

Un exemple de séance U11 de 60 minutes

8 ateliers - 60 min

Déroulé de la séance

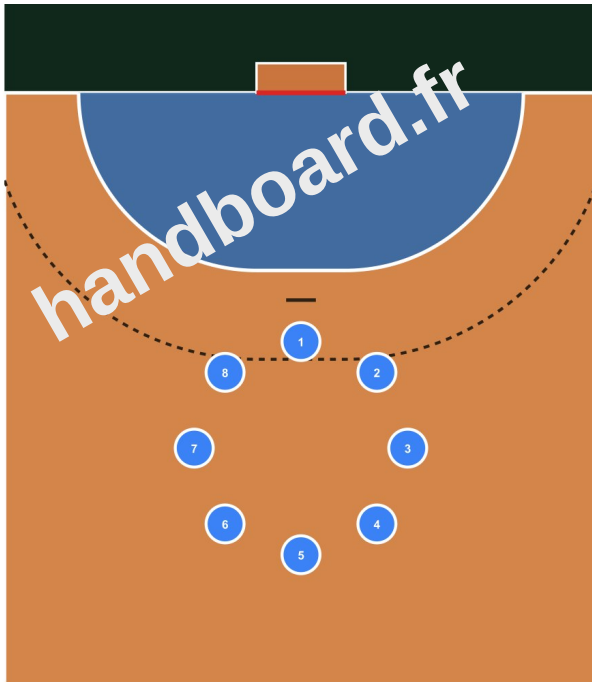
1	Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire	Échauffement - 2 min
2	Jeu d'échauffement : Épervier-dribble	Échauffement - 10 min
3	Gardien 1 : Gardien, balles roulées puis mi-hauteur	Échauffement gardien - 5 min
4	Gardien 2 : Gardien, arrêt puis relance courte	Échauffement gardien - 5 min
5	Atelier 1 : Duel 1v1 dans le couloir central face au but	Situation de jeu - 10 min
6	Atelier 2 : Surnombre 2 contre 1 dans le secteur central	Situation de jeu - 10 min
7	Match : Match tout terrain 5 vs 5	Situation de jeu - 15 min
8	Retour au calme	Retour au calme - 3 min

Matériel à sortir

-  8 Attaquant
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
-  5 Défenseur
1, 2x2, 3a, 3b
-  5 Ballon
-  2 Gardien
-  4 Plot

Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire

Échauffement - 2 min



Matériel & joueurs

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

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 :

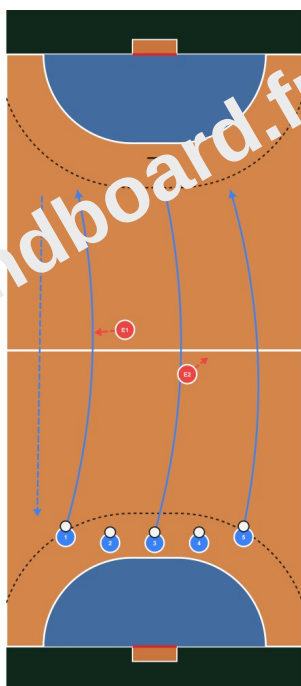
- Les sept étages passés, sans temps mort.

DANS CETTE SÉANCE :

Toujours la même forme, ils la connaissent par cœur au bout de trois séances.

Jeu d'échauffement : Épervier-dribble

Échauffement - 10 min



Matériel & joueurs

- **5** Attaquant
1, 2, 3, 4, 5
- **2** Défenseur
E1, E2
- **5** Ballon

Consignes

CONSIGNES :

1. Au signal "épervier, épervier", tous les joueurs traversent la zone en dribble jusqu'à la rive d'en face.
2. Les éperviers ne peuvent pas prendre le ballon des mains : ils doivent le toucher pendant qu'il rebondit ou l'envoyer hors de la zone.
3. Un joueur qui perd son ballon, qui le prend à deux mains ou qui sort de la zone devient épervier et pose son ballon sur le côté.
4. Le dernier joueur encore en dribble a gagné : on relance aussitôt une manche avec deux nouveaux éperviers.
5. Continuité : un joueur bloqué au milieu de la zone ne s'arrête pas de dribbler, il repart vers sa rive de départ et retente la traversée au signal suivant.

CONSEILS DU COACH :

- Dribble bas et du côté opposé à l'épervier, bras libre en protection, jamais le ballon devant le corps.
- Regarder les éperviers et non le ballon : tête haute, on voit l'espace libre et on choisit son passage.
- Changer de rythme au moment de croiser un épervier : l'accélération part dans son dos et la traversée se fait derrière lui.
- Plus il y a d'éperviers, plus c'est dur : la difficulté monte toute seule au fil des manches.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

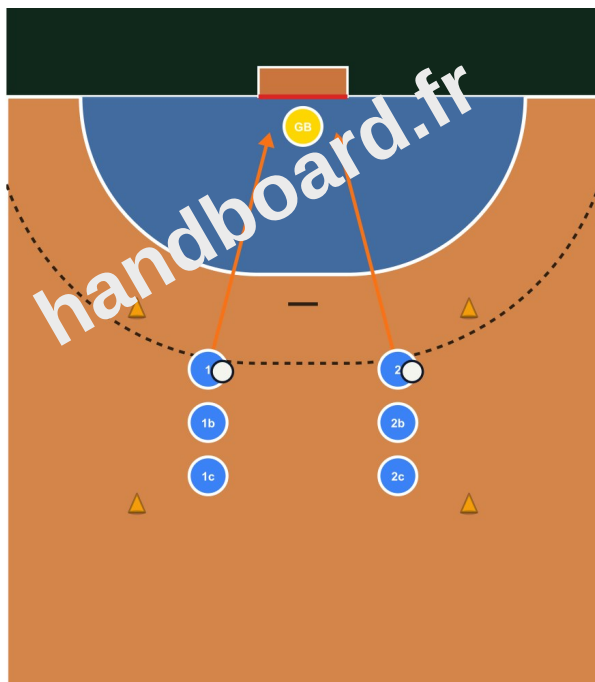
- Le ballon se protège corps interposé, tête haute.
- Personne ne reprend son ballon à deux mains pendant la traversée.

DANS CETTE SÉANCE :

Tout le monde dribble, tout le monde court, la règle tient en une phrase.

Gardien 1 : Gardien, balles roulées puis mi-hauteur

Échauffement gardien - 5 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 6 Attaquant
1, 1b, 1c, 2, 2b, 2c
- 2 Ballon
- 4 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. Série 1 : un seul tireur joue au signal, balle roulée alternativement à gauche puis à droite du gardien.
2. Série 2 : les tirs montent entre le genou et la hanche, à vitesse progressive et sans viser la tête.
3. Le gardien retrouve une position équilibrée au milieu de la trajectoire ballon-but avant que le tireur suivant aille.
4. Alternier les deux files seulement lorsque le gardien a annoncé prêt et que le ballon précédent est sorti de la zone.

CONSEILS DU COACH :

- Sur la balle roulée, le gardien descend la jambe et la main du même côté, il ne se jette pas au sol.
- Mains toujours devant, à hauteur des épaules, coudes légèrement fléchis en position d'attente.
- Mains hautes et jambes prêtes, c'est la position qui permet de partir en haut comme en bas.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

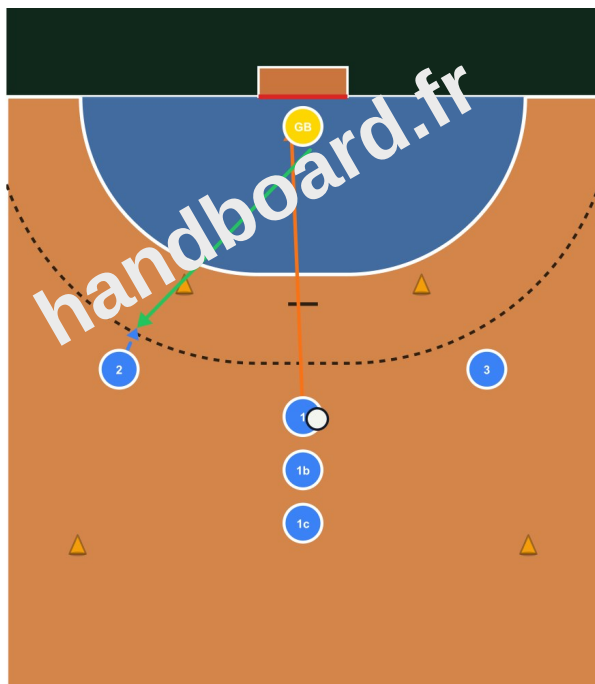
- Le gardien est équilibré et prêt avant chaque tir.
- Il choisit une réponse basse ou mi-hauteur sans second ballon lancé en même temps.
- Il formule son ressenti après chaque série, pas comme unique critère de réussite.

DANS CETTE SÉANCE :

On change de gardien à la moitié du temps.

Gardien 2 : Gardien, arrêt puis relance courte

Échauffement gardien - 5 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 5 Attaquant
1, 1b, 1c, 2, 3
- 1 Ballon
- ▲ 4 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. Le tireur joue un ballon contrôlé à hauteur atteignable ; le gardien termine sa parade avant de chercher la relance.
2. Au moment de l'arrêt, un seul des deux receveurs démarre dans son couloir et appelle ; l'autre reste en place. Le choix change librement à chaque tir.
3. Le gardien identifie le joueur en mouvement puis relance devant lui, depuis sa surface de but et sans course ballon contrôlé hors de la zone.
4. Le receveur contrôle dans son couloir puis rend le ballon par l'extérieur ; le tir suivant attend que le gardien soit remplacé.

CONSEILS DU COACH :

- Le regard du gardien passe du ballon arrêté aux deux couloirs avant que le bras de passe s'arme.
- Le receveur appelle dans un espace visible et la relance arrive devant sa course.
- Une relance courte et immédiatement disponible est prioritaire sur un côté choisi par habitude.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

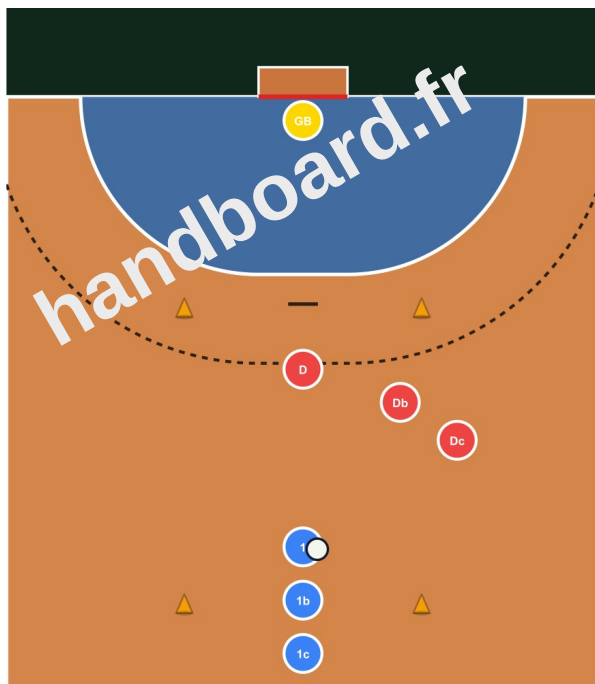
- Le gardien relance le seul receveur lancé, sans indication préalable du côté.
- La passe part depuis la zone et arrive devant le couloir libre.

DANS CETTE SÉANCE :

La relance part vite : c'est déjà la contre-attaque.

Atelier 1 : Duel 1v1 dans le couloir central face au but

Situation de jeu - 10 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 3 Attaquant
1, 1b, 1c
- 3 Défenseur
D, Db, Dc
- 1 Ballon
- ▲ 4 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. L'attaquant choisit un demi-couloir et avance vers le but, ballon protégé, sans viser l'épaule du défenseur.
2. Si le défenseur ferme ce chemin, l'attaquant change de direction sur un appui contrôlé ; si le chemin reste libre, il continue sans feinte ajoutée.
3. Le défenseur garde l'axe attaquant-but avec des appuis mobiles. S'il est battu, il poursuit en retard sans revenir artificiellement devant.
4. Après le tir, le joueur récupère son ballon et rejoint sa file ; le défenseur change après quatre duels de qualité.

CONSEILS DU COACH :

- La course vise l'espace entre le défenseur et une limite du couloir, puis le but ; le regard quitte le défenseur dès que le passage est gagné.
- Le tir part sans temps mort dès que l'avantage est pris, avant que le défenseur ne revienne.
- Ballon du côté opposé au défenseur, bras libre pour tirer tout de suite.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

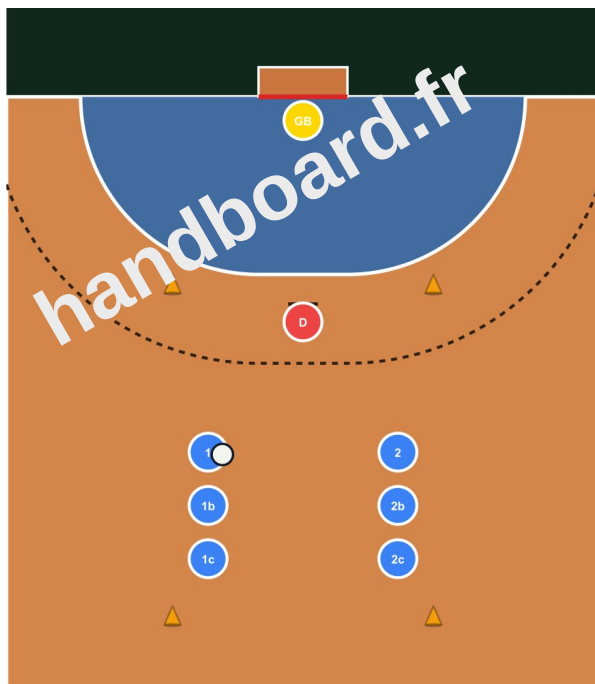
- L'attaquant attaque une épaule et prend la sortie que le défenseur lui donne, sans dribbler sur place.
- Le tir part dans le couloir, sans sortie latérale.

DANS CETTE SÉANCE :

Groupes de trois maximum pour que chacun joue souvent.

Atelier 2 : Surnombre 2 contre 1 dans le secteur central

Situation de jeu - 10 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 6 Attaquant
1, 1b, 1c, 2, 2b, 2c
- 1 Défenseur
D
- 1 Ballon
- ▲ 4 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. Les deux attaquants partent dans deux demi-couloirs distincts. Le porteur regarde le but avant tout dribble.
2. Si son demi-couloir est libre, il le traverse et tire ; il ne cherche pas le défenseur pour provoquer un contact.
3. Si le défenseur ferme son axe, la passe part tout de suite devant le partenaire resté dans l'autre demi-couloir.
4. Le receveur tire dès la réception libre. S'il est déjà cadré, c'est que la passe était tardive : l'action s'arrête et le duo suivant repart.

CONSEILS DU COACH :

- L'avantage numérique existe au départ : la lecture précède la fixation.
- Le partenaire court vers le but dans son espace, jamais vers le ballon ni derrière le porteur.
- Le premier tir ouvert est la bonne continuité ; aucune passe retour n'est imposée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

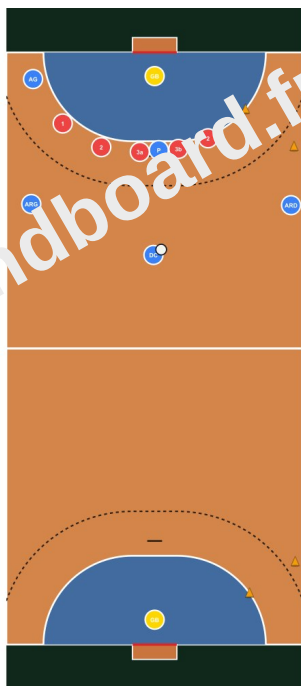
- Le porteur ou son partenaire tire sur la première voie libre.
- Le ballon ne revient pas en arrière pour prolonger un avantage déjà gagné.

DANS CETTE SÉANCE :

Le porteur va vers le but tant que personne ne vient le prendre.

Match : Match tout terrain 5 vs 5

Situation de jeu - 15 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.

DANS CETTE SÉANCE :

Équipes équilibrées, rotations rapides, aucune consigne tactique.

Matériel & joueurs

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

Retour au calme

Retour au calme - 3 min

Matériel & joueurs

Aucun élément

Consignes

Rangement du matériel et bilan debout
Une chose réussie par joueur, dite à voix haute.