

Séance U15 type, 75 minutes

9 ateliers - 75 min

Déroulé de la séance

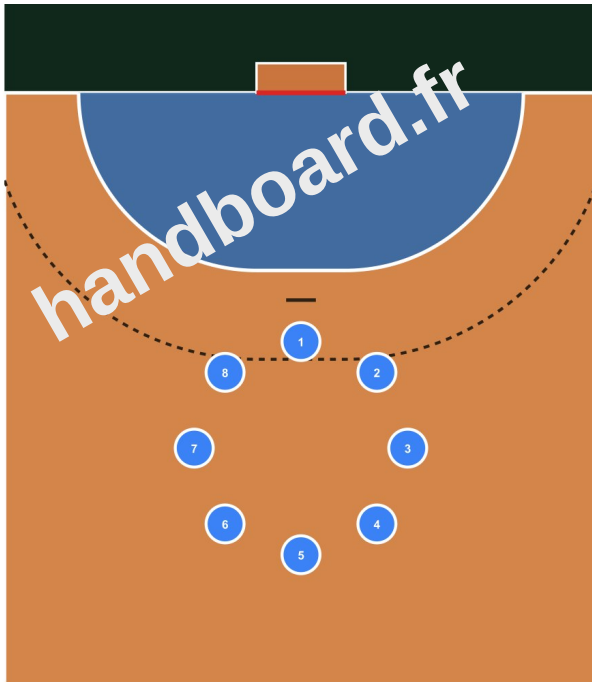
1	Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire	Échauffement - 2 min
2	Échauffement collectif : Rugby-hand	Échauffement - 10 min
3	Gardien 1 : Rafale en colonne centrale	Échauffement gardien - 5 min
4	Gardien 2 : Passe du demi-centre, tir de l'arrière	Échauffement gardien - 5 min
5	Cœur de séance 1 : 2 contre 1 dans le secteur extérieur gauche	Situation de jeu - 15 min
6	Cœur de séance 2 : 3 contre 2 dans trois intervalles centraux	Situation de jeu - 15 min
7	Cœur de séance 3 : Fixations successives : jouer la première ouverture	Situation de jeu - 10 min
8	Jeu final : Match tout terrain 5 vs 5	Situation de jeu - 10 min
9	Retour au calme : Marche respiratoire et bilan en cercle	Retour au calme - 3 min

Matériel à sortir

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

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 :

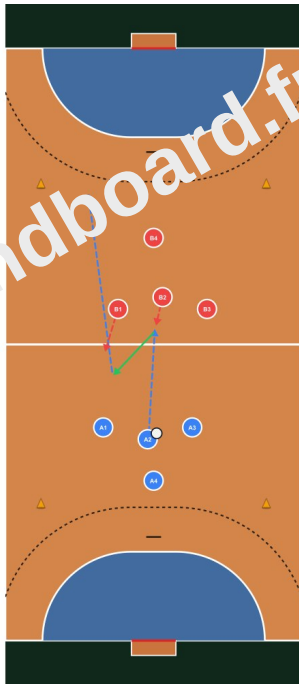
- Les sept étages passés, sans temps mort.

DANS CETTE SÉANCE :

Toujours la même entrée en séance, sans consigne à donner : les joueurs la lancent seuls pendant que vous posez le matériel.

Échauffement collectif : Rugby-hand

Échauffement - 10 min



Matériel & joueurs

- 4 Attaquant
A1, A2, A3, A4
- 4 Défenseur
B1, B2, B3, B4
- 1 Ballon
- ▲ 4 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. Toute passe doit partir vers l'arrière ou à hauteur : une passe qui avance rend le ballon à l'adversaire à l'endroit de la faute.
2. On avance uniquement en courant avec le ballon, le dribble est interdit et les appuis ne sont pas comptés.
3. On marque un essai en posant le ballon au sol dans l'en-but adverse, entre les deux plots.
4. Défense au toucher à deux mains sur le porteur : le porteur touché s'arrête, pose un genou et a trois secondes pour donner en arrière.
5. Continuité : chacun anticipe le soutien avant même le contact, pour que le porteur touché ait toujours un partenaire à qui donner en arrière.

CONSEILS DU COACH :

- Le soutien se place en diagonale derrière le porteur, jamais à sa hauteur : c'est cette position qui rend la passe en arrière possible sans casser la course.
- Courir droit vers l'espace libre avant de passer : c'est la course qui fixe l'adversaire et libère le soutien.
- Le toucher est franc, à deux mains sur le buste, sans tirer le maillot ni pousser.
- Regarder derrière soi en courant : le soutien reste dans le champ de vision, comme en contre-attaque.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

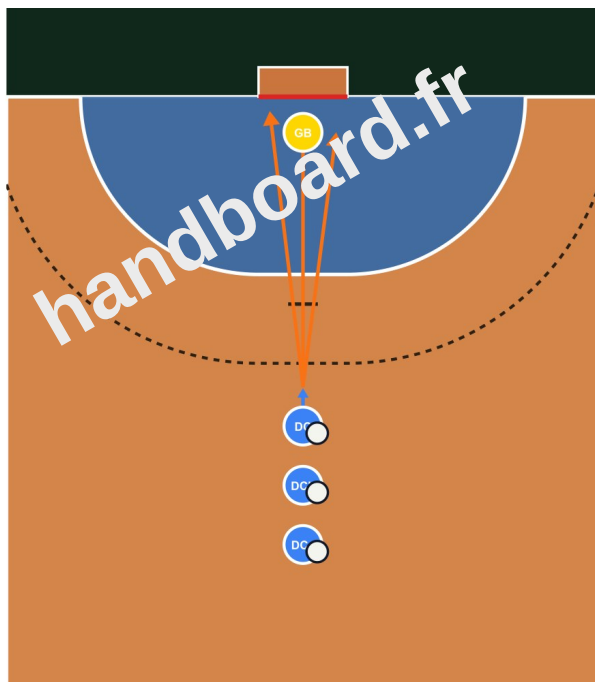
- Le porteur a toujours un soutien en diagonale derrière lui.
- Les passes en avant se raréfient au fil du jeu.

DANS CETTE SÉANCE :

Un vrai jeu pour monter en température. Le ballon circule vers l'arrière, donc les joueurs sont obligés de se démarquer devant.

Gardien 1 : Rafale en colonne centrale

Échauffement gardien - 5 min



Matériel & joueurs

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

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 :

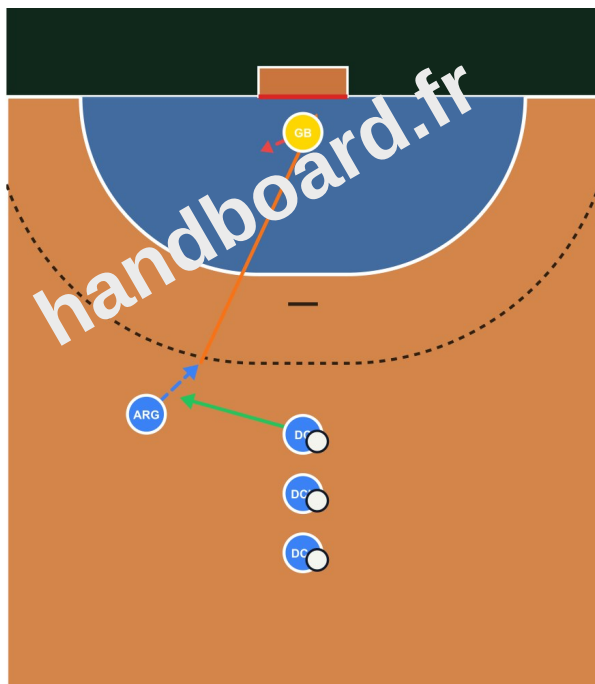
- Ressenti du gardien.

DANS CETTE SÉANCE :

Beaucoup de ballons touchés, frappes dosées puis appuyées, hauteurs variées.

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 :

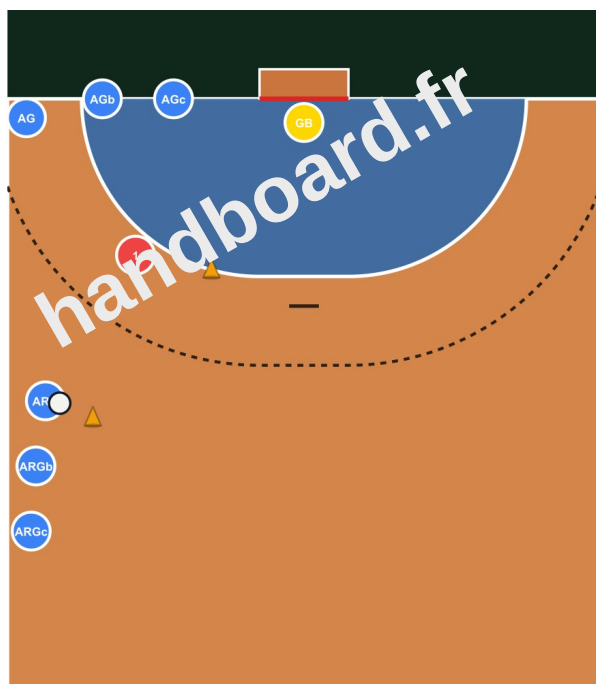
- La passe arrive dans la course de l'arrière.
- Le gardien est remplacé avant chaque armé.
- Ressenti du gardien.

DANS CETTE SÉANCE :

Passe du demi-centre puis tir de l'arrière : le gardien retrouve le tempo du match et les tireurs travaillent leur réception lancée.

Cœur de séance 1 : 2 contre 1 dans le secteur extérieur gauche

Situation de jeu - 15 min



Consignes

CONSIGNES :

1. L'arrière s'engage vers le milieu de son espace, entre le n°1 et la limite intérieure, en menaçant directement le but.
2. Si le n°1 reste lié à l'ailier, l'espace est ouvert : l'arrière le traverse et tire immédiatement.
3. Si le n°1 quitte l'ailier pour s'interposer entre l'arrière et le but, l'extérieur est libre : l'ailier quitte le corner, reçoit lancé devant sa course et termine dans l'angle.
4. L'arrière et l'ailier n'attaquent jamais le même espace. La passe n'existe que parce que la fermeture du n°1 a libéré l'aile.
5. Rotation : chacun repart en fin de sa colonne, le n°1 change tous les quatre passages.

CONSEILS DU COACH :

- Le premier appui de l'arrière suit gardien, milieu de l'espace, joueur : la course vise l'espace et le but, pas le défenseur.
- Le n°1 qui ferme finit réellement sur l'axe arrière-but ; arriver à côté du porteur ne ferme rien.
- L'ailier part pendant la fixation, reçoit devant lui et garde une course qui se rapproche du but.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Le premier joueur libre tire, sans passe ni duel supplémentaire.
- Sur la fermeture du n°1, la passe atteint l'ailier lancé dans l'extérieur libéré.

DANS CETTE SÉANCE :

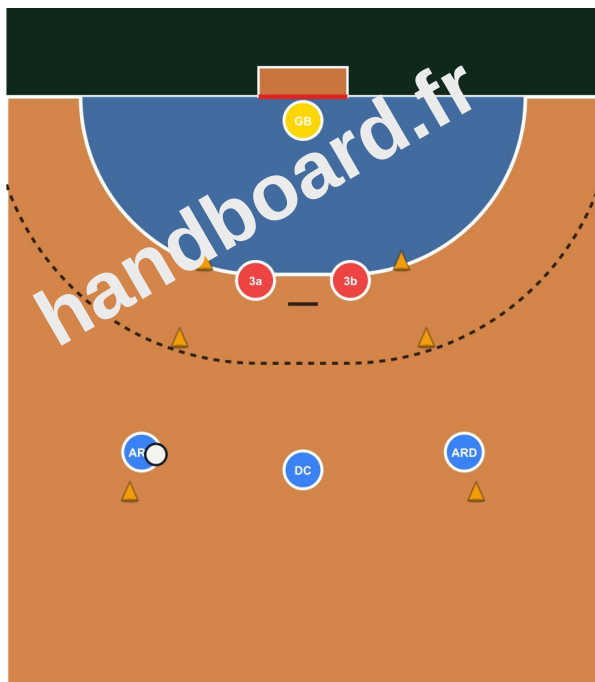
Le porteur fixe vraiment avant de donner. Si le défenseur ne ferme pas, il finit lui-même.

Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 6 Attaquant
ARG, ARGb, ARGc, AG, AGb, AGc
- 1 Défenseur
1
- 1 Ballon
- 2 Plot

Cœur de séance 2 : 3 contre 2 dans trois intervalles centraux

Situation de jeu - 15 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 3 Attaquant
ARG, DC, ARD
- 2 Défenseur
3a, 3b
- 1 Ballon
- ▲ 6 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. L'ARG engage ballon en main le milieu de limite gauche-n°3a et attire le n°3a ; le DC et l'ARD s'engagent en même temps dans leurs espaces.
2. L'ARG sert le DC lancé dans n°3a-n°3b, puis se désengage. Si personne ne ferme l'axe, le DC traverse et tire.
3. Si le n°3b vient fermer l'axe du DC, l'espace droit est libéré : l'ARD reçoit lancé, le traverse et tire.
4. Si le n°3a revient fermer le DC, l'espace gauche se rouvre : l'ARG se relance, reçoit lancé et tire.
5. Après sa passe, le porteur se désengage dans son couloir, plus lentement que le receveur, puis se relance pendant la fixation suivante. Il ne recule jamais avant le lâcher.
6. La défense gagne par récupération, arrêt de la progression ou tir hors du secteur.

CONSEILS DU COACH :

- Chaque course suit gardien, milieu de son espace, joueur ; personne ne court sur un défenseur ni dans l'espace d'un partenaire.
- La passe part dès que le défenseur s'est engagé sur le porteur et arrive devant le partenaire déjà lancé.
- Le défenseur qui a fermé le porteur revient vers sa ligne après la passe ; il ne recule pas avant pour fabriquer la solution.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

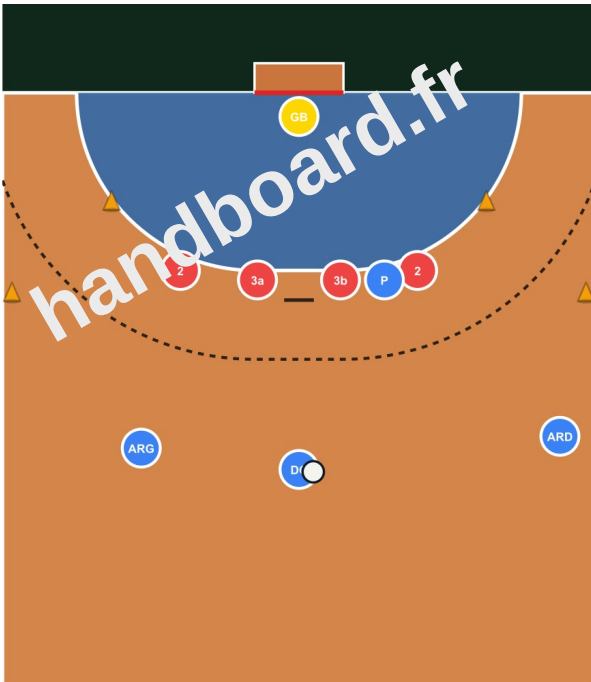
- Le premier joueur libre tire, sans duel ni passe supplémentaire.
- Les trois attaquants gardent trois espaces distincts jusqu'à la décision.

DANS CETTE SÉANCE :

Un défenseur de plus : la fixation doit maintenant ouvrir l'intervalle du partenaire suivant.

Cœur de séance 3 : Fixations successives : jouer la première ouverture

Situation de jeu - 10 min



Matériel & joueurs

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

Consignes

CONSIGNES :

1. L'ARG attaque le milieu de 2-3a. Si cet intervalle reste ouvert, il tire ; si le n°3a ferme entre lui et le but, l'espace central 3a-3b s'ouvre au DC.
2. Le DC reçoit lancé dans 3a-3b. Il tire si le n°3b reste sur le pivot ; si le n°3b quitte le pivot pour le fermer, il sert immédiatement le pivot resté dans 2-3 droit.
3. Si le n°2 droit quitte l'extérieur pour fermer le centre, l'ARD reste large, reçoit lancé et traverse n°2d-plot sans croiser.
4. Après chaque passe, l'ancien porteur se désengage seulement après le lâcher et plus lentement que l'engagement suivant.

CONSEILS DU COACH :

- Chaque fixation nomme l'intervalle attaqué, le défenseur attiré et l'espace libéré.
- Deux attaquants ne menacent jamais le même intervalle au même temps.
- Le premier tir favorable met fin à la vague.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

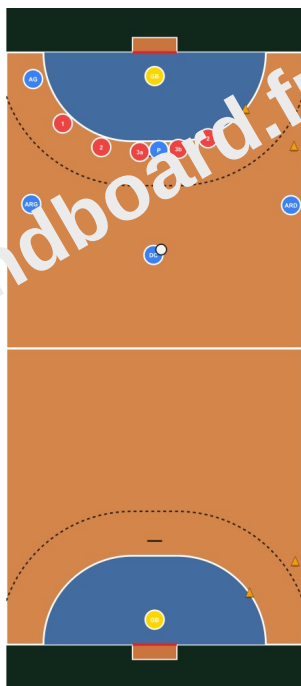
- Chaque passe est provoquée par une fermeture visible.
- Le pivot conserve 2-3 droit et l'ARD conserve l'extérieur.

DANS CETTE SÉANCE :

La chaîne complète : chaque porteur menace, transmet, puis se replace disponible dans son couloir.

Jeu final : 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.

DANS CETTE SÉANCE :

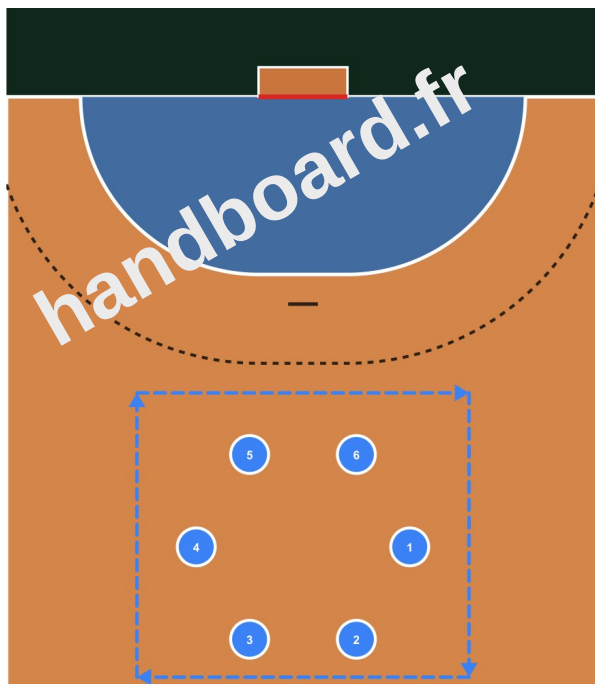
Match libre sur tout le terrain. Le but compte double après une fixation qui a réellement déplacé un défenseur.

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 - 3 min



Matériel & joueurs

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

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.

DANS CETTE SÉANCE :

Deux phrases de bilan, celles de l'objectif du jour, et rien d'autre.