

RENFORCER TOUS LES CONTENUS U7 - U9

+ APPRENDRE

#### MOTRICITÉ

Changer de direction rapidement

#### COORDINATION

Organisation motrice du tir : Tirer après une grande course

#### MANIPULATION DE BALLE

Dribbler à deux ballons

#### TIR ET PASSE

Passe latérale poste à poste

#### ATTAQUE PLACÉE

Déborder mon adversaire direct

Courir dans les espaces libres (avec ou sans ballon)

Me replacer sur mon poste

### SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS DÉFENSIFS

RENFORCER TOUS LES CONTENUS U7 - U9

+ APPRENDRE

#### GRAND ESPACE

Agir en fonction de l'adversaire et comprendre les crédits d'actions

Agir en fonction de mes coéquipiers

#### DÉFENSE PLACÉE

Placement :

- largeur d'appuis
- distance de combat
- couloir du bras tireur

Déplacement :

- pas latéraux / toujours un pied au sol
- Comprendre la notion de qui à qui ? (répartition)

### SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS

RENFORCER TOUS LES CONTENUS U7 + U9

+ APPRENDRE

#### GRAND ESPACE

Organisation du 1er rideau (disponible pour le GB) et du 2ème rideau (disponible pour le GB et/ou 1er rideau)

Comprendre les crédits d'actions

Ne pas recevoir dans les 9m statique

#### ATTAQUE PLACÉE

Jouer entre les deux lignes / Passe et va

Débordement

### SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS DÉFENSIFS

RENFORCER TOUS LES CONTENUS U7 - U9

+ APPRENDRE

#### GRAND ESPACE

Organisation du 1er rideau qui ne se fait jamais battre par le ballon

Organisation du 2ème rideau qui ne se fait jamais battre par leur adversaires directs

Amener des tirs complexe

#### ATTAQUE PLACÉE

S'organiser pour défendre en H/H

## MOYENS UTILISÉS :

Ateliers de motricité - Jeux de Duel Tireur/GB - Jeux collectifs - Course de relais avec des passes simples mais variées - Jeux d'affrontements

**NE PAS INTERDIRE LE DRIBBLE MAIS LE RÉGULER** : un joueur qui dribble dans un espace est un joueur qui a : VU...DÉCIDÉ...AGIT en fonction de la situation.

# CATÉGORIE U13

## OBJECTIF DE LA CATÉGORIE :

Développer la motricité - Développer la lecture de jeu (JE VOIS - JE DÉCIDE - J'AGIS) -  
Développer l'aspect affectif et relationnel (Motivation, Courage, Plaisir, Gagner, Perdre) -  
Développer les compétences sur le jeu placé  
Comprendre le PPF

### SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS

RENFORCER TOUS LES CONTENUS U11 + Apprendre

#### MOTRICITÉ

Déplacement petit espaces

#### COORDINATION

Tirer à n'importe quel moment de ma course

#### MANIPULATION DE BALLE

Jeux avec deux ballons

Initiation jongle

#### TIR ET PASSE

Développer toutes les formes de tirs

Explorer le tir par dessus / Contourner le contre

#### ATTAQUE PLACÉE

Duel

Courir dans les espaces libres (avec ou sans ballon)

Me replacer sur mon poste

Comprendre les fondamentaux poste (Placement -

Timing - Organisation) \*

### SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS DÉFENSIFS

RENFORCER TOUS LES CONTENUS U11 +  
Apprendre

#### GRAND ESPACE

Dissuader / créer l'incertitude

Intercepter sur les passes longues

#### DÉFENSE PLACÉE

Placement :

Gestion distance de combat

Défendre sur le couloir du bras tireur

Comprendre la notion de changement\*

Développer la notion d'harcèlement

Initier la neutralisation

### SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS

RENFORCER TOUS LES CONTENUS U11 + Apprendre

#### GRAND ESPACE

Changement de statut / S'organiser en fonction des

postes (offensifs ou défensifs)

Étagement / Écartement

#### ATTAQUE PLACÉE

Jouer entre les deux lignes / Passe et va

Contourner / Traverser

Développer le jeu par dessus

### SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS DÉFENSIFS

RENFORCER TOUS LES CONTENUS U11 + Apprendre

#### GRAND ESPACE

Changement de statut (Anticipation en fonction de

l'action)

Joueur qui protège / Joueur qui récupère

#### ATTAQUE PLACÉE

S'organiser pour défendre en 3/3

S'organiser pour défendre en zone (1/5)

S'organiser pour défendre en 0/6

## MOYENS UTILISÉS :

Ateliers de motricité - Jeux de Duel Tireur/GB - Jeux collectifs - Jeux d'affrontements

**NE PAS INTERDIRE LE DRIBBLE MAIS LE RÉGULER** : un joueur qui dribble dans un espace est un joueur qui a : VU...DÉCIDÉ...AGIT en fonction de la situation.

# LE GARDIEN DE BUT

On parlera plutôt de compétences à acquérir pour comprendre l'évolution du gardien de but

## OBJECTIF :

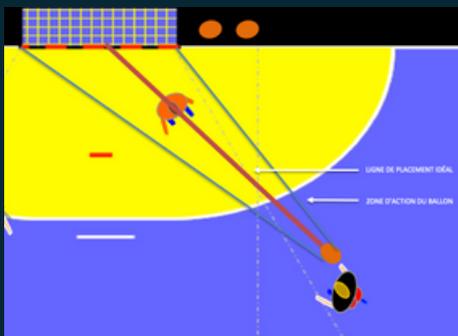
Développer la motricité et la coordination générale

Appréhension du ballon

## COMPÉTENCE 1 : PLACEMENT / ORIENTATION

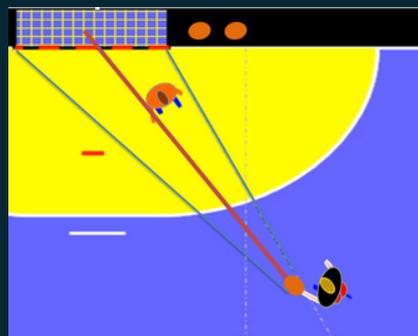
Se place dans le couloir du ballon (et non du joueur) : former une ligne entre le ballon, la tête et le centre de la cage.

AR droitier à droite

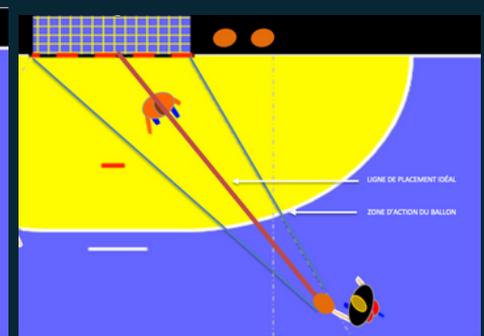


Bon placement

AR gaucher à droite



Mauvais placement



Bon placement



On constate qu'en gardant le même placement le gardien peut immédiatement être en difficulté si le joueur tient le ballon dans la main gauche.

## COMPÉTENCE 2 : DÉPLACEMENT

Se déplacer sans croiser les jambes



Utiliser les pas latéraux et non les pas chassés : Toujours avoir un appui au sol

## MOYENS POUR COMPÉTENCES 1 ET 2 :

Enchaîner les tirs à intervalle temps réduit sur différentes position du terrain

Déplacement sur petits espaces, changement de direction, équilibre.

### COMPÉTENCE 3 : PARADES SIMPLES (HAUT/BAS)



Développer la gestuelle sur parade simple en respectant les alignements



Poussée pied inverse

### COMPÉTENCE 4 : PARADES COMPLEXES



Parade au sol



Parade projetée



Parade pied/main

### COMPÉTENCE PARALLÈLES : LECTURE

**Lecture du contre ou couloir de tir :** En fonction du contre du défenseur un espace s'ouvre. Au gardien de pouvoir l'identifier.

**Lecture du bras/épaule :** En fonction du placement du bras ou de l'épaule du tireur, certains impacts seront automatiquement réduits. Au gardien de pouvoir les identifier.

**Lecture de l'action :** Si le gardien comprend l'action il pourra anticiper son placement et prendre de vitesse le tireur.

Une fois les compétences basiques acquises, il est nécessaire de développer les différents modes de jeu du gardien de but afin que ce dernier puisse piocher dans une boîte à outils complète.

**Gardien en fermeture d'angle :** Utilise son placement pour couvrir le plus d'angle possible.

**Gardien anticipateur :** Aura toujours tendance à partir légèrement avant le tir afin d'avoir un temps d'avance sur le tir et l'impact.

**Gardien piègeur :** Gardien qui joue avec les tireurs. Il essaie de les induire en erreur par le placement ou le déplacement avant de changer.

L'objectif chez les jeunes gardiens n'est pas de devenir tel ou tel gardien mais de savoir jouer avec les modes de jeu pour s'adapter et créer une problématique supplémentaire chez les tireurs.

**COMPÉTENCES TRANSVERSALES : AGILITÉ / ÉQUILIBRE / SOUPLESSE /**

## **RELANCE + TIR**

Dans le handball moderne, la relance et le tir du GB sont des qualités indispensables.

### **MOYENS :**

Concernant la partie "lecture" il est nécessaire que le gardien de but puisse participer aux exercices des joueurs. Se retrouver lui même dans une situation qu'il va devoir comprendre en match lui permettra de se mettre à la place du tireur et ainsi anticiper ce que le joueur va pouvoir faire car il aura vécu la même chose à l'entraînement.

Il est important de donner des objectifs de séance sur un thème précis pendant toute la durée de l'entraînement. **ON NE S'INTÉRESSE PAS AU GARDIEN UNIQUEMENT PENDANT L'ÉCHAUFFEMENT GARDIEN DE BUT.**