



LIGUE FRANCOPHONE
DE HANDBALL a.s.b.l.
Rue des Français, 373/13
4430 ANS

Tél. +32 (0)4 250 63 66
e-mail : secretariat@handball.be
Website : www.handball.be
TVA : BE 0416 632 519
Banque ING : 310-1480720-04
IBAN : BE10 3101 4807 2004
BIC : BBRUBEBB

Guide de la catégorie Poussins U12

Saison 2020-2021

1. Règles de jeu 2020-2021 de la catégorie U12 (Poussins)

Items de jeu	Forme jouée dans le Projet de Collaboration à la Formation - PCF -
Espace de jeu	Terrain normal utilisé en longueur
Effectif	5 joueurs + 1 gardien de but Sur la feuille de match : 6 à 12 joueurs
Mixité	Admise 3 ^{ème} année filles autorisée
Temps de jeu	4x10' de jeu avec 10'+2'+10'+10'pause +10'+2' +10' → Total = 54' Temps de jeu de minimum de 2/4 temps par joueur = 20' de jeu. Equipe fixée par 1/4 temps via feuille de match
Gardien de but	3 gardiens différents par match Ne comptant pas comme 1/4 temps des 2/4 temps obligatoires par joueur → Bonus de temps But avec barre réducteur de hauteur
Ballon	Taille 0 (48-50cm)
Jet de 7m	A la zone (6m)
Engagement	Par le gardien Si goal ou derrière le goal L'équipe adverse se replie dans son ½ terrain défensif
Forme de jeu	1 ^{er} /4 : Homme à homme sur le ½ terrain défensif 2 ^{ème} /4 : Homme à homme sur le ½ terrain défensif 3 ^{ème} /4 : Homme à homme sur le ½ terrain défensif 4 ^{ème} /4 : Organisation défensive - Max 3 joueurs dans les 9m RAPPEL : INTERDICTION DE DEFENSE APLATIE A LA ZONE
Sanction	Sanctions formatives et avertissements oraux
Exclusion	1 minute avec remplacement
Objectifs	Homme à Homme → Priorité est donnée au BALLON Récupération active du ballon Progression de la balle vers le goal (Individuelle et collective) Augmenter l'interaction Att/Déf pour développer les savoir-faire Faciliter les duels tireur/gardien
Managérat	Partenariat (Jouer contre MAIS ensemble) – Pas de carte « temps mort » Être positif et constructif , avoir une attitude correcte vis-à-vis de l'équipe adverse, bannir toute forme d'anti-jeu
Arbitrage	Faire arbitrer des jeunes d'une catégorie supérieure – Préminimes, Minimes, Cadets, ... (JA) A défaut, les 2 entraîneurs arbitrent en alternance 2 fois
Comptage	Score remis à 0 à chaque 10 minutes Pas de point attribué après les 10 minutes Pas de classement du championnat

2. Guide de l'entraîneur de la catégorie U12

<p><u>U12</u></p>	<p>↑ Taille > ↑ Poids Allongement des membres ↑ Amplitude thoracique Peu de tonus</p> <p>4X10' – 40mX20m – Goal 2mX2m50 - Zone 6m 5c5 + gardien + Déf H-H moitié de terrain – Ballon 0</p>	<p>IMPORTANTCE de la technique</p> <p>Faire progresser la balle vers la cible individuellement/collectivement en utilisant les espaces libres S'opposer à la progression de l'équipe adverse Gérer ses émotions</p> <p>Augmenter activités perceptives : observations/analyses/actions Développer le joueur « piègeur » Développer la prise d'initiative Favoriser les duels Augmenter les schémas harcèlement/dissuasion/interception Augmenter la communication et les réseaux d'échange</p>	<p>Jeux Manipulation/Passes Montées de balles et CA Tirs Oppositions Autres sports</p>	<p>Touch-Down Jeu et situations en supériorité numérique Duel 1C1 en poursuite / retour latéral / sur grand espace</p>	<p>Pédagogue Communicatif Encourageant et positif Animateur de handball</p>
-------------------	---	--	--	--	---

3. Se préparer au match

- A. A2 : Les terriers
- B. B2 : Les duels
- C. C2 : Les douaniers et contrebandiers
- D. D2 : Situation de tir
- E. E2 : Le partenaire de porteur de balle

A2 : Les terriers

Dribbler et prendre l'information

Organisation

Au pourtour du terrain, à environ 1 m des lignes de touche, il est placé 8 terriers (indiqués par 2 plots écartés de 3 m). Le groupe est divisé en 2 équipes, chacune avec des chasubles de couleurs différentes (*rouge et bleu dans l'exemple*). Les joueurs de l'équipe bleue, en début de jeu sont dans les terriers, avec une balle chacun.

Les joueurs de l'équipe rouge, au début du jeu, sont dans le rond central.

Déroulement

Au signal de début du jeu, les bleus doivent aller en dribblant rejoindre un autre terrier. Le joueur qui a une balle, ne peut pas aller dans les 2 terriers voisins de celui qu'il vient de quitter. Quand le joueur qui a une balle rentre dans un terrier, s'il y a un occupant, celui-ci doit partir immédiatement. Les joueurs rouges, sans contact, cherchent à prendre les balles.

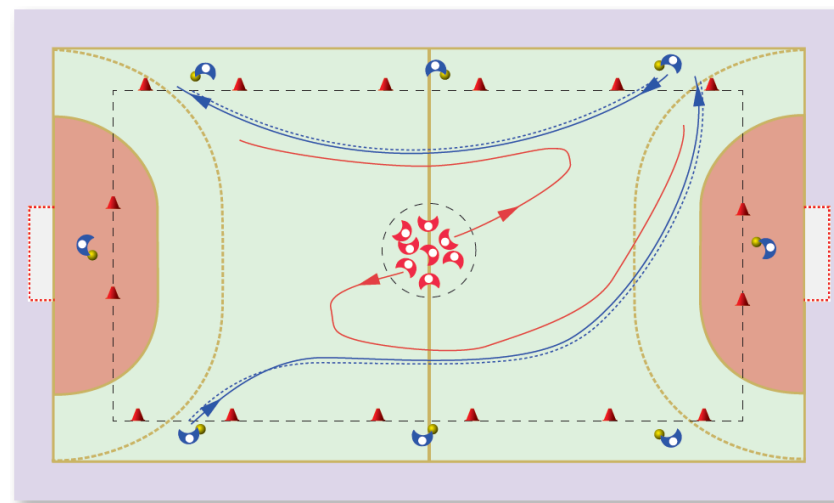
Les joueurs sans balles ne peuvent pas rentrer dans les terriers. Ils sont limités à l'espace décrit par les plots.

Quand un joueur prend une balle, il change de rôle (sans changer de chasuble). Il doit aller de terrier en terrier. Le joueur sans balle doit chercher à en reprendre une.

Si le joueur qui a une balle, fait une faute, il doit la poser, et chercher à en reprendre une autre. La balle peut être prise par un autre joueur.

Objectif

Progresser en dribble en prenant l'information pour éviter, déborder ou contourner les défenseurs.



Source : SC Draveil Handball - uncontreun

Variantes

Pour réduire les courses droites, une zone centrale peut être bloquée, et donc contournée.

Des portes (2 plots) sont réparties dans l'aire de jeu.

Les joueurs avec balles doivent passer au moins dans une porte avant de rejoindre un terrier.

Le joueur qui vient de perdre sa balle est gelé (il fait la statue). Pour être libéré, un joueur de son équipe doit le toucher, ou passer entre ses jambes, ...

Imposer que les joueurs passent dans tous les terriers.

Après le début d'une manche, interdire 1 ou 2 terriers de façon que le nombre de porteurs de balle soit supérieur au nombre de terriers.

B2 : Les duels

Prendre l'avantage et le garder

Organisation

Le terrain est coupé en 2 dans la longueur.

Au centre du terrain un animateur de jeu avec une réserve de balles

Sur chaque ligne de touche, et de part et d'autre de la ligne médiane, les joueurs se répartissent en 4 colonnes de 4 joueurs.

Dans chaque but, un gardien.

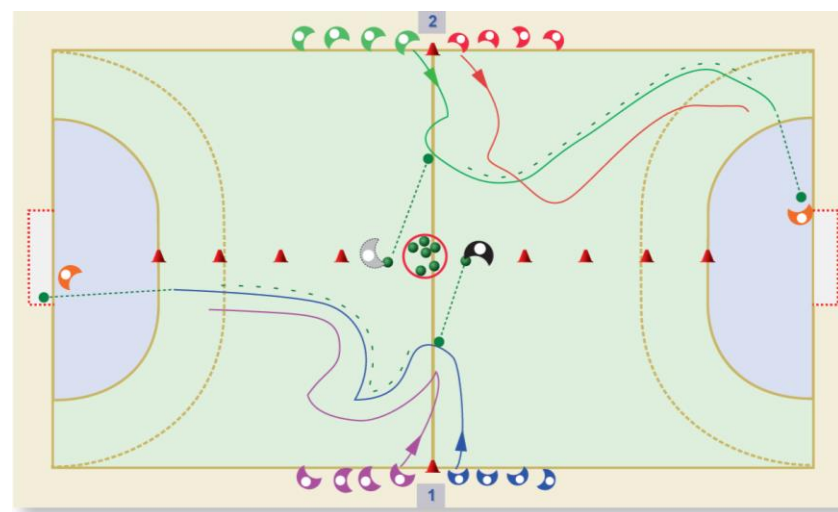
Déroulement

Un animateur du jeu au centre du terrain lance une balle dans un des demi-terrains.

Dès ce moment, 2 joueurs cherchent à la récupérer. Celui qui la prend cherche à aller marquer, l'autre cherche à récupérer la balle. Si le premier marque, le duel est terminé. Si le défenseur récupère la balle, les rôles s'inversent ainsi que le sens de l'attaque. Tant qu'il n'y a pas de but, le jeu continue. Les gardiens relancent le jeu si le tir ne donne pas un but. Quand il y a un but, le gardien redonne la balle à l'animateur. Celui qui a gagné le duel (but pour l'attaquant ou défenseur gagnant s'il n'y a pas de but), va prendre position vers les colonnes « 1 », le perdant du duel va prendre position vers les colonnes « 2 ».

Objectif

Prendre l'avantage sur son défenseur, le maintenir et accéder au tir sans se faire excentrer



Source : SC Draveil Handball - uncontreun

Variantes

Au cours du jeu, faire varier les positions de départ :
assis, couché ... Il est aussi possible de demander aux joueurs d'exécuter un mouvement spécifique :
roulades, 5 sauts groupés, aller toucher un plot central ou la ligne de but, ...
Ce jeu peut aussi se jouer en 2 contre 2, ou plus. Au-delà du 3 contre 3, le faire sur la totalité du terrain.

C2 : Les douaniers et contrebandiers

Progresser vers la cible

Organisation

10 à 15 balles dans le cerceau des attaquants, coupelles pour délimiter l'espace des défenseurs, 4 cerceaux (1 cerceau pour les attaquants, 1 pour les défenseurs et 1 pour les gardiens)

Déroulement

Le porteur de balle doit accéder au tir en se déplaçant en dribble ou en passe et en évitant de se faire intercepter sa balle. S'il marque, il dépose sa balle dans le cerceau des attaquants à côté du but. S'il rate, il dépose sa balle dans le cerceau des gardiens. Si un défenseur intercepte une balle, il la dépose dans le cerceau des défenseurs. On compte les points quand toutes les balles sont jouées. Les défenseurs ne peuvent pas rentrer en contact avec les attaquants mais ils peuvent intercepter les balles.

Objectif

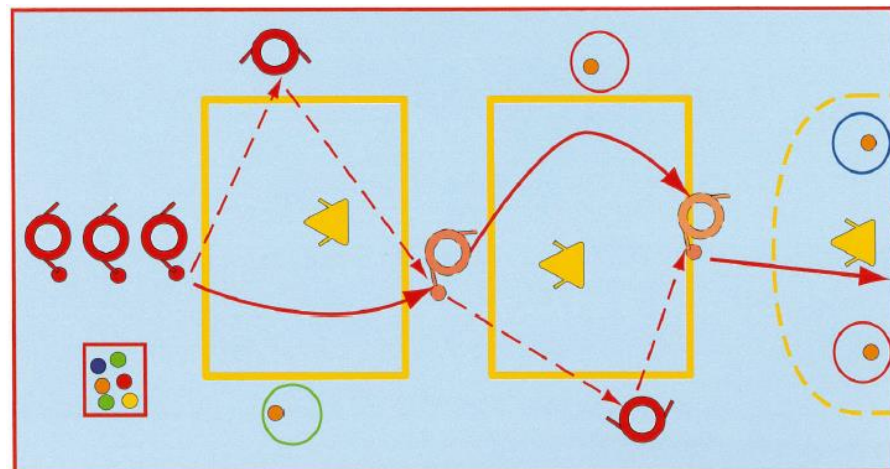
Progresser en passe ou en dribble en évitant les défenseurs afin d'accéder à la cible et marquer

Variantes

Réduire/augmenter les espaces

Supprimer/ajouter un passeur

Plusieurs attaquants peuvent jouer en même temps



Source : FFHB, handball premiers pas

E2 : Le partenaire du porteur de balle

Progresser vers la cible par 2

Organisation

2 équipes de 4 joueurs + 1GB :

- 2 attaquants à 6 m et 2 défenseurs à la moitié de terrain
- 2 attaquants ligne de touche sur la 2^{ème} moitié de terrain
- 2 défenseurs aux points de corner qui entrent en jeu lorsque les 2 attaquants présents sur leur demi-terrain touchent le ballon

10 passages pour chaque équipe sous forme d'aller-retour

Déroulement

Dès que le GB passe le ballon à un attaquant, ceux-ci se dirigent vers le goal adverse pour marquer.

Les attaquants de la 2^{ème} moitié de terrain peuvent se déplacer le long de la ligne de touche sans dépasser la ligne médiane.

Les défenseurs tentent d'empêcher les attaquants de marquer.

Pour les 2 défenseurs qui sont aux points de corner, ils ne peuvent entrer en jeu que lorsque les attaquants présents leur demi-terrain touchent le ballon

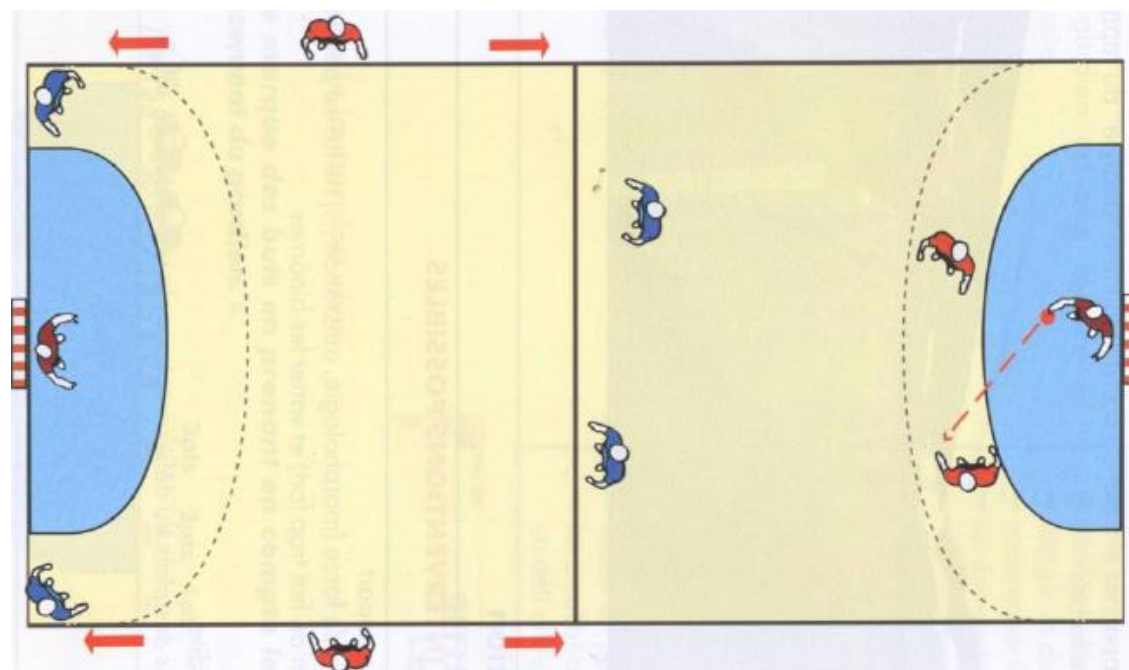
Objectif

Marquer plus de buts que l'équipe adverse - Aider le porteur de balle en se rapprochant ou en s'éloignant.

Variantes

Réduire/augmenter l'espace

Limiter le nombre de passes / limiter le temps pour accéder au tir



Source : FFHB, approches du handball