

Séance U18 : défense collective, 90 minutes

9 ateliers - 90 min

Déroulé de la séance

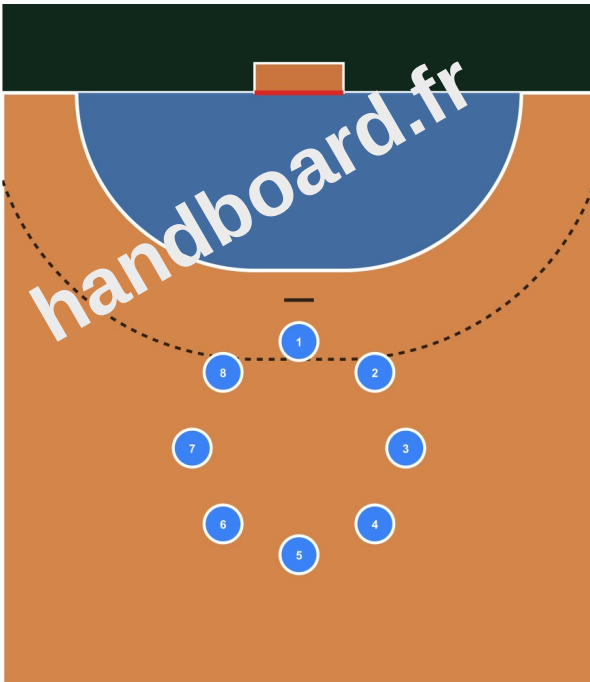
1	Éveil : Éveil musculaire et échauffement articulaire	Échauffement - 2 min
2	Échauffement collectif : Douaniers et contrebandiers	Échauffement - 10 min
3	Gardien 1 : Rafale en colonne centrale	Échauffement gardien - 5 min
4	Gardien 2 : Passe du demi-centre, tir de l'arrière	Échauffement gardien - 5 min
5	Glissement collectif : Glissement en 6-0 et couverture stricte du pivot	Situation de jeu - 15 min
6	Sortie et fermeture : Piston et fermeture du 6-0	Situation de jeu - 15 min
7	Entraide centrale : Entraide centrale n°3a / n°3b sur bloc du pivot	Situation de jeu - 15 min
8	Jeu final : Match tout terrain 5 vs 5	Situation de jeu - 20 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
-  6 Défenseur
2x1, 2x2, 3a, 3b
-  3 Ballon
-  8 Plot
-  2 Gardien

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 :

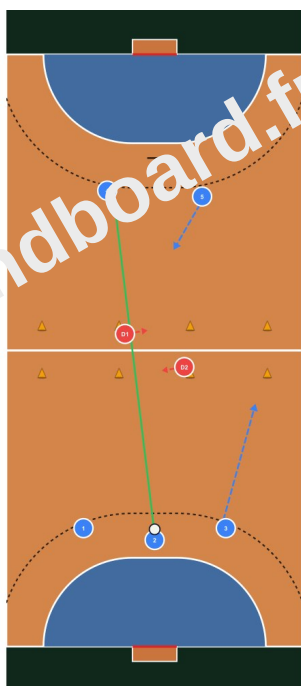
- Les sept étages passés, sans temps mort.

Matériel & joueurs

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

Échauffement collectif : Douaniers et contrebandiers

Échauffement - 10 min



Matériel & joueurs

- **5** Attaquant
1, 2, 3, 4, 5
- **2** Défenseur
D1, D2
- **1** Ballon
- ▲ **8** Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. Les contrebandiers circulent librement dans toute la zone mais ne traversent JAMAIS le couloir en tenant le ballon : seul le ballon le franchit, par une passe.
2. Les douaniers ne sortent pas du couloir : ils interceptent les passes et marquent un point à chaque ballon touché en vol.
3. Un ballon passé d'un côté à l'autre sans interception rapporte un point aux contrebandiers, et le jeu continue dans l'autre sens.
4. Il doit toujours rester au moins deux contrebandiers de chaque côté du couloir : un côté vide annule le point suivant.
5. Continuité : si les deux douaniers ferment l'axe, les contrebandiers déplacent le ballon le long de leur ligne pour trouver un angle sur le côté avant de tenter la traversée.

CONSEILS DU COACH :

- Regarder le douanier et non le partenaire : la passe part quand le douanier a engagé son déplacement, pas avant.
- Alternier passe tendue et passe à rebond : chaque nouvelle trajectoire prend le douanier à contre-pied.
- Se déplacer le long de la ligne avant de recevoir : le déplacement ouvre un angle neuf à chaque passe.
- Le couloir de douane, c'est la ligne défensive : on apprend à passer au travers.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

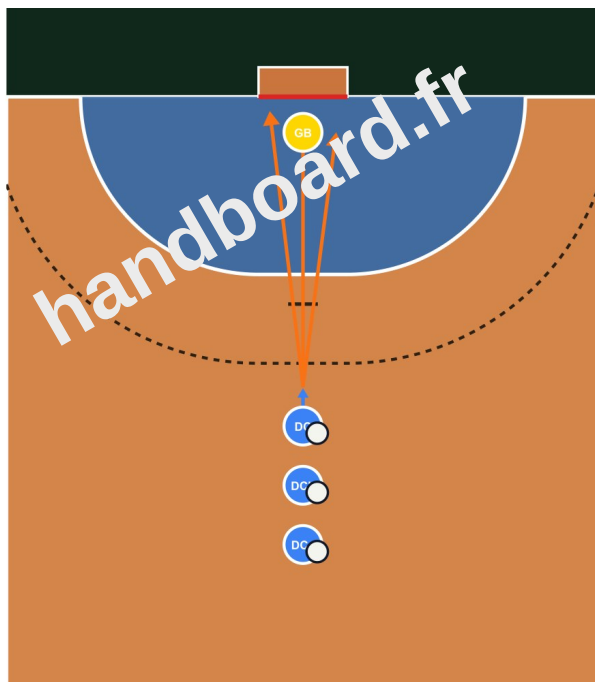
- Les passes alternent tendues et à rebond.
- Les receveurs bougent le long de leur ligne avant de recevoir.

DANS CETTE SÉANCE :

Lire les trajectoires et se déplacer pour couper les passes.

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 :

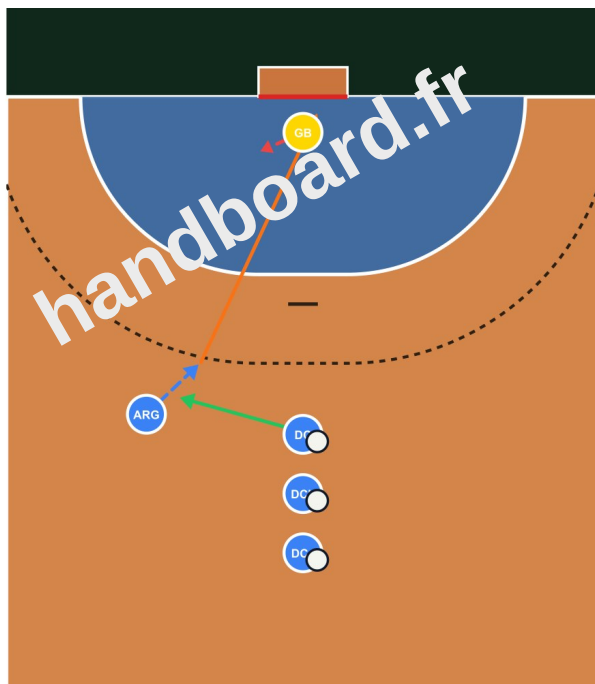
- Ressenti du gardien.

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 :

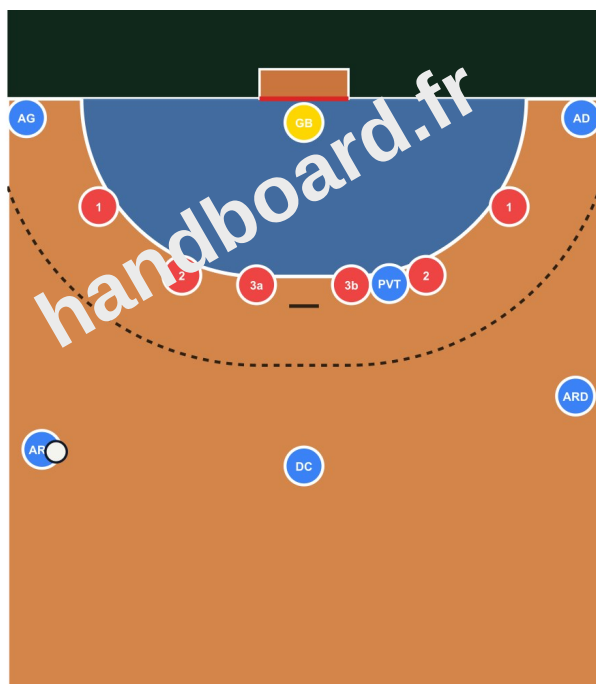
- La passe arrive dans la course de l'arrière, jamais dans ses appuis : servi lancé, il arme dans le rythme et le gardien voit de vrais ballons.
- Le gardien finit son remplacement AVANT l'armé : posé sur ses deux appuis, il pousse franchement du côté du ballon.
- Monter la puissance par paliers, hauteurs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

Glissement collectif : Glissement en 6-0 et couverture stricte du pivot

Situation de jeu - 15 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 6 Attaquant
AG, ARG, DC, ARD, AD, PVT
- 6 Défenseur
2x1, 2x2, 3a, 3b
- 1 Ballon

Consignes

CONSIGNES :

1. Sur chaque passe, le bloc glisse au départ du ballon, en pas chassés et sans se relever.
2. Le défenseur lié au pivot ne quitte pas 2-3 droit avant d'avoir transmis la prise à son voisin par la voix et le regard.
3. Le pivot pouvant changer de défenseur de référence dans ce même intervalle, les n°3b et n°2 droit se relaient sans traverser le bloc.
4. Si la transmission est en retard, l'attaque sert immédiatement le pivot ou le porteur libre ; la circulation ne continue pas pour sauver la défense.

CONSEILS DU COACH :

- Glisser sans se relever : hanches basses tout le long, le bloc arrive sur le côté faible en même temps que le ballon.
- Le défenseur qui prend le pivot garde une épaule ouverte vers le ballon : c'est cette orientation qui le laisse intervenir sur la passe.
- Le glissement se compte : sur un renversement complet, chaque défenseur doit avoir fait au minimum trois pas chassés.
- Le glissement part au départ de la passe, pas à son arrivée : le bloc arrive placé et garde sa forme sur tout le renversement.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

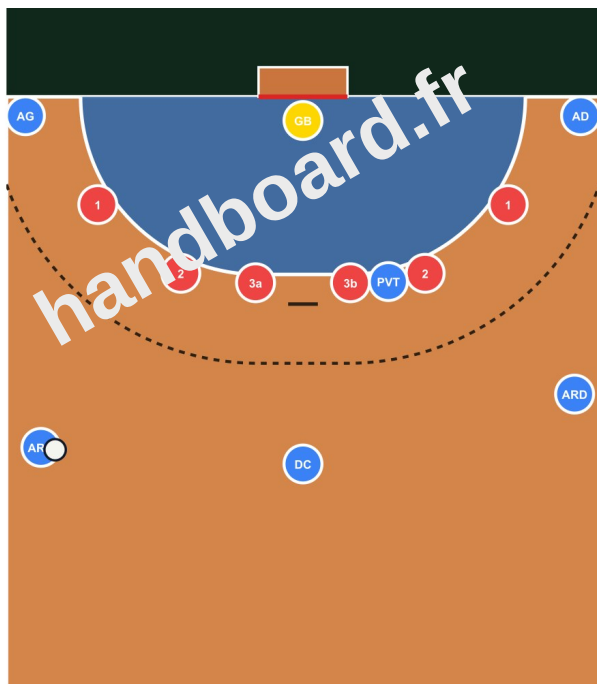
- Le pivot reste dans 2-3 droit et n'est jamais libre pendant la transmission.
- Le bloc arrive avant le ballon sans ouvrir l'axe.

DANS CETTE SÉANCE :

Observer la relation entre le déplacement du ballon, le bloc et la prise en charge du pivot.

Sortie et fermeture : Piston et fermeture du 6-0

Situation de jeu - 15 min



Matériel & joueurs

- **1** Gardien
- **6** Attaquant
AG, ARG, DC, ARD, AD, PVT
- **6** Défenseur
2x1, 2x2, 3a, 3b
- **1** Ballon

Consignes

CONSIGNES :

1. Les six défenseurs partent à moins d'un mètre des 6m, hanches basses et mains actives.
2. Le seul défenseur en vis-à-vis du porteur sort en piston jusqu'à 8m. Sa course ferme l'axe porteur-but ; les cinq autres resserrent sans quitter leur mission.
3. Dès que la passe part, le piston revient face au jeu sur sa ligne et le nouveau vis-à-vis peut sortir. Deux défenseurs ne restent jamais avancés au même temps.
4. Les voisins annoncent l'intervalle repris et gardent le pivot dans son 2-3 droit, en changeant seulement de défenseur de référence pendant le glissement.
5. Si la sortie ou le retour est en retard, l'attaque joue le tir, l'aile ou le pivot libre : la séquence n'est jamais poursuivie artificiellement.

CONSEILS DU COACH :

- Le piston sort en ligne droite vers le porteur, jamais en diagonale : c'est cette trajectoire qui garde fermé l'intervalle qu'il protège.
- Le retour est plus important que la sortie : imposer un retour en marche arrière active, visage vers le ballon, pas un demi-tour.
- Distance de combat : bras tendu du défenseur, contact avant-bras sur le buste du porteur, pas de main sur le bras armé.
- Personne ne sort au-delà de 8m : à cette distance, le retour sur le pivot et sur le rentrant reste jouable.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

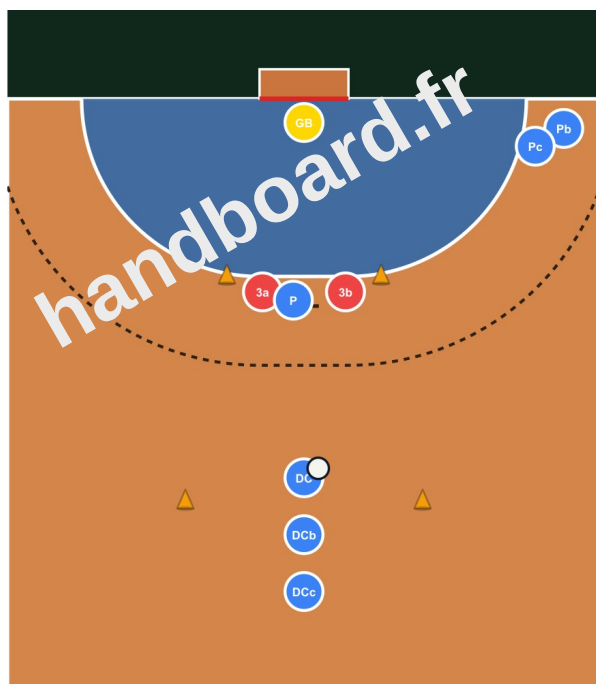
- Un seul piston est avancé et son retour commence au départ de la passe.
- Aucun intervalle ni pivot libre n'est masqué par une interdiction de tirer.

DANS CETTE SÉANCE :

Sortir sur la menace puis retrouver la relation avec le défenseur voisin.

Entraide centrale : Entraide centrale n°3a / n°3b sur bloc du pivot

Situation de jeu - 15 min



Matériel & joueurs

- 1 Gardien
- 6 Attaquant
DC, DCb, DCC, P, Pb, Pc
- 2 Défenseur
3a, 3b
- 1 Ballon
- ▲ 4 Plot

Consignes

CONSIGNES :

1. Le n°3a annonce le bloc dès qu'il voit le pivot venir se poser sur lui : "bloc à gauche", pour prévenir son partenaire avant le contact.
2. Le défenseur bloqué ne lutte pas contre le pivot : il tourne les épaules et passe côté ballon en poussant le pivot vers l'extérieur avec l'avant-bras.
3. Le n°3b sort immédiatement sur le demi-centre pour prendre le tireur, en montant à l'impact et non en reculant sur ses appuis.
4. Dès que le n°3b sort, le n°3a récupère la prise en charge du pivot dans son dos : l'entraide est un échange, pas un abandon.
5. Continuité : si le demi-centre voit la sortie du n°3b et sert le pivot qui déroule, le n°3a doit déjà être au contact du pivot et le n°3b redescend sur les 6m sans poursuivre le porteur.

CONSEILS DU COACH :

- Le défenseur bloqué passe devant le bloc : par devant, il retrouve le porteur avant l'armé.
- Le n°3b sort en fermant l'intervalle avec son épaule extérieure : c'est cette épaule qui tient l'espace entre les deux centraux pendant la sortie.
- Le bloc s'annonce avant le contact, jamais pendant : le partenaire part sur le demi-centre pendant que le pivot arrive encore.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

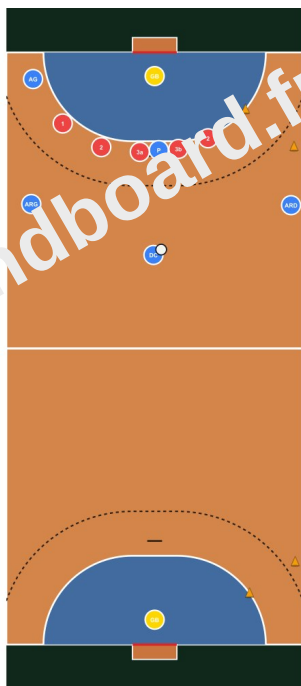
- Le bloc est annoncé à chaque fois, entendu du coach.
- Le pivot ne reçoit pas en position de tir aux 6m.
- Pas de tir libre aux 9m.

DANS CETTE SÉANCE :

Se répartir le porteur et le pivot en respectant les consignes de la fiche.

Jeu final : Match tout terrain 5 vs 5

Situation de jeu - 20 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 :

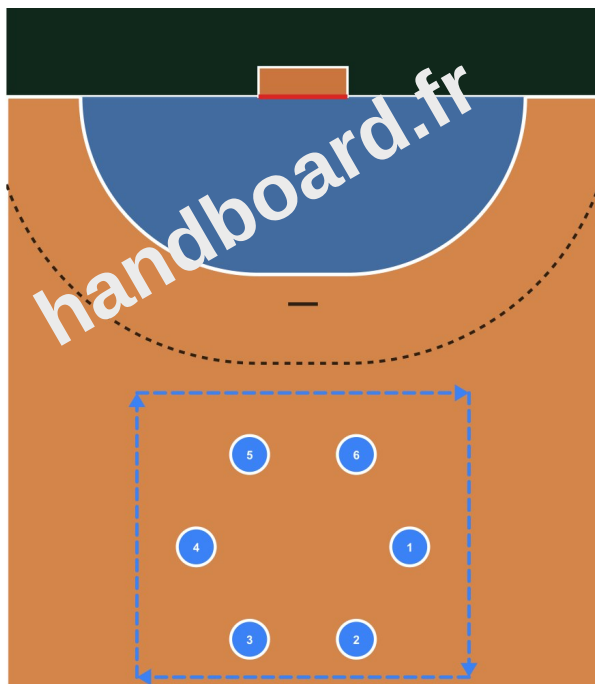
Observer les relations défensives travaillées, dans le jeu sur tout le terrain.

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 :

Nommer une réussite collective et un point à reprendre à la prochaine séance.