

Un exemple de séance U13 de 75 minutes

9 ateliers - 75 min

Déroulé de la séance

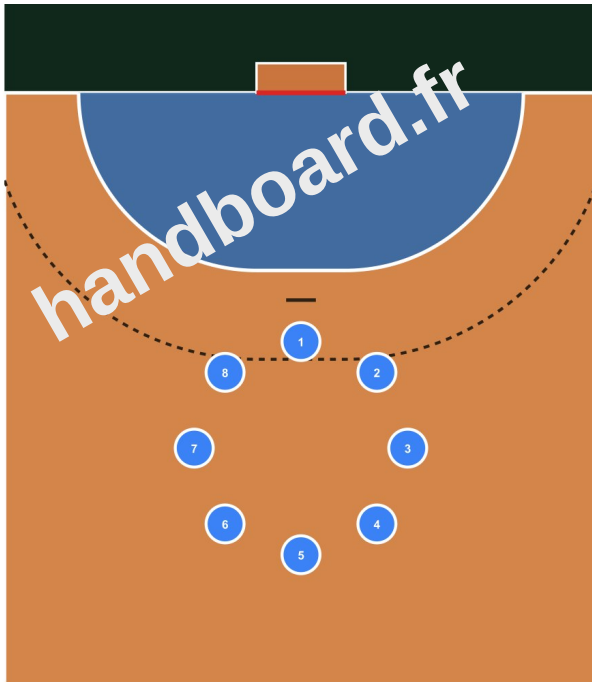
1	Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire	Échauffement - 2 min
2	Jeu d'échauffement : Béret-handball	Échauffement - 10 min
3	Gardien 1 : Gardien, appuis latéraux et tirs dosés	Échauffement gardien - 5 min
4	Gardien 2 : Gardien, lire le tireur aile puis axe	Échauffement gardien - 5 min
5	Cœur 1 : 1v1 de l'arrière gauche, partir du pied extérieur	Situation de jeu - 10 min
6	Cœur 2 : Croisé DC-ARG après fixation réelle	Situation de jeu - 15 min
7	Cœur 3 : Sortie sur le tireur, couverture puis reprise du pivot	Situation de jeu - 10 min
8	Jeu final : Match tout terrain 5 vs 5	Situation de jeu - 15 min
9	Retour au calme	Retour au calme - 3 min

Matériel à sortir

-  9 Attaquant
1, 1b, 1c, 2, 2b, 2c, 3, 3b, 3c
-  2 Gardien
-  5 Défenseur
1, 2x2, 3a, 3b
-  3 Ballon
-  6 Plot

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.

DANS CETTE SÉANCE :

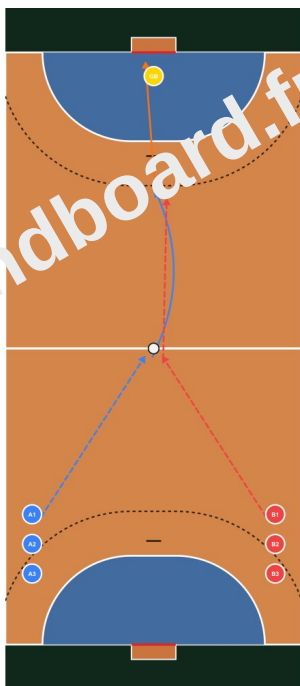
Épaules, hanches, chevilles : court et systématique.

Matériel & joueurs

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

Jeu d'échauffement : Béret-handball

Échauffement - 10 min



Consignes

CONSIGNES :

1. L'entraîneur annonce un numéro : les deux joueurs portant ce numéro sprintent sur le ballon central.
2. Celui qui s'empare du ballon devient attaquant et part immédiatement au but, l'autre devient défenseur et tente de l'en empêcher sans contact appuyé.
3. Le duel se joue jusqu'au tir ou jusqu'à la sortie de zone, puis les deux joueurs regagnent la fin de leur file en trotinant.
4. L'entraîneur alterne annonces prévisibles et annonces surprises, en variant les intervalles entre deux appels.
5. Continuité : si personne ne s'empare franchement du ballon, l'entraîneur siffle et relance immédiatement avec un autre numéro plutôt que de laisser le duel s'enliser.

CONSEILS DU COACH :

- Position de départ prête : appuis actifs, corps légèrement penché vers l'avant, jamais talons au sol ni mains dans le dos.
- Le joueur qui perd la course au ballon ne s'arrête pas, il enchaîne aussitôt son rôle défensif : c'est ce basculement qui a le plus de valeur.
- Tir à intensité contrôlée sur le gardien, l'atelier reste un échauffement.
- Ce qui se travaille ici, c'est le changement de statut : perdre le ballon et redevenir défenseur dans la foulée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Tout le monde passe et repasse dans les duels.
- Celui qui perd la course au ballon défend tout de suite.

DANS CETTE SÉANCE :

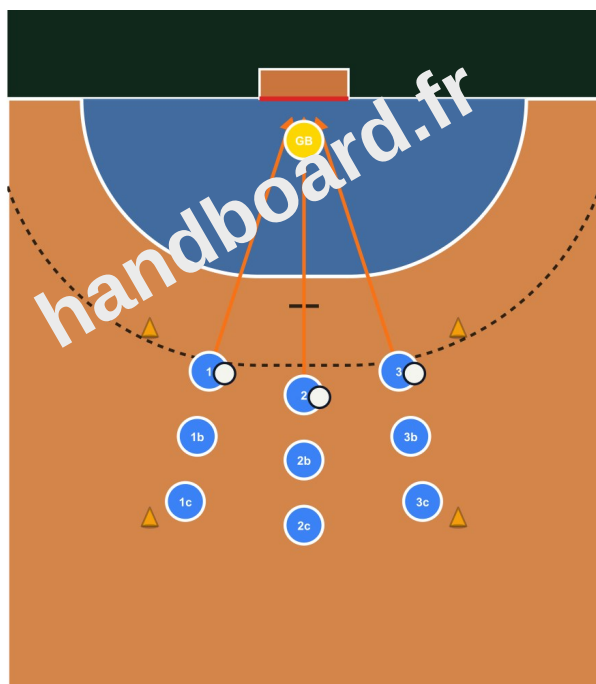
Un vrai jeu avec un score annoncé, pas une gamme de passes.

Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 3 Attaquant
A1, A2, A3
- 3 Défenseur
B1, B2, B3
- 1 Ballon

Gardien 1 : Gardien, appuis latéraux et tirs dosés

Échauffement gardien - 5 min



Matériel & joueurs

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

Consignes

CONSIGNES :

1. Le gardien effectue deux allers-retours latéraux courts, puis retrouve une position équilibrée au milieu du but avant le premier tir.
2. Les trois files tirent ensuite gauche, axe, droite, un seul ballon à la fois et à une vitesse convenue avec le gardien.
3. Le gardien annonce prêt et nomme le point de tir ; le ballon suivant part seulement lorsque le précédent est sorti de la zone.
4. Faire 2 séries de 9 tirs avec 90 s de récupération et changement de gardien. Une troisième série n'est ajoutée que si les appuis restent disponibles.

CONSEILS DU COACH :

- Appuis toujours en mouvement, jamais les pieds collés au sol au moment de l'armé du tireur.
- Mains à hauteur des épaules, coudes légèrement décollés du corps, jamais les bras le long du corps.
- Bras hauts et appuis vivants : genoux fléchis, le gardien part à l'instant du lâcher. Des tirs dosés et cadrés, c'est un gardien qui touche des ballons et monte en confiance.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

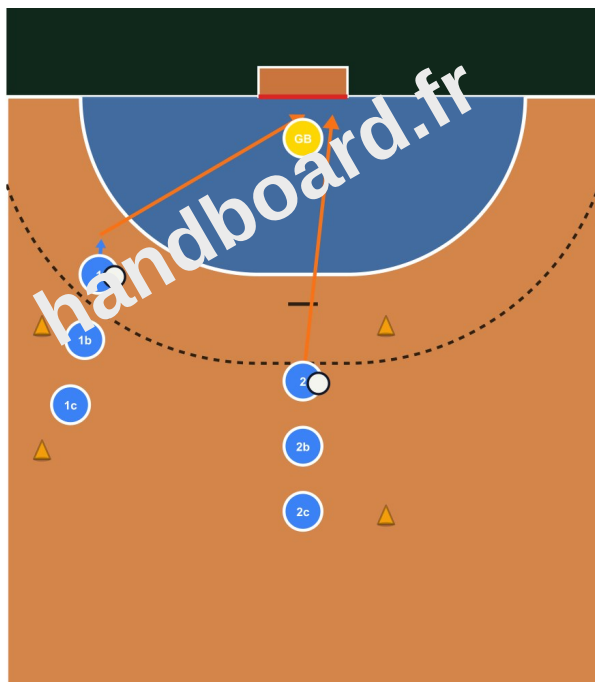
- Le gardien est équilibré et voit le ballon avant chaque tir.
- Il se replace sans second ballon lancé pendant sa parade.
- Son ressenti détermine la vitesse de la série suivante.

DANS CETTE SÉANCE :

Tirs dosés d'abord, appuyés ensuite, hauteurs variées.

Gardien 2 : Gardien, lire le tireur aile puis axe

Échauffement gardien - 5 min



Matériel & joueurs

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

Consignes

CONSIGNES :

1. L'ailier entre au coin et le gardien se place sur l'axe ailier-milieu du but, légèrement vers le premier poteau sans coller son pied au montant.
2. Le tir d'axe ne part que lorsque le gardien a retrouvé l'axe ballon-milieu du but et annoncé prêt.
3. Après chaque parade, le gardien nomme l'indice réellement vu : armé, orientation du buste ou trajectoire du ballon.
4. Alternier aile et axe pendant 3 séries de 8 tirs, avec récupération entre les séries et un seul ballon en jeu.

CONSEILS DU COACH :

- À l'aile comme dans l'axe, le premier repère est gardien-milieu du but-tireur.
- Le premier poteau se réduit par le placement, mais le gardien conserve deux appuis pour réagir vers le second.
- Le retour vers l'axe se fait en petits pas pendant que le prochain tireur attend.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

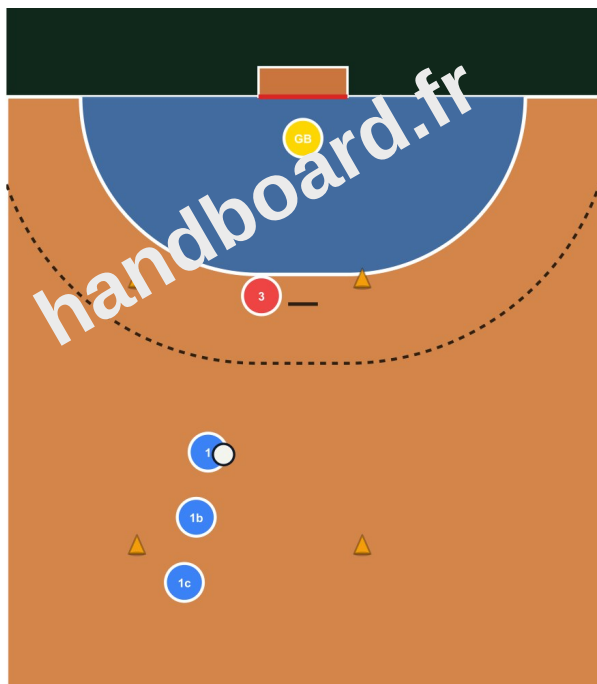
- Le gardien est sur l'axe tireur-milieu du but avant chaque armé.
- Aucun tir d'axe ne part avant son remplacement.
- Le gardien cite un indice observable après chaque série.

DANS CETTE SÉANCE :

Le gardien change d'angle entre chaque série.

Cœur 1 : 1v1 de l'arrière gauche, partir du pied extérieur

Situation de jeu - 10 min



Matériel & joueurs

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

Consignes

CONSIGNES :

1. L'ARG part du pied extérieur et attaque le milieu de son intervalle vers le but, ballon protégé, sans viser l'épaule du défenseur.
2. Si le défenseur ferme l'intérieur en finissant dans l'axe du but, l'ARG traverse l'extérieur ; s'il protège l'extérieur, l'ARG continue à l'intérieur.
3. Le tir se déclenche à l'intérieur du couloir de plots, jamais en dehors, entre 7m et 9m du but.
4. Le tireur récupère son ballon et rejoint la fin de la colonne, le défenseur change tous les quatre passages.

CONSEILS DU COACH :

- Un seul dribble maximum : le duel se gagne par les appuis et le changement de rythme, pas par la conduite de balle.
- Ballon tenu à deux mains jusqu'au dernier moment, épaules face au but.
- Le premier appui crée une menace vers le but ; dès que l'espace est libre, le tir part sans dribble de confort ni feinte ajoutée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

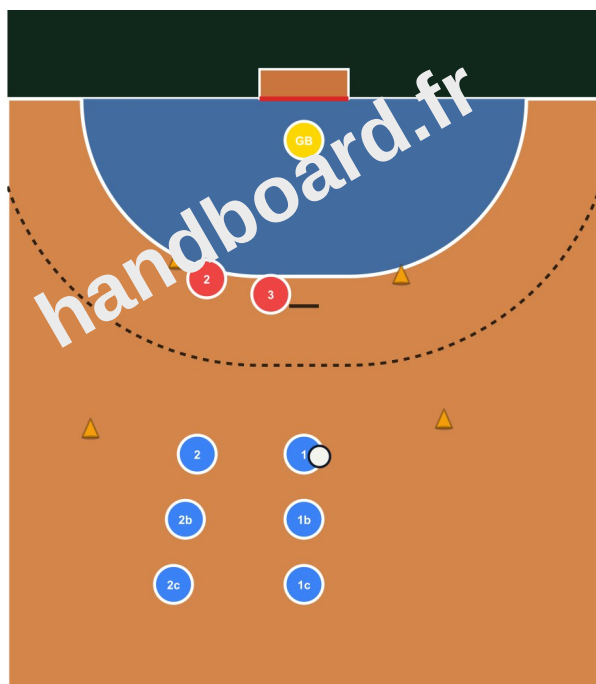
- Le départ vise l'intervalle et non le défenseur.
- L'espace laissé est traversé jusqu'au tir sans sortie du couloir.

DANS CETTE SÉANCE :

Deux sorties annoncées : rentrer si le défenseur ouvre, déborder s'il reste fermé.

Cœur 2 : Croisé DC-ARG après fixation réelle

Situation de jeu - 15 min



Matériel & joueurs

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

Consignes

CONSIGNES :

1. Le DC attaque d'abord son intervalle vers le but, ballon à deux mains. Si le tir reste ouvert, il continue et l'ARG ne croise pas.
2. Quand le défenseur central ferme réellement le DC, celui-ci libère l'espace après sa passe ; l'ARG passe alors dans son dos à une profondeur différente.
3. Si la fermeture ouvre directement l'extérieur de l'ARG, celui-ci reste large, reçoit lancé, traverse l'extérieur et tire sans croisé.
4. Le défenseur battu poursuit en retard ; aucun recul défensif ne fabrique la passe de croisé.

CONSEILS DU COACH :

- Fixation d'abord : intervalle attaqué, défenseur attiré et espace ouvert sont nommés après l'action.
- Dans le croisé, l'ARG passe derrière le DC et jamais à la même profondeur que lui.
- Le premier tir libre, DC ou ARG extérieur, annule le croisé prévu.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

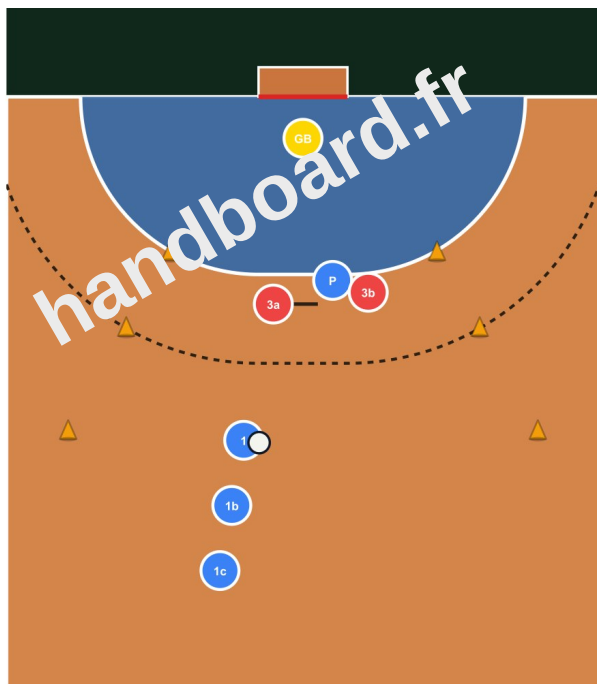
- Aucun croisé ne part avant une fermeture visible du défenseur.
- Les deux courses gardent des profondeurs distinctes et finissent vers le but.

DANS CETTE SÉANCE :

Le second part après la fixation, dans le dos, avec plus de profondeur.

Cœur 3 : Sortie sur le tireur, couverture puis reprise du pivot

Situation de jeu - 10 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 4 Attaquant
P, 1, 1b, 1c
- 2 Défenseur
3a, 3b
- 1 Ballon
- ▲ 6 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. L'ARG attaque son intervalle et arme ; le n°3a sort dans l'axe ARG-but sans croiser les jambes.
2. Pendant la sortie, le n°3b reste entre le pivot fixe et le but. Si la passe intérieure part, il intervient par devant.
3. Après le lâcher du ballon vers l'extérieur ou une passe non jouée, le n°3a revient plus vite que l'attaquant ne se désengage et reprend sa place.
4. Les deux défenseurs annoncent la reprise ; aucun des deux ne tourne le dos au ballon ni ne laisse le pivot changer d'intervalle.

CONSEILS DU COACH :

- La sortie du n°3a ferme le tir ; la couverture du n°3b ferme simultanément le pivot.
- Le retour commence au lâcher de la passe et finit entre la menace suivante et le but.
- Le pivot reste fixe : seule sa profondeur et son défenseur de référence peuvent changer.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

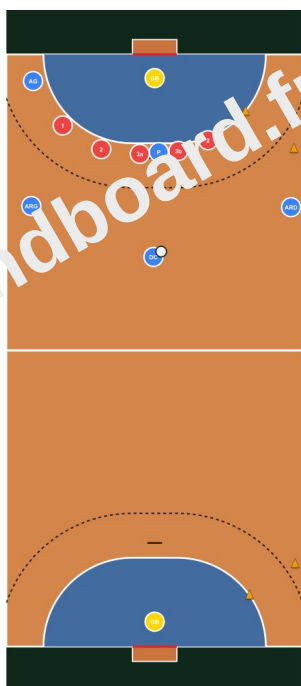
- Le tir et le pivot sont couverts par deux défenseurs identifiés.
- La reprise est annoncée et terminée avant l'engagement suivant.

DANS CETTE SÉANCE :

On sort sur le danger de tir, on revient sur le pivot.

Jeu final : 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 :

Aucune combinaison imposée : on regarde si la fixation existe.

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

Étirements courts et bilan debout
Ce qui a marché, ce qu'on reprend jeudi.