



26 Mars 2008

# SOIREE TECHNIQUE

## -12 ANS

Intervenants :  
Céline Coelho  
Laetitia FIORI  
Roger FLAMENT

Avec la participation des -12 ans de l'O.A.J.L.P  
I. Améliorer la progression de la balle vers  
la cible adverse

---

**Comment développer les notions de marquage et démarquage ?**

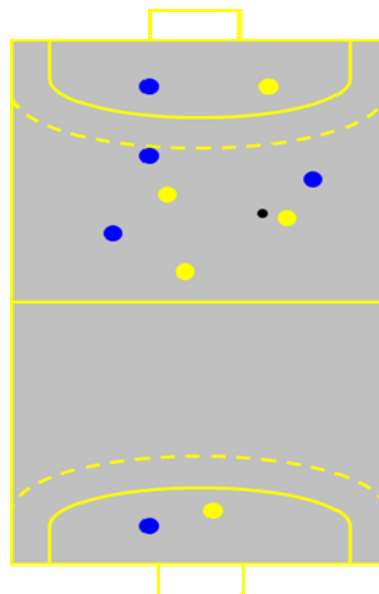
La situation proposée permet d'entrer dans la séance par un jeu.  
L'ensemble des joueurs va devoir se démarquer dans les espaces libres pour recevoir la balle et progresser vers le but si son couloir de jeu direct est libre, ou bien transmettre la balle à un partenaire en appui ou en soutien.

### Mise en place :

- Composez 2 équipes avec des chasubles de couleurs différentes, 1 ballon.
- 1 « joueur cible » de chaque équipe se place dans chaque zone.

### Consigne :

- **Pour marquer un point** : vous devez faire une passe à rebond à un partenaire (« joueur cible ») situé dans une des 2 zones.
- Les défenseurs tentent de récupérer la balle et l'adversaire direct du « joueur cible » l'empêche de recevoir la balle.
- Le « joueur cible » **redonne la balle à un partenaire** puis il **change de place** avec le joueur qui lui a passé la balle à rebond.
- Vous jouez en respectant les règles du handball
- L'équipe qui gagne est la première qui marque 5 points



### Ce qu'il est possible de modifier

Quand les équipes marquent trop facilement...

- Les types de passes : à rebond, mauvaise main
- Pas de redoublement de passes.

### Pour valoriser la récupération de la balle

- Pas de passes lobées
- Interception = 2 pts

Cette situation favorise le jeu en courant et l'enchaînement de tâches.

En fonction des niveaux des joueurs, il est possible de leur demander de ne pas utiliser le dribble afin de favoriser le jeu sans ballon des non porteurs de balle.

Si des difficultés persistent dans l'occupation de l'espace, vous pouvez délimiter des zones dans lesquelles se trouvent un attaquant et un défenseur...

## II. Prendre en compte les déplacements du gardien et gagner son duel

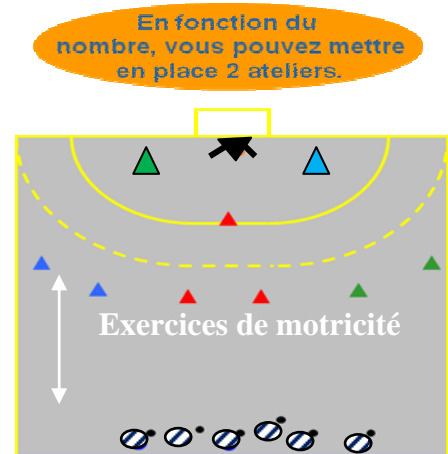
### Comment aider un joueur qui tire souvent sur le gardien ?

La situation proposée sollicite la dimension perceptive du joueur dans le duel avec le gardien de but : le joueur va devoir repérer les déplacements du gardien de but en profondeur et latéralement.

Ainsi, il saura où sont les espaces laissés libres et pourra faire rapidement un choix pour le battre. Pour cela, il commencera à explorer les différentes formes de tir possibles, efficaces pour le battre en profondeur.

### Mise en place :

- Faire 1 équipe de gardien et 1 équipe de tireur.
- 3 balises de couleurs différentes dans la zone: une de chaque côté et une face au gardien près des 6 mètres (varier la distance).
- Positionnez 3 portes à 11 mètres correspondant aux couleurs des balises dans la zone (une en face et une de chaque côté).
- L'équipe de tireur avec une balle chacun à la ligne médiane. L'équipe de gardien à côté des cages et 1 gardien au centre de la cage.



### Consigne :

- Le porteur de balle choisit de franchir en dribble l'une des 3 portes pour aller marquer un but.
- Pour les tireurs : ajouter des exercices de MOTRICITE entre la ligne médiane et le passage de la porte.
- Au franchissement de la porte, le gardien de but va toucher les balises de la même couleur et revient se placer dans son but.
- Comptez vos points :
  - ☞ Pour le tireur :
    - Deux points si il y a but sans que le gardien touche la balle.
    - Un seul point s'il marque alors que le gardien touche la balle.
  - ☞ Pour le gardien :
    - 2 points si il arrête la balle.

### Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- Le passage du tireur dans les portes, signal du déplacement du gardien vers la balise de même couleur.
- Le passage alternatif des joueurs pour laisser le temps au gardien de se replacer.
- Les distances entre les balises et le but pour que le gardien puisse se replacer pour arrêter la balle.

### Ce qu'il est possible de modifier

- Rajoutez une porte et une balise de couleur correspondante et encouragez le porteur de balle à feinter pour repartir prendre l'une des 3 autres portes.
- Inverser les couleurs « portes » et plots du gardien de but.

Dans cette situation, l'activité du tireur est centrée sur la prise d'information : la position du gardien en profondeur ou latéralement et ses déplacements.

Suivant ses choix tactiques, le joueur devra s'adapter en utilisant différentes formes de tir (avec effet, en contournement ...) et commencera à exploiter les actions de tir rapide ou retardé afin de piéger le gardien de but.

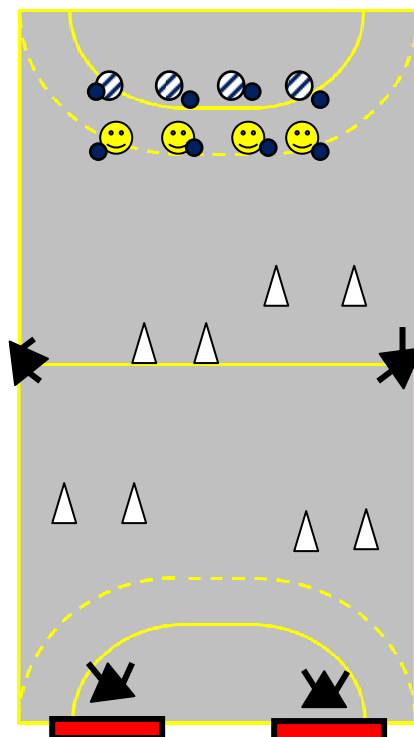
### III. Pour trouver les espaces libres vers le but et pour fermer les espaces libres (grand espace)

#### Mise en place :

- Faites des équipes de 4. Placez 4 portes sur le terrain, et matérialisez 2 cages en fond de terrain.
- 1 équipe : défenseurs et GB. Les autres équipes à 9m, 1 ballon chacun.

#### Consignes :

- Les 4 joueurs de la 1<sup>ère</sup> équipe partent ensemble. Ils doivent passer par une porte au moins pour avoir le droit de tirer.  
1 joueur touché par un défenseur est éliminé.  
1 joueur qui a passé une porte ne peut plus être éliminé.
- Quand les 4 joueurs démarrent, les 2 défenseurs essaient de toucher les porteurs de balle pour les éliminer.
- Comptez vos points par équipe :
  - ☞ Pour les attaquants :
    - 1 point si il y a but.
  - ☞ Pour les défenseurs :
    - 1 point par attaquant touché avant qu'il soit passé par une porte.



#### Ce qu'il faut surveiller pendant l'action :

- La manipulation de balle ; inviter le joueur à ne pas faire de reprise de dribble.
- Ne pas tirer ensemble sur le même gardien.
- Les inciter aux changements de rythmes, aux feintes

#### Ce qu'il est possible de modifier :

- Elargir ou réduire l'écartement des portes.
- Augmenter ou réduire le nombre de portes.
- Donner un ballon, tenu à 2 mains, à chaque défenseur pour rendre leurs déplacements plus difficiles.

#### Evolution :

- Le défenseur ne peut toucher un joueur que quand il est en train de passer une porte.
- Le défenseur peut « voler » le ballon dans le respect du règlement.

## IV. Pour jouer à 2 dans les espaces libres (petit espace) et pour fermer les espaces libres ou récupérer les ballons

### Mise en place :

- Par 2, 1 ballon pour 2, au centre du terrain.
- 1 paire se place défenseur (position de départ à réguler) et gardien de but.
- 3 portes à 9m (distance et écartement à réguler)

### Consignes :

- Les attaquants doivent marquer un but en passant balle en main dans une porte.
- Déplacement en passes, pas de dribble.
- Le défenseur se déplace main dans le dos ou avec 1 ballon tenu à 2 mains (à réguler ensuite).
- Comptez vos points :
  - ☞ Pour les attaquants :
    - 1 point si il y a but.
  - ☞ Pour les défenseurs :
    - 1 point par attaquant touché quand il passe une porte.



### Ce qu'il faut surveiller pendant l'action :

- La manipulation de balle ; inviter le joueur à ne pas faire de reprise de dribble.
- Ne pas tirer ensemble sur le même gardien.
- L'intervention du défenseur quand il touche l'attaquant.

### Ce qu'il est possible de modifier :

- Elargir ou réduire l'écartement des portes.
- La position de départ des défenseurs (derrière les portes, devant les portes, à 6m...).

### Evolution rapide :

- Le défenseur n'a plus de ballon dans les mains et cherche aussi à récupérer le ballon = 2pts.
- S'il touche le porteur de balle quand il passe une porte, les attaquants ont perdu = 1pt.

## V. Pour coopérer dans la progression de la balle et pour s'opposer à celle-ci

### Mise en place :

- Faites 2 équipes avec des chasubles de couleurs différentes, 1 ballon.
- 1 GB dans chaque cage.
- Délimiter le terrain en 3 parties.

### Consignes :

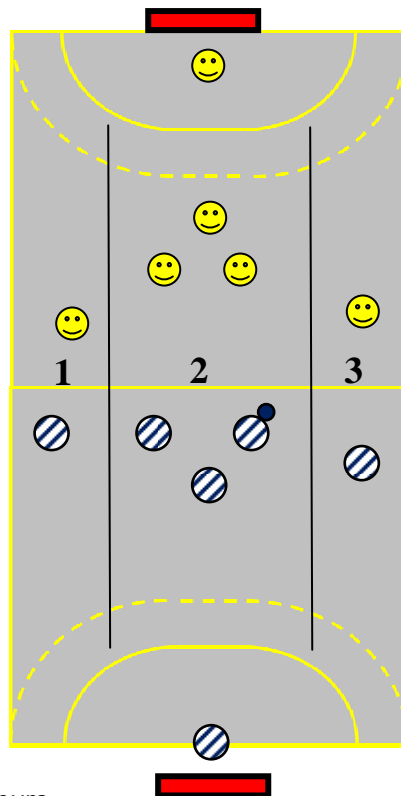
- Les joueurs sont répartis dans les 3 secteurs.
- Ils ne peuvent pas quitter leur secteur.
- Le dribble n'est pas autorisé (dans un 1<sup>er</sup> temps).
- Pour que le but soit validé, il faut que le ballon soit passé au moins 1 fois par chaque secteur.

### Ce qu'il faut surveiller pendant l'action :

- Le passage de la balle dans les 3 secteurs au minimum.
- Le respect des secteurs.
- Les règles de Handball.
- Dans le secteur central, l'organisation entre les défenseurs.
- Les appels de balle en courant, orientés par rapport aux cages.
- Les changements de rythme.
- L'équilibre des joueurs balle en main : s'ils s'arrêtent, c'est jambe gauche devant pour les droitiers, bras armé, le regard haut.
- Défenseurs : se placer entre le ballon et son adversaire direct. Prendre une information sur le ballon, son adversaire direct et ses partenaires.
- L'attitude des défenseurs et attaquants à l'opposé du ballon (actif, rêveur... ?).

### Ce qu'il est possible de modifier :

- Les couples et les secteurs où ils évoluent.
- Faire passer les joueurs dans tous les secteurs.
- Les types de passes : à 2 mains, à rebond, en suspension...etc.
- Dribble autorisé.
- Les réceptions de balle se font en courant, si non = perte de balle.
- Pour valoriser la défense : interception = 1 point.
- Pour améliorer le démarquage : pas de passe lobée.



## EXEMPLES D'AUTRES SITUATIONS

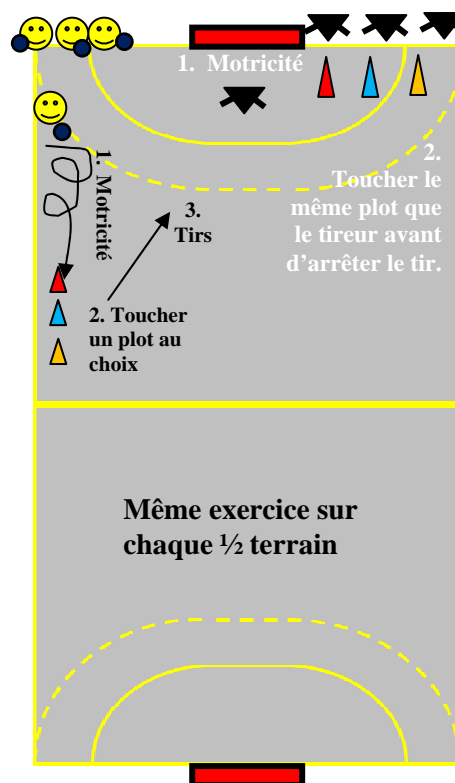
### Pour marquer et se jouer du gardien de but

#### Mise en place :

- 2 équipes (ou plus) de tireur avec 1 balle chacun et de GB.
- 3 plots à côté des cages, et 3 plots le long de la ligne de touche.

#### Consignes :

- Un tireur :
  1. Effectue des exercices de motricité.
  2. Touche le plot de son choix.
  3. Tire pour marquer (rapide loin du GB ou à contre pied).
- Un GB :
  1. Est au centre des cages et effectue un exercice (ex. toucher les 4 coins des cages)
  2. Quand le tireur touche un plot, il touche le même plot puis revient vite se replacer pour arrêter le ballon.
- Comptez vos points par équipe :
  - ☞ Pour les tireurs :
    - 1 point si il y a but et que le GB touche le ballon.
  - ☞ Pour les GB :
    - 2 points s'il y a but sans que le GB touche le ballon



#### Ce qu'il faut surveiller pendant l'action :

- L'application des joueurs dans les exercices de motricité.
- Que le tireur et le GB touche le plot.
- Que le GB touche le même plot que le tireur.
- Les choix du tireur dans son tir.
- Que le tireur respecte le type de tir qu'il lui est demandé.

#### Ce qu'il est possible de modifier :

- La distance entre les plots.
- Les exercices de motricité :  
Tireurs : marche arrière, sauts, saut tour complet, dribble entre les jambes, combiner les exercices (1 dribble entre les jambes + 1 feinte de passe + 1 pirouette en sautant...)...etc.  
GB : sauts cloche pied latéraux, toucher les 4 coins des cages, se déplacer rapidement latéralement en touchant les poteaux...etc.
- Ce sont les équipes qui donnent les exercices de motricité à faire (les choix doivent être rapides).
- Les types de tirs : tir à 2 mains, en suspension, en appui, dans la course, appel mauvais pied...etc.

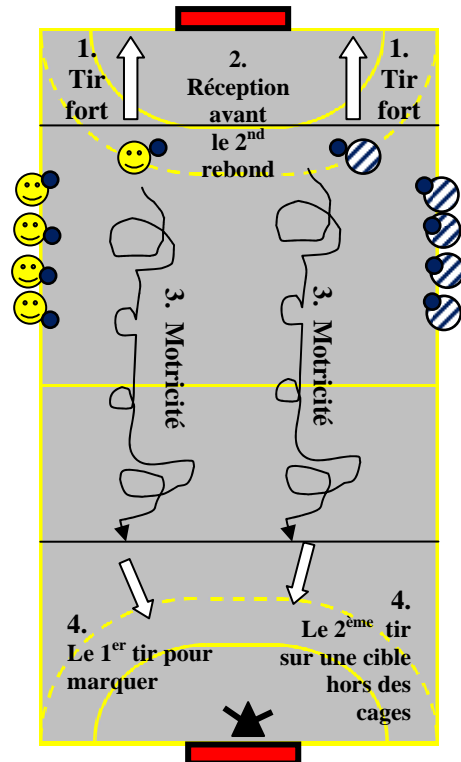
# Améliorer sa motricité générale et spécifique dans une situation de duel, à vitesse maximum. Tirer fort.

## Mise en place :

- Faites 2 équipes avec 1 ballon par joueur.
- 1 GB dans la cage d'en face.
- Délimitez la position de départ des joueurs et la fin de l'exercice de motricité.

## Consignes :

- Commencer l'exercice au signal de l'entraîneur.
- 1. Tirer fort contre le mur.
- 2. Réceptionner le ballon avant le second rebond (dans un 1<sup>er</sup> temps).
- 3. A réception du ballon, effectuer un exercice de motricité donné par l'entraîneur.
- 4. A la limite de la fin de l'exercice de motricité, tirer : le 1<sup>er</sup> arrivé tir pour marquer et le 2<sup>nd</sup> tir sur une cible hors des cages (plots..) ou sur le poteau (en fonction du niveau).
- Comptez vos points par équipe :
  - 2 points si il y a but.
  - 1 point si on tire sur le poteau.



## Ce qu'il faut surveiller pendant l'action :

- Que le joueur cherche à tirer fort contre le mur.
- La qualité des exercices de motricité. Faire recommencer celui qui ne s'applique pas.
- Le respect des espaces de départ et de motricité.
- Le respect des consignes de tir : 2<sup>ème</sup> sur un poteau.
- Changer le GB.

## Ce qu'il est possible de modifier :

- La distance de départ pour le tir contre le mur.
- Les exercices de motricité : faire recommencer celui qui ne s'applique pas !
- La taille de l'espace de motricité.
- Les types de tir.
- La distance des tirs.



# Passage d'un jeu sur grand espace à un jeu sur petit espace : relation « joueur dedans (pivot) - joueur autour ».

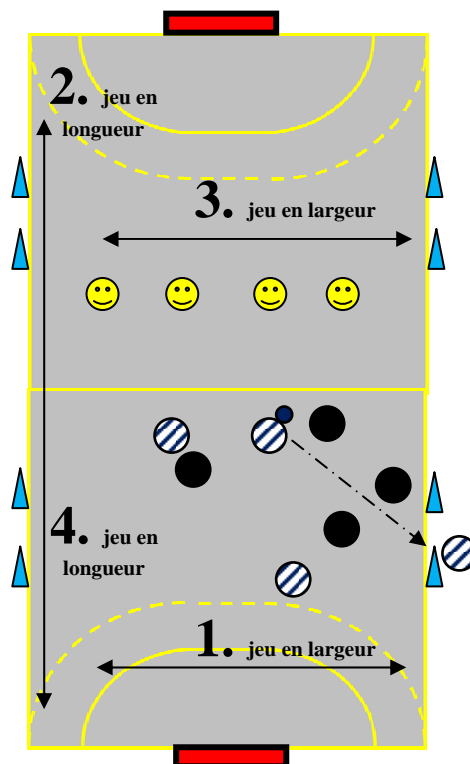
*Bon niveau -12 ans.*

## Mise en place :

- Faites 3 équipes avec des chasubles de couleurs différentes, 1 ballon.
- Les répartir : 2 équipes dans un ½ terrain et 1 équipe dans l'autre.
- Placer 2 plots derrière chaque ligne de touche.

## Consignes :

- **1.** Jeu en largeur de ● contre ◉.  
But : donner à un joueur qui passe derrière la ligne de touche et reçoit le ballon entre les plots. Passes à 2 mains pour l'échauffement.  
😊 en attendant se mettent en position de gainage à 5m de ligne médiane.
- **2.** Les gagnants enchaînent rapidement un jeu en longueur contre 😊 (qui se sont relevés).  
But : poser le ballon dans la zone ou tirer à 2 mains avec un GB de chaque côté.  
Les perdants se placent à 5m de la ligne médiane en gainage.
- **3.** En largeur. Idem 1.
- **4.** En longueur. Idem 2



## Ce qu'il faut surveiller pendant l'action :

- La vitesse de l'enchaînement du jeu en largeur (petit espace) et jeu en longueur (grand espace).
- Que le joueur qui passe derrière la ligne de touche prépare ses mains pour la réception.
- Le désalignement Porteur de Balle – Défenseur – Joueur dedans.
- Les fondamentaux d'écartement, de jeu en appui et jeu en soutien.
- La qualité de passe, démarquage.
- Le jeu en courant.

## Ce qu'il est possible de modifier :

- Pas de dribble.
- Pas de passes lobées.
- Passes à rebond au pivot.
- Passes en suspension.
- L'écartement et position des plots sur la ligne de touche.
- L'équipe qui est en attente : gainage, abdominaux, déplacements défensifs, proprioception...etc.

*Situation EFE 2008 : Sylvain NOUET*

**Retrouvez ces situations et d'autres encore sur le site internet de la Ligue : [www.handball-ca.org](http://www.handball-ca.org)**

Rubrique « Vie Technique » puis « Outils techniques » :  
[http://www.handball-ca.org/doc\\_technique.html](http://www.handball-ca.org/doc_technique.html)

Contacts, informations au 04 93 72 45 90.  
Email : [laetitia.fiori@handball-cotedazur.org](mailto:laetitia.fiori@handball-cotedazur.org)



