

Concerne : Règles de jeu 2022-2023 de la catégorie U14 (Préminimes)

Items de jeu	U14 : Forme jouée en championnat
Espace de jeu	40x20m
Effectif	6 joueurs + 1 gardien de but Sur la feuille de match : 14 joueurs
Mixité	Admise
Temps de jeu	4x12' (12' + 2' pause + 12' + 5' mi-temps + 12' + 2' pause + 12') Temps de jeu de minimum de 2/4 temps par joueur = 24' de jeu.
Gardien de but	2 gardiens différents sur l'ensemble du match (Orientation mais pas obligation)
Zone	6m
Ballon	Taille N°1
Jet de 7m	7m
Engagement	Au centre du terrain
Forme de jeu	1^{er} 1/4 temps : Défense étagée en 2 lignes type 3-3: première ligne hors des 9m, deuxième ligne entre 6-9m 2^{ème} et 3^{ème} 1/4 temps : IDEM 4^{ème} 1/4 temps : LIBRE (3-3,1-5,0-6,3-2-1,2-4, ...) ! Prise en stricte d'un joueur INTERDITE
Sanction	Règles de jeu normales Sanctions fermes : Brutalité, poussées, ...
Exclusion	1 minute sans remplacement
Objectifs	Tous les joueurs jouent Augmenter les espaces libres et la profondeur en défense (Augmentation et variation des savoir-faire off et déf) Valorisation du poste de gardien de but
Managérat	« Time-Out » : 2 sur toute la rencontre (1 par 1/4 temps max) Être pédagogue, positif et constructif, avoir une attitude correcte vis-à-vis de l'équipe adverse et l'arbitre, bannir toute forme d'anti-jeu. Tous les jeunes ont le droit de jouer !
Arbitrage	Orientation : faire arbitrer des jeunes d'une catégorie supérieure – Minimes, Cadets. <u>A défaut</u>, les 2 entraîneurs arbitrent en alternance
Comptage	Remise à zéro du score à chaque 1/4 temps 2 points attribués par ¼ temps (victoire= 2 pts, égalité= 1 pt par équipe) Le nombre total de points gagnés sur les 4 ¼ temps est inscrit comme score final du match (exemple ci-dessous) Tous les points sont repris dans le classement de championnat

**Exemple de
remplissage
Feuille de match**

Equipe A	Equipe B	Nbre de pts gagnés Par ¼ temps
7	2	2-0
4	4	1-1
6	3	2-0
7	2	2-0

**L'équipe A gagne la rencontre sur le score de 7-1
Afin de donner de l'importance aux ¼ temps, nous ne mettrons pas les
buts des 2 équipes dans le goal-average mais bien les points gagnés
par ¼ temps.**

**Il suffira donc d'indiquer dans la feuille de match, les points marqués
par ¼ temps. Dans cet exemple, ce sera 7-1.**

Quelles sont les priorités des U14 ?

Tout au long des 2 saisons de la catégorie U14, l'entraîneur doit veiller à stimuler les joueurs/euses dans toutes les ressources du handballeur/euse : Physique, Technique, Tactique, Mentale.

Dans le but de donner des indicateurs précis pour les entraîneurs, et améliorer le niveau moyen général des jeunes, nous vous proposons des apprentissages que les joueurs/euses doivent avoir acquis en fin de catégorie U14.

Le joueur/euse doit être capable de :

- **Utiliser plusieurs savoir-faire techniques en attaque et en défense**
- **Utiliser les espaces libres et son crédit d'action**
- **Changer rapidement de statut**
- **Attaquer l'attaque en vue de récupérer la balle**
- **Débuter à un poste de jeu apprécié**

Nous vous invitons à parcourir le Memento Technique LFH pour avoir les Savoir-Faire individuels et collectifs se référant à cette catégorie.

https://www.handball.be/media/pages_site/Memento%20technique%20-%20Saison%202019-2020.pdf

Ci-après, nous vous proposons quelques situations pouvant améliorer ses acquis d'apprentissages.

Le carré magique

Passer

Organisation

2 carrés emboîtés matérialisés par des plots.
3 joueurs sur coins extérieurs du carré.
1 ballon.

Déroulement

Le joueur avec le ballon part du carré extérieur pour fixer le carré intérieur, transmet la balle au joueur dans le coin voisin qui réceptionne la balle en course, puis se remet dans la colonne.

Objectif

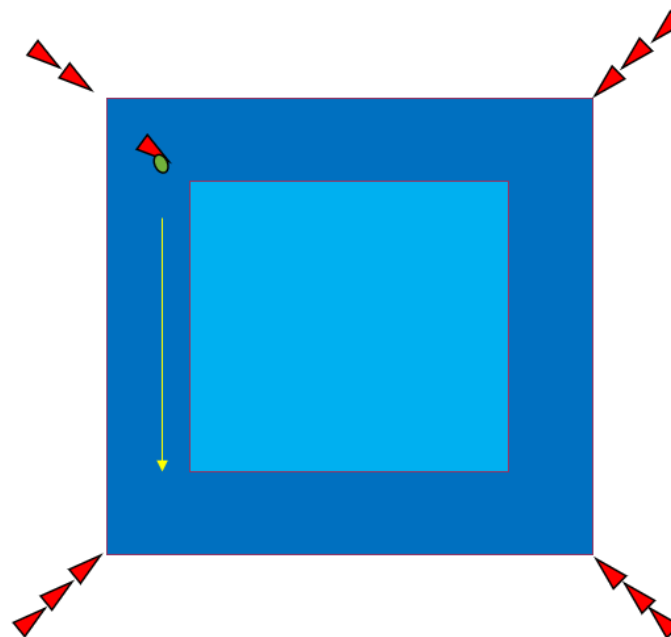
Assurer la circulation du ballon

Porteur de balle :

- Fixation des appuis
- Armé du bras
- Passe tendue, dans la course à hauteur des épaules

Non-porteur de balle :

- Démarrage et appel de balle
- Réception propre



Variantes

Réduire/augmenter la taille du carré
Réduire/augmenter le nombre de joueurs
Réduire/augmenter le nombre de ballons
Varier la rotation après la passe
1x1 avant la passe
Varier le type de passes
Ajouter une action après la passe

La balle au capitaine

Progresser vers la cible/Démarquage

Organisation

Terrain de handball – 2 équipes (5 ou 6) avec gardien – 1 ballon – 2 cercles de 3m de diamètre sur les 9m – règles de handball

Déroulement

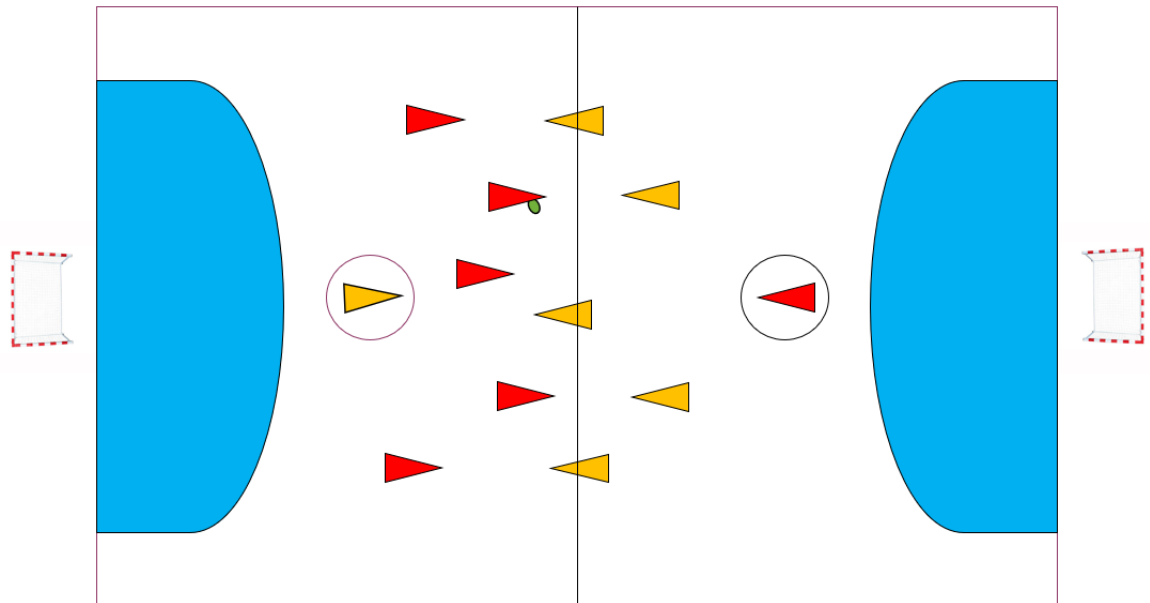
Chaque équipe désigne un capitaine interchangeable et le place dans le camp de l'équipe adverse. Pour pouvoir accéder au tir, la passe décisive doit être réalisée par le capitaine. Aucun adversaire ne peut se trouver dans le cercle du capitaine.

Objectif

Utiliser le capitaine pour accéder au tir.

Variantes

Réduire/augmenter l'espace de jeu, le cercle du capitaine
Supprimer le dribble
Redoublement de passe interdit
Varier les passes
Capitaines neutres pour jouer à double-sens



Le miroir

1x1

Organisation

½ terrain de handball – un GB + 2 colonnes d’arrières – 1 ballon/joueur – 2 Airbodies ou cônes

Déroulement

Engagement externe ou interne du PB, le NPB calque sa course en miroir, reçoit le ballon en course et joue 1x1 sur l’Airbody / le cône, désengagement du 1^{er} joueur et ainsi de suite.

Objectif

Développer les 1X1 dans l’échauffement et le travail du GB

Réceptionneur :

- Double appui pour casser le rythme
- Protection de balle
- Changement de rythme/secteur
- Dissociation segmentaire
- Reprise de profondeur

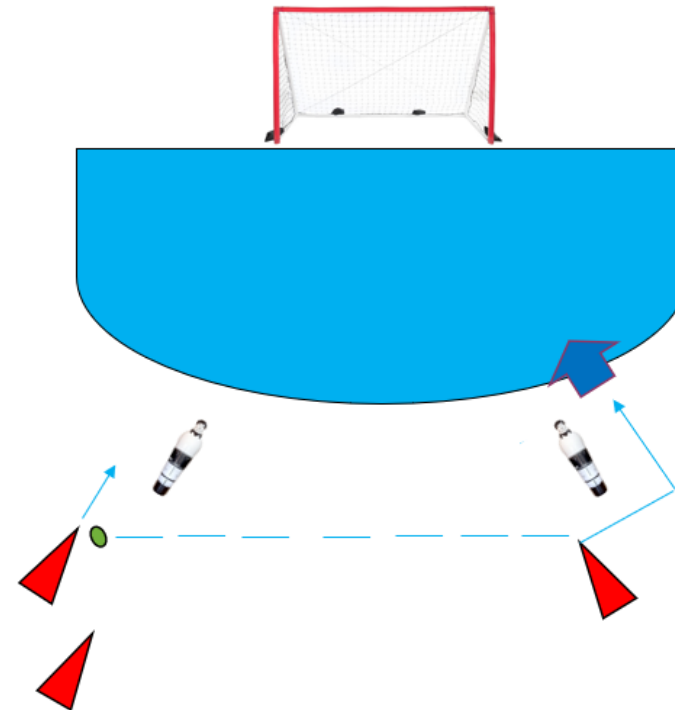
Variantes

Réduire/augmenter taille du Airbody ou cônes

Varié les passes

Tirs au travers

Ajouter défenseur



Montée de balle par 3

Progresser vers la cible

Organisation

Terrain de handball – groupe de joueurs avec 1 ballon – départ au 6m d'un côté du terrain – les autres groupes sont en attente derrière

Déroulement

Circulation du ballon avec passes tendues en se dirigeant vers le but opposé.

- DC va chercher le ballon chez l'arrière
- DC demande le ballon à l'opposé de l'arrière
- Le ballon circule ArG->DC->ArDr->ArG
- Kriss kross

Objectif

Assurer la progression du ballon d'un camp à l'autre

Porteur de balle :

- Dissocier haut-bas
- Passer en courant

Non-porteur de balle

- Réceptionner en courant

Variantes

Réduire/augmenter l'écartement des joueurs

Réduire/augmenter nombre de ballons

Réduire/augmenter nombre de passes

Consignes pour joueur à l'opposé du ballon

(jonglage, saut, ...)

