



Guide des Rencontres de l'École de Handball

Saison 2025 - 2026

Sommaire

1. L'École de Handball, c'est quoi ?
2. Les objectifs recherchés
3. Le fonctionnement et le calendrier
4. L'organisation des rencontres : rôles et missions
5. Les règlements : 1^{ers} PAS / U10 Masculines / U11 Féminines
6. Explications du « contact »
7. Explications de la défense « tout terrain »
8. L'aménagement des règles
9. Les préconisations de formation

1. L'École de Handball, c'est quoi ?



Un outil au service du développement de l'enfant

Une offre de pratiques à destination des enfants

Une activité adaptée aux ressources et aux besoins de l'enfant

2. Les objectifs recherchés

- Faire éprouver du **plaisir**
- **Fidéliser** les jeunes joueurs
- Avoir un **temps de jeu** important
- **Former et faire progresser** le jeune joueur en privilégiant un jeu avec des aménagements :
 - Espace de jeu réduit
 - Mini-buts / réducteurs
 - Ballon de petite taille
 - Règles adaptées aux capacités

3. Le fonctionnement

Afin de répondre aux objectifs recherchés, le choix est fait de :

- Proposer des rencontres et plateaux non compétitifs ;
- Séparer la pratique féminine et masculine, à partir de 8 ans ;
- Séparer la pratique « débutante » et « confirmée ».

Catégories d'âges :

1^{er} PAS : filles et garçons né(e)s en 2018 – 2019 – 2020

U10 M : garçons nés en 2016 – 2017 – 2018

U11 F : filles nées en 2015 – 2016 – 2017

Engagement des équipes :

Phase 1 : 15 septembre 2025

Phase 2 : 15 décembre 2025

Phase 3 : 15 mars 2026

Horaires des rencontres :

Samedi : 13h00 – 17h00

Dimanche : 10h30 – 15h00

Forfait d'une équipe :

Gratuit : Avant le dimanche précédent

50 % (30€) : Lundi au Jeudi

100 % (60€) : À partir du vendredi

3. Le calendrier

Phase 1

	1 ^{er} PAS	U10 H4	U10 H6	U11 H4	U11 H6
4/5 oct.	C	R			M
11/12 oct.	D		M	R	
8/9 nov.	C	R			M
15/16 nov.	D		M	R	
22/23 nov.	C	R			M
29/30 nov.			M	R	
6/7 déc.	C / D	R			
13/14 déc.	E		M	R	

Phase 2

	1 ^{er} PAS	U10 H4	U10 H6	U11 H4	U11 H6
10/11 jan.	C	R			M
17/18 jan.	D		M	R	
24/25 jan.	C	R			M
31/1 fév.			M	R	
7/8 fév.	C / D	R			M
7/8 mar.	C		M	R	
14/15 mar.	D	R			M
21/22 mar.			M	R	
28/29 mar.	E				

Phase 3

	1 ^{er} PAS	U10 H4	U10 H6	U11 H4	U11 H6
4/5 avr.	C / D	R	M	R	M
23/24 mai.	C / D	R	M	R	M
30/31 mai.	C				
6/7 jui.	E	R	M	R	M
13/14 jui.		E			

U10 M et U11 F :

M = Match (2 équipes)

R = Rencontres (6 équipes)

1^{er} PAS – Niveau :

C = Confirmé

D = Débutant

E = Evénement

(Tournoi Noël / Pâques / Été)

4. L'organisation des rencontres : rôles et missions

Ce protocole est une organisation qui permet d'optimiser du temps.

Temps 1 :

Sécuriser les buts fixes (les ancrer au sol) ;

Montage et démontage des mini-buts et zones / Installation des réducteurs de buts ;

Prévoir la buvette et le lieu de réception de fin de match / rencontres.

Temps 2 :

Guider les responsables d'équipes vers la feuille de match électronique / la feuille de rencontres.

Temps 3 :

Construction des rencontres avec le « fichier des rencontres » ;

Mise en place du match / des rencontres.

Temps 4 :

Signer et exporter la feuille de match électronique / Envoyer la feuille de rencontres ;

Rangement du matériel.

5. Le règlement 1^{ers} PAS

Nombre de joueurs	Ballon	Contact
4 = 3 J + 1 GB		Aucun Faute sans sanction, si involontaire

Temps		
Périodes = En fonction du nombre d'équipes (1h00 maximum)	Temps-mort = Aucun	Exclusion = Remplacement du joueur + explication par l'encadrant

Dimensions		
Terrain = Largeur - 20m*12m	But = Mini-buts (2,40 x 1x70)	Zone = Entre 4 et 5 mètres

Tirage au sort	Engagement début du match	Engagement après but
Shi-Fu-Mi (à chaque match)	Centre du terrain	GB (laisser faire la première passe)

Défense
Tout terrain avec contrôle simultané de l'adversaire direct et de la balle (Si la balle est derrière un joueur, il doit reculer pour toujours se trouver entre le ballon et le but)

5. Le règlement U10 M et U11 F (Hand à 4)

Nombre de joueurs	Ballon	Contact
4 = 3 J + 1 GB		Aucun Faute sans sanction, si involontaire

Temps		
Périodes = En fonction du nombre d'équipes (1h00 maximum)	Temps-mort = Aucun	Exclusion = Remplacement du joueur + explication par l'encadrant

Dimensions		
Terrain = Largeur - 20m*12m	But = Mini-buts (2,40 x 1x70)	Zone = 5 mètres

Tirage au sort	Engagement début du match	Engagement après but
Shi-Fu-Mi (à chaque match)	Centre du terrain	GB (laisser faire la première passe)

Défense
Tout terrain avec contrôle simultané de l'adversaire direct et de la balle <i>(Si la balle est derrière un joueur, il doit reculer pour toujours se trouver entre le ballon et le but)</i>

5. Le règlement U10 M et U11 F (Hand à 6)

Nombre de joueurs	Ballon	Contact
6 = 5 J + 1 GB	T 0	Autorisé Neutralisation interdite

Temps		
Périodes = 3 x 12 minutes (Pause de 3' entre les périodes)	Temps-mort = Aucun	Exclusion = 1 minute + explication par l'encadrant

Dimensions		
Terrain de Handball	But = Réducteur de buts	Zone = 6 mètres

Tirage au sort	Engagement début du match	Engagement après but
Shi-Fu-Mi (P1 et P3)	Centre du terrain	GB (P1) puis Centre du terrain (P2-P3)

Défense
Période 1 = Tout terrain avec contrôle simultané de l'adversaire direct et de la balle Périodes 2 et 3 = Demi-terrain avec contrôle simultané de l'adversaire direct et de la balle <i>(Si la balle est derrière un joueur, il doit reculer pour toujours se trouver entre le ballon et le but)</i>

6. Explications du « contact »

1^{er} PAS et U10 M – U11 F Hand à 4 :

- Aucun contact

Est autorisé de :



■ Barrer **avec le corps**
le chemin de l'adversaire

U10 M – U11 F Hand à 6 :

- Autorisé « Neutralisation interdite »

Est autorisé :

Avoir le corps en opposition

Toucher l'adversaire (en face de lui)

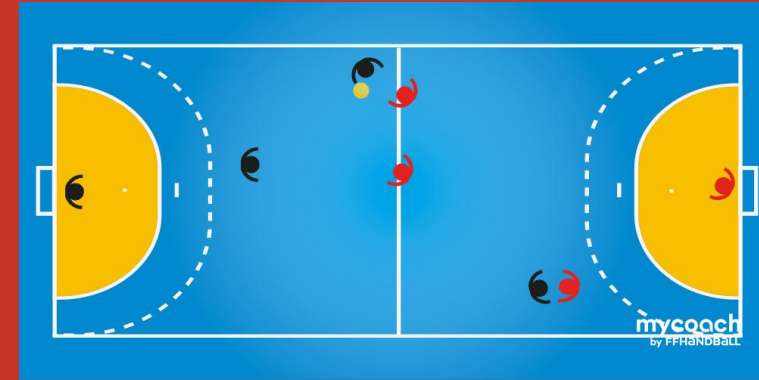
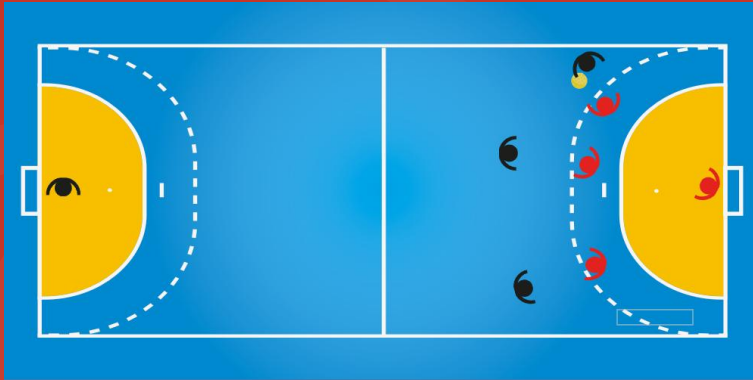
Subtiliser le dribble de l'adversaire

La neutralisation est une action défensive qui permet d'arrêter le porteur de balle en lui bloquant les bras et ainsi lui interdisant tout débordement (3 pas / dribble) et toute transmission de la balle (passe / tir).

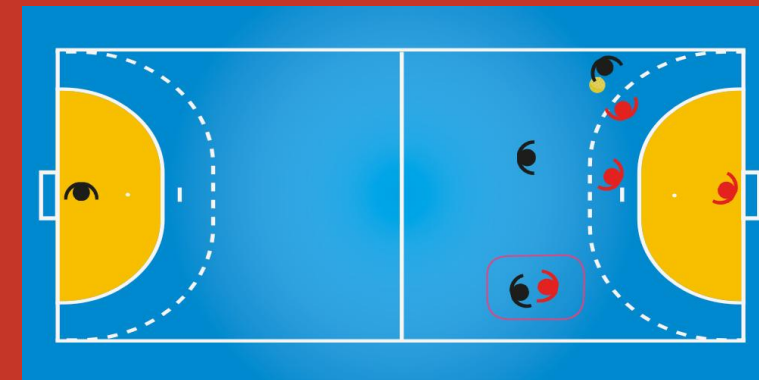
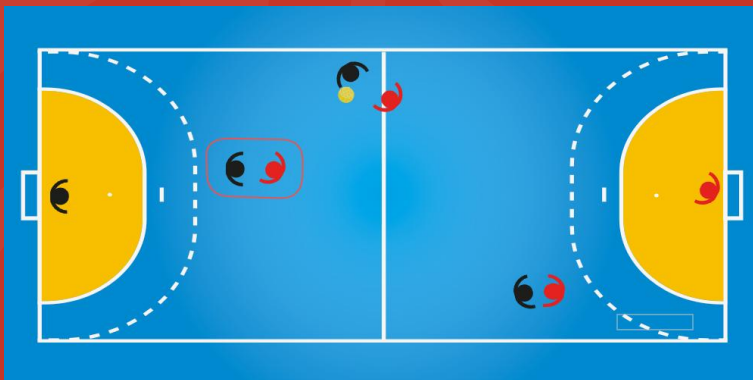
En résumé, il faut que le porteur de balle puisse jouer à n'importe quel moment (dribbler / passer / tirer) !

7. Explications de la défense « tout terrain »

Bonne exécution : L'ensemble des défenseurs sont entre le ballon et son but à protéger.



Mauvaise exécution : Le défenseur (rouge encerclé) n'est pas entre le ballon et son but à protéger.



8. L'aménagement des règles

Taille des buts – Zone à 4 / 5m :

- Equilibrer les chances sur le duel tireur-gardien / gardien-tireur. L'enjeu est aussi d'assurer un mode de jeu chez le gardien de but adapté à la pratique futur.

Taille du terrain et nombre de joueurs réduit :

Les intérêts des jeux réduits dans l'apprentissage :

- Volume d'activité et nombre de répétition technique augmenté
- Intensité de l'activité augmentée
- Augmentation des capacités perceptivo-décisionnelles (regarder / analyser / décider / agir)

"Une pratique avec un volume et une intensité d'activité permettant la répétition technique, l'amélioration des capacités physiques et perceptivo-décisionnelle" (selon la science)

8. L'aménagement des règles

3-3 La zone

La forme et la taille de la zone pourront être adaptées en fonction du matériel, de l'espace disponible et du niveau des joueurs. Elle pourra être matérialisée par :

- Des plots souples
- Des lattes
- Des bandes en plastique tendues au sol
- Des marquages au sol à la bombe à craie

EN TRAPÈZE



EN DEMI CERCLE



EN LIGNE DROITE



L'ESSENTIEL RESTE À AMÉNAGER
UNE ZONE DE 4 À 5 MÈTRES DE LA CIBLE

3-4 Le ballon

Le ballon utilisé doit permettre la manipulation d'une seule main (pour dribbler, passer et tirer) et le maintien permanent de la sécurité du gardien de but. Il doit donc être suffisamment gonflé tout en étant souple.



8. L'aménagement des règles

RÈGLES AMENAGÉES

La règle aménagée doit être conçue à partir de la visée de progrès recherchée. Nous proposons quelques exemples de règles avec un argumentaire les justifiant. L'entrée dans le tableau peut se concevoir dans les deux sens : avoir un objectif et chercher une règle participant à son atteinte ou reconnaître une règle souvent usitée et identifier son rôle et utilité.

RÈGLE AMENAGÉE	RECHERCHE
Interdiction ou limitation du dribble <i>Attention à ne pas nuire à la logique du jeu ; même avec cette règle, le dribble peut être autorisé s'il n'y a pas de défenseur entre le porteur de balle et le but.</i>	Favoriser la coopération des attaquants : • En évitant qu'un joueur ne trouve la solution d'accès au but tout seul • En obligeant la recherche du réseau de passes pour le porteur de balle • En incitant la recherche de secteurs de démarquage pour les partenaires Favoriser la progression collective du ballon : • En accédant au mode de jeu de "relayeur" pour le partenaire du porteur de balle
Jouer sur le nombre de passes possible	Favoriser la progression du ballon et les passes à des joueurs en appui (en avant du porteur de balle). Favoriser l'occupation de l'espace, notamment dans la profondeur du terrain (étagement).
Interdire le redoublement de passe <i>("on ne peut pas redonner le ballon à celle ou celui qui nous l'a donné")</i>	Éviter les relations "privilégiées" entre joueurs et joueuses ayant trop d'affinités. Élargir la découverte du réseau d'échanges. Accélérer la prise de décision et de choix de la passe pour le porteur de balle. Éveiller l'attention des défenseurs sur cette diminution du crédit d'actions du porteur de balle.
Jouer sur les points des buts marqués. Exemples : <i>"Le but vaut 5 points mais on enlève 1 point à chaque passe."</i> <i>"Le premier but vaut 1 point, le deuxième 2 points si c'est un autre joueur qui marque, etc...."</i>	Favoriser le jeu direct du porteur de balle en l'incitant à traverser ou à contourner le front défensif pour accéder au but. Inciter ses partenaires à l'aider dans cette recherche en mobilisant les défenseurs et en lui libérant des espaces. Éviter qu'un seul joueur ne prenne le jeu à son compte. Permettre à plus de joueurs (ses) d'être en position de marquer. Éveiller des stratégies offensives pour marquer plus de points (faire tirer ceux qui n'ont pas encore été en position de le faire). Éveiller des stratégies défensives pour minimiser les risques d'encaisser trop de points (défendre plus sur ceux qui n'ont pas été en situation de tirer).
Jouer sans remise en jeu au centre après un but	Favoriser le changement de statut du joueur : d'attaquant à défenseur, de défenseur à attaquant : vitesse de réaction, vitesse d'exécution, vitesse perceptive et décisionnelle.
Jouer avec le matériel : Dimension des buts <i>(jouer sur la hauteur à l'aide d'un élastique, réducteur de but ou de la "rubalise", jouer sur la largeur en les séparant en deux, en utilisant les buts de mini hand en plastique et en les montant en "guérite")</i> Distance de la zone plus ou moins proche du but.	Favoriser : • Pour le tireur, des formes différentes de lancer : fort pour traverser l'espace du gardien, lancer vers le bas, avec un rebond, ou direct et fort, avec un effet... • Pour le gardien de but, des formes de parades différentes avec des préparations différentes (se préparer à un tir bas, autour de soi – avec des positions de bras différentes, avec des indices à prendre en compte plus réduits puisque l'impact est prévisible)... Associer à des contraintes de tirs ou non, pour favoriser les mêmes recherches...

9. Les préconisations de formation

1er pas :

- L'enjeu principal est d'assurer le plaisir de nos jeunes. Pour cela, offrons une quantité de pratique adaptée et des défis stimulants, le tout dans un encadrement bienveillant et valorisant ;
- Le deuxième axe est lié à la collaboration, au vivre ensemble. Nous devons tenter de mettre en place dans nos situations des éléments permettant aux jeunes de s'associer et communiquer afin de réussir la tâche.

U10M / U11F :

- Encourager les **tirs indirects** (tir à rebond ou geste technique) pour *développer une gamme de tir* et un *duel tireur gardien* en contournement ;
- Encourager le **gardien à sortir de son but** afin de *favoriser l'anticipation du changement de statut (att-déf)*. Le deuxième enjeu de formation est la compréhension de *l'activité offensive en surnombre offensif* (occupation de l'espace & notion de fixation) ;
- Encourager la défense à poser des pièges afin de récupérer le ballon. Valoriser les actions défensives ambitieuses peut être un moyen de *donner envie à nos jeunes de défendre à l'avenir*. La **reconquête du ballon par le piège** doit être une priorité.

Document élaboré par l'Équipe Technique Départementale

Mis à jour : Juin 2025

Saison 2025 - 2026
