

NICOLAS TOURNADOUR

Handball

**Une saison avec
les 9-11 ans**



Handball

**Une saison avec
les 9-11 ans**

Pour toute information sur notre fonds et nos nouveautés,
consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2026

Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de l'éditeur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : août 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/129

ISBN : 978-2-8073-7169-9

NICOLAS TOURNADOUR

Handball

**Une saison avec
les 9-11 ans**



DBS

DÉDICACE

À vous, les joueurs et joueuses que j'ai pu côtoyer sur les terrains et qui m'avaient poussé à m'améliorer pour vous accompagner au mieux.

Ceux et celles dont j'ai partagé le chemin, qui aura été semé d'embûches, de doutes, mais aussi de joie. J'ai un profond sentiment de gratitude pour tout ce que vous m'avez apporté et m'apportez encore. Je vous dédie ce livre qui est un peu le vôtre.

POUR LA LECTURE

Le texte est rédigé entièrement au masculin. Les situations que je te présente ont été testées avec des groupes masculins et féminins.

Pour chaque situation, je te présente une partie handball qui est signalée par cette bannière :



OBJECTIF : Améliorer la tenue du ballon

SE

Elle présente l'objectif de la situation, ainsi que le type de situation, ici « SE » pour situation évolutive. Elles sont regroupées par thématique et une liste de l'ensemble des objectifs est disponible en fin de livre.

Après chaque situation vient la partie expérience, qui est signalée par cette bannière :

EXPÉRIENCE



Elle présente mes explications sur comment j'ai construit la situation ou encore comment je l'anime, mais aussi des apports sur le thème.

REMERCIEMENTS

À ma famille, qui aura supporté mon absence, lors de la rédaction de ce livre. Ils m'auront permis de faire aboutir ce projet qui mûrit depuis tant d'années.

À Julien et Nathalie, mes premiers lecteurs et correcteurs, qui auront pris de leurs temps précieux, pour ce projet.

À Maxime Lys, pour la création du visuel et de la charte graphique.

À tous ceux que j'ai rencontrés de près ou de loin, sur les terrains, joueurs et éducateurs, qui m'auront permis de construire mon expérience de terrain.

Aux joueurs et joueuses que j'ai entraînés et qui m'ont permis de me construire une méthode, de me faire avancer pour me permettre de les faire progresser.

À mes formateurs à la Fédération de Handball, lors des différents diplômes que j'ai pu passer (Fédéral enfant, Entraîneurs interrégionaux jeunes, même si les dénominations ne sont plus les mêmes).

Aux enseignants que j'ai rencontrés pendant mon cursus universitaire STAPS, lors de mon Master ingénierie de l'entraînement sportif, et qui m'auront beaucoup appris, en particulier René Vernet.

À tous ceux qui liront ce livre et qui y trouveront des éléments les faisant grandir et qui permettront les progrès de leurs joueurs.

Ce livre est un partage de ma manière de fonctionner à cet instant. Ce n'est pas la vérité ou ce qu'il faut absolument faire pour réussir, même si mes équipes ont eu la chance de beaucoup réussir. J'y partage mes convictions du moment mais aucune certitude.

Ce livre est le fruit d'un long travail et de mon envie de partager mes expériences de terrain ; c'est avant tout le nôtre.

À PROPOS DE L'AUTEUR

FORMATIONS ET DIPLÔMES :

PAR LA FFHB :

Entraîneur interrégional jeune (2018/2019).

Fédéral enfant (2017/2018).

PAR LE MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS :

Diplôme d'état d'éducateur sportif mention handball (2012).

PAR LA FACULTÉ DES SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES :

Master 2 Ingénierie de l'entraînement sportif.

DU préparateur physique.

Master 1 éducation et motricité.

EXPÉRIENCE HANDBALL :

Éducateur salarié au Lège-Cap Ferret Handball depuis 2010 (entraînement école de Handball à moins de 18).

Intervenant ponctuel Comité et Ligue dans la formation de cadre.

Intervenant ponctuel au Club Athlétique Béglais (Division 2 féminine) sur la préparation physique.

Éducateur sportif au SAGC handball pendant 9 ans (entraînement moins de 11 à Seniors).

Il est des interactions, des moments où on se perd de vue et qui vous font vous remémorer au travers de courtes phrases, les moments d'échanges et de questionnements.

Au détour d'un post Facebook, mon regard s'arrête sur un propos concernant la relation entraîneur-entraîné, et ça attise ma curiosité...

Inévitablement, indubitablement, car c'est le moment, c'est ce qui anime mes aspirations du moment. Je vois le propos, j'y souscris et puis, je constate que Nicolas en est l'auteur.

Alors j'approfondis, je rentre plus en avant dans la démarche et je me retrouve encore plus enclin à réfléchir sur ce qui m'attire dans mon métier.

J'ai adoré les illustrations des Posts, c'est d'une façon anecdotique, mais finalement, c'est ce qui me fait décrocher mon téléphone et engage nos retrouvailles après des années de silence.

Être en accord avec soi-même, conscient que le meilleur vecteur de développement reste l'acteur lui-même, car on ne saura jamais mobiliser les ressources comme le ferait le ou la joueuse, pour remplir un vide, pour atteindre un objectif en accord avec ses aspirations.

J'ai aimé nos discussions à Arès en Nouvelle-Aquitaine et notre rencontre finalement.

J'ai aimé de nouveau découvrir Nicolas TOURNADOUD au travers de ses questionnements et de ce qu'il est en mesure de vous livrer aujourd'hui.

Fruits de ses réflexions et de sa volonté de partager, Nicolas vous expose de façon naturelle et personnelle les processus qui l'ont amené à construire, éprouver et expérimenter des situations visant l'éducation autant que le perfectionnement pour cette catégorie ô combien essentielle.

Bonne lecture, bon voyage et surtout fort de ses retours et avis, bonne expérimentation...

Sébastien GARDILLOU
Entraîneur Équipe de France féminine

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos.....	10
Le projet de formation.....	11
Le projet de jeu.....	15
Répertoire de situations.....	25
Légendes :	26
PARTIE I. LES SITUATIONS D'ATTAQUE	28
Duel et enchaînement.....	29
Ateliers et exercices pour aider	62
Gestion du surnombre.....	74
Organisation collective en attaque	116
PARTIE II. LES SITUATIONS DE DÉFENSE	134
Répartition et gestion de l'attaquant qui a le ballon.....	135
Répartition et gestion de l'attaquant sans ballon.....	156
Amélioration du duel tireur/gardien	184
Amélioration du duel gardien/tireur	194
 De l'expérience en plus.....	 220
Postface.....	234
Bibliographie et lectures conseillées :.....	236
Liste des situations par objectif	237

AVANT-PROPOS

Pour plus de commodité, j'ai rédigé le reste du livre au masculin, mais les séances sont prévues pour les filles comme pour les garçons.

Réussir tes séances :

Pour réussir tes séances avec cette catégorie d'âge, dans la mesure du possible je te conseille de :

- Préparer ta séance (avec ce livre qui peut t'y aider).
- Arriver 30 minutes avant la séance pour préparer ton matériel et l'installer si possible (ou pendant qu'un éducateur fait l'échauffement, un autre prépare).
- Accueillir les joueurs avec le sourire.
- Être enthousiaste, dynamique, bienveillant et souriant.
- Par expérience :
 - Des consignes brèves avec le ballon entre les pieds pour être sûr que les joueurs écoutent.
 - Diminuer au maximum les temps d'attente : faire plusieurs ateliers, donner des départs rapides... Tout ce que tu peux trouver qui fait qu'ils ne sont pas inactifs.
 - Être compréhensif et juste avec les enfants. Ils découvrent un contexte particulier : tu donnes les règles de respect et les fais respecter en les expliquant.
 - Les enfants doivent te faire confiance pour rester et jouer à apprendre. Tu leur parles comme à des adultes en construction.

Comment ai-je construit ce guide :

Pour la partie handball, il est le fruit de mes séances sur le terrain avec des groupes de 10 à 25 d'enfants sur une séance d'une heure et trente minutes.

Les partages d'expériences vont te donner ma méthode pour animer la situation ou encore comment je les construis. Tu peux faire les séances sans les lire, mais je te conseille de le faire.

LE PROJET DE FORMATION

LE PROJET DE FORMATION :

Mon idée sur la saison pour chacune des catégories que j'entraîne est d'avoir un projet de formation. C'est-à-dire une idée d'où je veux amener mes joueurs sur une année. Il y a différentes manières de fonctionner que tu pourras trouver sur internet ou lors de tes formations.

La mienne, est d'utiliser un projet de jeu qui correspond à la manière dont devra jouer mon équipe en fin de saison. Il constitue un langage commun entre les joueurs, mais aussi entre le ou les éducateurs et les joueurs. Cela me donne une ligne de conduite tout au long de la saison. Cela va faciliter le dialogue et la compréhension, car nous parlons de la même chose avec un objectif commun.

LES DIFFÉRENCES AVEC UN PROJET DE JEU EN SÉNIOR :

Souvent les bases pour construire un projet de jeu sont issues de celles des seniors. Or je pense qu'il est important de fonctionner différemment :

- **Nous sommes des éducateurs :**

Je différencie les entraîneurs des éducateurs surtout sur la construction et le développement des savoir-être. Je prends en charge des enfants en plein développement. Une grosse partie de mon travail est de les aider à vivre dans un groupe en le respectant et en se respectant.

L'équipe est pour moi la base et l'unité pour la formation. Les efforts et les progrès sont faits pour elle. Mais je n'oublie pas le joueur dans ce processus. Cela se traduit par une évaluation de ses progrès en fonction de ce qu'il va apporter à l'équipe, en n'oubliant pas de le féliciter pour ce qu'il met en œuvre pour cela.

- **Nous cherchons à gagner durablement :**

Il y a quelques années, je donnais peu de place aux résultats et la formation était première. Gagner était pour moi la cerise sur le gâteau. S'il fallait perdre pour apprendre, alors je ne trouvais pas cela dérangeant. À présent, je pense que gagner est important pour l'équipe et les joueurs, notamment pour leur mental.

Ma démarche a évolué vers la recherche de victoire durable. Cela implique :

- *D'utiliser un minimum des coups tactiques. Par exemple, dans cette catégorie et mon comité, une manière facile de gagner des matchs est de faire défendre mon équipe au bord de la zone.*
- *De favoriser les progrès au fil de la saison de l'équipe et des joueurs.*
- *D'avoir une manière de jouer qui nous appartient (notre projet de jeu) et qui peut évoluer selon nos adversaires par exemple.*

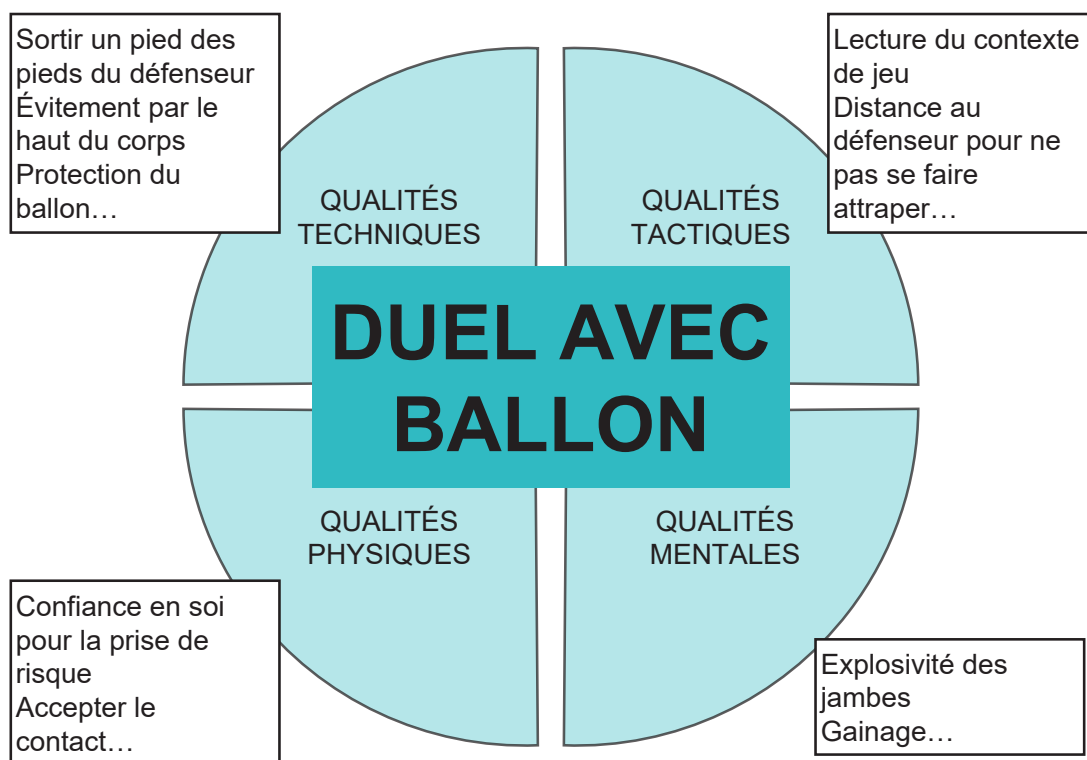
- **La formation est la priorité :**

J'en ai parlé dans le point précédent. Avec ce public je n'exploite pas les qualités de mes joueurs. Je forme autour de leurs points forts. Je ne demande pas aux joueurs de l'équipe de passer le ballon au meilleur joueur de duel, pour qu'il soit le seul à en jouer et gagner le match en exploitant sa qualité. Je vais plutôt chercher à développer les savoir-faire de l'ensemble des joueurs de l'équipe, ce qui me permettra aussi d'améliorer le niveau général de l'équipe.

- **La technique, la tactique, le mental et les qualités physiques sont au service de la formation du joueur :**

Je ne donne pas de priorité aux différentes qualités du joueur. J'ai pu remarquer qu'il est important de développer l'ensemble des qualités du joueur et de ne pas en laisser en chemin. Ceci est d'autant plus important qu'une qualité peut « freiner » l'arrivée ou le développement d'une autre.

Prenons l'exemple d'un joueur qui va apprendre le duel ballon en main. Sans faire une liste exhaustive, voici les qualités qui me semblent utiles :



Si jamais un joueur ne joue aucun de ses duels en match. Ce n'est pas forcément qu'il n'a pas acquis les savoir-faire techniques. Mais peut-être qu'il a un manque au niveau de sa confiance en lui, lié au fait qu'il manque de qualités d'explosivité au niveau de ses jambes. Sans parler avec lui, il est quasiment impossible de mettre le doigt au bon endroit pour l'aider. Ce que je veux dire par là, c'est qu'il est important de développer l'ensemble des qualités du joueur et pas seulement les qualités techniques ou de lecture (tactique) pour l'aider à développer son jeu le mieux possible.

LES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE DANS LE PROJET DE JEU :

Je prends en compte différents éléments. Il est possible d'en ajouter ou d'en supprimer, mais je te donne ceux que j'utilise avec un court descriptif.

CATÉGORIE D'ÂGE	Le règlement du Handball et les recommandations du comité : une connaissance à jour des règles et la maîtrise des recommandations du comité qui sont imposées ou non. Elles te donneront la base de la formation. <i>Exemple : mon comité demande une défense homme à homme tout terrain.</i> La culture et la forme d'éducation « locale » : ils ont tendance à donner des pistes sur les besoins de l'équipe. <i>Exemple : mes joueurs sont issus pour la plupart d'un cadre aisé. Ils ont un grand besoin de cadre et de développer leur combativité.</i>
CLUB	Le club a-t-il un projet de formation ou un projet de club ? Quels sont ses objectifs ? Combien as-tu d'entraînement à disposition pour ta catégorie ? <i>Exemple : mon club dispose d'un projet de formation au fil des catégories. L'ensemble des catégories a 2 entraînements semaines. En 9-10 ans, une séance est dédiée spécifiquement au développement des savoir-faire individuels.</i>
ÉQUIPE	Quel est le projet d'équipe ? Quels sont les objectifs de début de saison, mi-saison et de fin de saison ? <i>Exemple : mon équipe a l'ambition de jouer au plus haut niveau chaque saison et de terminer dans les 4 premières. Si c'est impossible, je souhaite jouer la finale du niveau où elle évolue. En termes de jeu, je souhaite proposer un jeu de qualité et collectif.</i>
VOUS	Ton expérience, ta culture et ta vision du Handball. <i>Exemple : j'ai une expérience de plus de 10 ans sur cette catégorie. J'aime la créativité et la prise de risque. Je préfère perdre quelques ballons en jouant vite que l'inverse. Je suis très compétiteur et colérique quand cela ne fonctionne pas.</i>
HAUT NIVEAU	J'analyse de manière régulière le haut niveau en termes de principe de jeu et de repères. C'est-à-dire que je tâche de donner aux joueurs que j'entraîne, les bases du jeu qui leur seront utiles quand ils seront adultes. <i>Exemple : pour attaquer une défense homme à homme, il faut gagner un duel. Pour battre une défense proposant de l'étagement, il faut amener le ballon dans le dos des défenseurs avancés.</i> J'analyse aussi les savoir-faire dans leur contexte. Cela me permet de donner les savoir-faire les plus individualisés possibles à mes joueurs et de les aider au mieux.

LA FIDÉLISATION ET LE PROJET :

La fidélisation des nouveaux licenciés est un élément extrêmement important tout au long du cursus de formation. Elle consiste à trouver des outils pour garder le plus possible d'enfants. Ce n'est malheureusement pas une science exacte.

Je considère qu'avant la phase de fidélisation, il y a une **phase d'intégration**, quand le joueur arrive à sa 1^{re} séance. Lors de cette phase, il va devoir être initié et adhérer à une « nouvelle » manière de vivre en groupe. Il va aussi devoir nouer des liens avec ceux qui deviendront ses partenaires.

Lors des 1^{res} séances, je ne mens pas sur le cadre que je vais mettre en place. Je favorise la rotation des groupes pour permettre aux joueurs de faire connaissance avec tous ses partenaires.

La **phase de fidélisation** arrive une fois la phase d'intégration réussie. C'est-à-dire quand le joueur décide de revenir aux séances. Le joueur va ensuite chercher à satisfaire les besoins suivants :

- **Besoin de progresser et de se sentir compétent :**

Pour cela, je fixe des buts et des objectifs à atteindre pour l'équipe et les joueurs. Je donne des consignes pour les aider ou les guider en ce sens. Puis je valide ou améliore leurs actions.

- **Besoin d'appartenir à l'équipe :**

Dans ce cas, je tâche de donner un rôle à chacun dans l'équipe et de valoriser ce rôle. J'explique le cadre que je mets en place et le modifie avec le groupe. Nous choisissons aussi en début de saison, les valeurs que nous allons représenter en tant qu'équipe.

- **Besoin de trouver sa motivation et de la satisfaire, mais aussi d'être autonome :**

C'est pour moi le besoin le plus complexe à gérer avec des enfants qui découvrent pour certains, la vie en groupe. J'utilise beaucoup le dialogue avec les joueurs pour les amener à avoir une motivation qui satisfasse leur envie sans nuire à l'équipe.

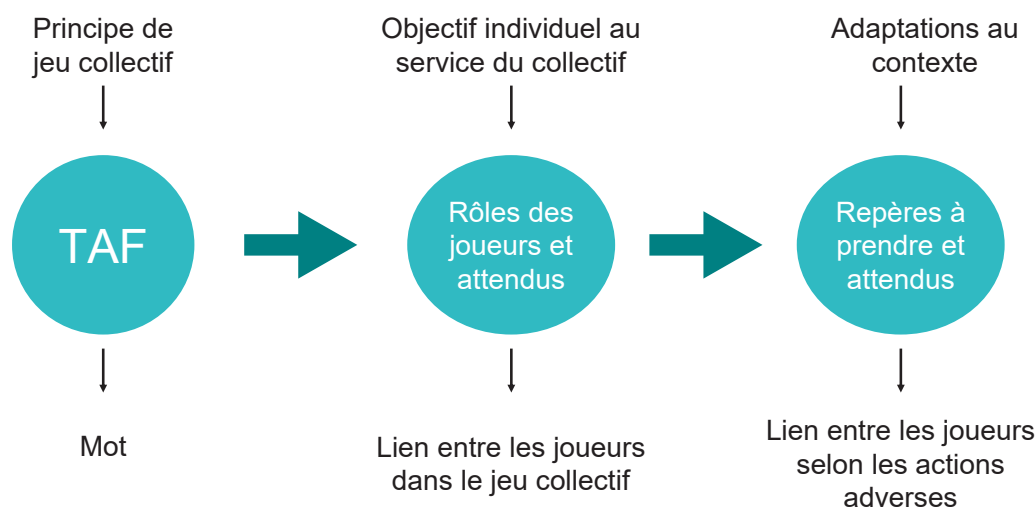
Par exemple, à cet âge les enfants veulent marquer des buts. Il n'est pas rare qu'un joueur dribble énormément pour marquer un maximum de but quitte à faire perdre son équipe. Dans ce cas, je tâche de lui faire comprendre l'influence de ce qu'il fait sur l'équipe, et qu'il est possible de mieux orienter sa motivation.

Je peux lui proposer de :

- Compter aussi les passes décisives qu'il fait en match.
- De mettre en place une fiche d'observation avec les actions positives qu'il fait pour l'équipe.
- De chercher à avoir une efficacité de 100 % au tir et donc d'identifier les situations où il vaut mieux faire une passe.
- De mettre en place une grille « apport à l'équipe »/« coût » (un observateur note les actions positives du côté apport et les pertes de balle du côté coût par exemple).

LE PROJET DE JEU

LES TAF :



J'utilise les TAF pour donner un cadre collectif. Ils correspondent à des principes de jeu qui donnent les bases du jeu de l'équipe. Ils sont le cadre collectif : ce que les joueurs doivent faire collectivement pour jouer ensemble. Ils sont peu nombreux 3 à 4 maximums pour être facile à retenir et à mettre en place. Je les associe à des mots ou à une phrase que je répète constamment à l'entraînement et en match. Les joueurs doivent avoir compris ce que veulent dire ses mots et avoir intégré les TAF par le biais des séances.

Puis je donne des rôles aux joueurs pour chacun des TAF dont vont découler des repères à prendre ou encore des attendus. Tout cela servira de base pour le développement des qualités du joueur.

EN ATTAQUE :

Mon équipe devrait attaquer le plus souvent une défense homme à homme tout terrain ou demi-terrain selon les recommandations du comité. Malgré tout, les TAF doivent nous permettre d'attaquer n'importe quel dispositif défensif.

Les TAF en attaque et les mots ou phrases associées sont :

1 – ÊTRE ATTAQUANTS

Phrase associée : « **Courir** »

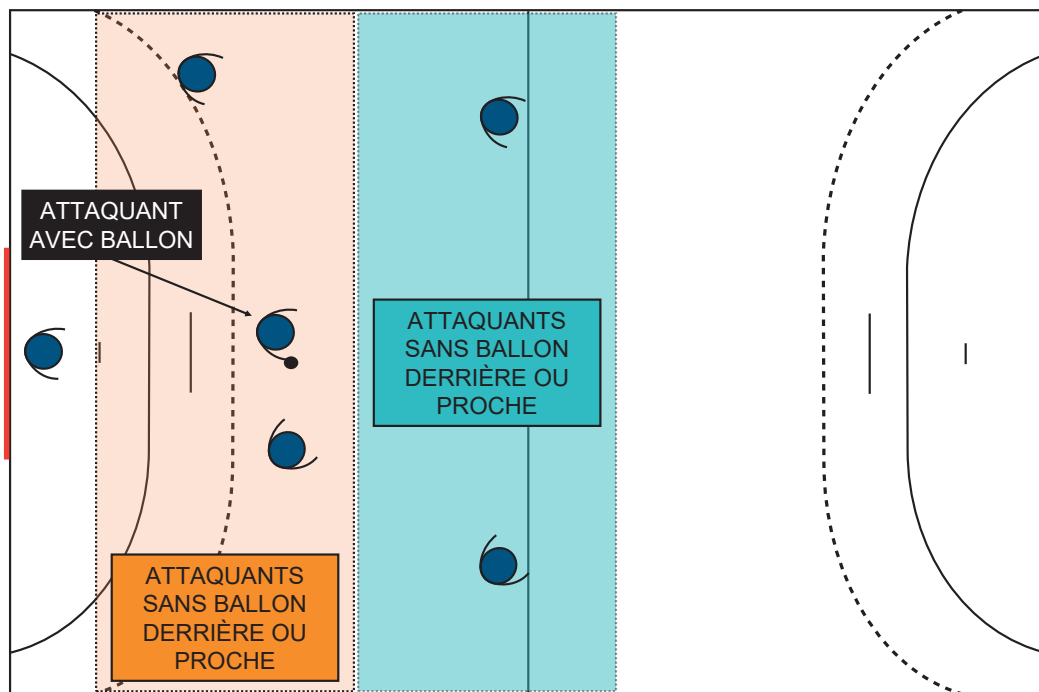
2 – NOUS NOUS ÉCARTONS, MAIS NOUS RESTONS PROCHES

Phrase associée : « **Écartés, mais proches.** »

3 – LE BALLON ET LES JOUEURS SONT TOUJOURS EN MOUVEMENT

Phrase associée : « **Mouvement.** »

LES RÔLES EN ATTAQUE ET LES ATTENDUS :



L'équipe devient attaquante quand elle a le ballon ou va l'avoir par anticipation. Je distingue 3 rôles possibles en attaque que j'appelle de cette manière pour faciliter la compréhension des joueurs :

- **Attaquant avec ballon (ATT. B.) :**

C'est l'attaquant qui a le ballon ou porteur du ballon. Dans mon exemple, c'est un joueur mais cela peut aussi être le gardien de but.

- **Attaquants sans ballon (ATT. SB.) :**

Ce sont les attaquants qui n'ont pas le ballon ou partenaires du porteur du ballon. Je les distingue selon leur distance et leur position par rapport à l'attaquant qui a le ballon :

- **Attaquants sans ballon derrières ou proches (ATT. SB. P.) :**

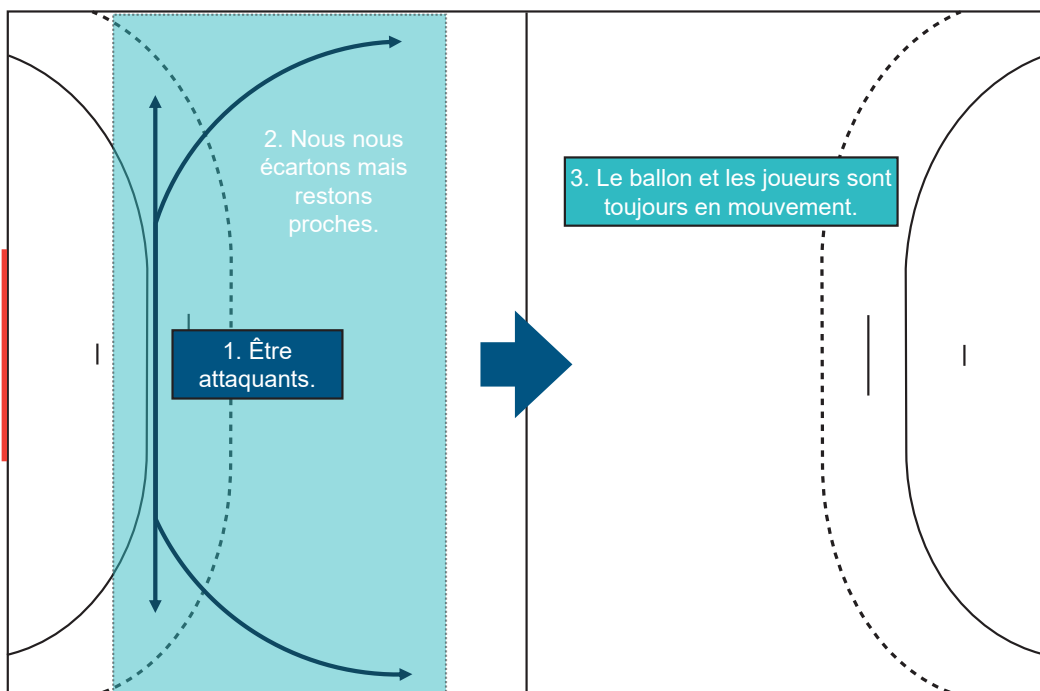
Ce sont les joueurs qui sont à distance de passe courte en arrière ou en avant de l'attaquant qui a le ballon.

- **Attaquants sans ballon devant ou loin (ATT. SB. L.) :**

Ce sont les joueurs qui sont à distance de passe longue devant l'attaquant qui a le ballon.

Les attendus en attaque sont ainsi détaillés selon les TAF et les rôles. Ils seront aussi détaillés pour la défense en utilisant globalement les mêmes termes. Je préfère utiliser ces noms, car ils sont plus simples à comprendre pour les enfants.

Je peux utiliser aussi les postes de jeu selon l'avancé du groupe, comme c'est expliqué dans la thématique « organisation collective en attaque ».



	ATTENDUS SELON LE RÔLE	ATTENDUS SELON LES REPÈRES PRIS
ÊTRE ATTAQUANTS. (« Courir »)	Tous anticipent le fait que l'équipe va avoir le ballon .	Nous devenons attaquants si un tir est réalisé et que le ballon reste dans la zone ou franchi la ligne de fond, si l'attaquant adverse commet une faute, si le ballon sort des limites du terrain ou si nous le récupérons.
	ATT. B. : Chercher à faire avancer le ballon vers le but adverse d'abord par une passe puis par le dribble.	La défense adverse est en retard ou pas encore organisée, nous cherchons à la prendre de vitesse : – Si un partenaire loin est disponible, je lui passe le ballon. – Si un partenaire proche et devant est disponible, je lui passe le ballon. – Si aucune de ses solutions n'est possible, je leur donne le temps de se rendre disponible en faisant avancer le ballon (duel et/ou dribble).
	ATT. SB. P. : S'écarter de l'attaquant qui a le ballon latéralement et rester à distance de passe.	La défense adverse est en retard ou pas encore organisée, nous cherchons à la traverser (en général, elle donne priorité à l'attaquant qui a le ballon) : – Si je m'écarte de mes partenaires latéralement, alors j'ouvre des espaces entre les défenseurs ou je me trouve seul dans le cas où le défenseur ne me suit pas.

	ATTENDUS SELON LE RÔLE	ATTENDUS SELON LES REPÈRES PRIS
ÊTRE ATTAQUANTS. (« Courir »)	ATT. SB. E. : S'écarter de l'attaquant qui a le ballon dans la profondeur (vers l'avant) et rester à distance de passe.	La défense adverse est en retard ou pas encore organisée, nous cherchons à la contourner (en général, elle donne priorité à l'attaquant qui a le ballon) : – Si je m'écarte de mes partenaires dans la profondeur, alors j'ouvre des espaces entre les défenseurs ou je me trouve seul, derrière les défenseurs dans le cas où le défenseur ne me suit pas.

	ATTENDUS SELON LE RÔLE	ATTENDUS SELON LES REPÈRES PRIS
NOUS NOUS ÉCARTONS MAIS NOUS RESTONS PROCHES. (« Écartés mais proches »).	Les attaquants se déplacent ensemble dans un rectangle le plus large possible , mais dont la profondeur est limitée par la qualité de passe/réception. (Le ballon doit pouvoir aller vite).	Les attaquants sans ballon constituent un bloc en attaque (comme sur le schéma). Le bloc n'éclate pas tant que la défense n'a pas été battue. L'attaquant qui a le ballon doit avoir des solutions de passes vers l'avant loin et des solutions de passes courtes .
	ATT. B. : En me déplaçant directement vers le but adverse, je dois voir les joueurs libres et si mon couloir de jeu est occupé par un partenaire ou pas.	À réception du ballon, je progresses vers le but adverse avec le bras haut pour passer ou utiliser mes pas en regardant le but adverse. – Si un de mes partenaires est dans mon couloir de jeu, alors je vais vers un couloir libre après la passe, ou après mes pas ou des dribbles. – Si mon couloir de jeu est libre, j'avance vers le but adverse.
	ATT. SB. P. : En restant à distance de passe , je vérifie si l'attaquant qui a le ballon peut faire rapidement progresser le ballon vers l'avant.	Je reste à distance de l'attaquant qui a le ballon tout en écartant mon défenseur . Si le ballon avance, j'avance avec lui en gardant mon rôle et en restant écarté.
	ATT. SB. E. : En étant à distance de passe , je vérifie si l'attaquant qui a le ballon a besoin d'aide ou si je peux proposer, une solution de passe pour battre mon défenseur dans le dos.	Je propose des solutions de passes vers l'avant (voir après).

	ATTENDUS SELON LE RÔLE	ATTENDUS SELON LES REPÈRES PRIS
LE BALLON ET LES JOUEURS SONT EN MOUVEMENT. (« Mouvement »)	Le ballon a de la vitesse pour créer des retards défensifs et/ou des surnombres en attaque.	L'idée est d'empêcher la défense d'arrêter le ballon. L'attaque est avantagée par le fait qu'elle avance tandis que la défense recule, tant que le ballon est en mouvement. Si jamais le ballon s'arrête, la défense peut s'organiser plus facilement et prend l'avantage.
	ATT. B. : Utiliser systématiquement les pas pour faire avancer le ballon et avoir le bras haut pour passer en priorité .	Si un partenaire est disponible devant moi , j'utilise mes pas pour donner de la vitesse au ballon et enchaîner par une course plus rapidement. Si un défenseur me gêne pour passer, j'utilise mes pas pour jouer un duel et passer. Si après le duel, aucune passe n'est possible, j'utilise le dribble pour avancer et exploiter le surnombre (un défenseur ayant été battu). Si je perds mon duel, je garde mon bras haut et je reste sur mes appuis pour attendre une solution de passe d'abord de l'avant, puis de l'arrière.
	ATT. SB. P. : Utiliser des courses dans le bon timing en restant écarté, pour proposer des solutions à l'attaquant avec le ballon s'il est bloqué.	L'idée est d'avoir des solutions de passes en soutien (joueurs derrière) dans le cas où l'attaquant ne pourrait pas faire de passe vers l'avant. Quand l'attaquant qui a le ballon a préparé son bras pour passer (armer) : Si une solution de passe vers l'avant n'est pas possible, je joue un duel sans ballon pour me démarquer. S'il passe le ballon, je dois rester à distance de passe et donc courir en cherchant à me démarquer.
	ATT. SB. E. : Utiliser systématiquement des courses sans ballon dans le bon timing en restant écarté pour faire progresser le ballon vers l'avant.	L'idée est d'avoir des solutions de passes dans la profondeur puis/ou en appui : proposer des courses pour battre mon défenseur, puis revenir dans le bloc attaque si je n'ai pas gagné. Si l'attaquant qui a le ballon est gêné par son défenseur, je propose une solution en appui (je suis dos au but, il me la passe et court). S'il n'est pas gêné et prépare le ballon pour faire une passe (armer) : – Je joue un duel sans ballon pour battre mon adversaire dans le dos, en restant écarté si mon adversaire ne va pas vers lui. – J'accompagne sa course pour rester à distance de passe, en restant écarté si mon adversaire va vers lui. S'il me fait la passe, je progresse vers le but adverse. S'il ne me fait pas la passe, je propose une solution en appui en revenant dans le bloc d'attaque.

EN DÉFENSE :

Les TAF en défense et les mots ou phrases associées sont :

1 – ÊTRE DÉFENSEURS :

Phrase associée : « On s'organise. »

2 – AMENER LE BALLON SUR LE CÔTÉ ET LES JOUEURS LOIN :

Phrase associée : « Sur le côté et loin. »

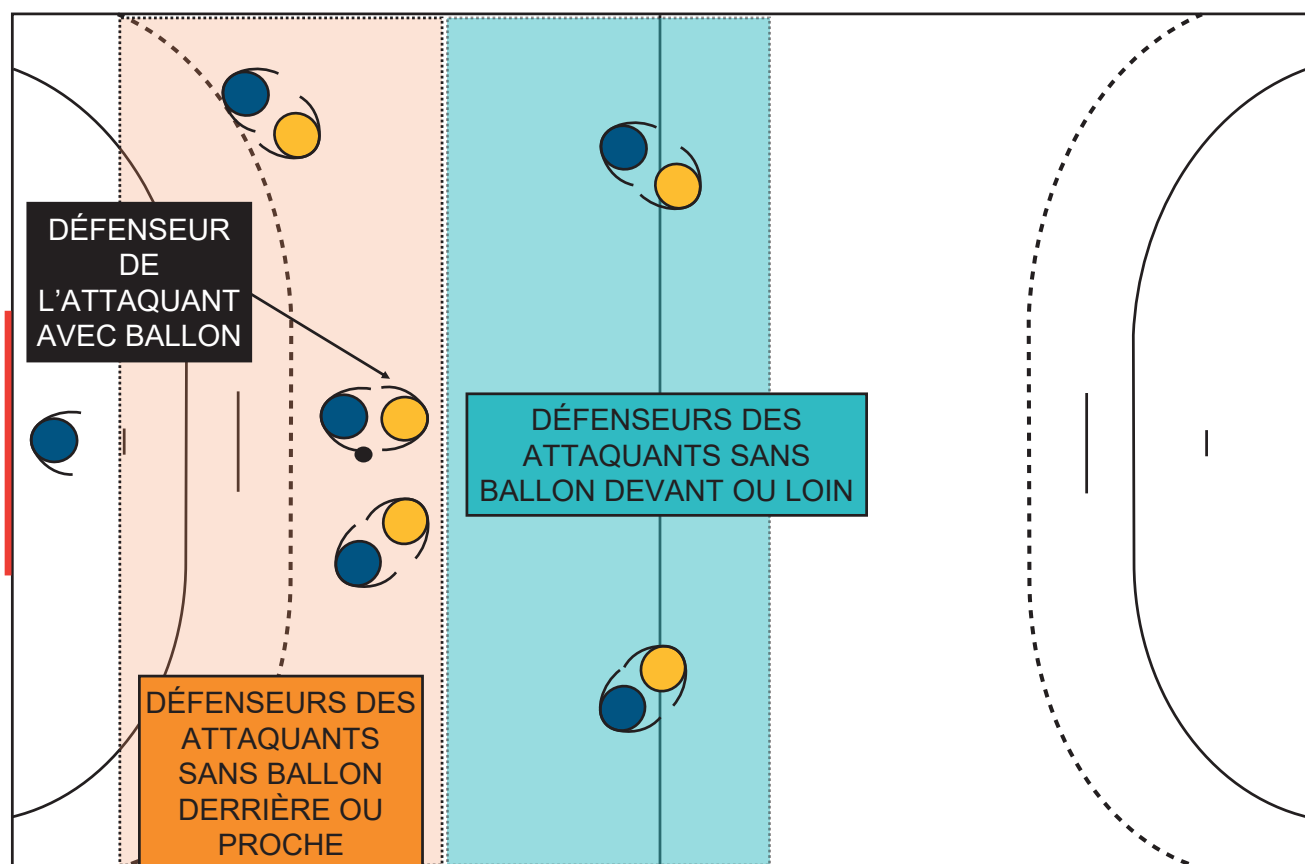
3 – RÉCUPÉRER LE BALLON SUR LE DRIBBLE OU SUR LA PASSE :

Phrase associée : « Arrêter. » « Récupérer. »

Attention chacune des phases peut être liée à l'autre. Il peut aussi arriver qu'une phase n'existe pas.

Exemple : être défenseur peut poser suffisamment de problèmes à l'adversaire pour qu'il perde le ballon.

LES RÔLES EN DÉFENSE ET LES ATTENDUS :



L'équipe devient défensive quand elle n'a plus le ballon ou va ne plus l'avoir par anticipation. Je distingue 3 rôles possibles en défense, que j'appelle de cette manière pour faciliter la compréhension des joueurs :

- **Défenseur de l'attaquant avec ballon (DÉF. B.) :**

C'est le défenseur de l'attaquant qui a le ballon ou porteur du ballon.

- **Défenseurs des attaquants sans ballon (DÉF. SB.) :**

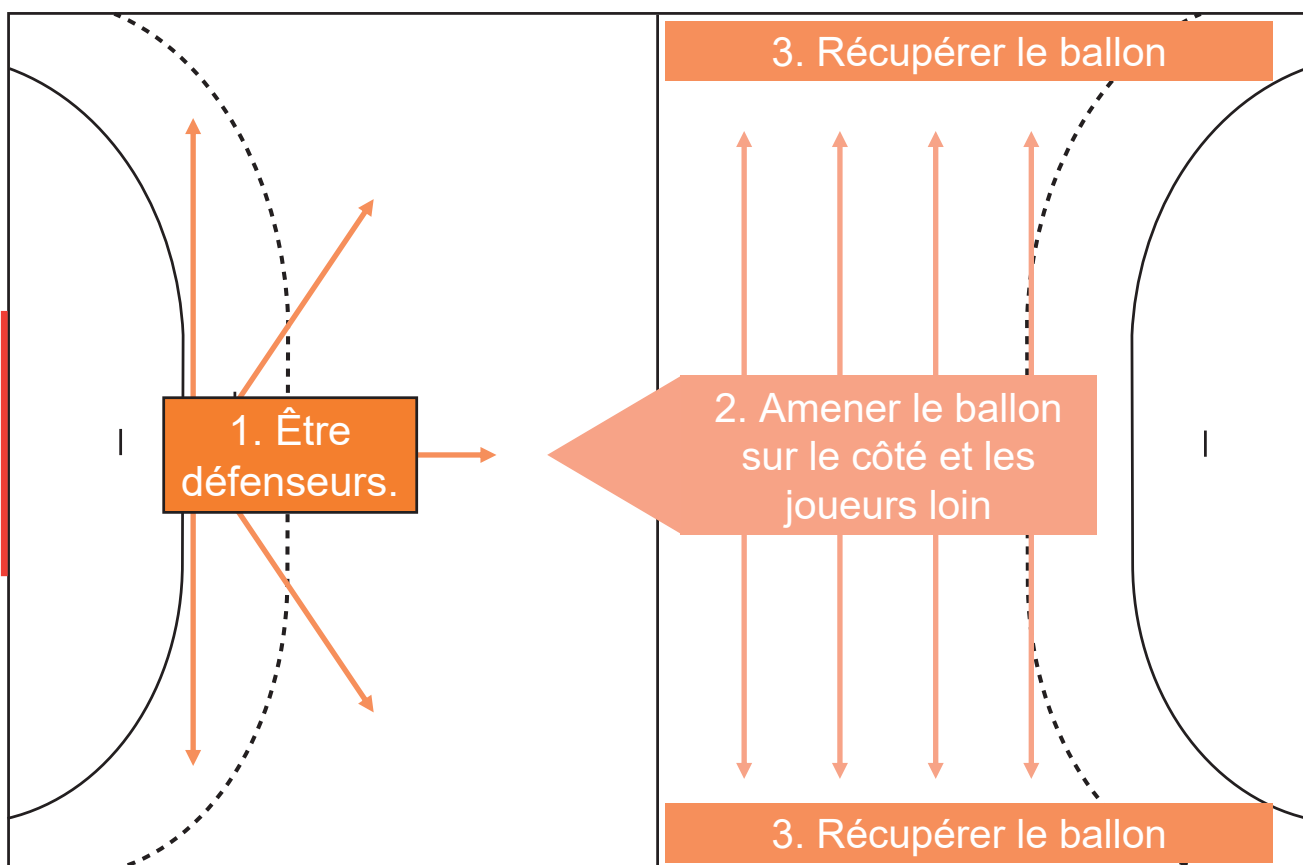
Ce sont les défenseurs des attaquants qui n'ont pas le ballon. Je les distingue selon leur distance et leur position par rapport à l'attaquant qui a le ballon :

- **Défenseurs des attaquants sans ballon derrières ou proches (DÉF. SB. P.) :**

Ce sont les défenseurs qui prennent en charge les attaquants qui n'ont pas le ballon et qui sont proches.

- **Défenseurs des attaquants sans ballon devant ou loin (DÉF. SB. L.) :**

Ce sont les défenseurs qui prennent en charge les attaquants qui n'ont pas le ballon et qui sont loin.



	ATTENDUS SELON LE RÔLE	ATTENDUS SELON LES REPÈRES PRIS
ÊTRE DÉFENSEURS. (« On s'organise »)	Anticiper le passage à défenseurs en prenant en priorité les attaquants les plus dangereux (ceux qui sont proches du but que nous défendons). Il n'y a pas encore de rôle, car les défenseurs n'ont pas encore pris en charge les attaquants.	Nous devenons défenseurs si un tir est réalisé et que le ballon reste dans la zone adverse ou franchi la ligne de fond, si un attaquant de notre équipe commet une faute, si nous faisons sortir le ballon des limites du terrain ou si nous le perdons.
	<u>Défense après un tir et ballon au gardien de but adverse :</u> Il n'y a pas d'attaquant avec le ballon, donc pas de défenseur qui le prend en charge. (Le gardien ne pouvant sortir de sa zone avec le ballon). Prendre en priorité les attaquants qui sont les plus proches du but à défendre. Puis prendre les autres.	Si nous sommes à deux sur le même attaquant, parler pour qu'un défenseur prenne un nouvel adversaire. Si je ne trouve pas l'attaquant à prendre, alors je dois courir vers le but que je défends en cherchant l'attaquant sans défenseur.
	<u>Autres cas de défense :</u> Dans le cas où il y a un attaquant qui a le ballon et qu'il est dans l'aire de jeu. Celui qui l'a, devra chercher à le gêner pour laisser le temps à ses partenaires de se placer.	Si j'ai l'attaquant qui a le ballon, gêner sa vision avec mes bras pour donner du temps à mes partenaires.

Handball



Une saison avec les 9-11 ans

AVEC CE LIVRE, FAITES LE PLEIN D'EXPÉRIENCES DE TERRAIN.

L'auteur livre ici des **séances d'entraînement et d'exercices clés en main** construites et testées sur ses groupes, pour trouver de l'inspiration et mieux vous former en entraînant.

Entraîner les moins de 12 ans c'est sérieux...

9-11 ans c'est l'âge idéal où les enfants apprennent le plus rapidement les bases du jeu, une période pendant laquelle les joueurs et joueuses prennent de l'avance sur la technique. Il est donc important de leur proposer des séances les plus qualitatives possibles.

Il existe peu ou pas de contenus pour cette catégorie.

Fort de ce constat, l'auteur vous partage son expérience et les séances qu'il a mises en place avec ses groupes. Sous forme de fiches, vous trouverez pour chaque séance d'exercices :

- ✓ les objectifs à atteindre,
- ✓ le matériel,
- ✓ un schéma de la disposition sur le terrain,
- ✓ les conseils et les commentaires du professionnel,
- ✓ des vidéos commentées pour certaines séances ou matchs.

Choisissez les situations en fonction des thèmes pour construire vos séances.



Nicolas Tournadour, entraîneur de handball depuis plus de 20 ans, partage son temps entre les entraînements des équipes enfants et jeunes, la formation d'entraîneurs et la direction technique de son club.

28,90 €
ISBN : 978-2-8073-7169-9



9 782807 371699

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

