

# *LIVRET DE SÉANCES*

***Les clefs pour accueillir un grand  
nombre de pratiquants et les mettre  
en activité tout en étant seul à  
animer !***

**LIGUE CENTRE  
VAL DE LOIRE  
FFHANDBALL**



**SAISON 2024-2025**

# LE PRÉAMBULE

*Nous débutons l'ère post Jeux Olympiques de Paris 2024 et afin de faire face à un afflux potentiel de nouveaux licenciés, l'Equipe Technique Régionale accompagne les clubs et les entraîneurs à travers la production d'un livret de séances.*

*L'objectif de ce livret est d'outiller les encadrants avec différentes organisations ou séances à thèmes afin d'accueillir des groupes de pratiquants importants en mixant les publics, les sexes, en aménageant les espaces disponibles.*

*Les situations ont été filmées et les vidéos disponibles sur chaque fiche exercice, en cliquant sur le bouton "voir la vidéo"*

# LA SÉANCE DE PASCAL TREFAULT

CTF DU CHER ET DE L'INDRE

---

**PUBLIC** : U13 M - niveau départemental et régional

**EFFECTIF** : 24 joueurs

## **OBJECTIFS** :

- Mettre en activité un groupe de joueurs/joueuses conséquent
- Gérer les effectifs et les espaces pour favoriser un temps d'activité optimal
- Proposer une activité respectant la logique interne de l'activité Handball



## SITUATION 1 : ENTRÉE DANS LA SÉANCE

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles :** 2 équipes - 2 joueurs de chaque équipe se positionnent dans chaque zone de buts.

**Matériel nécessaire :** chasubles - ballons - lattes ou plots

**Disposition du terrain :** Jouer sur les 2 demi-terrains dans la largeur

### CE QU'IL FAUT DIRE

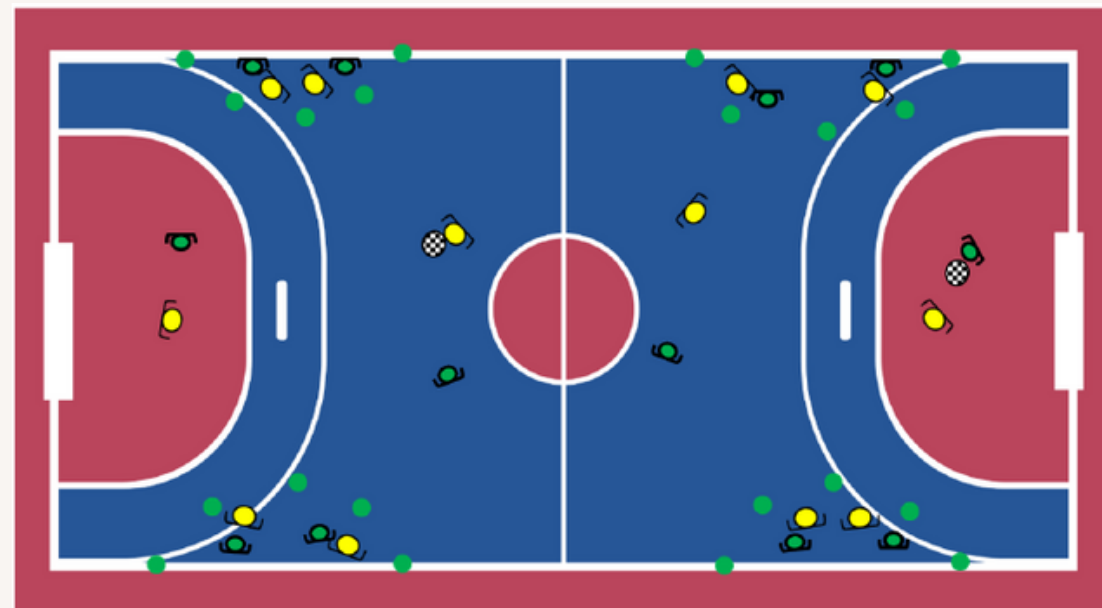
Jouer avec les règles du handball, l'objectif de chaque équipe est de libérer les joueurs placés dans les zones de buts.

Pour cela, il faut que le porteur de balle effectue une passe à un de ses coéquipiers placé dans une des zones de buts qui doit ensuite la redonner à un partenaire pour sortir de la zone et se libérer.

Dans chaque zone, les joueurs défendent les uns contre les autres

### EVOLUTIONS

Le joueur de la zone qui reçoit la balle doit la redonner à celui qui lui a donné pour en sortir.



## SITUATION 2 : DUEL TIREUR / GARDIEN

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles** : 1 équipe de gardiens et 1 équipe de tireurs avec 1 ballon chacun

**Matériel nécessaire** : chasubles - ballons - plots

### CE QU'IL FAUT DIRE

Les équipes de gardiens et d'attaquants se séparent en groupe de 3 sur chaque terrain, les attaquants prennent 1 ballon chacun.

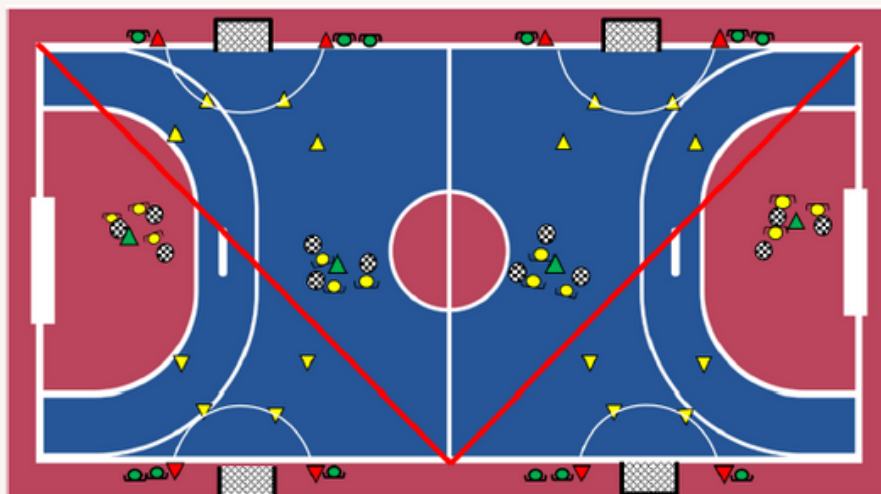
### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

Suivant le retard du gardien et/ou du tireur, jouer sur l'écartement des plots :

Si le gardien est trop en retard, rapprochez les plots des poteaux

Si le gardien est trop en avance, écartez les plots.

*Idem pour les attaquants*



### DISPOSITIF MATÉRIEL

Sur chaque demi-terrain, placez 1 plot à 3 mètres de chaque côté des buts.

Matérialiser une zone de tir central entre 6 et 9 mètres et 1 plot de départ pour les attaquants.

### CONSIGNES DE RÉALISATION

L'équipe des tireurs se donnent un numéro de 1 à 3 et va se placer au plot de départ de couleur vert.

L'équipe de gardiens fait de même, et va se placer aux plots de chaque côté des buts de couleur rouge.

A l'appel d'un numéro, le tireur et le gardien entrent en jeu. L'attaquant dribble pour aller vers la zone de tir de couleur jaune mais peut aussi tirer avant en appui.

Si tir avant ou à 9 mètres, le tir est libre à 1 main.

Si tir à 6 mètres, le tir se fait en suspension et poussé à 2 mains.

*Le gardien cherche à s'opposer au tir. Le changement de rôle s'effectue après le passage de l'ensemble des joueurs.*

### EVOLUTIONS

Suivant le retard du gardien et/ou du tireur, il est possible d'ajuster l'écartement des plots :

Si le gardien est trop en retard, rapprochez les plots des poteaux

Si le gardien est trop en avance, écartez les plots.

*Idem pour les attaquants*



## SITUATION 3 : TRAVAIL EN HIPPODROME SUR LE JEU EN SURNOMBRE

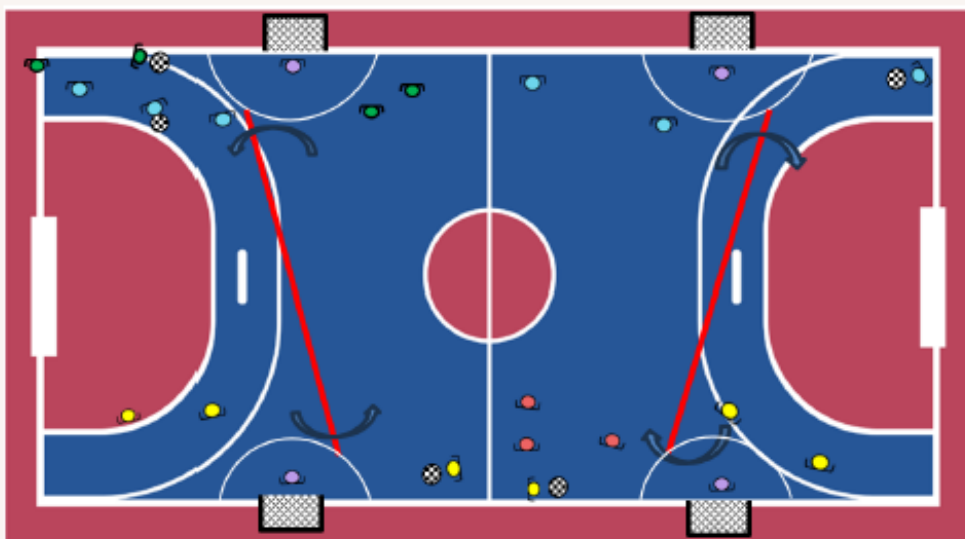
### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles** : 1 gardien dans chaque but et 3 attaquants avec une balle contre 2 défenseurs par espace délimité

**Matériel nécessaire** : chasubles - ballons - plots

### CE QU'IL FAUT DIRE

Chercher à marquer un but à 3 contre 2 sur chaque demi terrain  
Enchaîner les rôles par la rotation du jeu dans les 2 espaces



### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

Il devra veiller à faire respecter l'écartement et l'étagement sur la montée de balle et interdire le duel 1/1.

Il devra organiser la rotation des équipes et du joueur en attente.

### DISPOSITIF MATÉRIEL

Faire 2 terrains et les couper en 2 en diagonale

### CONSIGNES DE RÉALISATION

Jouer un 3 contre 2 sur l'espace défini.

Quand il y a tir, arrêt du gardien ou tir à côté, le joueur en attente avec le ballon sur l'autre partie de terrain donne la balle au gardien, l'équipe qui défendait passe sur l'autre moitié et le gardien relance pour jouer la montée de balle et le surnombre.

Demander le comptage des points de chaque équipe (1ère équipe à 6 par exemple).



### EVOLUTIONS

Possibilité de faire rentrer un joueur en pivot.

# LA SÉANCE DE

## JÉRÔME AUCLERC

CTF D'INDRE-ET-LOIRE

---

**PUBLIC** : U15 F/M - niveau départemental et régional

**EFFECTIF** : 30 joueurs / 1 encadrant

### **OBJECTIFS** :

- Mettre en place de l'activité handball sur un 40x20 avec un grand nombre de joueurs, sous forme d'ateliers
- Maximiser le temps d'activité de chaque pratiquant en aménageant l'espace de jeu
- Chaque pratiquant devra avoir réalisé au moins une fois chaque atelier

## SITUATION 1 : ENTRÉE DANS LA SÉANCE

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles :** 1 ballon par joueur

**Matériel nécessaire :** Ballon de tous types (balle de tennis, balle plastique, T1,...)

**Disposition du terrain :** Jouer sur le grand terrain

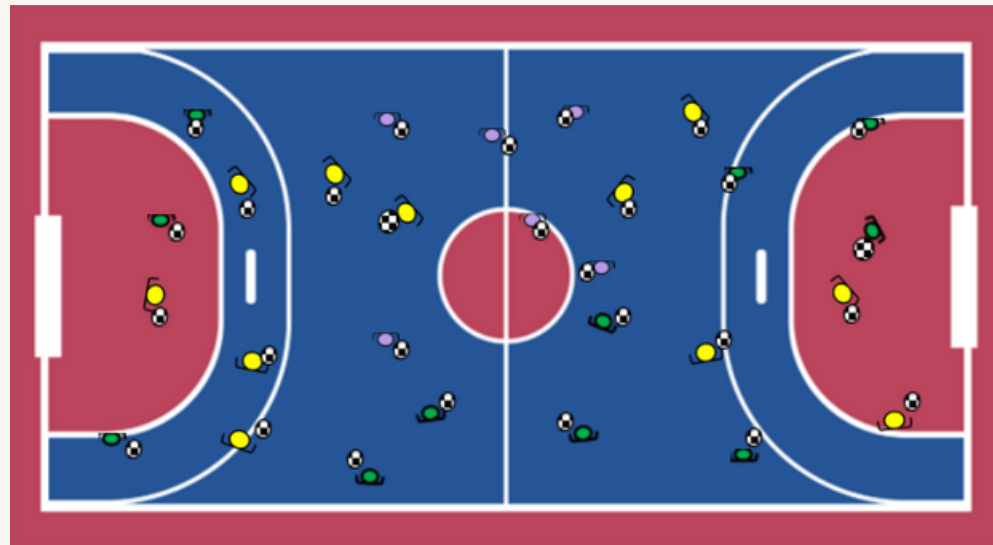
### CE QU'IL FAUT DIRE

Vous jouez avec les règles de handball, vous vous déplacez en dribbles sur tout l'espace en utilisant les plots sur le terrain pour tourner autour, effectuer des slaloms, s'approprier le ballon tout en évitant les autres joueurs.

Vous variez les déplacements sur l'ensemble de l'espace de jeu

### EVOLUTIONS

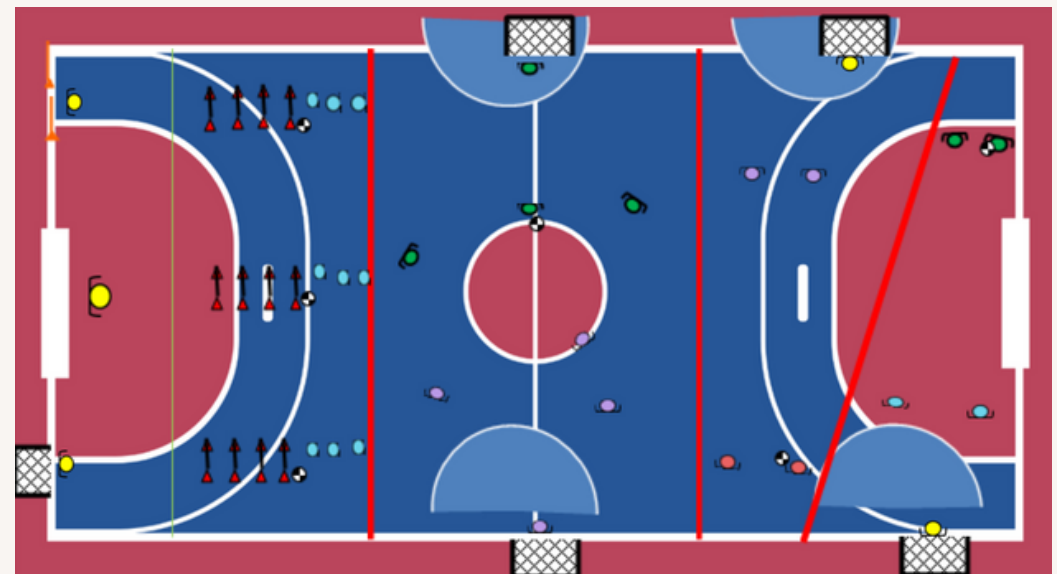
Au coup de sifflet de l'entraîneur : donner des consignes motrices comme lancer le ballon en l'air et le récupérer avant qu'il rebondisse, faire des dribbles main gauche/main droite, faire tourner le ballon autour de son corps...



# ORGANISATION SPATIALE DES ATELIERS

LES SITUATIONS S'ORGANISENT SOUS FORME DE 3 ATELIERS :

- UN ATELIER TYPE JEU EN 4 CONTRE 4
- UN TRAVAIL PERCEPTIVO-DÉCISIONNEL (2C1 ET 2C2)
- UN ATELIER DE MOTRICITÉ AU HANDBALL



# ATELIER 1 / ESPACE 1 : TRAVAIL DE MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE AVEC TIR (12 JOUEURS MOBILISÉS)

*L'atelier 1 permet de proposer des exercices de motricité spécifique avec ou sans duel tireur/GB*

## FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles** : 1 équipe de gardiens et 1 équipe de tireurs

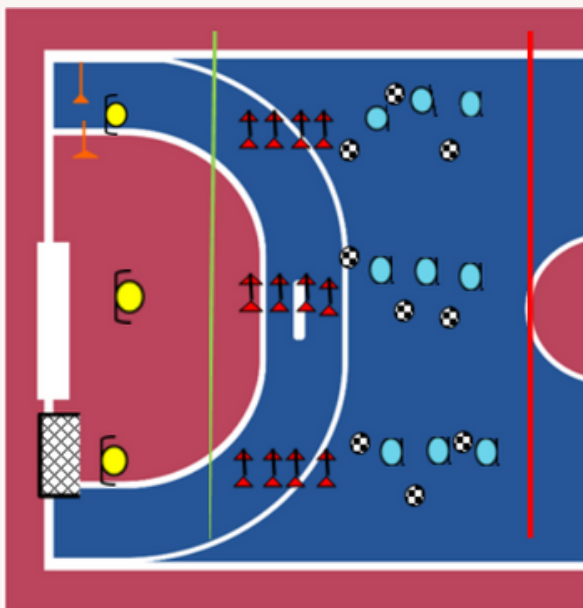
**Matériel nécessaire** : haies - ballons - plots

## CE QU'IL FAUT DIRE

Les équipes de gardien et d'attaquants se séparent en groupe de 3 sur chaque terrain, les attaquants prennent 1 ballon chacun.

## POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

Veillez à la puissance du tir si présence d'un gardien de but  
Vous devez tirer dans le but sans que la balle ne rebondisse au sol sans présence d'un gardien de but



## DISPOSITIF MATÉRIEL

Placer une zone droite à 5 mètres des 3 buts (but fixe, un but avec des constrifoots, un but avec pleyel) et 3 ateliers de haies

## CONSIGNES DE RÉALISATION

1 GB dans chaque but (3GB), 3 colonnes de joueurs avec ballons.  
Franchir les haies avec le ballon au-dessus de l'épaule: 2 pieds entre chaque haie et tir dans le but puis enchaîner sur un tir

## EVOLUTIONS

Varier les contraintes de franchissement de haie: cloche pied, finir sur le pied à l'opposé du bras tireur, etc.



## ATELIER 2 / ESPACE 2 : HAND À 4 (8 JOUEURS MOBILISÉS)

L'atelier 2 permet de mettre, en début de séance, des jeux traditionnels type balle au capitaine, touchdown etc. Cette forme jouée peut être utilisée en cours de séance pour offrir une alternance entre les ateliers.

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles** : 2 équipes de 4 joueurs

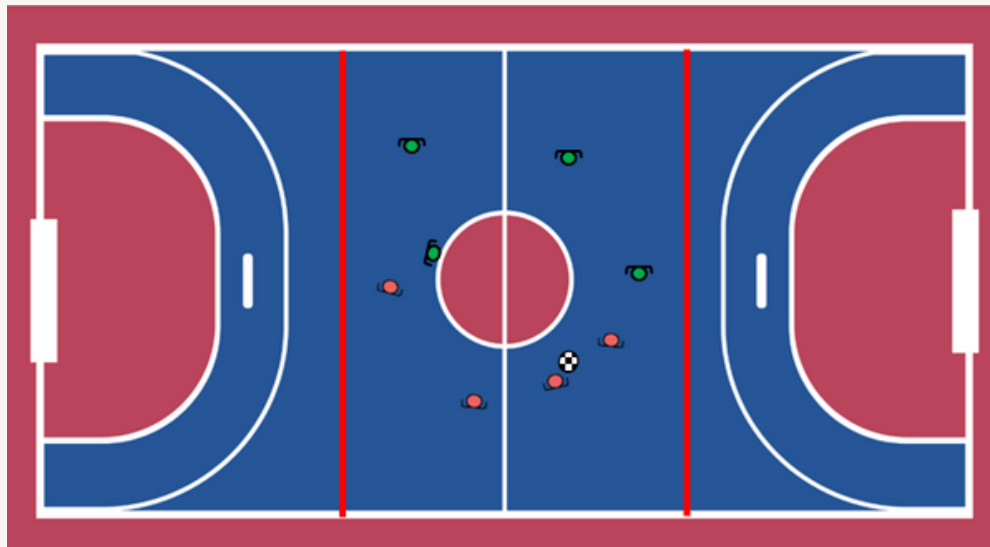
**Matériel nécessaire** : chasubles et 1 ballon

### CE QU'IL FAUT DIRE

2 équipes qui s'affrontent, l'objectif du jeu est de marquer un point de plus que son adversaire en posant le ballon dans la zone adverse.

### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

Il devra veiller à faire respecter l'écartement et l'étagement sur la montée de balle, interdire le duel 1/1. La rotation des équipes et du joueur en attente.



### DISPOSITIF MATÉRIEL

2 buts délimités chacun par une zone

### CONSIGNES DE RÉALISATION

Le porteur de balle peut avancer avec la balle en main si le défenseur le touche à deux mains sur les épaules, il doit alors passer en arrière à un partenaire.

### EVOLUTIONS

Possibilité de faire rentrer un joueur en PVT.



## ATELIER 3 / ESPACE 3 : SITUATION DE TRAVAIL (10 JOUEURS MOBILISÉS)

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles :** Constituer des binômes de joueurs

**Matériel nécessaire :** 1 ballon par groupe

### CE QU'IL FAUT DIRE

2 attaquants contre 1 défenseur, en utilisant les règles de handball, il faut marquer un but

### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

S'assurer de la bonne rotation des joueurs et changer les défenseurs

### DISPOSITIF MATÉRIEL

En hippodrome, je tourne dans le sens horaire, terrain coupé en 2 dans la diagonale

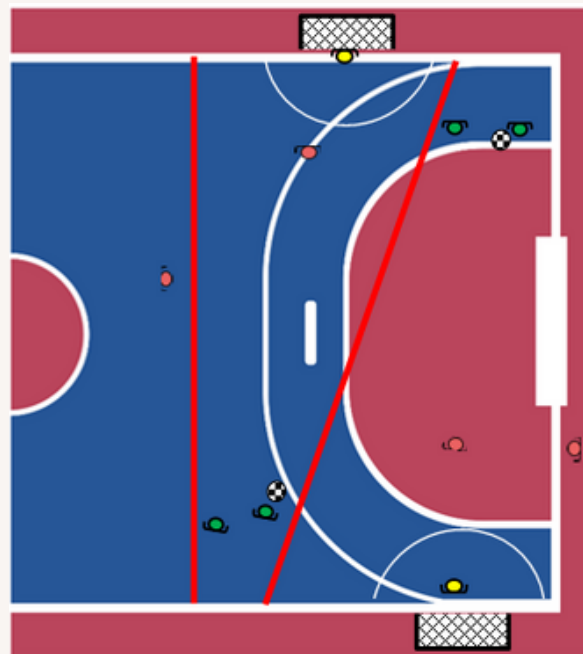
### CONSIGNES DE RÉALISATION

Faire progresser la balle vers le but à 2 joueurs ou plus pour marquer un but.

Changer de rôle à chaque ballon joué

### EVOLUTIONS

Tourner dans le sens anti-horaire. Ajouter un 2ème défenseur pour faire un 2c2/3c2



# LA SÉANCE DE

## CLÉMENT GUINOT

CTF D'EURE-ET-LOIR

---

**THÈME** : Améliorer les savoir-faire individuels défensifs dans un système homme à homme

### **OBJECTIFS** :

- Accueillir un grand nombre de pratiquant et les mettre en activité en étant seul
- Gérer les effectifs et les espaces pour favoriser un temps d'activité optimal
- Proposer une activité respectant la logique interne de l'activité Handball

## SITUATION D'ÉCHAUFFEMENT

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles :** Constituer des binômes attaquants/défenseurs

**Matériel nécessaire :** lattes, 12 plots cibles, 1 balle de tennis par terrain

**Disposition du terrain :** 2 demi-terrains, 2 zones par terrain avec les plots cibles

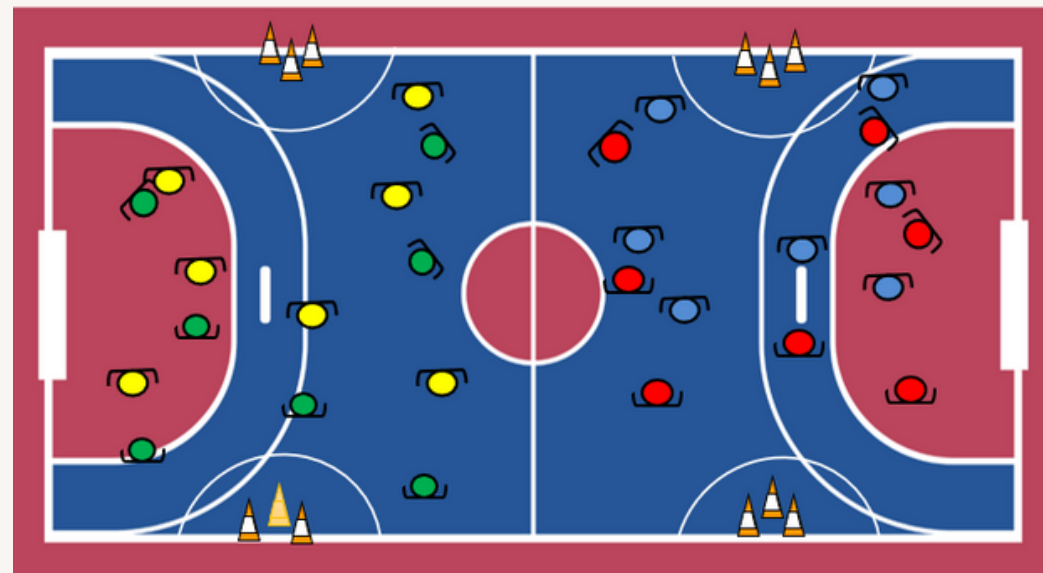
### CE QU'IL FAUT DIRE

Vous jouez en respectant les règles du handball avec une balle de tennis, sans dribble et sans contact.

Ni attaquants, ni défenseurs ne peuvent rentrer dans les zones.

La première équipe qui renverse les trois plots « cibles » de ses adversaires en lançant la balle de tennis donne un gage aux trois autres équipes (interdiction de la faire rouler).

Les défenseurs évoluent en Homme à Homme (chacun est responsable d'un attaquant)



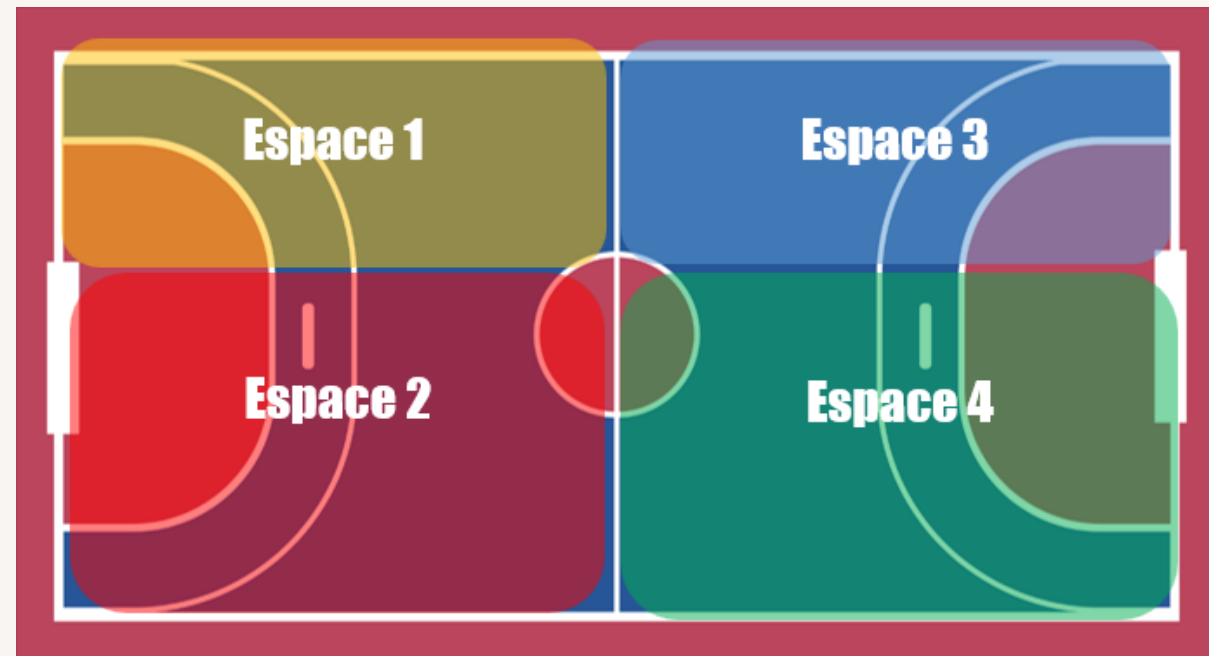
# ORGANISATION SPATIALE DES ATELIERS

---

**Pour la suite de la séance, les joueurs sont divisés en 4 groupes, qui évoluent chacun dans un espace différent.**

Après une présentation des 4 ateliers, chaque groupe est autonome. Une fiche d'exercice sera disposée sur chaque atelier pour rappeler les consignes lors de la rotation des groupes.

La rotation se fera toutes les 15 minutes.



## ESPACE 1

---

### FONCTIONNEMENT

---

**Joueurs / Rôles** : 2 équipes de 3 (joueur joker si effectif impair)

**Matériel nécessaire** : chasubles, 1 ballon, 8 plots, (1 cerceau si effectif impair)

### CE QU'IL FAUT DIRE

---

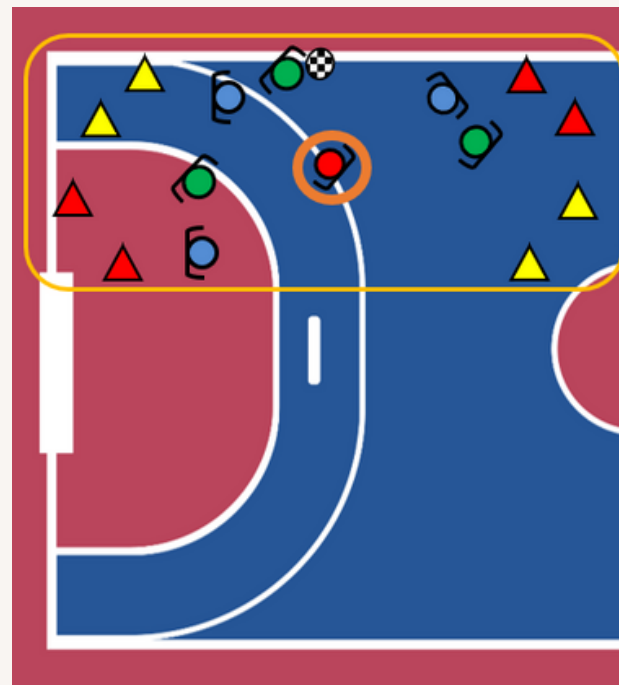
Vous jouez avec les règles du handball et sans contact.

Vous devez traverser une porte balle en main pour marquer un point.

Les défenseurs évoluent en Homme à Homme (chacun est responsable d'un attaquant)

(Obligation de jouer avec le joueur joker avant de marquer si l'effectif est impair).

Quand une équipe arrive à 4 points elle donne un gage à son adversaire et on repart de zéro (et on change le joker).



## ESPACE 2

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles** : 2 défenseurs, 2 colonnes de deux attaquants, 1 gardien de but

**Matériel nécessaire** : chasubles, ballons, 4 plots

### CE QU'IL FAUT DIRE

Le premier DC n'a pas de ballon.

L'ARG s'engage en dribble pour donner au demi-centre qui essaye d'aller marquer en passant entre les plots tout en évitant le défenseur. L'ARG se replace, et le DC suivant s'engage pour lui faire la passe.

Le porteur de balle n'a pas le droit de recevoir la balle dans les 9 mètres.

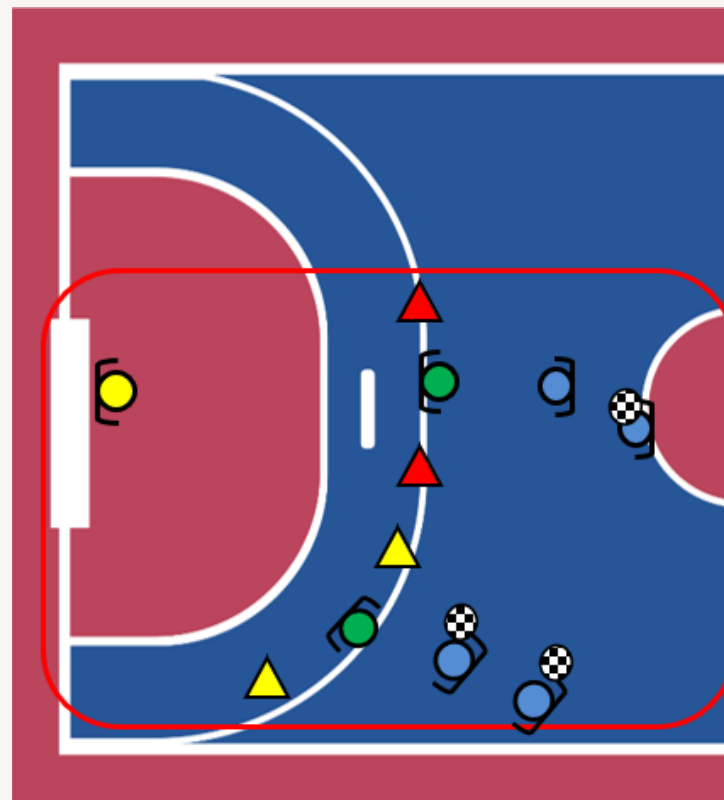
Le défenseur ne peut pas quitter sa porte avant l'arrêt du dribble du passeur. Le défenseur ne peut pas rentrer dans les 9 mètres sauf si l'attaquant y rentre.

Les défenseurs marquent 1 point quand ils empêchent leur adversaire de tirer à l'intérieur de la porte sans faire de faute. Quand un défenseur a 3 points il prend la place d'un attaquant.

### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

Intentions défensives des défenseurs :

- Dissuasion quand le passeur arrête de dribbler
- Contrôle et orientation de l'attaquant dans un espace choisi grâce à sa posture
- Subtilisation de la balle si l'attaquant utilise le dribble



## ESPACE 3

---

### FONCTIONNEMENT

---

**Joueurs / Rôles :** joueurs avec ballon

**Matériel nécessaire :** échelle de rythme, haies , cerceaux, plots, ballons

### CE QU'IL FAUT DIRE

---

Il s'agit d'un atelier de motricité générale, avec un parcours à réaliser en boucle par les joueurs. Les types de déplacements et matériels utilisés sont infinis. Nous préconiserons néanmoins le fait que chaque joueur ait un ballon dans les mains (en dribble, en protection, en mouvement autour de lui) dans la réalisation de ce parcours.



## ESPACE 4

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles :** 2 défenseurs, 1 passeur, 2 attaquants, 1 gardien de but

**Matériel nécessaire :** lattes pour délimiter un couloir pour le passeur, ballons, chasubles

### CE QU'IL FAUT DIRE

On joue à deux contre deux avec les règles du handball.

Vous pouvez jouer avec le passeur autant de fois que vous voulez.

Le passeur peut se déplacer dans son couloir mais n'a pas le droit d'en sortir, ni de tirer.

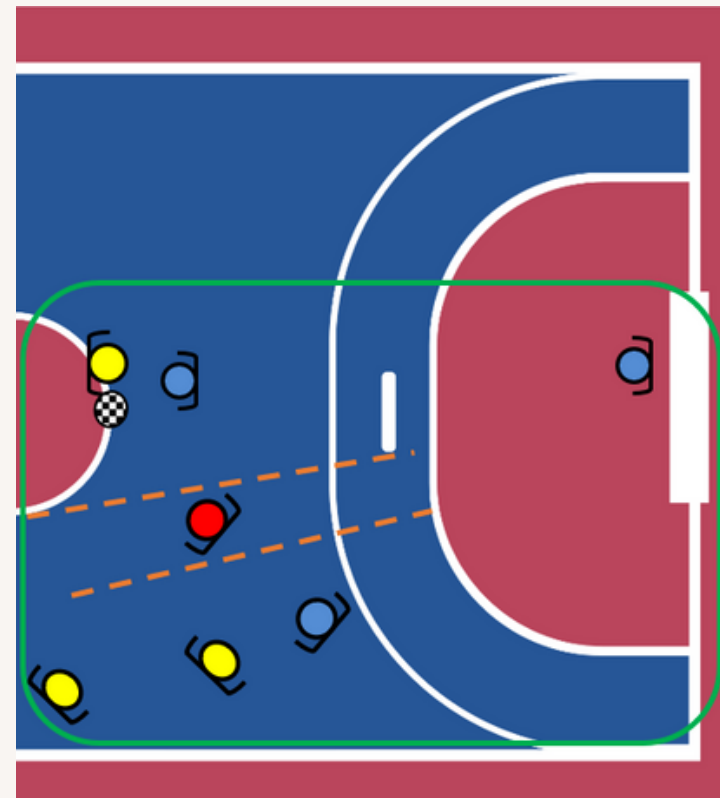
S'il y a but, les attaquants marquent 1 point. S'il n'y a pas but, les défenseurs marquent un point.

On change de statut quand une équipe arrive à 4 points.

### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

Positionnement des défenseurs, qui doivent toujours être en mesure de voir leur adversaire et la balle.

Intentions défensives adaptées au crédit d'action de l'attaquant.



# LA SÉANCE DE

## KEVIN LOBRE

CTF DU LOIRET

---

**THÈME** : Améliorer les savoirs faire individuels en attaque à partir d'un duel

**PUBLIC** : U13 / U15 Féminin niveau départemental.

**EFFECTIF** : 25 joueuses + 2 encadrants

## SITUATION 1 : ENTRÉE DANS LA SÉANCE

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles** : 4 équipes de 2 défenseurs dans chaque zone  
2 attaquants se positionnent dans chaque zone de travail

**Matériel nécessaire** : chasubles, ballons, lattes ou plots

### CE QU'IL FAUT DIRE

Jouer avec les règles de handball, l'objectif de chaque joueuse attaquante est de gagner son duel et de franchir la ligne médiane ou d'accéder à la cible située dans les zones.

Pour cela il faut que le PB gagne son duel et/ou fasse un tir ou une passe à sa coéquipière.

Dans chaque zone, les joueuses défendent en Fille à Fille.

### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

Il devra veiller à la rotation des équipes, du joueur en attente et au respect des impacts demandés.



### DISPOSITIF MATÉRIEL

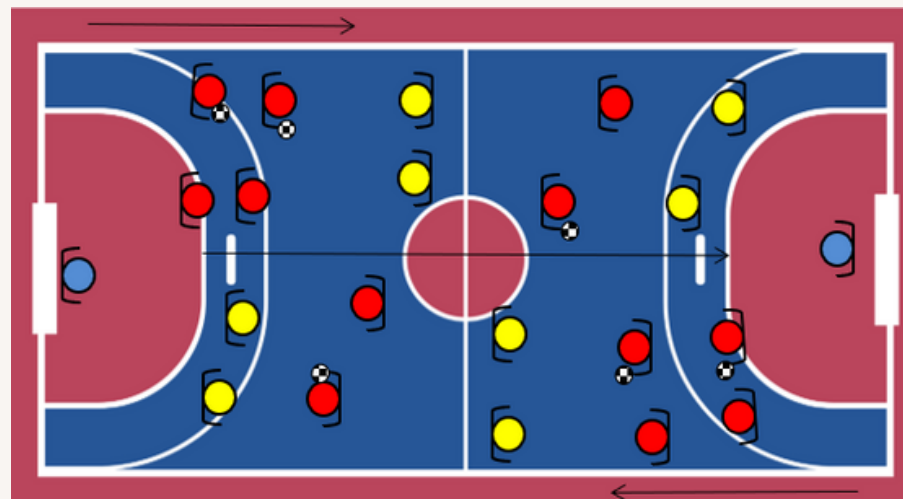
Jouer sur 4 zones

### CONSIGNES DE RÉALISATION

Si la joueuse passe entre les défenseurs le tir sera en bas, Si la joueuse passe à l'extérieur des défenseurs le tir sera en haut.

Les rotations se font quand les 6 attaquants ont tiré.

= attaquant      = gardien      = défenseur



### EVOLUTIONS

Inverser le sens de circulation pour travailler dans les secteurs droits

## SITUATION 2 : ATELIER

Les joueurs sont divisés en 3 groupes, qui évoluent chacun dans un espace différent. Après une présentation des 3 ateliers, chaque groupe est autonome. La rotation se fera toutes les 10 minutes.

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles** : 1 équipe de GB et 1 équipe de tireurs

**Matériel nécessaire** : chasubles, ballons, plots, haies, échelle

### CE QU'IL FAUT DIRE

Faire 3 équipes de 8 pour chaque espace.

- 1) Opposition
- 2) Motricité
- 3) Spécifique

### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

Il devra veiller aux postures des joueuses sur les ateliers de motricité, des capacités à s'orienter vers le but, du changement de rythme sur les ateliers spécifiques



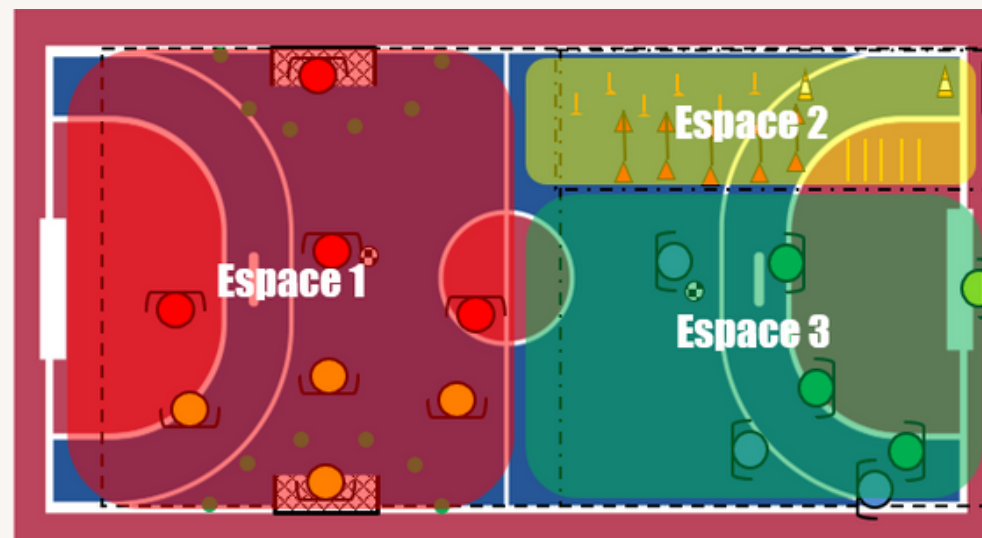
### DISPOSITIF MATÉRIEL

Mettre en place 3 espaces

### CONSIGNES DE RÉALISATION

Les joueurs sont divisés en 3 groupes, qui évoluent chacun dans un espace différent. Après une présentation des 3 ateliers, chaque groupe sera autonome.

La rotation se fera toutes les 10 minutes.



## ESPACE 1

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles :** joueurs avec 1 ballon

**Matériel nécessaire :** chasubles, 1 ballon, plots

### CE QU'IL FAUT DIRE

Opposition sur 1/2 terrain à 3 contre 3 avec 1 GB

Jouer avec les règles du handball, les joueuses qui sont en attaque cherchent à gagner leur duel avec ou sans ballon. Les engagements se font au centre du terrain après un but.



## ESPACE 2

*Les types de déplacements, exercices et matériels sont à adapter suivant votre thématique afin de mettre du lien*

*Nous préconiserons néanmoins le fait que chaque joueur ait un ballon dans les mains (en dribble, en protection, en mouvement autour de lui) dans la réalisation de ce parcours*

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles :** 1 ballon par joueur

**Matériel nécessaire :** Echelles de rythme, haies, plots, ballons

### CE QU'IL FAUT DIRE

Il s'agit d'un atelier de motricité essentiellement centré sur le bas du corps pour cette séance car nous sommes sur une thématique de duel, avec un parcours à réaliser en boucle par les joueuses, avec du saut, échelle de rythme, burpees, sprint et slalom.



## ESPACE 3

*Atelier spécifique en lien avec le thème de la séance*



### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles :** 2 équipes, 1 gardien

**Matériel nécessaire :** chasubles, 1 ballon

### CE QU'IL FAUT DIRE

On joue un 3 contre 3, le demi-centre ou l'arrière doit accéder en duel orienté vers le but.

Challenge : 1 point en défense à chaque faute d'attaque, récupération ou arrêt de gardienne.

Rotation att/déf.



## SITUATION 3 : JEU À THÈME

### FONCTIONNEMENT

**Joueurs / Rôles** : 4 équipes de 5 joueuses

**Matériel nécessaire** : Chasubles, Ballons

### CE QU'IL FAUT DIRE

Faire 4 équipes de 5 joueuses

Placer 1 Gb dans chaque but avec des ballons à côté du but

### POINTS DE VIGILANCE POUR L'ANIMATEUR

La rotation des équipes qui se croisent au milieu du terrain.

Demander l'attente des joueuses au centre afin d'éviter les chocs entre elles.

### DISPOSITIF MATÉRIEL

Tout terrain avec 4 équipes identifiées en chasubles

### CONSIGNES DE RÉALISATION

On joue un 5 contre 5 autour de la zone.

Quand je marque je conserve la balle et je vais jouer de l'autre côté du terrain. Demander le comptage des points de chaque équipe.

### EVOLUTIONS

Dispositif offensif ou défensif en fonction du thème travaillé.

