



 **Durée totale de la séance**  
1h30

 **Matériel de la séance**

- 1 ballon par joueur
- 8 plots



## Séance 04

# Les premières bases

## OBJECTIFS

- Maîtriser le dribble et la prise d'information
- Enchaîner une course en dribblant avec un tir sans temps d'arrêt
- Défendre collectivement une cible
- Aller marquer en se faisant des passes



L'entraîneur doit faire en sorte que l'enfant veuille revenir à la séance suivante !!!

Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Pasquier, in «Handball, guide de l'entraîneur», p.48

## NOS CONSEILS POUR VOTRE SÉANCE

L'idée principale est de permettre dans cette séance et dans les suivantes de proposer cette construction pour que l'entraînement puisse être à la fois varié, ludique mais apporter quand même **les fondamentaux nécessaires**.

**Cette séance pour les jeunes joueuses et joueurs de moins de 12 ans est organisée autour de 4 thèmes principaux :**

- **les savoir-faire individuels** : maîtriser le dribble et la prise d'information
- **les notions liées à l'attaque** : enchaîner une course en dribblant avec un tir sans temps d'arrêt
- **les notions liées à la défense** : défendre collectivement une cible
- **et la mise en place des savoir-faire collectifs** : aller marquer en se faisant des passes

L'apprentissage de tous ces savoir-faire est primordial ! Plus nos équipes auront acquis les fondamentaux au plus tôt, plus il sera facile dans les catégories supérieures de développer une formation de qualité et de viser des compétences élevées. Tout se joue dans cette catégorie d'âge !

Il est donc important, pour l'entraîneur, de veiller à ce que les fondamentaux : passes, courses, tirs... soient le mieux maîtrisés possibles. Il ne faut donc rien lâcher sur ces points qui sont précisés dans **la case bleue** de chaque fiche exercice.

La répartition de la séance en 4 thèmes majeurs vous permet de ne **vous concentrer que sur les fondamentaux importants de l'exercice** : si l'on travaille la défense par exemple, essayer de ne corriger que les intentions défensives des joueuses et joueurs... Les intentions d'attaques seront travaillées lors de l'exercice d'attaque... et vice et versa.

De même, cette séance a été construite pour que vous n'ayez pas à vous perdre dans le matériel. Vous n'aurez besoin que d'un ballon par joueur et de 8 plots, ce qui là également vous permettra de rapidement lancer les exercices et de mettre votre équipe en activité le plus souvent possible.

Bonne séance ...



## POSTES



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ



Exercice

1



DÉBUT

FIN

.....h..... 20 min .....h.....



- Coordination entre la course, la prise d'information et le dribble.



- 1 ballon pour 2 joueurs



- Les gardiens participent à l'exercice.



- Veillez à ce que les joueurs ne soient pas à plus d'un mètre l'un de l'autre.
- Il faut que les joueurs aient le maximum la tête levée pour savoir où se situe le joueur devant lui.

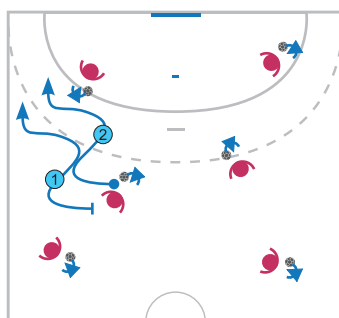
## MISE EN PLACE



L'objectif de l'exercice est de faire en sorte que les joueurs maîtrisent le dribble tout en prenant les informations autour d'eux

On dispose les joueurs par 2 avec un ballon. Le joueur avec le ballon se place environ 1 mètre derrière celui qui n'a pas le ballon.

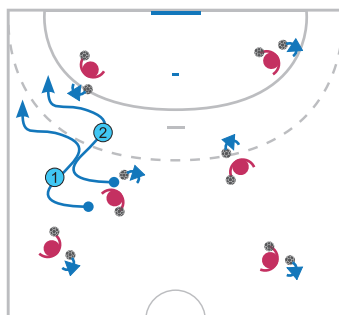
## CONSIGNES



- Le joueur qui n'a pas le ballon trotte sur l'ensemble du terrain (1).
- Le joueur avec le ballon suit son partenaire en faisant les mêmes déplacements que lui, sans arrêter de dribbler (2).

Les joueurs changent de rôle au signal de l'entraîneur.

## ÉVOLUTION 1



- Les 2 joueurs ont un ballon et dribblent.

## REGULATION :

- demander aux joueurs de faire des mouvements plus difficiles comme s'asseoir, se coucher,...
- lever le bras libre
- changer de main pour dribbler
- réduire ou agrandir les espaces.



**DRIBBLER ET ENCHAINER UN TIR**

**POSTES**



**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice **2**

**DÉBUT** **FIN**

.....h..... 20 min .....h.....



- Dribbler en regardant où l'on va
- Enchaîner le dribble et le tir



- 1 ballon par joueur
- 8 Plots

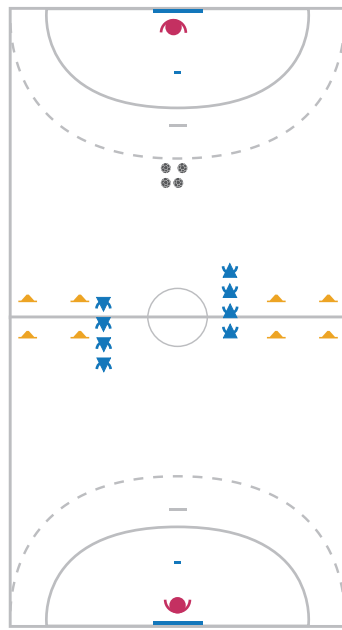


- Les gardiens participent à l'exercice.



- Veillez à ce que les joueurs ne soient pas à plus d'un mètre l'un de l'autre.
- Il est important que les joueurs se déplacent vers des espaces libres
- Il faut que les joueurs aient le maximum la tête levée pour savoir où se situe le joueur devant lui.
- Les joueurs doivent être orientés : face au but, au moment du tir et équilibrés.

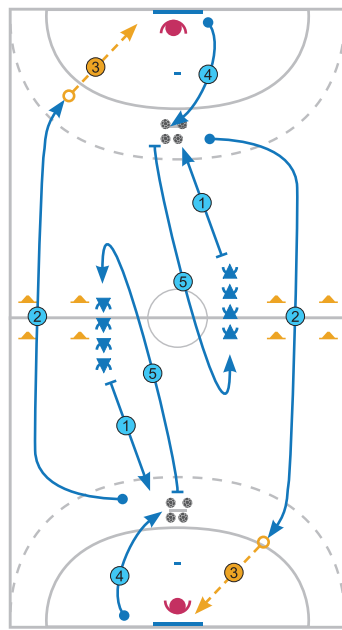
**MISE EN PLACE**



L'objectif de l'exercice est de faire enchaîner aux joueurs une course en dribblant avec un tir sans temps d'arrêt.

On positionne les joueurs sans ballon sur 2 colonnes au milieu du terrain.  
On met un gardien dans chaque but.  
2 réserves de ballon sont disposées sur les points de pénaltys.

**CONSIGNES**



- Au signal de l'entraîneur :
- Le premier joueur de chaque colonne part en dribble pour chercher un ballon dans la réserve (1).
  - Il enchaîne ensuite en dribblant vers le but opposé en passant par la porte matérialisée par les plots (2).
  - Il tire dans la course pour marquer sans temps d'arrêt (3). Si le gardien de but à les bras en l'air, il doit tirer en haut, si le gardien de but à les bras en l'air, il doit tirer en bas.
  - Il ramasse ensuite son ballon pour aller le déposer dans la réserve de ballon (4).
  - Il retourner enfin dans la colonne opposée à celle dans laquelle il a débuté (5)

**RÉGULATION :**  
Varier la distance de tir.  
Varier la forme de tir : en appui, en suspension.  
Demander aux joueurs de dribbler de leur mauvaise main.





# DEFENSE D'UNE CIBLE

**POSTES**



Demi-centre



Ailiers



Pivot



Arrières



Gardien

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice

3



DÉBUT

FIN

.....h..... 20 min .....h.....



- Coordination entre la course, la prise d'information et le dribble.



- 1 ballon par zone de jeu
- 8 plots

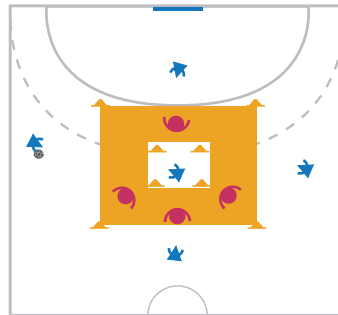


- Les gardiens participent à l'exercice.



- Veillez à ce que les défenseurs se répartissent bien les rôles pour interdire la passe.
- Ils doivent être le plus mobile possible pour resserrer la défense du côté où se situe le ballon, pour interdire la passe ou l'intercepter..

**MISE EN PLACE**



L'objectif de l'exercice est de faire défendre une cible par les joueurs.

On matérialise 2 zones à l'aide de plots :

- 1 petit carré dans lequel se placera 1 attaquant
- 1 zone plus grande qui délimite la zone des défenseurs

On positionne ensuite :

- 4 attaquants autour de la surface délimitée par les plots
- 4 défenseurs dans la zone de défense (en orange).

**CONSIGNES**



Les attaquants se font des passes (1) pour essayer de faire la passe à l'attaquant situé dans la zone centrale (2). Les défenseurs doivent intercepter la passe à l'attaquant situé dans l'espace central mais n'ont pas le droit d'y pénétrer (3).

1 point est marqué lorsque lorsque l'attaquant de la zone centrale reçoit une passe et qu'il la maîtrise parfaitement.

**ROTATIONS :**

- Changer les attaquants et les défenseurs toutes les 5 minutes.
- Selon le nombre de vos joueurs, vous pouvez organiser plusieurs zones sur tout le terrain.

**REGULATION :**

- Agrandir ou réduire la zone de l'attaquant central.
- Changer les types de passes : mauvaise main, à 2 main, passe en extension...
- Ajouter un défenseur supplémentaire.



**POSTES**



**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



Exercice

**4**



DÉBUT .....h..... 20 min .....h.....



- Progresser rapidement vers l'avant en privilégiant les passes courtes



- 1 ballon pour 3 joueurs
- 8 plots

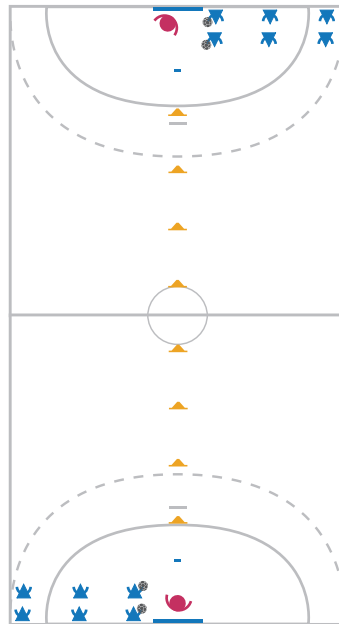


- Essayer de faire passer tous les joueurs dans les buts.



- Veillez à ce que les joueurs se rendent disponibles après leur passe (ils doivent se mettre en mouvement sans ballon).
- Ils doivent toujours être orientés (les pieds) vers le but adverse.
- Veillez à ce que les joueurs ne soient pas sur la même ligne et que la balle aille toujours vers l'avant.

**MISE EN PLACE**



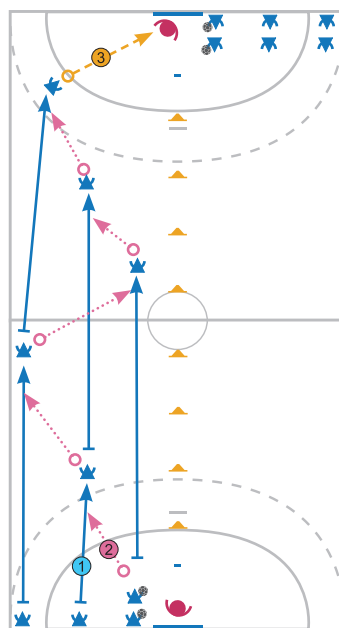
L'objectif de l'exercice est d'aller marquer en se faisant des passes.

On délimite 2 demi-terrains dans la largeur à l'aide de plots.

On positionne un gardien dans chaque but.

Les joueurs se positionnent par groupe de 3 avec 1 ballon au fond du terrain..

**CONSIGNES**



- Au signal de l'entraîneur, le premier groupe de chaque demi-terrain partent en courant vers le but adverse (1) en se faisant des passes (2). Le dribble est interdit.
- Lorsqu'ils arrivent à proximité de la zone, le joueur le plus proche avec le ballon tire pour marquer (3).

Si la balle tombe, ou si elle sort des limites du demi terrain, l'équipe revient au départ et recommence.

**RÉGULATION :**

- Varier la distance de tir.
- Varier la forme de tir : en appui, en suspension.
- Varier la forme des passes : en appui, en suspension....



## Évaluation

### OBJECTIF NUMÉRO 1

Maîtriser le dribble et la prise d'information



### OBJECTIF NUMÉRO 2

Enchaîner une course en dribblant avec un tir sans temps d'arrêt



### OBJECTIF NUMÉRO 3

Défendre collectivement une cible



### OBJECTIF NUMÉRO 4

Aller marquer en se faisant des passes



## Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PEU MAÎTRISÉ >>>>>> BIEN MAÎTRISÉ



# Bilan de la séance



## Savoir-faire individuel

.....

.....

.....

.....

.....

## Savoir-faire relationnel

.....

.....

.....

.....

.....

## Projections

.....

.....

.....

.....

.....

