



**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 Préminimes U14

Saison 2020-2021

1. Règles de jeu 2020-2021 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')
Gardien de but	2 gardiens différents sur l'ensemble du match ou GB spécifique (orientation mais pas une 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 en 2 lignes (étagée) type 3-3: première ligne hors des 9M, deuxième ligne entre 6-9M 2 ^{ème} 1/4 temps : IDEM 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 Variétés de jeu pour la formation du jeune joueur 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	Faire arbitrer des jeunes d'une catégorie supérieure – Minimes, Cadets (JA) A défaut, les 2 entraîneurs arbitrent en alternance
Comptage	Points attribués à la fin de chaque 1/4 temps (remise à zéro du score) Victoire = 2 pts - Nul = 1 pt - Défaite = 0 pt Exemple : Equipe A – Equipe B = 6pts – 2pts Tous les points sont repris dans le classement de championnat

2. Guide de l'entraîneur de la catégorie U14

<p><u>U14</u></p>	<p>Croissance dissymétrique Allongement des membres ↑ dimensions des organes/ masse musculaire ↑ densité osseuse Renforcement musculaire OBLIGATOIRE + vitesse et puissance</p> <p>4X12' – 40mX20m – Zone 6m – Goal normal – 6c6 + gardien – défense H-H étagée de type 3-3 – Ballon 1</p>	<p>Accéder au goal par l'exploitation et/ou la création d'espaces libres Intelligence tactique Développement de l'inventaire des actions défensives Investissement Réflexion sur l'action</p> <p>Créer des espaces libres Exploiter des espaces libres ↑ l'activité collective (dominante perceptive) ↑ l'activité décisionnelle ↑ pression défensive : Attaquer l'attaque</p>	<p>Jeux (Idem + variables) Physique Savoir Faire Savoir Etre Oppositions Autres sports</p>	<p>Supériorité numérique sur attaque placée 3C2 secteur central Duel 1C1 avec retard défensif Jeu demi-terrain avec défense étagée</p>	<p><u>Technicien</u> Formateur Educateur Analyste Créateur</p>
--------------------------	--	--	--	--	---

3. Se préparer au match

- A. A3 : le carré magique
- B. B3 : la balle au capitaine
- C. C3 : le miroir
- D. D3 : montée de balle par 3
- E. E3 : le T

A3 :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 :

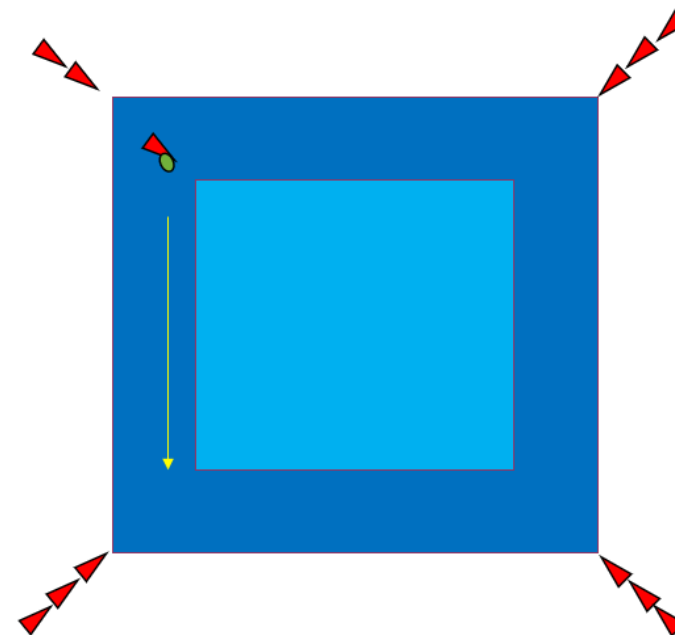
- Fixation des appuis
- Armé du bras
- Passe tendue, dans la course à hauteur des épaules

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



B3 : 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

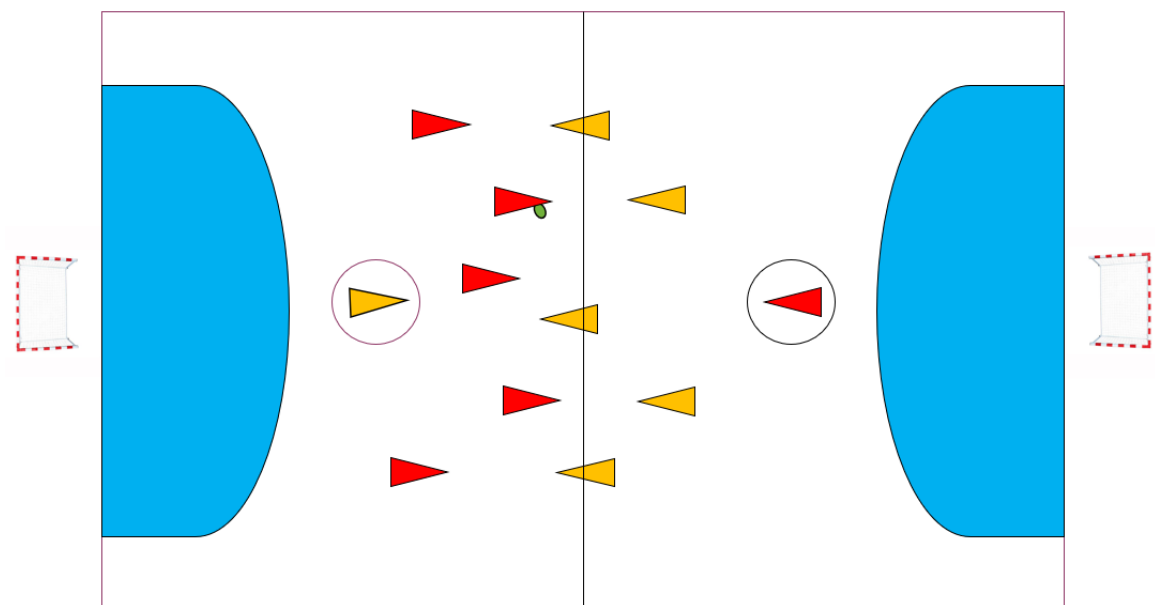
Chaque équipe désigne un capitaine interchangeable et le place dans le camp de l'équipe adverse. Pour pouvoir accéder au tir, la passe décisive doit être réalisée par le capitaine. Aucun adversaire ne peut se trouver dans le cercle du capitaine.

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



C3 : Le miroir

1x1

Organisation

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

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, 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

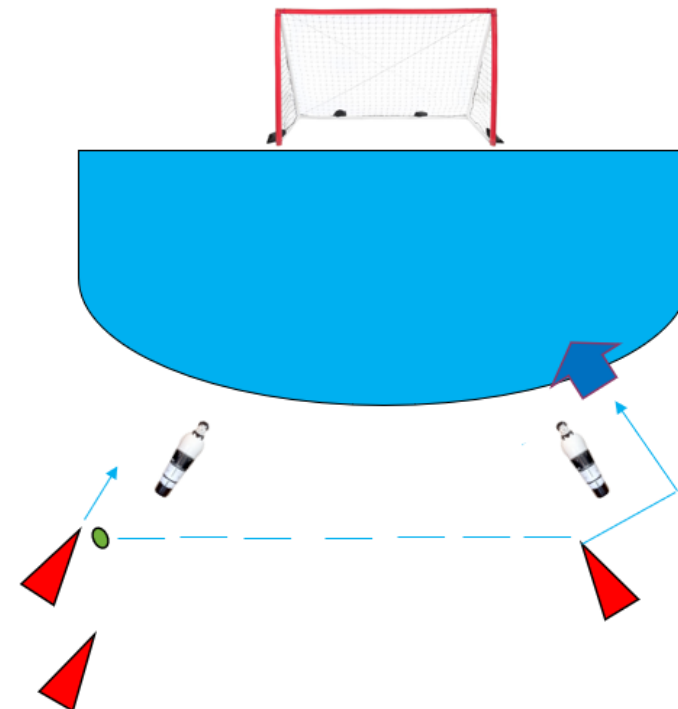
Variantes

Réduire/augmenter taille du airbody

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

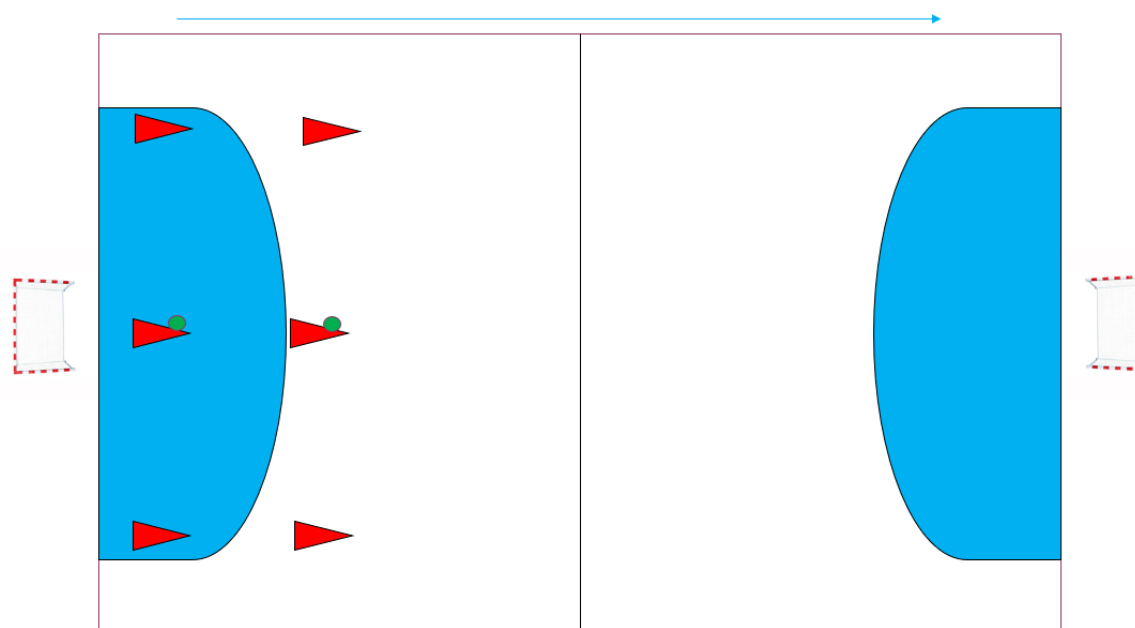
Variantes

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, ...)



E3 : Le T

Tirer

Organisation

1 colonne de DC avec ballon – 1 Arrière latéral sans ballon – 1 GB

Déroulement

Après un double-échange avec l'arrière, le DC va fixer à 9m et passe à l'arrière qui arrive en courant et tire à 6m. Le DC ouvre l'espace après la passe et se positionne arrière latéral à l'opposé. Et ainsi de suite.

Evolutions :

- Après le tir, le tireur devient défenseur/contreur
- Ajouter un défenseur et un pivot -> 2vs1
- Ajouter un défenseur et ailier -> 2vs1

Objectif

Tirer sur le secteur arrière

Variantes

Varié les tirs

Varié les courses

Ajouter Airbody pour 1x1

Ajouter repli défensif après tir

