

Séance seniors : tir et enchaînements, 75 minutes

9 ateliers - 75 min

Déroulé de la séance

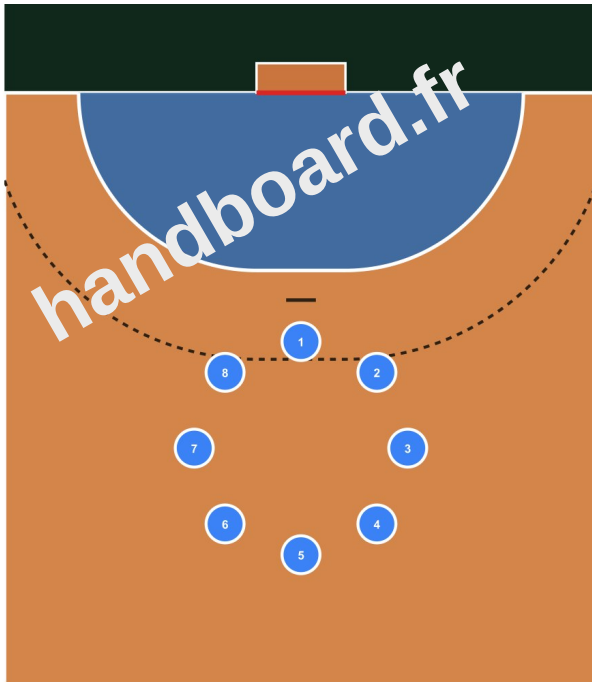
1	Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire	Échauffement - 2 min
2	Jeu d'échauffement : Relier les quatre zones sur grand espace	Échauffement - 10 min
3	Gardien 1 : Rafale en colonne centrale	Échauffement gardien - 5 min
4	Gardien 2 : Passe du demi-centre, tir de l'arrière	Échauffement gardien - 5 min
5	Atelier 1 : Cinq duels successifs face au gardien	Situation de jeu - 15 min
6	Atelier 2 : Tir d'ailier avec deux ballons	Situation de jeu - 15 min
7	Match : Match tout terrain 5 vs 5	Situation de jeu - 10 min
8	Retour au calme : Marche respiratoire et bilan en cercle	Retour au calme - 10 min
9	Organisation	3 min

Matériel à sortir

-  8 Attaquant
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
-  2 Gardien
-  5 Défenseur
D1, D2, D3, D4, D5
-  12 Ballon
-  10 Plot
-  5 Cerceau

Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire

Échauffement - 2 min



Consignes

CONSIGNES :

1. En cercle : environ 15 secondes par étage, chevilles, genoux, hanches, tronc, épaules, poignets et doigts, dans cet ordre.
2. Mouvements amples et lents, sans à-coups ni douleur : on réveille les articulations, on ne les étire pas.
3. Terminer par 15 secondes de course sur place en montée progressive pour élever doucement le rythme cardiaque.

CONSEILS DU COACH :

- Le coach fait face au cercle et donne le tempo.
- Toujours le même bloc, toujours en premier : les joueurs le connaissent et se placent seuls.
- Chevilles et épaules mobilisées avant les premières passes ; toute gêne inhabituelle est signalée avant de poursuivre.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

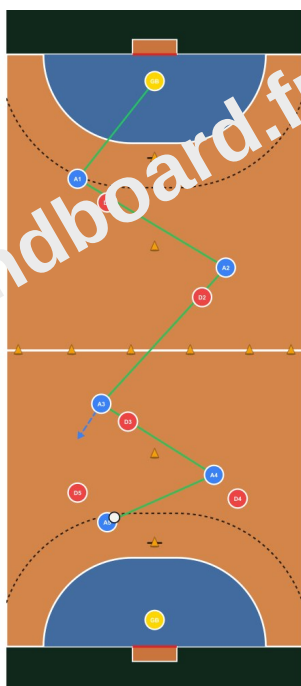
- Les sept étages passés, sans temps mort.

Matériel & joueurs

- 8 Attaquant
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Jeu d'échauffement : Relier les quatre zones sur grand espace

Échauffement - 10 min



Consignes

CONSIGNES :

1. Conserver sa zone et jouer à deux mains, sans dribble. Le ballon doit parcourir les quatre zones d'un but à l'autre.
2. Dix passes puis une transmission au gardien rapportent un point. Les deux gardiens échangent alors leurs buts.
3. La défense cherche à intercepter sans neutraliser. À la récupération, elle devient immédiatement attaquante.

CONSEILS DU COACH :

- Répartir les deux équipes pour conserver un rapport de force jouable dans chaque zone.
- Les défenseurs s'entraident et échangent leurs adversaires quand cela ferme une passe.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

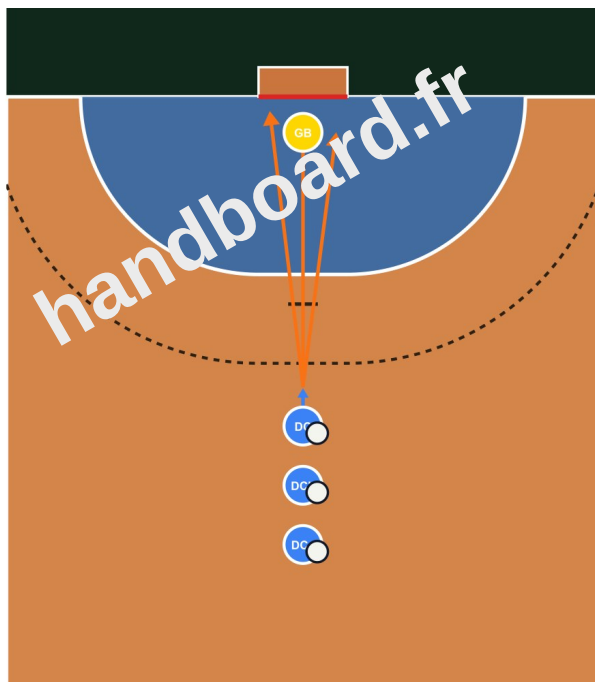
- La circulation traverse toutes les zones malgré les tentatives d'interception.

Matériel & joueurs

- 2 Gardien
- 5 Attaquant
A1, A2, A3, A4, A5
- 5 Défenseur
D1, D2, D3, D4, D5
- 1 Ballon
- ▲ 10 Plot

Gardien 1 : Rafale en colonne centrale

Échauffement gardien - 5 min



Consignes

CONSIGNES :

1. Rafale continue : dès que le gardien a paré ou que le ballon est sorti, le tireur suivant arme.
2. Ordre des cibles imposé et annoncé par le coach : dans les mains, puis dans les pieds, puis lucarnes hautes, puis lucarnes basses au ras du poteau.
3. Les premières séries se tirent à mi-puissance dans les mains, et on appuie les frappes ensuite.
4. Le tireur récupère son ballon et repart en fin de colonne.

CONSEILS DU COACH :

- Position d'attente : appuis largeur d'épaules, poids sur l'avant des pieds, mains à hauteur du ballon.
- Le tireur vise la cible annoncée, échauffement gardien réussi, c'est un gardien qui touche des ballons et monte en confiance.
- Monter la puissance par paliers : jamais de frappe appuyée en lucarne avant la troisième série.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

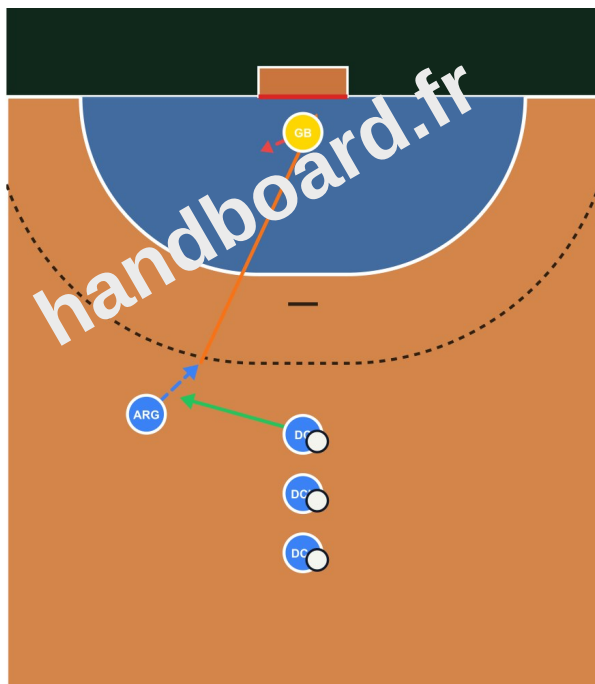
- Ressenti du gardien.

Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 3 Attaquant
DC, DCb, DCc
- 3 Ballon

Gardien 2 : Passe du demi-centre, tir de l'arrière

Échauffement gardien - 5 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 4 Attaquant
DC, DCb, DCc, ARG
- 3 Ballon

Consignes

CONSIGNES :

1. Le demi-centre sert l'arrière lancé ; l'arrière arme et tire aux 9m sans contrôle superflu.
2. Le gardien se replace sur la bissectrice pendant la passe.
3. Hauteurs imposées par séries : mi-hauteur d'abord, puis hautes, puis croisées au ras du sol.
4. Rotation : le passeur devient arrière, le tireur récupère son ballon et repart en fin de colonne.

CONSEILS DU COACH :

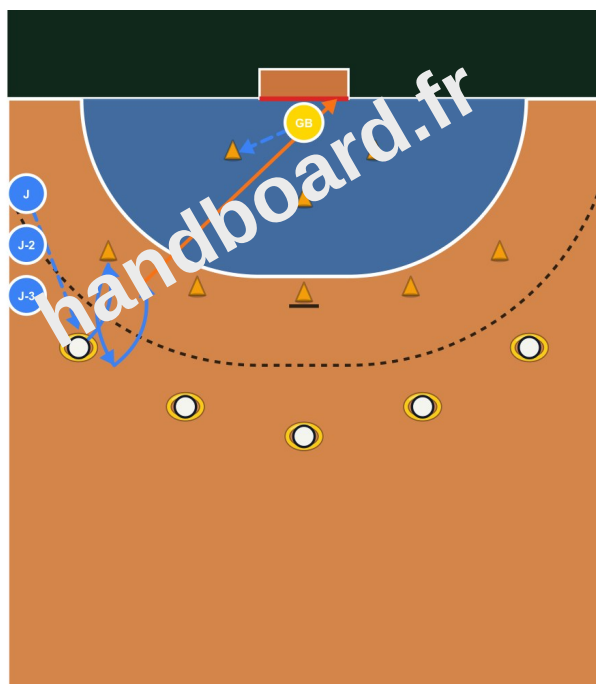
- La passe arrive dans la course de l'arrière, jamais dans ses appuis : servi lancé, il arme dans le rythme et le gardien voit de vrais ballons.
- Le gardien finit son remplacement AVANT l'armé : posé sur ses deux appuis, il pousse franchement du côté du ballon.
- Monter la puissance par paliers, hauteurs annoncées par le coach.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- La passe arrive dans la course de l'arrière.
- Le gardien est remplacé avant chaque armé.
- Ressenti du gardien.

Atelier 1 : Cinq duels successifs face au gardien

Situation de jeu - 15 min



Consignes

CONSIGNES :

1. Prendre le ballon du premier cerceau et aller toucher le plot correspondant.
2. Pendant ce déplacement, le gardien touche l'un de ses trois plots.
3. Reculer en dribblant jusqu'aux 9 m pendant que le gardien se replace.
4. Réattaquer l'intervalle entre les plots et tirer en trois pas au plus.
5. Enchaîner les cinq postes ; au troisième, partir dos au but en position de pivot.
6. Le gardien choisit un plot différent à chaque tir.

CONSEILS DU COACH :

- Prendre l'information sur le gardien pendant le réengagement.
- Conserver un enchaînement fluide malgré la répétition des tâches.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

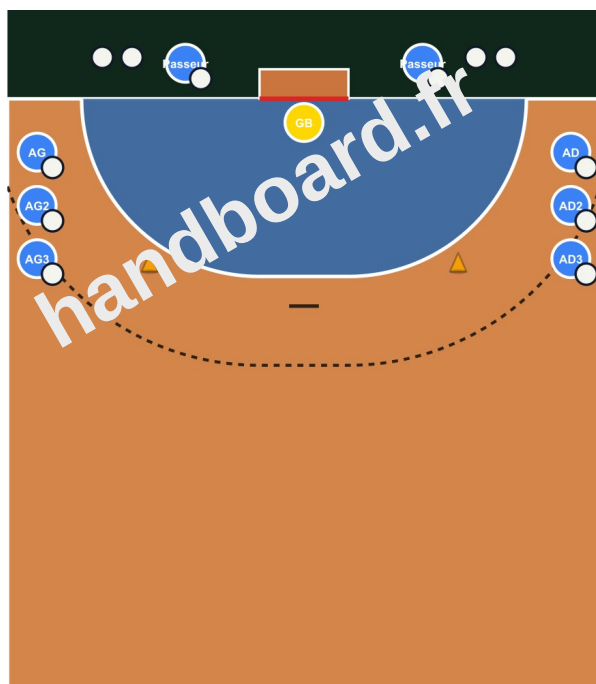
- Les tirs s'enchaînent sans perdre la maîtrise du ballon.
- Le tireur ajuste son choix au remplacement du gardien.

Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 3 Attaquant
J, J-2, J-3
- 5 Ballon
- 8 Plot
- 5 Cerceau

Atelier 2 : Tir d'ailier avec deux ballons

Situation de jeu - 15 min



Consignes

CONSIGNES :

1. L'ailier s'engage en gardant son premier ballon dans sa bonne main.
2. Le passeur lui transmet un deuxième ballon.
3. Recevoir ce ballon d'une main, du côté opposé à la main de tir.
4. Tirer le ballon de la bonne main tout en conservant l'autre.
5. Alternier les départs à gauche et à droite.

CONSEILS DU COACH :

- Le passeur accompagne le départ de l'ailier.
- Garder les deux ballons distincts jusqu'au tir.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

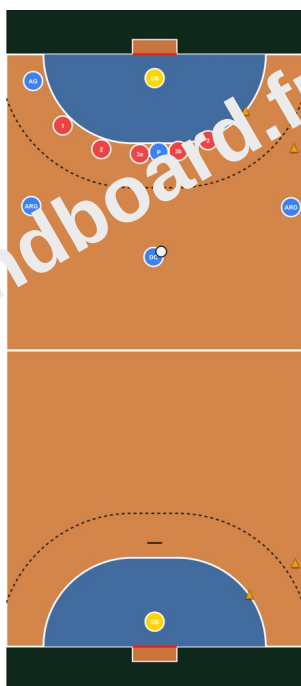
- La réception à une main ne coupe pas l'engagement.
- Le deuxième ballon reste maîtrisé pendant le tir.

Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 8 Attaquant
AG, AG2, AG3, AD, AD2, AD3, 2xPasseur
- 12 Ballon
- ▲ 2 Plot

Match : Match tout terrain 5 vs 5

Situation de jeu - 10 min



Consignes

CONSIGNES :

1. Match aux règles du handball, engagement rapide après chaque but : le jeu ne s'arrête pas.
2. Les intentions travaillées dans la séance restent les consignes du match : un but marqué sur l'intention du jour compte double.
3. Le repli est obligatoire pour tout le monde : une équipe qui encaisse en contre-attaque repart de son gardien, sans arrêt de jeu.

CONSEILS DU COACH :

- Laisser jouer : le coach n'arrête le match que si l'intention du jour disparaît complètement.
- Annoncer le score et le temps restant : l'enjeu fait la qualité du jeu, et on finit la séance sur du jeu.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

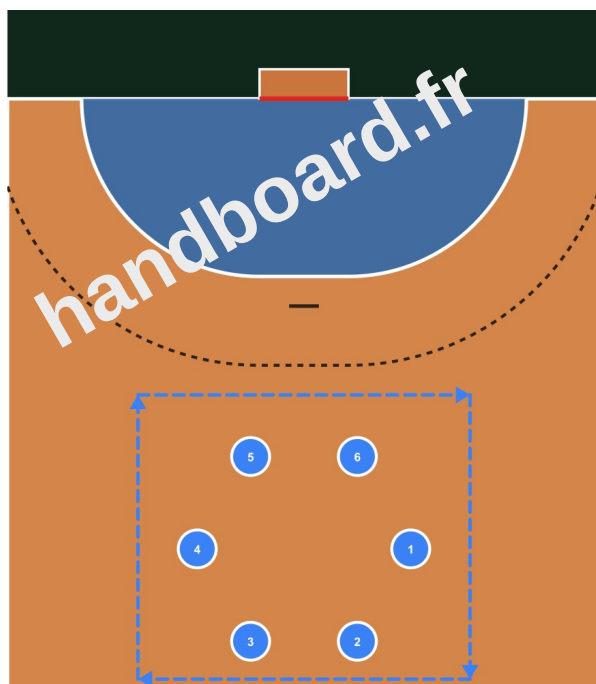
- Le thème du jour ressort dans le jeu.
- Les montées de balle partent vite, sans temps mort.

Matériel & joueurs

- 2 Gardien
- 5 Attaquant
ARG, DC, ARD, AG, P
- 5 Défenseur
1, 2x2, 3a, 3b
- 1 Ballon
- ▲ 4 Plot

Retour au calme : Marche respiratoire et bilan en cercle

Retour au calme - 10 min



Consignes

CONSIGNES :

1. Trois minutes de marche lente sur la boucle, bras relâchés le long du corps et sans parler.
2. Regroupement en cercle : cinq respirations complètes, inspiration en trois secondes par le nez, expiration en six secondes par la bouche.
3. Chaque joueur nomme une chose qu'il a réussie dans la séance et une chose qu'il veut retravailler.
4. L'entraîneur conclut par le point tactique de la séance, en une seule phrase, celle qui sera reprise à l'entraînement suivant.

CONSEILS DU COACH :

- Marche vraiment lente : c'est cette allure qui fait redescendre le souffle.
- Le cercle est fermé et sans ballon dans les mains : personne ne joue pendant le bilan.
- C'est le joueur qui nomme sa réussite, pas l'entraîneur : le bilan fait partie de l'entraînement.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Chaque joueur prend la parole une fois pendant le tour de cercle.
- Le groupe repart calme, souffle redescendu.

Matériel & joueurs

- 6 Attaquant
1, 2, 3, 4, 5, 6

Organisation

3 min

Matériel & joueurs

Aucun élément

Consignes

Explications, rotations et eau
Marge à répartir entre les situations, comprise dans les 75 minutes.