

**Concerne : Règles de jeu 2022-2023 de la catégorie U12 (Poussins)**

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

# Quelles sont les priorités des U12 ?

Tout au long des 2 saisons de la catégorie U12, 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 U12.

Le joueur/euse doit être capable de :

- **Enchaîner des actions**
- **Se démarquer sur grand espace**
- **Déborder un adversaire, avec et sans ballon**
- **Progresser rapidement vers le but, individuellement et/ou collectivement**
- **Percevoir et agir en fonction (perceptivo-moteur)**
- **Jouer en tant que joueur de champ et gardien de but**

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](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.

# 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.

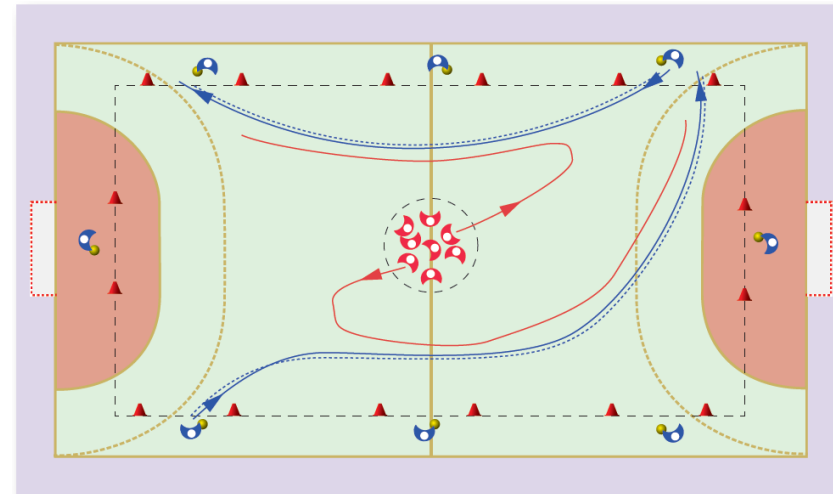
### Déroulement

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.



Source : SC Draveil Handball - uncontreun

## **Objectif**

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

## **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.

# 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

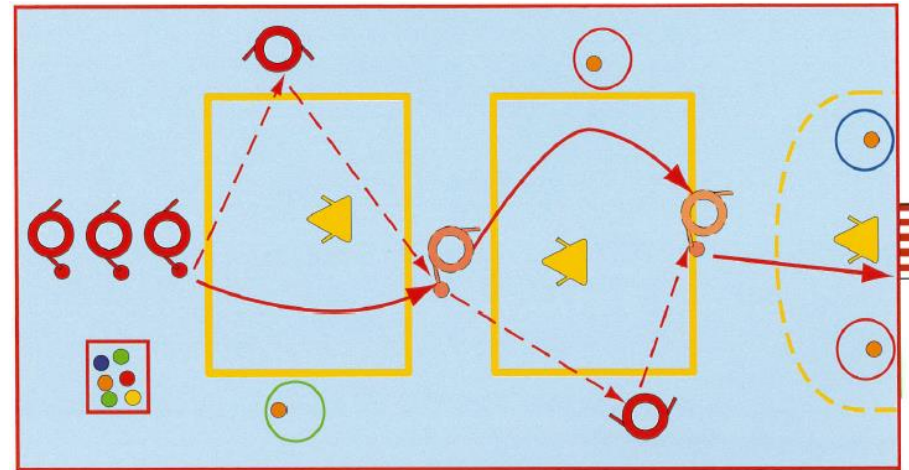
Progresser en passe ou en dribble en évitant les défenseurs afin d'accéder à la cible et marquer

### Variantes

Réduire/augmenter les espaces

Supprimer/ajouter un passeur

Plusieurs attaquants peuvent jouer en même temps



Source : FFHB, handball premiers pas

# 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.

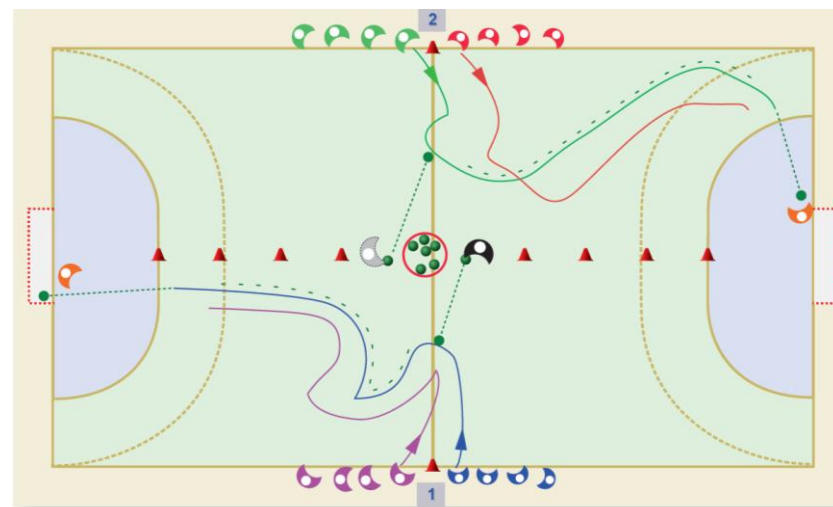
### Déroulement

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 Dreveil 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.

# Situation de tir

## Tirer

### Organisation

Sur le ½ terrain de handball, installez un terrain de mini handball avec des cibles de grandeur différente. Posez une réserve de balles au centre du terrain.

Composez 3 groupes de 3 joueurs :

- les jaunes sont gardiens,
- les bleus sont attaquants avec une balle chacun
- les verts sont défenseurs.

### Déroulement

Quand le porteur de balle dribble, le défenseur court s'opposer à sa progression vers un but. Le porteur de balle choisit une des 3 cibles pour marquer un but.

Chaque attaquant passe 3 fois. Les équipes comptent leurs points :

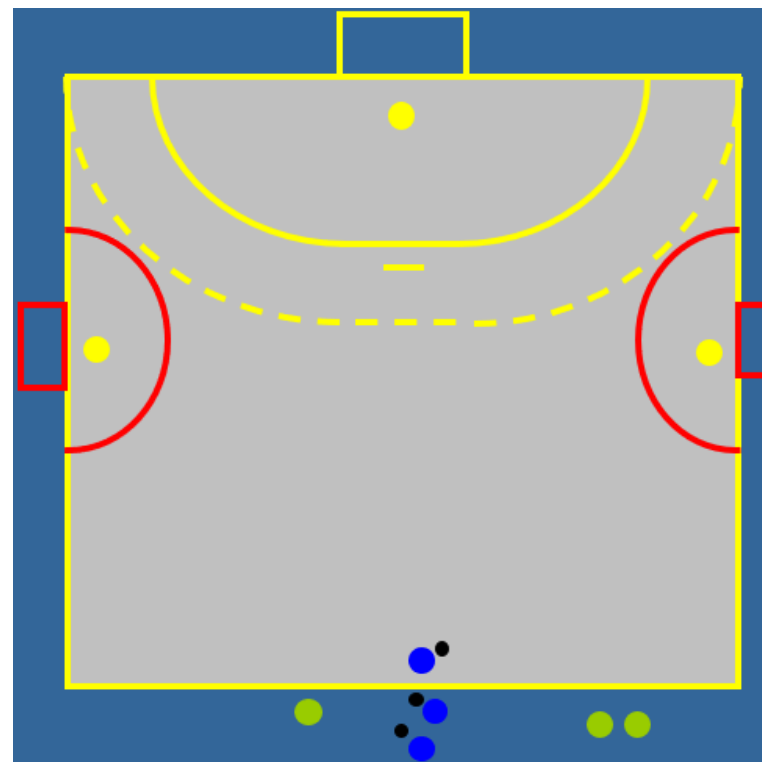
- 1 but = 1 point pour les attaquants
- 1 arrêt = 1 point pour les gardiens
- 1 interception ou un tir à côté = 1 point pour les défenseurs.

### Objectif

Prendre des indices sur le positionnement du gardien pour le battre.

### Variantes

Préparez plusieurs balises de trois couleurs différentes.





Placez une balise de chaque couleur dans chaque zone, les autres sur l'aire de jeu.  
Pour tirer dans une cible, il faut avoir contourné la balise de la même couleur que celle posée dans la zone.

Source : FFHB, anim'hand

# 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<sup>ème</sup> 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

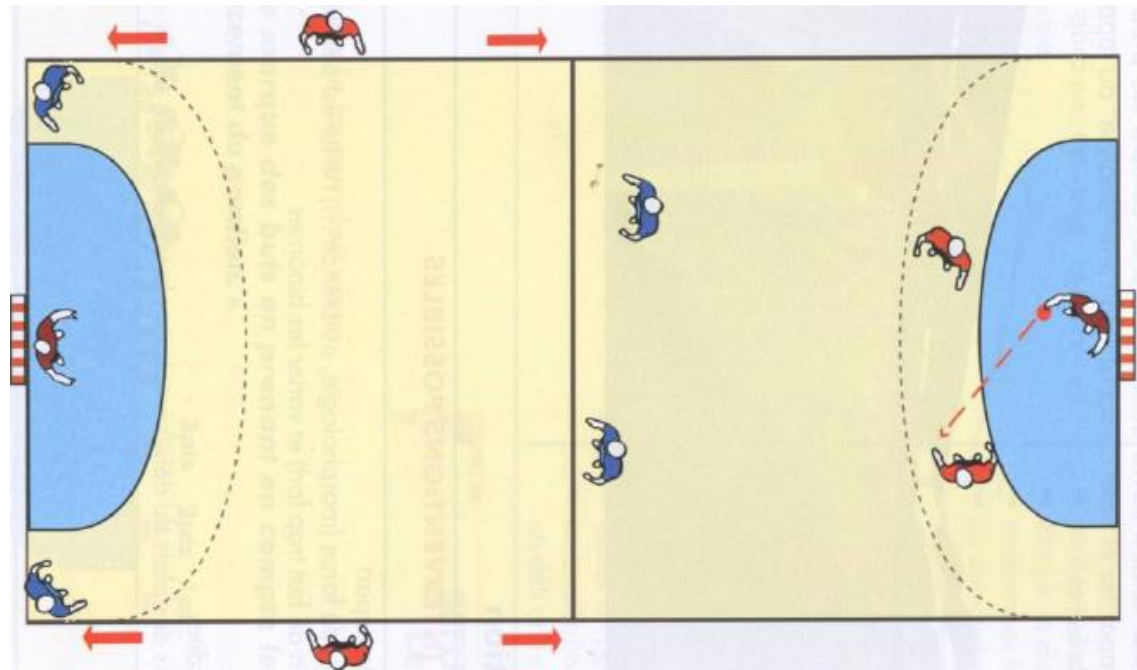
### Déroulement

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<sup>ème</sup> 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



Source : FFHB, approches du handball

**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