Fédération
Luxembourgeoise
de Handball

RECUEIL DE 10 SEANCES DESTINEES A DES JEUNES DECOUVRANT L'ACTIVITE HANDBALL

Les objectifs du document

Ce document s'adresse surtout aux éducateurs qui voudraient faire découvrir l'activité handball à de jeunes joueurs âgés de 8 à 10 ans.

Les séances sont élaborées pour proposer à chaque fois des thèmes ayant des objectifs différents mais complémentaires (A, B, C).

A chaque séance les thèmes principaux abordés devraient pouvoir permettre à l'enfant de retrouver des formes de travail similaires, de les reconnaître et de prendre en compte les évolutions.

Nous aborderons régulièrement les thèmes suivants :

- la progression de la balle et reconnaissance d'espace libre ;
- le tir de précision ;
- la passe et sa réception ;
- la récupération de la balle.

Le nombre de 3 thèmes par séance n'est pas limitatif, vous pouvez selon le temps et le niveau du groupe varier ce nombre.

Nous avons choisi de nous placer dans une situation où les effectifs pourraient être de 8 à 20 joueurs, dans un gymnase classique voire plus petit, dont le terrain serait utilisé en longueur ou en largeur.

Pour aborder cette activité, l'aménagement des situations a toujours eu pour but de répondre aux objectifs suivants :

- procurer du plaisir par la pratique du handball ;
- faire progresser chaque enfant.

Aborder le mini-hand à effectif moindre 4 contre 4 sur terrain réduit (20m sur 15m environ) avec des buts de petites tailles (2,40 m sur 1,70m) permet d'atteindre des résultats surprenants.

La taille du terrain avec effectif réduit augmente le nombre d'actions individuelles et collectives ; dribbles, passes, tirs, récupérations ; la taille du but et de sa zone (5 m) et le choix d'un ballon adapté équilibre les chances entre tireur et gardien.

Il faudra cependant aborder quelques règles que vous appliquerez avec pédagogie :

Au sujet du partage du ballon :

- le marcher ;

- les3 secondes ;

- la reprise de dribble.

Au sujet de la protection du porteur de balle :

- ne pas accrocher le bras porteur ;

- bousculade ;

- ne pas arracher la balle des mains.

Au sujet de la surface de but réservée au gardien :

- l'empiètement.

Former les joueurs à l'arbitrage et au score sera votre mission.

La fiche de séance :

Elle comporte très simplement 1 ou 2 **objectifs**, une **organisation**, sous forme de schémas et un texte clair sur le **fonctionnement**. A chaque séance, les enfants ouvrent des pistes pour une éventuelle **évolution**.

A la fin de la séance l'enfant doit pouvoir dire :

- j'ai joué, j'ai marqué, j'ai empêché le tir...
- je suis heureux de tirer mais aussi d'arrêter les tirs ;
- je reçois la balle, je me déplace en dribble, je passe...
- je joue pour voler la balle de l'autre ;
- je passe à un partenaire mieux placé ;
- je suis de moins en moins sanctionné par l'arbitre ;
- j'ai besoin de bien écouter les consignes pour pouvoir progresser ;
- j'ai compris que le matériel mis en place est utile pour progresser.

A la fin des 10 séances vous devriez constater que les enfants :

- participent avec plaisir aux séances ;
- sont tireurs - marqueurs et gardiens – stoppeurs ;
- sont actifs à la reconquête du ballon ;
- sont dribbleurs pour progresser vers le but et éviter l'adversaire ;
- sont passeurs à un partenaire mieux placé ;
- ont du plaisir à arbitrer.

THEMES

1 A. Tirer avec précision

1 B. Progresser avec la balle

1 C. Améliorer la passe – réception

2 A. Progresser avec la balle

2 B. Tirer avec précision

2 C. Améliorer la prise d'information

3 A. Rechercher l'espace libre

3 B. Marquer des buts

3 C. Améliorer le tir et la passe

4 A. Progresser avec la balle (par 2)

4 B. Reconnaissance et changement du statut

4 C. Jeu global

5 A. Progresser avec la balle

5 B. Tirer (situation de STRESS)

5 C. Progresser vers le but en occupant un maximum d'espace

6 A. Progresser avec la balle

6 B. Marquer malgré l'adversaire

6 C. Progresser vers le but

7 A. Progresser avec la balle

7 B. Travail physique et technique/Duel tireur – gardien

7 C. Progresser vers le but

8 A. Rechercher l'espace libre

8 B. Marquer des buts

8 C. Jeu global

9 A. Passe – réception et démarquage

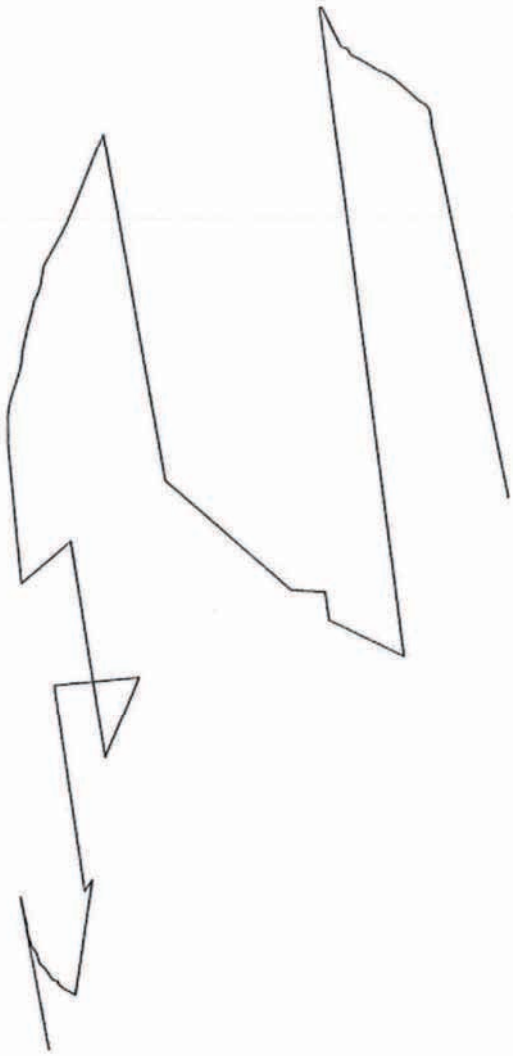
9 B. Jeu de vitesse et duel avec le gardien

9 C. Jeu global

10 A. Améliorer le travail perceptif et les intentions défensives

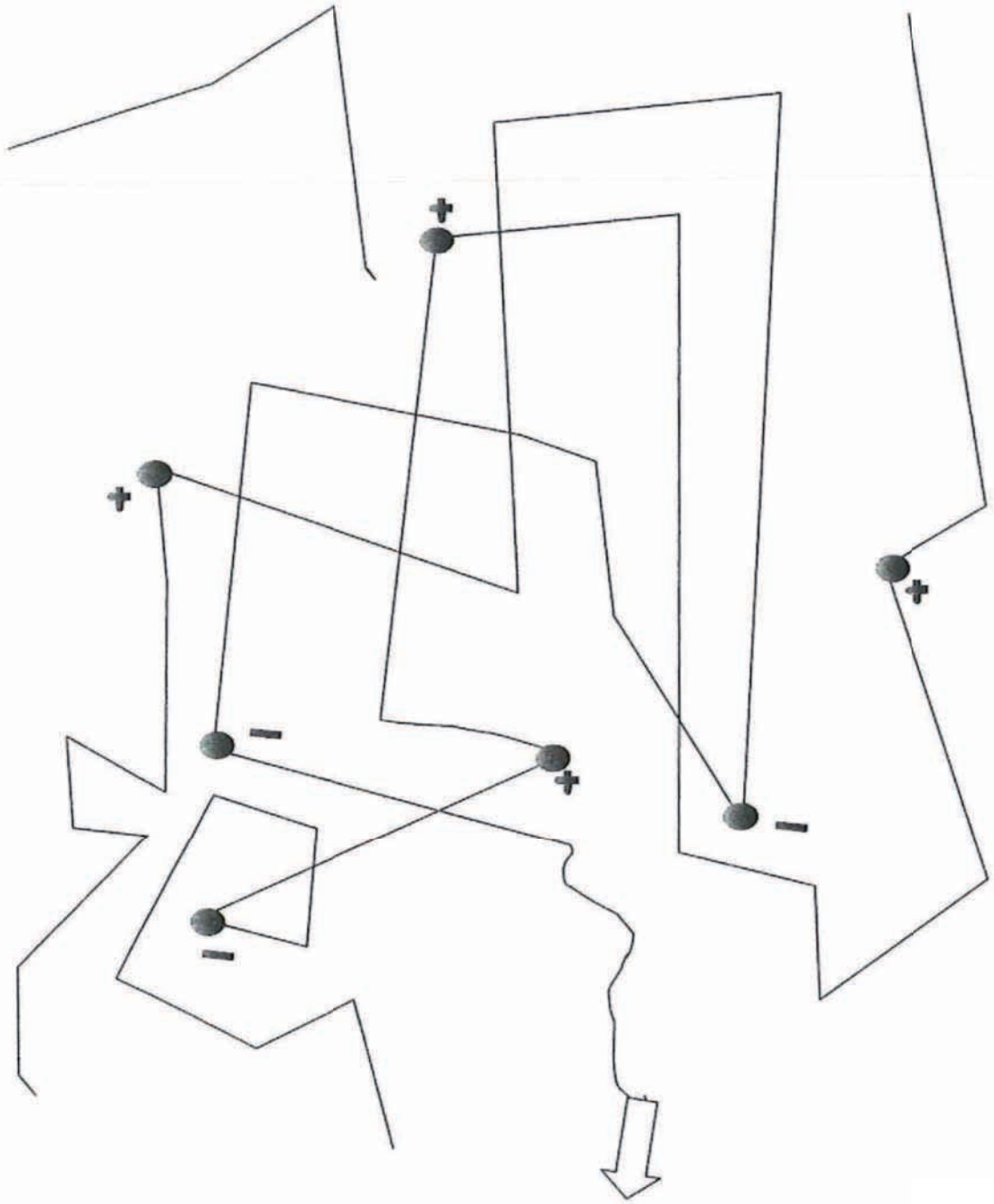
10 B. Des défis par le tir

10 C. Jeu global



3 min à 7 contre 7 (terrain 40/20)

Aucune balle touchée



3 min - 4 contre 4 (terrain 20/15)

7 réceptions de balle réussies

\+ 4 passes réussies

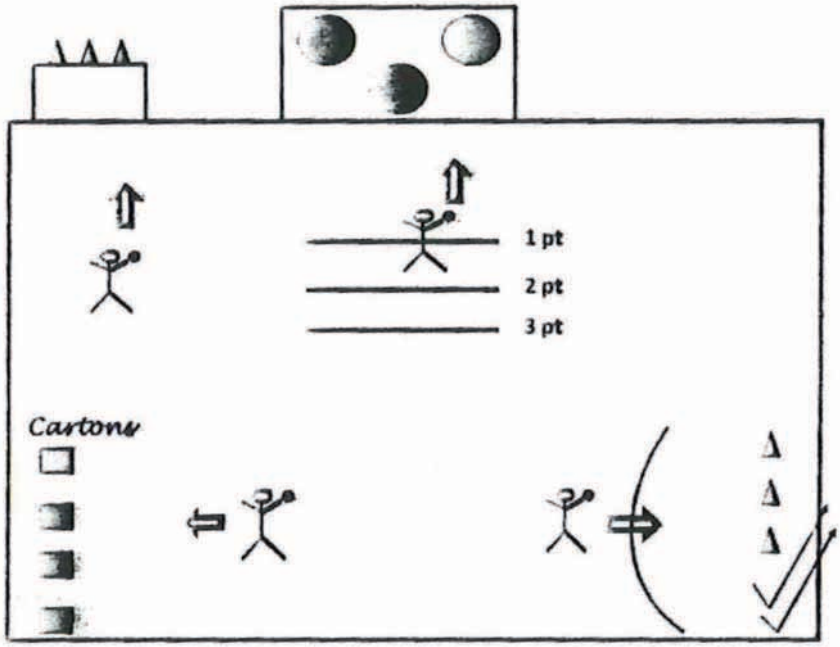
\- 3 passes manquées

SEANCE 1 A

OBJECTIF :

S'exercer à tirer avec précision

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

- 1 balle par joueur
- Tirer sur des cibles diverses
- Laisser aller sur tous les ateliers
- Atelier concours : Importance de la notion de score

EVOLUTION :

- Varier les distances
- Varier les tirs
- Amener la notion de zone interdite

SEANCE 1B

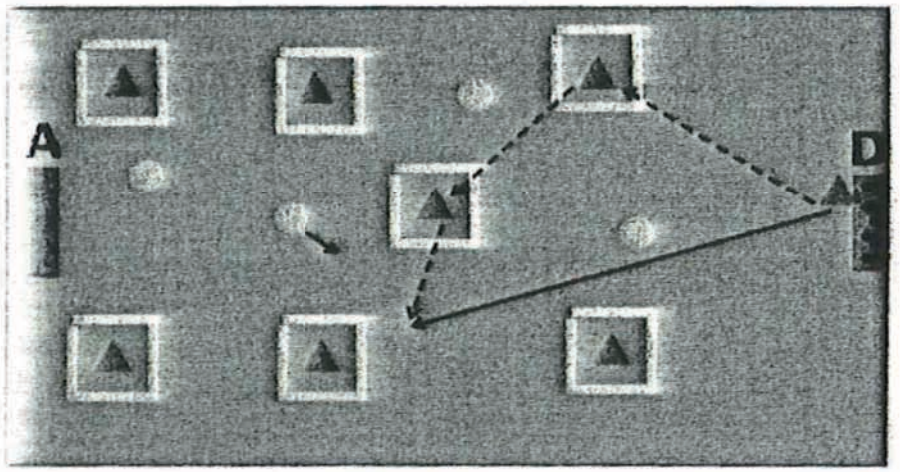
OBJECTIF :

Faire progresser le ballon en évitant les interceptions

ORGANISATION :

8 gendarmes (7 dans les maisons + 1 libre)

4 voleurs



FONCTIONNEMENT :

Les doivent amener les ballons de D à A (pas de dribble)

Les cherchent à récupérer les ballons. Le gendarme libre doit être actif et toucher plusieurs fois le ballon

EVOLUTION :

- Varier la place des maisons (plus ou moins éloignées les unes des autres)
- Mettre un 2e gendarme libre
- Faire des différentes passes (passes en cloche interdites)

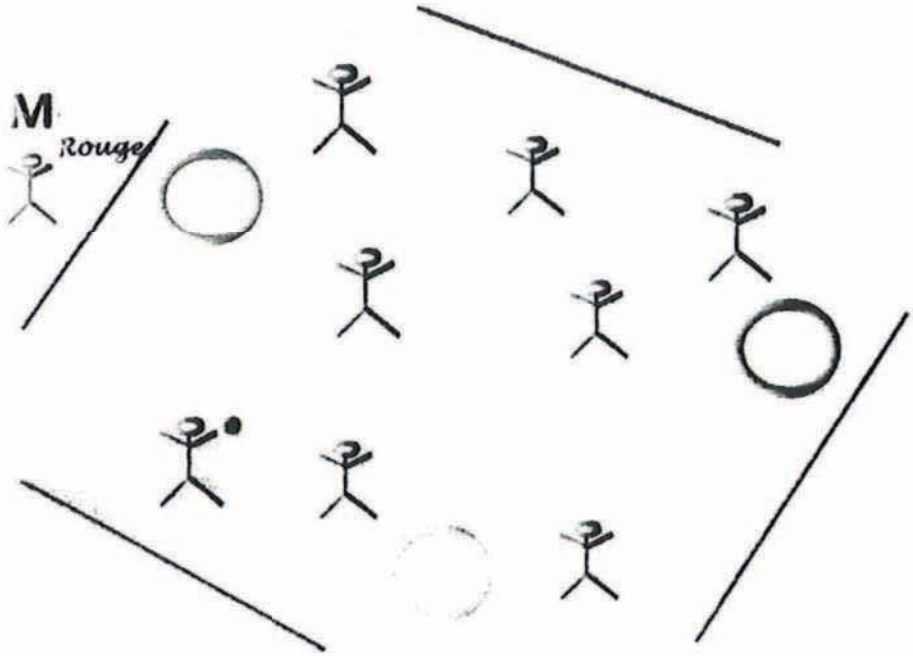
SEANCE 1C

OBJECTIF :

Améliorer la passe, la réception et le jeu perceptif

ORGANISATION :

2 équipes, 3 cibles et 1 meneur de jeu



FONCTIONNEMENT :

Poser le ballon dans le cerceau de couleur demandée par le meneur de jeu

Interdiction de parler (ce qui favorise le jeu perceptif)

Changement rapide des couleurs par le meneur (éliminer les grappes de joueurs)

EVOLUTION :

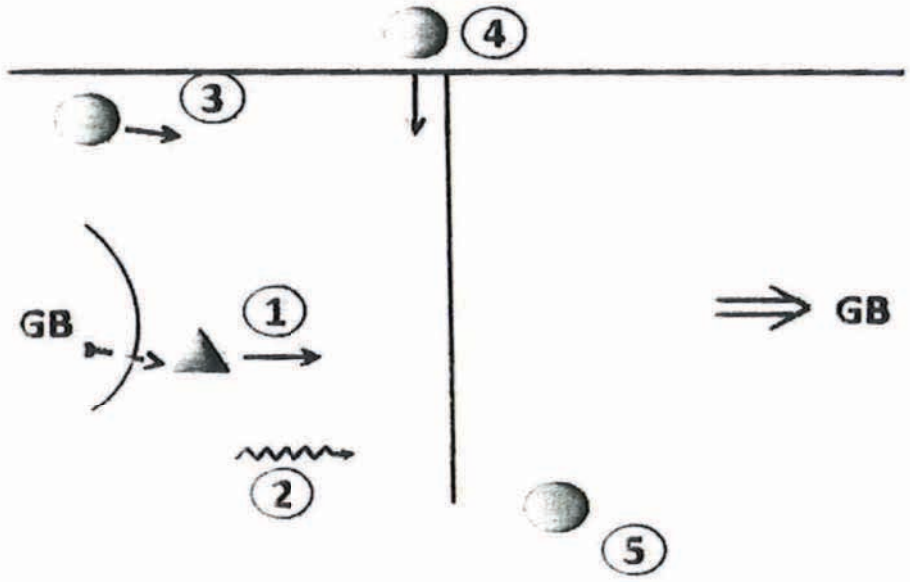
- Du signal audio au signal visuel (maillot de couleur dans la main du meneur)
- Faire varier le crédit d'action des joueurs

SEANCE 2A

OBJECTIF :

Progresser individuellement avec la balle

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

1. Course normale balle en main
2. Montée de balle en dribble
3. Idem 2 + poursuite par un défenseur
4. Idem 2 + défenseur au centre sur le coté
5. Idem 2 + défenseur plein centre

EVOLUTION :

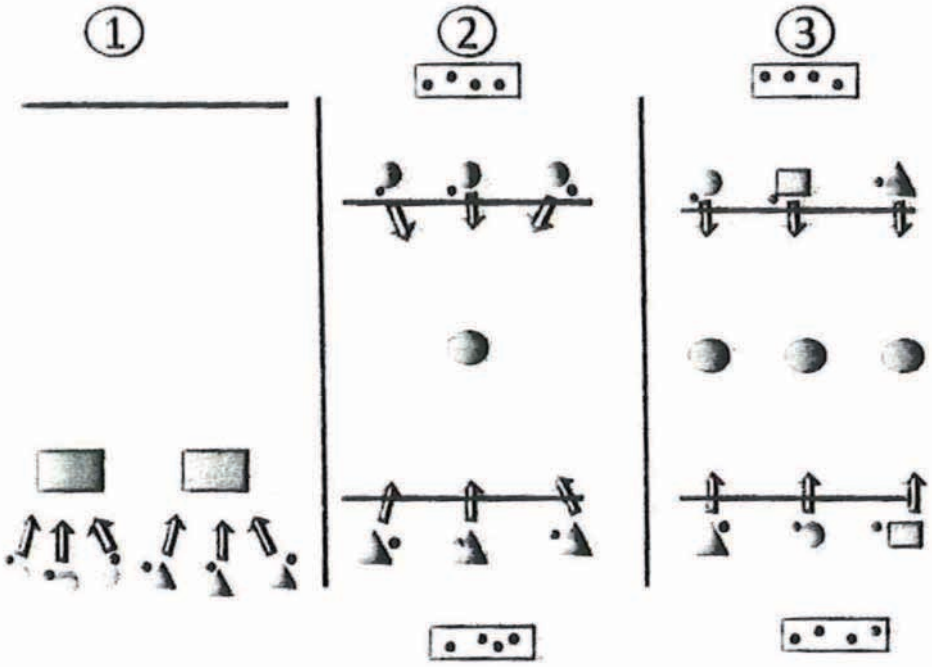
- Varier le point de départ des défenseurs
- Leur donner des contraintes pour équilibrer le duel attaquant – défenseur (mains dans le dos ...)

SEANCE 2B

OBJECTIF :

Tirer avec précision

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

1. Tirer sur les cartons lestés pour les faire avancer. Arrêt au bout de 3 minutes : l'équipe le plus loin a gagné
2. Tirer sur la balle pour lui faire franchir la ligne adverse
3. Idem 2 mais individuel - 1 X 1

EVOLUTION :

- Varier les distances
- Varier la taille des cibles

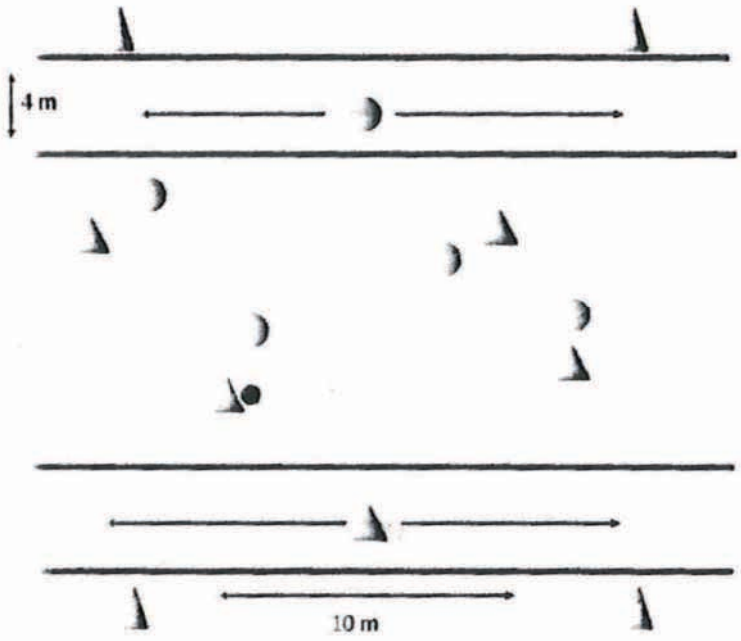
SEANCE 2C

OBJECTIF :

Améliorer la prise d'information et le sens perceptif

ORGANISATION :

2 équipes, des cibles protégées , des zones (3 x 3 ou 4 x 4)



FONCTIONNEMENT :

Les attaquants doivent tirer sur les plots défendus sans pénétrer dans les zones

EVOLUTION :

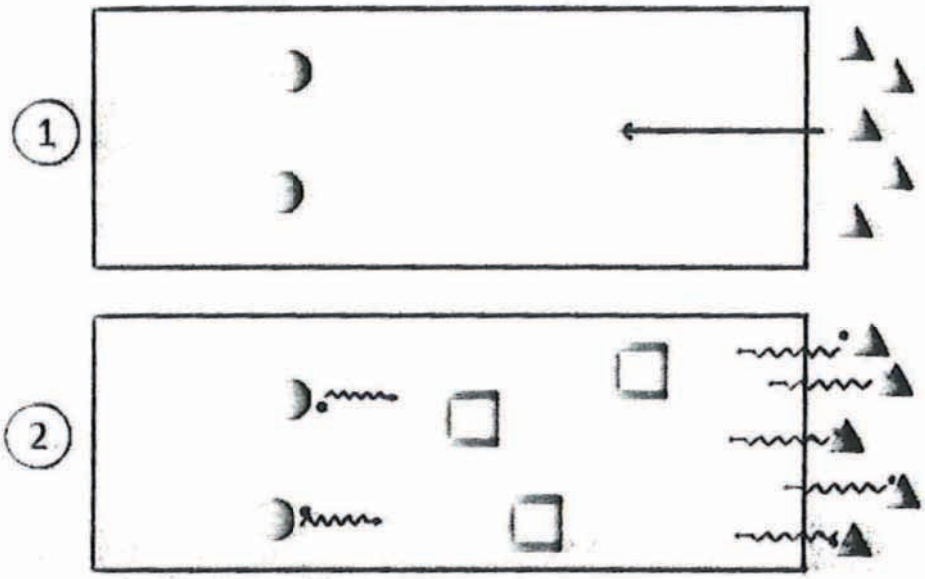
3 cibles et 2 gardiens (+ un 2e ballon)

SEANCE 3A

OBJECTIF :

- Travail de défense
- Recherche de l'espace libre

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

1. Rejoindre la zone cible sans se faire toucher, sinon on devient épervier
2. Au départ les éperviers ne dribblent pas

EVOLUTION :

- Tout le monde dribble
- Mettre en place des sanctuaires (ne pas y rester plus de 5 secondes)

Les peuvent se tenir par la main

Attention : ne pas sortir du terrain! Sinon – disqualifié

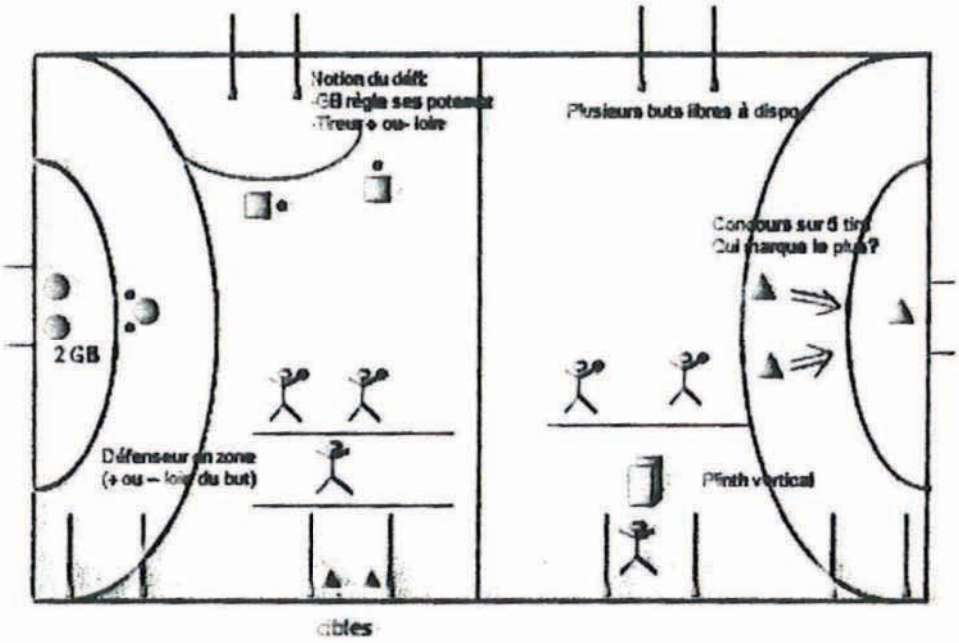
SEANCE 3B

OBJECTIF :

Marquer des buts

ORGANISATION :

Par 3, deux balles par groupe



FONCTIONNEMENT :

- Les joueurs travaillent sur toutes les cibles (rotation ou non à l'initiative des joueurs)
- Plusieurs tirs par cible. Après 2 buts on devient gardien

EVOLUTION :

- Echange de balles avant les tirs
- 1 seul ballon par groupe. On progresse de but en but par passes

SEANCE 3C

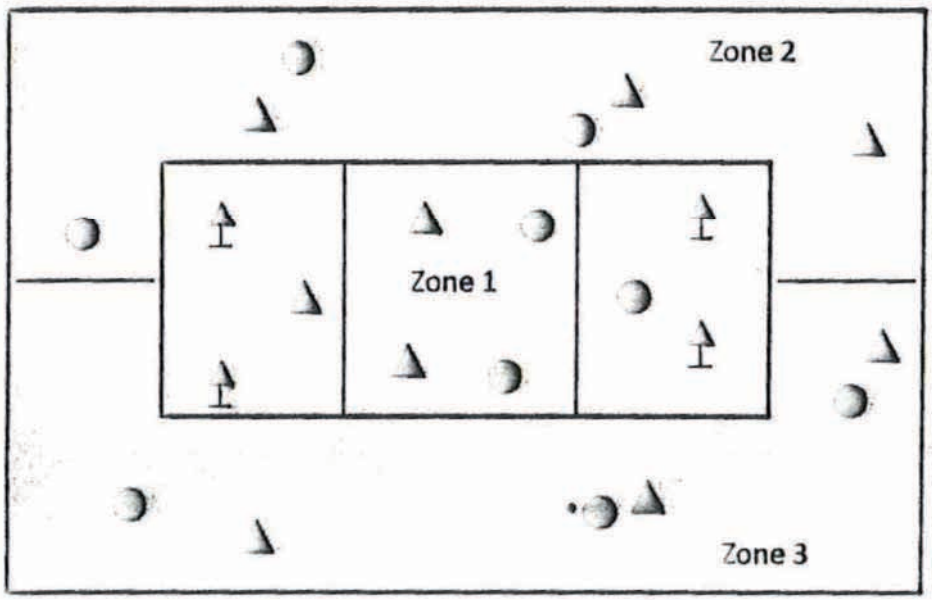
OBJECTIF :

Améliorer la progression du ballon

Le tir (le jeu en feintes) et le jeu perceptif

ORGANISATION :

Cibles protégées par des gardiens et diverses zones (utiliser les lignes de terrain – tennis ou volley – déjà tracées)



FONCTIONNEMENT :

- Chaque joueur doit rester dans sa zone
- Le but du jeu : abattre les cibles
- Progression par dribble ou par passes sur des périodes courtes (5 à 7 minutes) ; faire des nombreuses rotations

Attention au respect des règles (surtout les pénétrations dans les autres zones)

EVOLUTION :

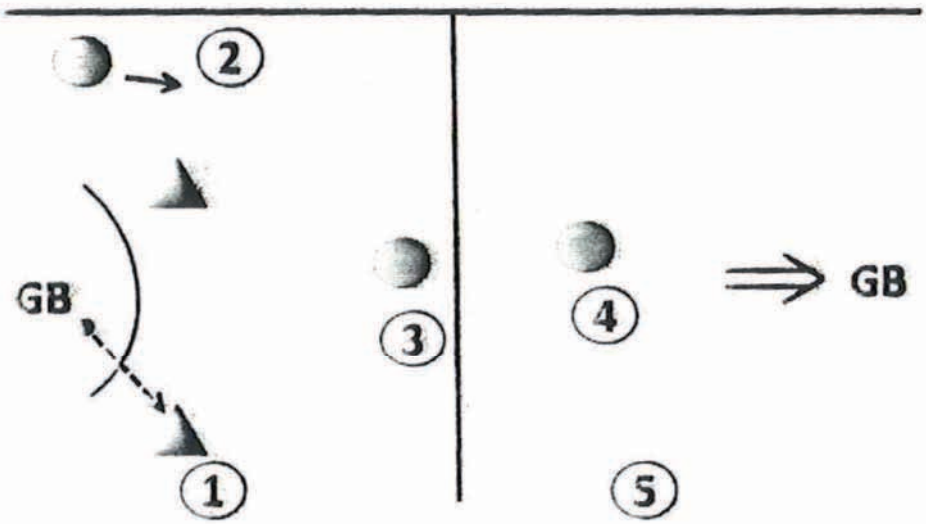
- Varier le nombre des cibles, des gardiens
- Amener un deuxième ballon

SEANCE 4A

OBJECTIF :

Progresser par deux avec la balle

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

On termine toujours par un tir

1. Montée de balle en passes
2. Idem 1 + 1 défenseur en poursuite depuis l'aile
3. Idem 1 + 1 défenseur central
4. Idem 1 + 2 défenseurs (1 dans chaque ½ terrain)
5. Idem 1 + 3 défenseurs (4 + 2)

EVOLUTION :

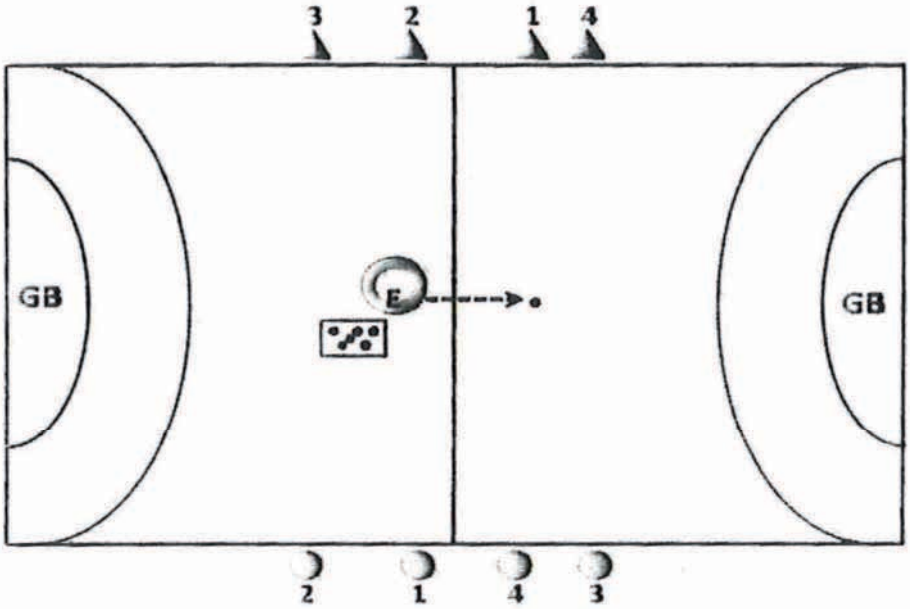
Diminuer le crédit d'action des attaquants : espace restreint, forme des passes, limitation du temps, etc.

SEANCE 4B

OBJECTIF :

Reconnaissance et changement du statut

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

E lance la balle de façon aléatoire et annonce 1 ou plusieurs numéros. Celui ou ceux qui la récupèrent vont vers le but adverse pour marquer. Les adversaires ont la possibilité de reprendre le ballon et contre attaquer.

EVOLUTION :

- Avec ou sans dribble
- Choix de tir dans les deux buts, les GB étant alors neutres

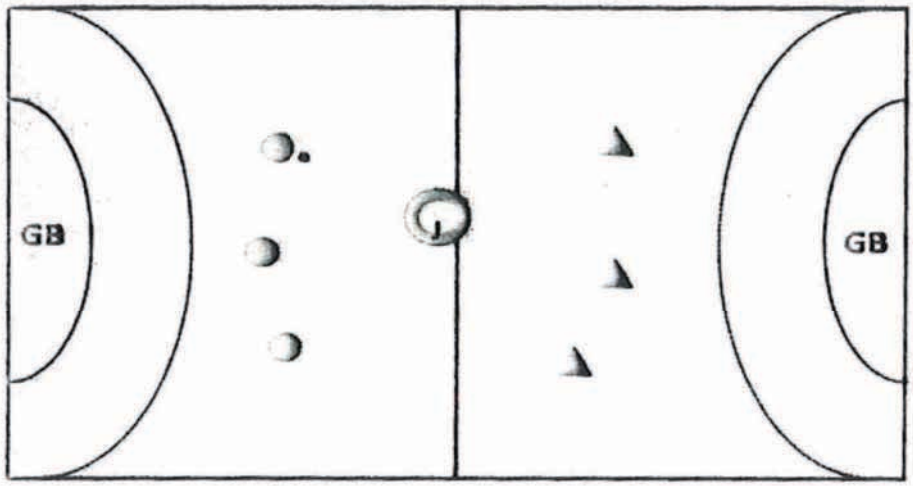
SEANCE 4C

OBJECTIF :

Jeu global

ORGANISATION :

3 contre 3 + 2 GB + Jokers



FONCTIONNEMENT :

1 Joker sur le terrain joue avec l'équipe qui a la balle. Pour marquer il faut passer absolument par celui-ci

EVOLUTION :

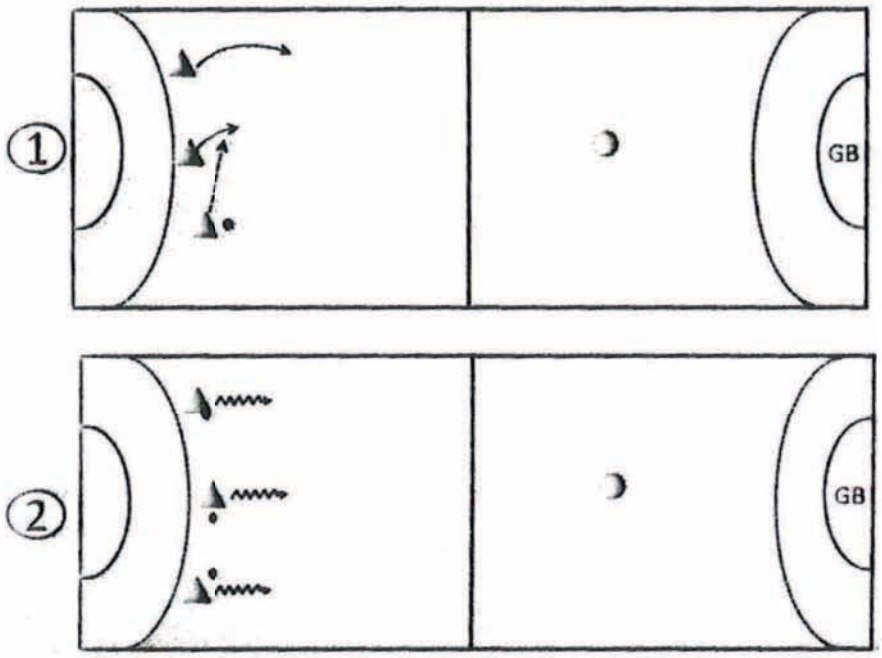
- Chaque équipe a 1 Joker : faire varier son crédit d'action
- Le Joker peut marquer (but compte double)

SEANCE 5A

OBJECTIF :

Progresser avec le ballon

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

1. Progresser vers le but en passes et tirs
2. Progression en dribble et tirs

EVOLUTION :

- Réduction de l'espace
- Nombre de passes limitées
- Temps imparti

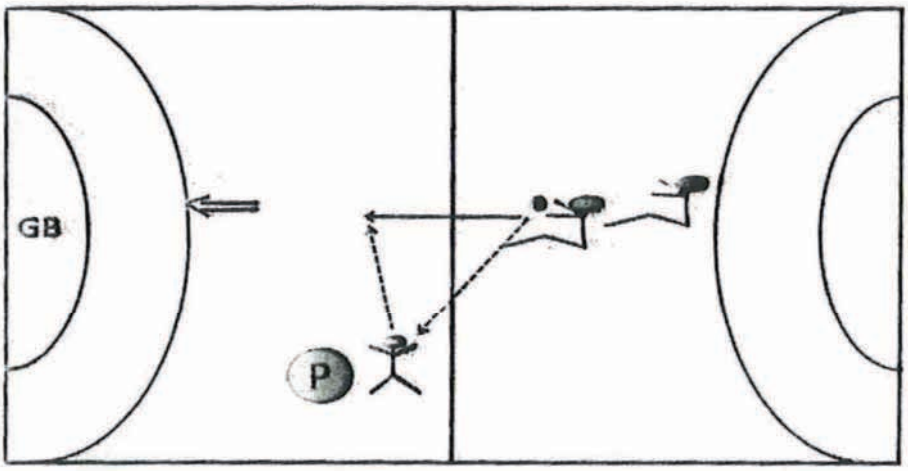
SEANCE 5B

OBJECTIF :

Tirer en situation de STRESS

ORGANISATION :

1 contre 1 avec un passeur



FONCTIONNEMENT :

- La passe de ◐ à **P** est le signal du départ : les joueurs assis se remettent debout, ◐ récupère la balle de **P** et va tirer (il peut dribbler). ◑ cherche à l'empêcher
- Possibilité pour le passeur de redonner la balle : directe ou indirecte (en la faisant rouler)

EVOLUTION :

- Position de départ
- Nombre de joueurs (2 contre 2 sans dribble)

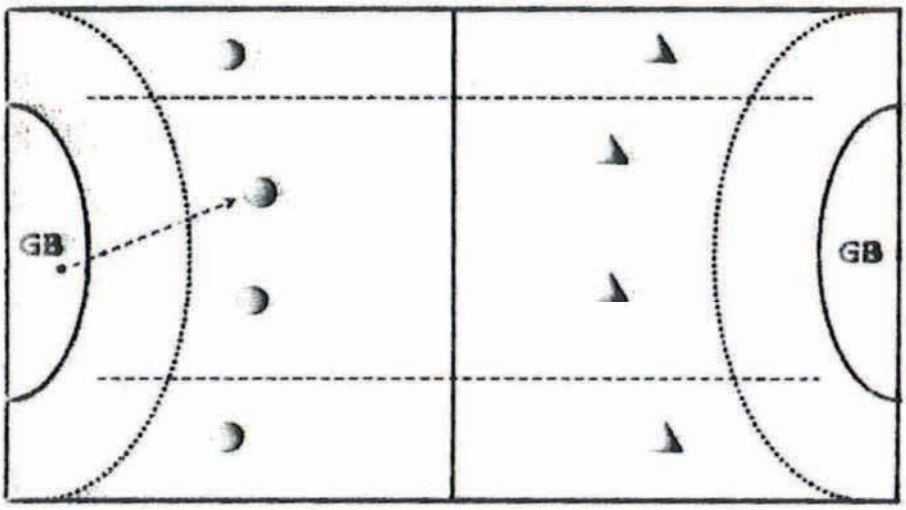
SEANCE 5C

OBJECTIF :

Progresser vers le but en occupant un maximum d'espace

ORGANISATION :

4 contre 4 + 2 GB



FONCTIONNEMENT :

Les joueurs restent dans leurs couloirs

EVOLUTION :

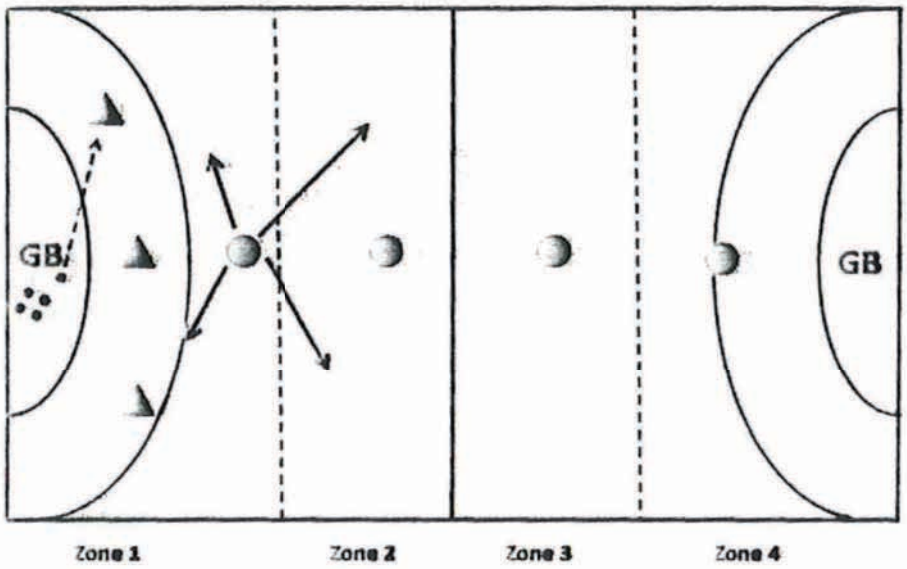
- Tous les joueurs doivent toucher le ballon avant le tir
- 1 des joueurs centraux peut aller où il veut (comme un Joker libre)
- 1 point pour un but au centre, 3 points pour un but à l'aile

SEANCE 6A

OBJECTIF :

Progresser avec le ballon

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

- Les attaquants doivent marquer (5 balles)
- Le défenseur de la zone 1 peut aller partout, ceux des zones 2, 3 et 4 restent dans leur zone

EVOLUTION :

- Varier le nombre de zones
- Le défenseur 1 reste dans sa zone (avec 2 attaquants seulement)

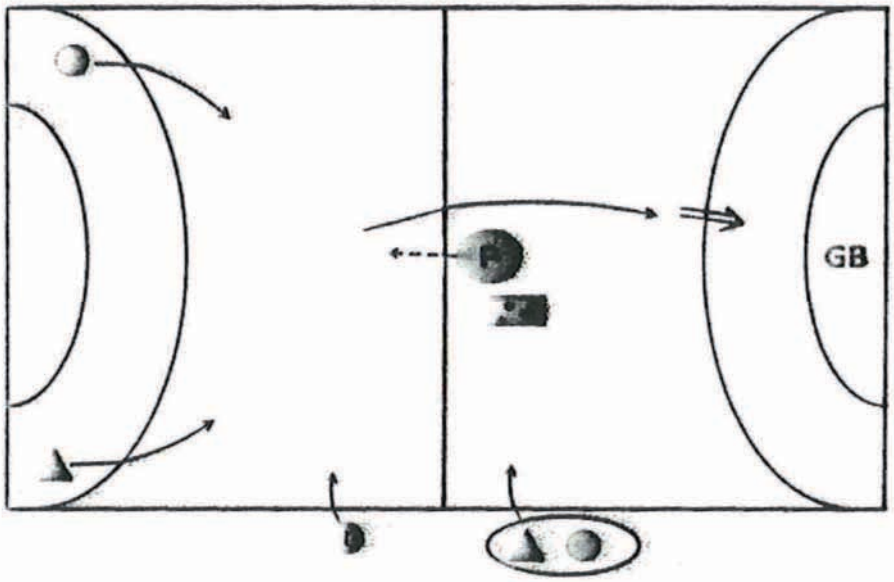
SEANCE 6B

OBJECTIF :

Marquer malgré l'adversaire

ORGANISATION :

1 contre 1, 1 passeur avec des ballons



FONCTIONNEMENT :

- Le passeur lance la balle (au choix, en l'air, au sol,...)
- Celui qui la récupère (▲ ou ●) devient attaquant, l'autre défenseur

EVOLUTION :

- Mise en place d'un Joker qui aide l'attaquant
- En suite d'un couple (▲ + ●) du centre du terrain → 2 contre 2
- On part à 2 contre 2 (dribble interdit dés récupération du ballon)

⚠ Attention à la récupération du ballon (plongeon !!)

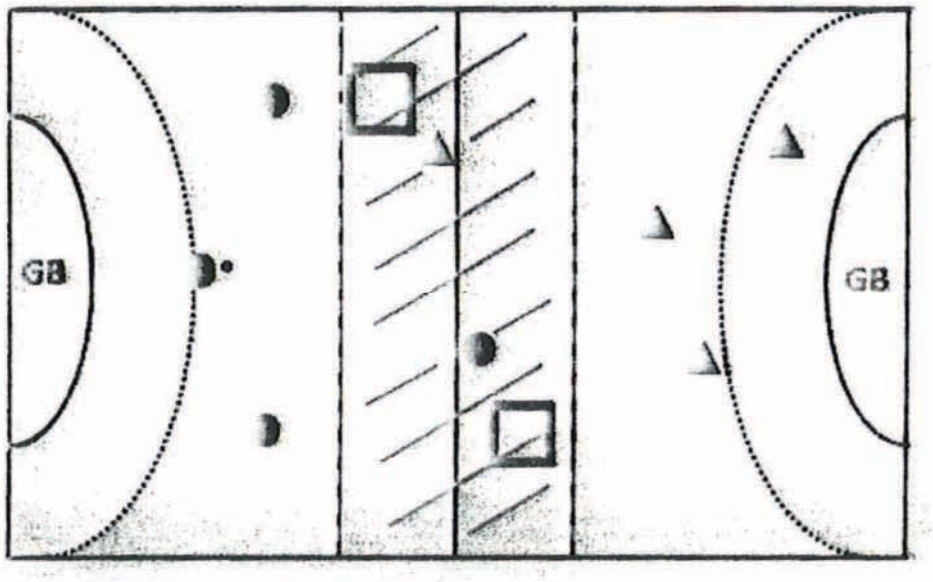
SEANCE 6C

OBJECTIF :

Progresser vers le but en occupant un maximum d'espace

ORGANISATION :

3 contre 3 + 2 GB et des relayeurs



FONCTIONNEMENT :

- Les relayeurs restent dans leur zone
- Jeu de handball avec passage obligatoire par les relayeurs

EVOLUTION :

Passage non obligatoire par les relayeurs

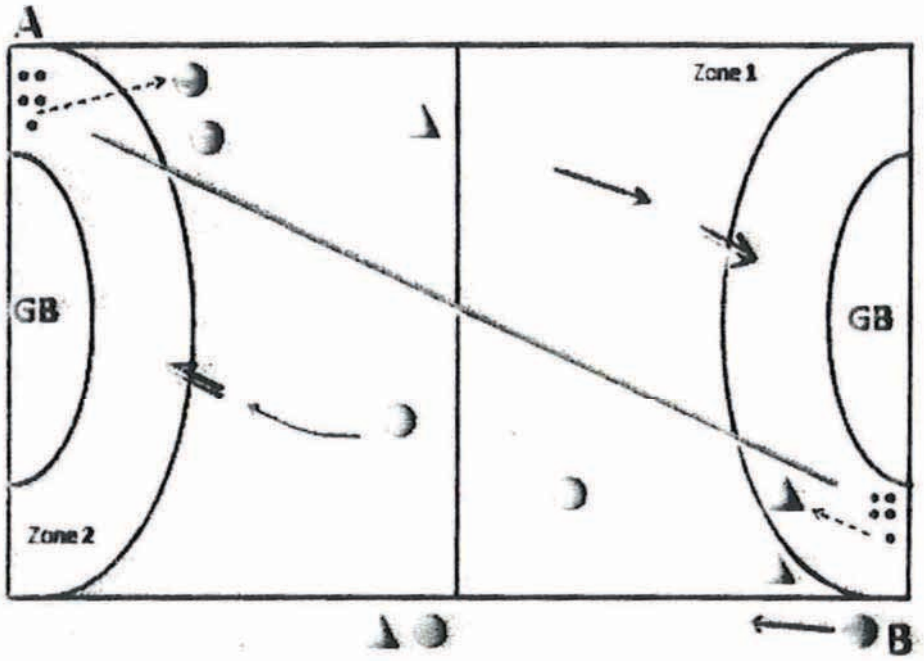
Mettre des sanctuaires dans la zone des relayeurs (☐)

SEANCE 7A

OBJECTIF :

Progresser avec le ballon

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

Progression vers le but à 2 contre 1 et tir (zone 1).

Idem en zone 2 avec 1 défenseur qui reste dans son ½ terrain

Départ simultané **A** et **B**

EVOLUTION :

Zone 1 : contraintes habituelles pour les attaquants (temps limité, nombre de passes, utilisation du dribble ou pas)

Zone 2 : 1 défenseur poursuivant dès que la balle a passé le centre du terrain. Faire entrer un couple dans la 2e moitié de terrain (au bout de 3 passes par exemple) pour arriver à un 3 contre 2

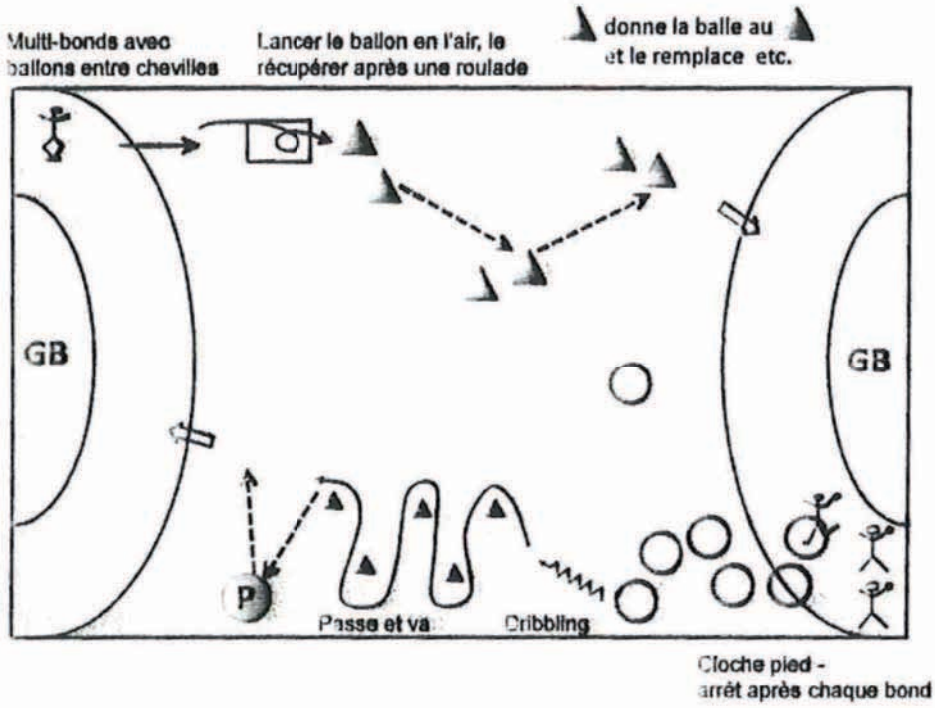
SEANCE 7B

OBJECTIF :

Travail physique et technique

Duel tireur - GB

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

Parcours + tirs

EVOLUTION :

Changer de tir à chaque duel tireur - GB

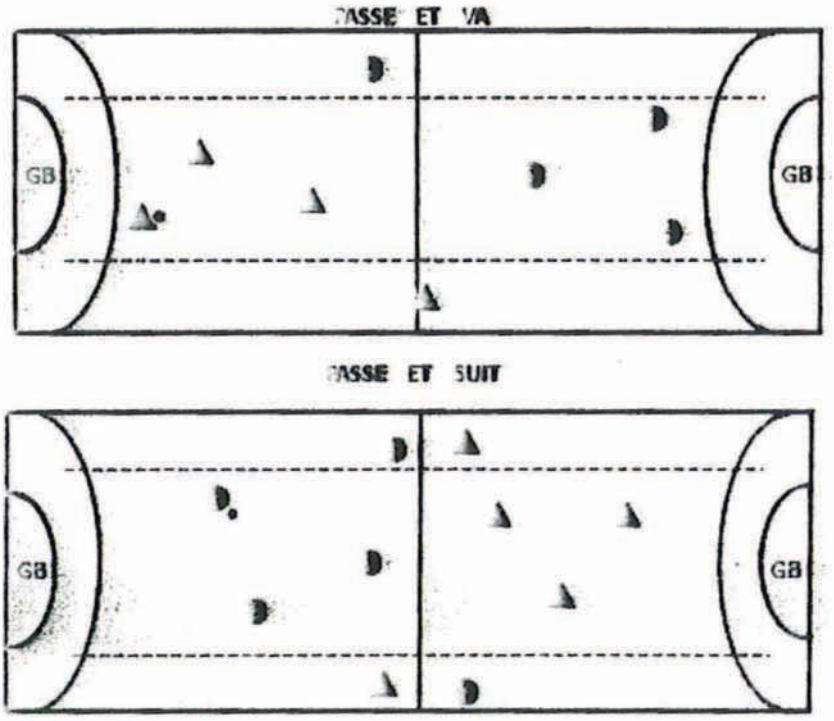
SEANCE 7C

OBJECTIF :

Progresser vers le but en occupant un maximum d'espace

ORGANISATION :

3 contre 3 + 2 GB et des relayeurs



FONCTIONNEMENT :

- Les relayeurs restent dans leur zone, ainsi que les joueurs centraux
- Jeu de handball avec passage obligatoire par les relayeurs

EVOLUTION :

Je donne la balle au relayeur, je prends sa place (sur le coté) et lui la mienne (au centre du terrain)

SEANCE 8A

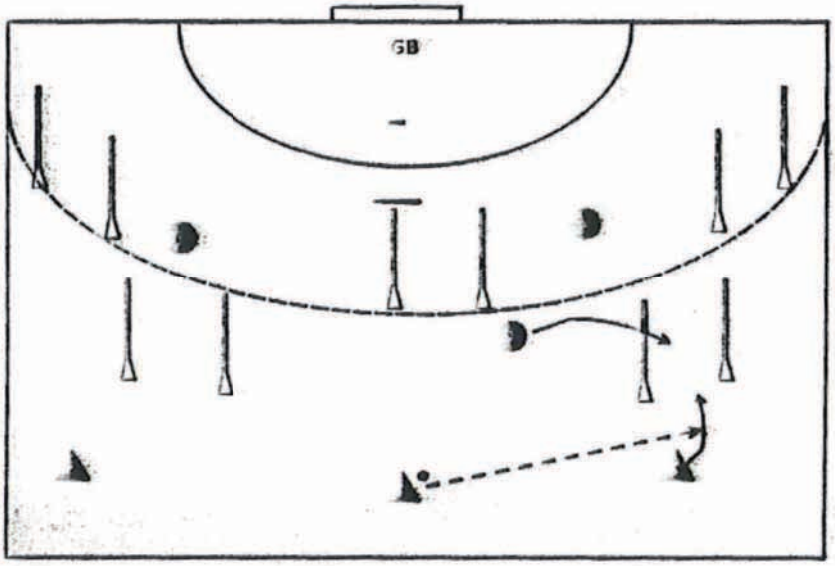
OBJECTIF :

Recherche de l'espace libre

ORGANISATION :

3 contre 3 + 1 GB

2 portes de plus que de joueurs par équipe



FONCTIONNEMENT :

- Les attaquants cherchent à passer par une porte pour avoir le droit de tirer au but (balle en mains ou en dribble)
- Les défenseurs ferment celle-ci en se mettant entre les plots en arrivant par l'arrière

EVOLUTION :

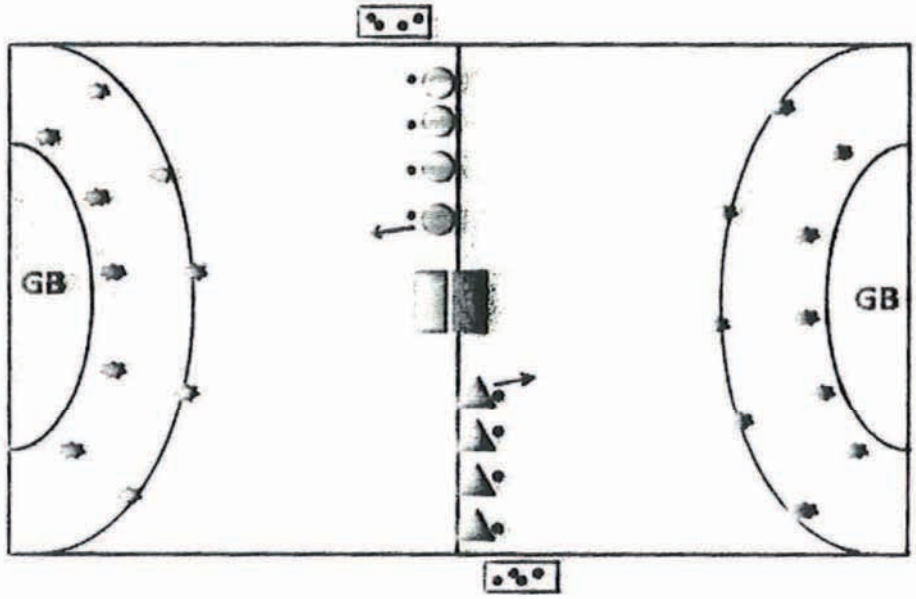
- Agir sur la position des plots (même au milieu du terrain)
- Mettre la défense ou l'attaque en infériorité numérique

SEANCE 8B

OBJECTIF :

Marquer des buts

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

Les joueurs partent 1 par 1 type relai. Le suivant part dès le tir du précèdent.

Les maillots au sol servent de marque de départ du tir. Les joueurs choisissent eux même où ils vont tirer.

Si but : le joueur récupère le maillot et le ramène dans sa caisse centrale

Si pas but : il reprend sa place dans la file

L'équipe gagnante est celle qui ramène le plus de maillots (tous ou le plus en un temps imparti)

EVOLUTION :

Varier les maillots au sol suivant niveau des joueurs

Varier la gamme des tirs : en suspension, en appui

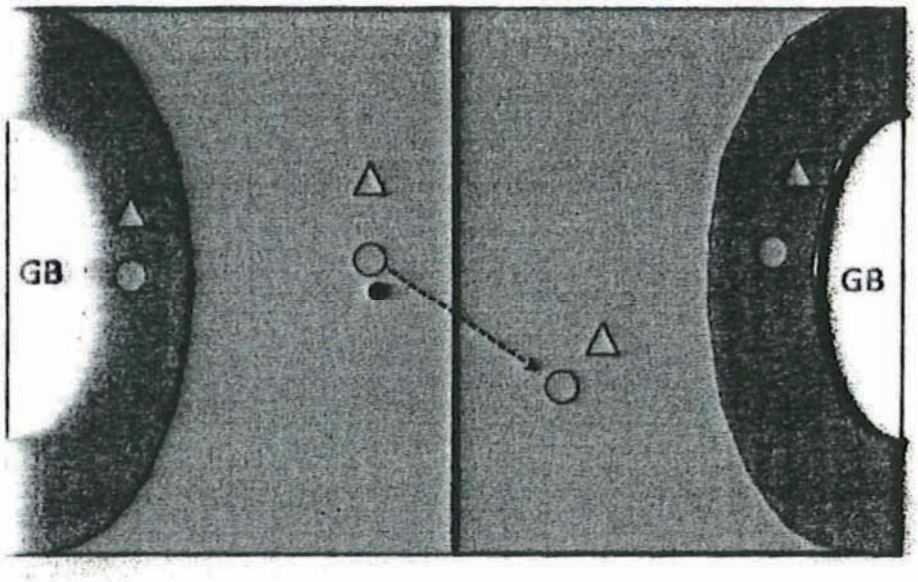
SEANCE 8C

OBJECTIF :

Jeu global

ORGANISATION :

4 contre 4 + 2GB



FONCTIONNEMENT :

- Les joueurs doivent rester dans leur zone
- Tir obligatoire par les joueurs entre 6 et 9 m

EVOLUTION :

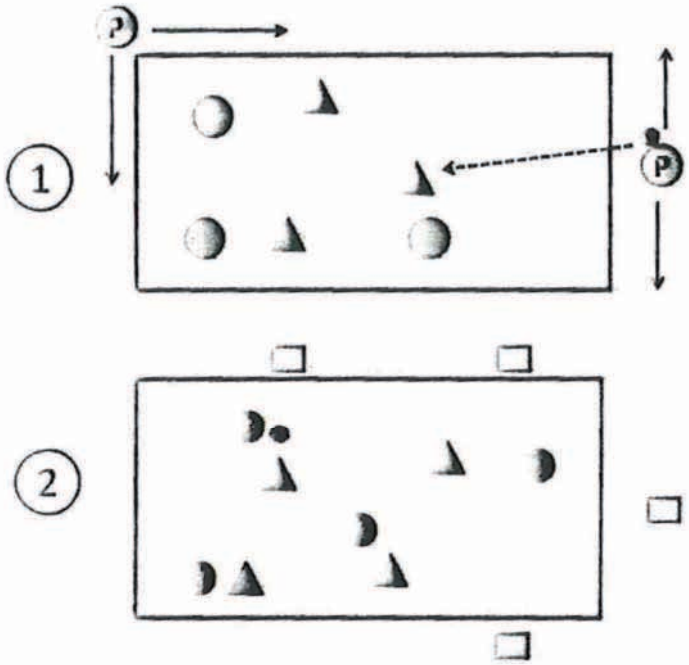
- Tous les joueurs peuvent tirer
- Les joueurs centraux peuvent aller où ils veulent

SEANCE 9A

OBJECTIF :

Travail de passe – réception, de démarquage

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

1. Les passeurs cherchent à faire un maximum de passes en 2 minutes avec une équipe. Si l'autre équipe intercepte c'est elle qui joue avec les passeurs
2. Passe à 10 avec l'aide de l'équipe à l'extérieur (les passes à l'intérieur ne comptent pas) équipes de 4

EVOLUTION :

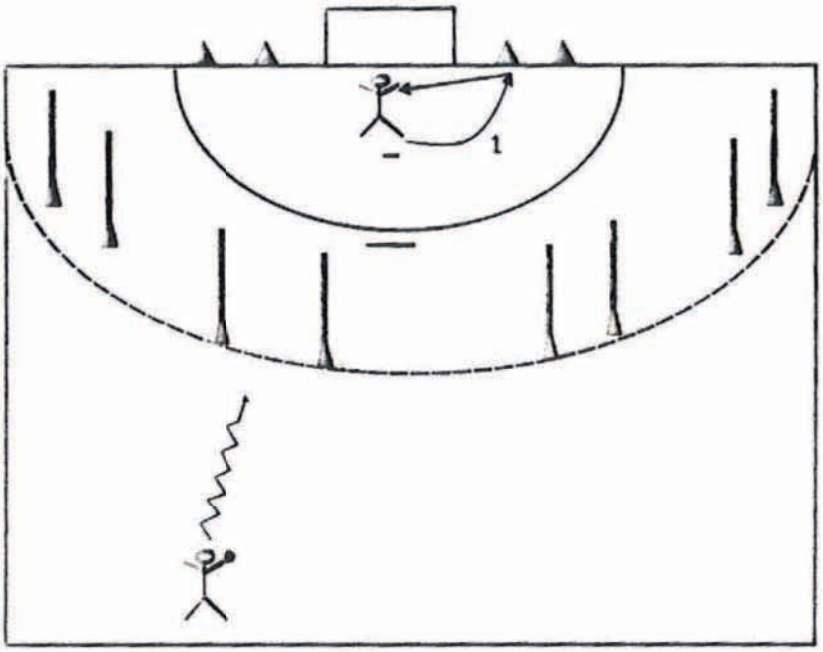
1. Un 3e passeur
2. 2 équipes de 4 à l'intérieur, 2 équipes à l'extérieur, obligation de jouer ex. – int, seule les passes comptent

SEANCE 9B

OBJECTIF :

Jeu de vitesse dans le duel tireur - GB

ORGANISATION :



FONCTIONNEMENT :

Au 1er rebond au sol :

- Le GB va toucher un plot à droite ou à gauche (situation défi avec le tireur)
- Le joueur ne peut tirer qu'après avoir passé une porte

EVOLUTION :

- Position des balises et des portes à varier
- Des portes et des balises de couleurs différentes – le GB touche la balise de même couleur que la porte choisie par le tireur (mettre les portes au moins à 12 – 15 m)

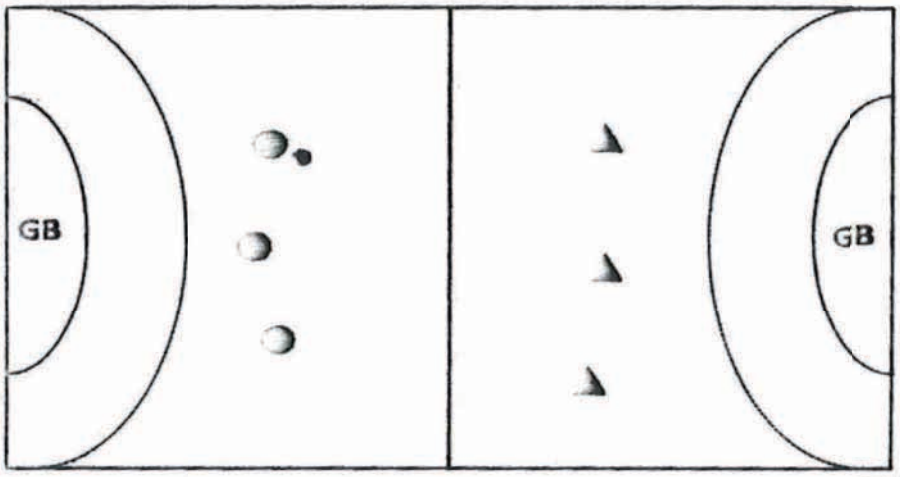
SEANCE 9C

OBJECTIF :

Jeu global

ORGANISATION :

3 contre 3 +2 GB



FONCTIONNEMENT :

Jeu de handball avec plus ou moins de contraintes

EVOLUTION :

Amener des contraintes :

- Pas de dribble
- Pas de dribble dans certaines zones (son ½ terrain par exemple)
- Passes en arrière interdites
- Valoriser le travail défensif – si interception et but : 1 point de plus
- Bonus d'attaque : 1 but secteur central = 1pt, 1 but à l'aile=2 pts

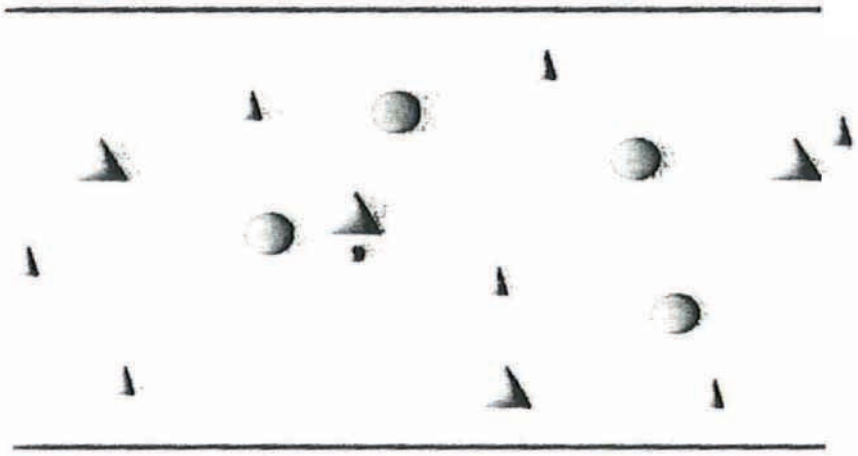
SEANCE 10A

OBJECTIF :

Améllorer le travail perceptif, le travail défensif

ORGANISATION :

2 ou 3 cônes de plus que de joueurs par équipe



FONCTIONNEMENT :

En se faisant des passes ou en dribble, l'équipe ayant le ballon doit déposer celui-ci sur 1 cône. Les adversaires défendent l'accès du cône en mettant un pied sur celui-ci.

Si interception, il y a changement de rôles

EVOLUTION :

- Varier le nombre et la position des cônes
- Mettre des contraintes dans le crédit d'action des joueurs (pas de dribble, pas de redoublement de passes, etc.)
- Utiliser des cônes des couleurs différentes (avec un meneur de jeu qui indique la couleur ciblée)

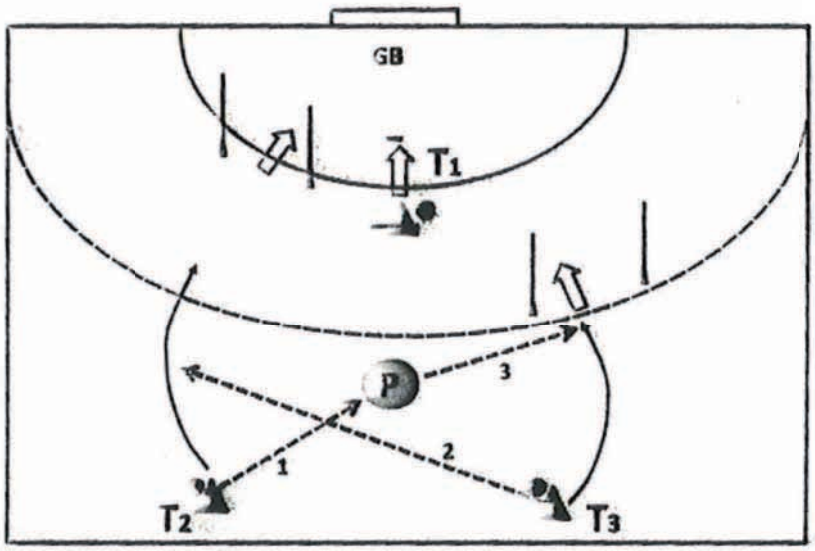
SEANCE 10B

OBJECTIF :

Compétition, défi

ORGANISATION :

Des équipes de 3 + P : entraîneur ou joueur confirmé



FONCTIONNEMENT :

Chaque attaquant a une balle

T1 tire, T2 passe P T3 passe à T2

P passe à T3

3 tirs à la suite (attention au timing)

3 buts – 5 pts

2 buts – 3 pts

1 but – 1 pt

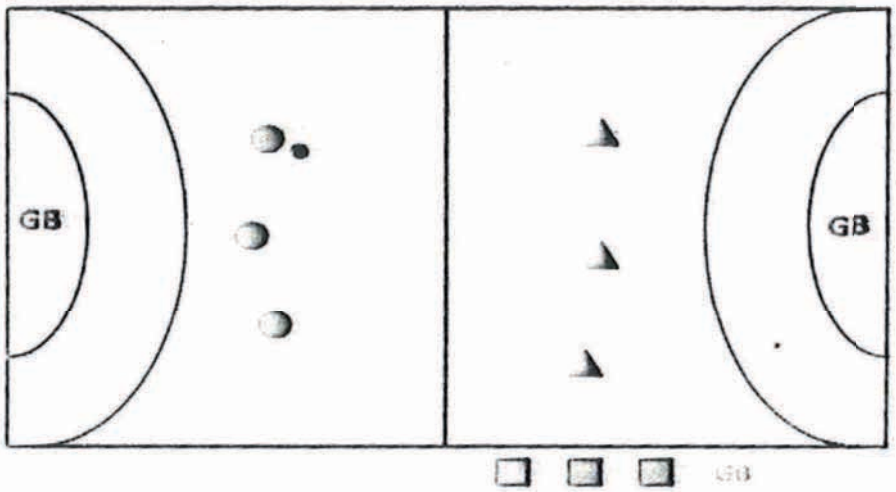
SEANCE 10C

OBJECTIF :

Jeu global

ORGANISATION :

3 contre 3 + 2 GB et une équipe en attente



FONCTIONNEMENT :

L'équipe qui marque reste sur le terrain, l'autre équipe sort et est remplacée par celle en attente

EVOLUTION :

Si 2 équipes en attente, soit on laisse passer un tour, soit les 2 équipes qui jouent sortent dés qu'il y a but (ou période de 1 – 2 minutes si pas but)

METHODES ET FORMES DE TRAVAIL PROPOSEES

Utilisation de situations fermées

- **LES ATELIERS**
- **LES RELAIS**

Utilisation de situations ouvertes

Problèmes sans l'essentiel de l'activité

- **LES JEUX TRADITIONELS ET LEURS ADAPTATIONS**
- **LES AUTRES SPORTS COLLECTIFS**

Problèmes avec l'essentiel de l'activité

- LES SITUATIONS HANDBALL
- LE JEU DE HANDBALL