MODES DE JEU ET CONTENUS

Ligue Provence-Alpes de HandBall
111 rue Jean Mermoz – 13008 Marseille

MODES DE JEU ET CONTENUS DES MOINS DE 9 ANS AUX MOINS DE 13-14 ANS

SOMMAIRE

- **Les Modes de Jeu (du joueur débutant au joueur confirmé)** Page 3
- **Fiches synthèse**…….. Page 5
- **Les Moins de 9 ans Mixtes** …….. Page 8
- **Les Moins de 11-12 Ans** …….. Page 10
- **Les Moins de 13-14 Ans**…….. Page 12
- **La construction de la séance**…….. Page 14
- **Séance type des Moins de 9 Ans Mixtes** …….. page 16
- **Séance type des Moins de 11-12 Ans** …….. Page 18
- **Séance type des Moins de 13-14 Ans** …….. Page 20

Document élaboré par l'Equipe Technique Régionale

Références :

- 9-12 ans , Modes de jeu et entraînement – FFHB
- Mes premiers entraînements de Handball - FFHB
- Handball de 8-9 ans à 15-16 ans - Maurice PORTES
- Approches du Handball - La formation du jeune joueur - FFHB
- Le handball à l'école - FFHB – UGSEL
- Travaux des stagiaires Niveau 4 « Moins de 12 ans » de la zone sud-est

Les Modes de Jeu

(L'évolution des modes de jeu du joueur débutant au joueur confirmé)

Les modes de jeu du Porteur de Balle

PROTECTEUR (ne veut pas donner la balle et/ou dribble pour lui même)

JETEUR (se débarrasse de la balle avant d'être en mauvaise posture)

PROTECTEUR/JETEUR (garde la balle et s'en débarrasse sous la contrainte)

« FORREST » (se déplace sans tenir compte de l'environnement et de la cible)

ORIENTEUR (cherche à progresser et/ou à s'orienter vers la cible à atteindre)

ORIENTEUR/PASSEUR (recherche un passage vers la cible en utilisant les passes car il ne sait pas dribbler ou qu'il y a des obstacles sur son couloir de jeu direct)

ORIENTEUR/DRIBBLEUR (recherche un passage direct vers la cible en utilisant le dribble)

CONTOURNEUR/ORGANISATEUR/DEBORDEUR (recherche un passage aisé vers la cible)

TRAVERSEUR/CONTOURNEUR/DEBORDEUR (réagit pour créer des conditions favorables au jeu indirect)

Les modes de jeu du Partenaire du Porteur de Balle

SPECTATEUR/REVEUR (regarde ce qui se passe de loin sans prendre part au jeu)

ACCOMPAGNATEUR (calque ses déplacements sur ceux du Porteur de Balle)

SOLLICITEUR (agit pour être vu du Porteur de Balle)

RELAYEUR (agit pour prolonger l'action du Porteur de Balle)

LIBERATEUR/RELAYEUR (agit pour favoriser et/ou prolonger l'action du Porteur de Balle)

Les modes de jeu de l'Adversaire du Porteur de Balle

SPECTATEUR (ne tente aucune action pour récupérer la balle)

AGRESSEUR (cherche à arracher la balle des mains de son adversaire, souvent en provoquant une faute)

PROTECTEUR (se place en protection devant le Porteur de Balle ou la cible)

PERTURBATEUR (perturbe le Porteur de Balle dans sa manipulation de la balle)

BLOQUEUR (intervient sur les déplacements du Porteur de Balle)

DISSUADEUR/INTERCEPTEUR (dissuade dans le but d'intercepter)

HARCELEUR (intervient sur le crédit d'actions du Porteur de Balle)

Les modes de jeu du Partenaire de l'Adversaire du Porteur de Balle

AGRESSEUR/VOLEUR (intervient lui aussi comme adversaire direct du porteur de balle)

INTERCEPTEUR (intervient sur les trajectoires de balle)

CONTROLEUR/INTERCEPTEUR (intervient sur les trajectoires du ballon à partir d'une contribution à la réduction du réseau d'échange)

DEFENSEUR/EXPLOITEUR (intervient sur le réseau d'échanges en fonction du crédit d'actions du Porteur de Balle)

Les modes de jeu du Tireur

PERCUTEUR (s'organise pour tirer fort)

EVITEUR (cherche par la puissance et l'impact, la mise à distance du GB)

EVITEUR / FEINTEUR (cherche à déstabiliser le GB, le mettre hors position)

CONTOURNEUR (cherche les surfaces laissées libres par le GB)

TRAVERSEUR (oblige le GB, par son action, à adopter une attitude lui permettant de placer le ballon hors de son champ de vision

Les modes de jeu du Gardien de But

INACTIF (se protège de la balle et ne se préoccupe pas du jeu)

REACTIF (attend les caractéristiques des premiers centimètres de la trajectoire du ballon pour agir)

ANTICIPATEUR (s'organise d'après les indices recueillis sur le comportement du tireur en préparation de tir)

PROTECTEUR/ANTICIPATEUR (s'organise pour la réduction des parties de cible à combler)

PIEGEUR (essaie de feinter, de provoquer les tirs, induit les trajectoires)

FICHE SYNTHESE

<table>
<tr><th></th><th>MOINS DE 9 ANS</th><th>MOINS DE 11/12 ANS</th><th>MOINS DE 13/14 ANS</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Ce que l'on voudrait voir</td><td colspan="3">• L'implication de tous dans la construction offensive ou défensive (chacun a un rôle !)
• Une occupation de l'espace maximale (écartement, profondeur)
• Un réseau d'échanges pour progresser vers le but collectivement (petites passes, démarquage dans les espaces libres)
• Une récupération de balle active en défense sur tout le terrain dès la perte de balle
• Beaucoup d'occasions de tirs de tous</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">• Des débordements (« 1 contre 1 », rond de bras et en dribble) avant une passe ou un tir
• Une participation du Gardien de But dans la Montée de Balle et le Repli défensif (dernier défenseur, premier attaquant)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>• Du jeu sans ballon (appel de balle dans le dos des défenseurs)
• Du jeu avec le joueur « dedans » (relation à 2, passe et va, …)
• Un repli défensif efficace visant à arrêter la progression de la montée de balle adverse (avant de revenir se placer près de la zone)
• Une défense étagée efficace visant la récupération de la balle en priorité</td></tr>
</table>

FICHE SYNTHESE

	MOINS DE 9 ANS	MOINS DE 11/12 ANS	MOINS DE 13/14 ANS
Ce qu'il faut leur apprendre (plan individuel)	• Les courses variées (en avant, en arrière, latérales, sur un pied, …) • Les changements de rythme et de direction • Les sauts (appel 1 pied, 2 pieds, bon pied, mauvais pied…) • La manipulation de la balle (attraper, lancer, dribbler, …) • La dissociation segmentaire (haut/bas, gauche/droite) • Les enchaînements d'actions (courir/lancer, courir/recevoir, sauter/tirer…) • Les tirs (dans les espaces libérés par le gardien)		
		• Les savoir-faire défensifs (harceler, intercepter) • Les tirs en suspension (pied droit, pied gauche) • Les duels Attaquant/Défenseur (débordement, rond de bras, en dribble…) • Les duels Tireur/Gardien (puissance, rebond…)	
			• Les tirs (armée du bras, dans la course, en appui, croisés, décroisés, en traversée, en feinte) • La notion de couloir de jeu direct, de secteur de jeu • Les duels Défenseur/Attaquant (subtilisation du ballon dans le dribble, dissuader, …) • Les duels Gardien/tireur (travail spécifique au poste de GB)

FICHE SYNTHESE

	MOINS DE 9 ANS	MOINS DE 11/12 ANS	MOINS DE 13/14 ANS
Ce qu'il faut leur apprendre (plan collectif)	• Se reconnaître attaquant/défenseur rapidement (mon équipe a la balle - mon équipe n'a pas la balle) • Occuper tout l'espace de jeu (écartement, étagement) • Aider le Porteur de Balle (courir, être orienté vers le but, se démarquer vers l'avant, vers l'arrière) • Faire le choix pertinent pour la passe (prise d'info sur le placement et démarquage des autres joueurs) • Privilégier les petites passes plutôt que les longues • Participer à la récupération du ballon (repérer et avoir son adversaire et le ballon dans son champ de vision) • Se placer entre le PdB ou l'adversaire et le but à protéger pour ne pas être battu		
		• Notion d'appui, de soutien • Rechercher la meilleure solution pour le tir (situation de 1 contre 0) • S'organiser en repli défensif pour récupérer rapidement la balle, sans commettre de faute (harceler, intercepter ou subtiliser dans le dribble)	
			• Notion de décalage • Jouer sans ballon dans le dos des défenseurs, jouer avec un joueur dedans… • Aider le partenaire proche en défense (le danger venant toujours du PdB) • Connaître les dispositifs défensifs 3-2 et 2-3

Les Moins de 9 Ans Mixtes

Constat de leur jeu :

- **Mini Hand sur demi terrain (largeur) à 4+1 GB,**
- **Défense individuelle sur tout le terrain.**

- Le jeu développé se concentre autour de la balle (jeu en grappe).
- La centration de l'enfant sur le ballon est prioritaire (il joue seul,il a du mal à donner le ballon, le porte beaucoup en dribble, appelle pour l'avoir quelle que soit sa position sur le terrain par rapport aux partenaires et adversaires),
- Les réalisations motrices sont minimes (difficultés à courir, à courir en tournant les épaules, à courir en attrapant ou donnant la balle, à tirer en sautant)
- Les décisions et choix ne sont justifiés que par le repère du leader de l'équipe ou du copain (pas d'organisation collective offensive),
- Les partenaires du Porteur de Balle sont passifs,
- Le rôle du gardien de but n'est apprécié que dans des situations de réussite (changement si échec),
- La relation affective avec l'entraîneur est très influente sur son jeu (être encouragé ou « puni »),
- **Le plaisir, l'envie de jouer et de gagner sont primordiaux.**

Ce que l'on voudrait voir :

En attaque :

- Un jeu sur tout le terrain (occupation de l'espace, écartement)
- Un réseau d'échanges pour progresser vers le but collectivement (petites passes)
- Beaucoup d'occasions d'évitement et de tirs de tous

En défense :

- Une récupération de balle active en défense individuelle sur tout le terrain (agir dès la perte de balle sur le Porteur de Balle en priorité, et marquer ses partenaires)

Ce qu'il faut leur apprendre :

- **Sur le plan individuel:**

A cet âge le développement moteur est le plus important. Il faut veiller donc à leur proposer un maximum d'exercices développant:

- Les courses variées (en avant, en arrière, latérales, sur un pied, …)
- Les changements de rythme et de direction
- Les sauts (appel 1 pied, 2 pieds,…)

- La manipulation de la balle (attraper, lancer, dribbler, dribbler sans regarder la balle…)
- La dissociation segmentaire (haut/bas, gauche/droite)
- Les enchaînements d'actions (courir/lancer, courir/recevoir, sauter/tirer…)
- Les tirs (loin du gardien, à rebond)

- **Sur le plan collectif :**

En attaque :

- Se reconnaître attaquant (mon équipe a la balle)
- Occuper tout l'espace de jeu (écartement)
- Participer à l'action (courir et être orienté vers le but)
- Aider le Porteur de Balle (se démarquer vers l'avant, vers l'arrière)
- Ne pas attendre le ballon à la zone
- Faire le choix pertinent pour la passe (prise d'info sur le placement et démarquage des autres joueurs),
- Privilégier les petites passes plutôt que les longues

En défense :

- Se reconnaître défenseur (mon équipe n'a pas la balle)
- Participer à la récupération du ballon (repérer son adversaire et le ballon pour intercepter)
- Se placer entre le PdB ou l'adversaire et le but à protéger (pour voir à la fois le ballon et l'adversaire)

- **Sur le plan relationnel et mental :**

A cet âge, il est important de :

- Leur faire comprendre qu'ils appartiennent à un groupe et doivent réussir à jouer tous ensemble.
- Leur apprendre le respect des partenaires, des adversaires, des règles, des arbitres…
- Les encourager dans toutes les situations et valoriser les bonnes actions
- Conserver et développer leur envie de jouer et leur combativité

Les Moins de 11 et 12 Ans

Constat de leur jeu :

- **Mini Hand à 4+1 GB, ou 5+1 GB sur terrain 40x20 avec réducteurs,**
- **Défense étagée ou individuelle sur demi-terrain ou tout le terrain.**
- Le jeu développé se concentre encore un peu autour de la balle avec une agressivité qui se manifeste par des accrochages.
- Apparaissent des leaders dans l'équipe qui ont du mal à donner à leurs partenaires,
- Les réalisations motrices sont plus ou moins développées (courir, courir en tournant les épaules, courir en attrapant ou donnant la balle, tirer en sautant, …),
- Les décisions et choix sont encore justifiés par le repère du leader de l'équipe ou du copain (organisation offensive à 2),
- Les passes sont effectuées par dessus le défenseur
- La passivité défensive est très importante (il est plus amusant et valorisant de marquer des buts),
- Le rôle du gardien de but est attribué au « moins bon de l'équipe » mais changement si échec,
- La relation avec l'entraîneur devient conflictuelle surtout si l'entraîneur fait jouer tout le monde dans un souci de formation du jeune joueur,
- **Le plaisir, l'envie de jouer et de gagner restent primordiaux.**

Ce que l'on voudrait voir :

En attaque :

- Un jeu sur tout le terrain (occupation de l'espace, écartement, démarquage en courant)
- Un réseau d'échanges pour progresser vers le but collectivement (petites passes)
- Beaucoup de tirs et de buts
- **L'implication de tous dans la construction offensive (chacun a un rôle, même le gardien !)**
- **Des débordements (« 1 contre 1 », rond de bras, en dribble...) avant une passe ou un tir**

En défense :

- **L'implication de tous dans la construction défensive (chacun a un rôle, même le gardien !)**
- Une récupération de balle active en défense individuelle sur tout le terrain (agir dès la perte de balle sur le Porteur de Balle en priorité, et marquer ses partenaires)

Ce qu'il faut leur apprendre :

- **Sur le plan individuel:**

A cet âge, il faut continuer le développement moteur :

- Les courses variées (en avant, en arrière, latérales, sur un pied, …), les changements de rythme et de direction
- Les sauts (appel 1 pied, 2 pieds,…), la dissociation segmentaire (haut/bas, gauche/droite)
- La manipulation de la balle (attraper, lancer, dribbler, dribbler sans regarder la balle…)
- Les enchaînements d'actions (courir/lancer, courir/recevoir, sauter/tirer…)
- **Les savoir faire défensifs (harceler, intercepter)**
- **Les tirs en suspension (pied droit, pied gauche)**

et aborder les duels en fonction des informations relevées :

- **Attaquant/défenseur (débordement, rond de bras, en dribble…)**
- **Tireur/gardien (dans les espaces libérés, loin du gardien, à rebond, puissance…)**

- **Sur le plan collectif :**

En attaque :

- Se reconnaître attaquant
- Occuper tout l'espace de jeu (écartement, **étagement**)
- Participer à l'action (courir vers le but) et **se rendre disponible**
- Aider le Porteur de Balle (se démarquer vers l'avant, vers l'arrière, **notion d'appui, de soutien**)
- Faire le choix pertinent pour la passe (prise d'info sur le placement et démarquage des autres joueurs)
- Privilégier les petites passes plutôt que les longues
- **Rechercher la meilleure solution pour le tir (situation de 1 contre 0)**

En défense :

- Se reconnaître défenseur
- Participer à la récupération du ballon (repérer son adversaire et le ballon pour intercepter ou **subtiliser dans le dribble) sans commettre de faute**
- Se placer entre le PdB/adversaire et le but à protéger (pour voir à la fois le ballon et l'adversaire)

- **Sur le plan relationnel et mental :**

- Leur faire comprendre qu'ils appartiennent à un groupe et doivent réussir à jouer tous ensemble.
- Leur apprendre le respect des partenaires, des adversaires, des règles, des arbitres…
- Les encourager dans toutes les situations et valoriser les bonnes actions
- Conserver et développer leur envie de jouer et leur combativité

Les Moins de 13 et 14 Ans

Constat de leur jeu :

- **5+1 GB ou 6+1 GB sur terrain 40x20, défense étagée du type 3-2, 2-3 ou 2-4 et 3-3.**
- Le jeu développé est souvent en référence au jeu des adultes avec une agressivité accompagnée de carences techniques qui se manifeste par des accrochages.
- Les réalisations motrices sont développées (courir, courir en tournant les épaules, courir en attrapant ou donnant la balle, tirer en sautant, …),
- Les décisions et choix sont plus ou moins relatifs à l'organisation offensive à 5 autour (ou 4 autour 1 dedans, sans jeu réel avec un joueur dedans) mais se sont toujours les « meilleurs » qui agissent,
- La prise de balle se fait à l'arrêt en attaque placée,
- Les tirs et les passes sont effectués par dessus le défenseur
- La protection du but est prioritaire sur la récupération du ballon,
- Le rôle du gardien de but est attribué à un ou 2 joueurs (soit par vocation, soit le « moins moteur »),
- La relation avec l'entraîneur reste conflictuelle surtout si l'entraîneur fait jouer tout le monde dans un souci de formation du jeune joueur,
- **Le plaisir, l'envie de jouer et de gagner restent primordiaux.**

Ce qu'on voudrait voir :

En attaque :

- Un jeu sur tout le terrain (occupation de l'espace, écartement, démarquage en courant)
- Un réseau d'échanges pour progresser vers le but collectivement par l'implication de tous dans la construction offensive (chacun a un rôle !)
- Des débordements (« 1 contre 1 », rond de bras, en dribble…) avant une passe ou un tir
- **Une participation du Gardien de But dans la Montée de Balle**
- **Du jeu sans ballon (appel de balle dans le dos des défenseurs)**
- **Du jeu avec le joueur « dedans » (relation à 2, passe et va, passe et suit)**

En défense :

- L'implication de tous dans la construction défensive (chacun a un rôle !)
- **Une participation du Gardien de But dans le Repli Défensif**
- **Une récupération de balle active avant de revenir en protection du but (harceler, dissuader et intercepter pour arrêter la progression de la montée de balle adverse avant de revenir se placer près de la zone)**
- **Une défense étagée efficace visant la récupération de la balle en priorité**

Ce qu'il faut leur apprendre :

- **Sur le plan individuel:**
  - Les courses variées (en avant, en arrière, latérales, sur un pied, …), les changements de rythme et de direction
  - Les sauts (appel 1 pied, 2 pieds,…), la dissociation segmentaire (haut/bas, gauche/droite)
  - La manipulation de la balle (attraper, lancer, dribbler, dribbler sans regarder la balle…)
  - Les enchaînements d'actions (**courir/recevoir/lancer, courir/sauter/tirer**…)
  - Les savoir faire défensifs (harceler, intercepter, **dissuader**)
  - Les tirs (suspension, **appui, dans la course, armée du bras**…)
  - Duel attaquant/défenseur (débordements, rond de bras, en dribble, **notion de couloir de jeu direct, changement de rythme, de secteur de jeu**…)
  - **Duel défenseur/attaquant (subtilisation du ballon dans le dribble, obstacle à la progression du PdB, sans commettre de faute irréparable)**
  - Duel tireur/gardien (à l'opposé du GB, dans les espaces libérés, **tir à rebond, tir croisé, décroisé, en traversée, en feinte**…)
  - **Duel gardien/tireur (travail spécifique au poste de GB)**

- **Sur le plan collectif :**

En attaque :

- **Reconnaître le changement de statut rapidement**
- Occuper tout l'espace de jeu (écartement, étagement)
- Participer à l'action (courir vers le but) et se rendre disponible
- Aider le Porteur de Balle (se démarquer, notion d'appui, de soutien)
- Faire le choix pertinent pour la passe (prise d'info sur le placement et démarquage des autres joueurs)
- **Rechercher la meilleure solution pour le tir pour soi ou pour le partenaire (situation de 1 contre 0, « décalage »)**
- **Jouer sans ballon dans le dos des défenseurs, jouer avec un joueur dedans...**

En défense

- **Reconnaître le changement de statut rapidement**
- Participer à la récupération du ballon (**repérer le crédit d'actions du Porteur de Balle et de ses partenaires**) sans commettre de faute
- Se placer entre le PdB/adversaire et le but à protéger (pour voir à la fois le ballon et l'adversaire) et **aider le partenaire proche (le danger venant toujours du Porteur de Balle)**
- **Connaître les dispositifs défensifs (3-2, 2-3 ou 2-4 et 3-3)**

La construction de la séance

Ecrire la séance sur papier permet de déterminer les comportements attendus et de s'adapter si la situation ne fonctionne pas.
Profiter des pauses boisson entre les situations pour mettre en place le matériel.
Changer de situation toutes les 15 mn environ, ou dès lassitude et perte de concentration des enfants.

- L'activité des enfants doit être importante (mise en place de plusieurs ateliers).
- Les enfants doivent toucher la balle et la manipuler le plus possible (leur donner un ballon chacun).
- Chaque séance doit être différente même si on travaille la même chose (ne faire un exercice qu'une fois dans le trimestre et trouver une forme différente pour le retravailler)
- Il faut mettre en place des situations, des jeux et laisser les enfants découvrir, trouver eux mêmes des solutions avant d'intervenir et d'apporter des corrections (**leur dire comment faire ne sert à rien, il est préférable d'aménager les consignes pour les guider et les voir réaliser les réponses justes**).
- Apporter des corrections individuelles au joueur concerné à la fin de son action sans arrêter les autres
- Alterner les rapports de force (opposition de groupes hétérogènes, opposition de groupes homogènes)
- Encourager les enfants surtout pour leurs intentions de jeu et valoriser le poste de gardien de but
- Orienter les réponses par des questions faites aux enfants (ils en savent beaucoup plus qu'on ne croit)
- Intégrer des défis pour obtenir un investissement plus important dans l'activité (mais attention aux dérives)
- Faire arbitrer les enfants pendant les phases jouées

Il faut éviter :

- **Les colonnes de passage avec un temps d'attente long**
- **D'apporter des rectifications en arrêtant systématiquement, trop longtemps et trop souvent l'activité**
- **De mettre en opposition systématiquement des joueurs ou des équipes de niveau très différent, (valoriser les mêmes rapports de force)**

Pour les Moins de 9 Ans Mixtes :

- La séance doit être composée essentiellement de jeux sans ordre chronologique (jeux de motricité, de manipulation de balle, de perception et de prise de décision…)
- Le geste technique (du tir ou de la passe « coude haut », « impulsion bon pied ») reste secondaire car l'important c'est que les enfants réussissent soit à tirer, soit à passer
- Alterner des situation sur petit terrain avec des situations sur grand terrain
- Valoriser le rôle éducatif des « meilleurs » dans les groupes hétérogènes et les progrès des plus « faibles »

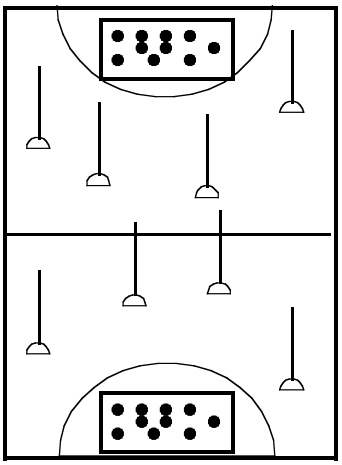
Pour les Moins de 11/12 Ans :

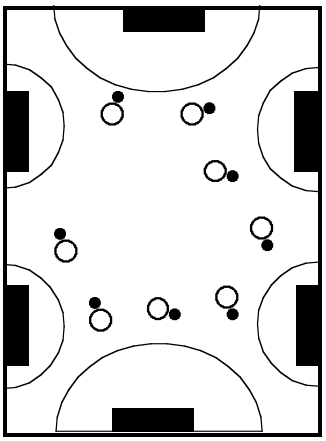
- La séance doit être construite de situations ludiques (jeux de motricité, de manipulation de balle, de perception, de prise de décision…)
- La gestuelle (du tir ou de la passe « coude haut », « impulsion bon pied ») reste secondaire car l'important c'est que les enfants réussissent soit à tirer, soit à passer. Par contre, il est important de rechercher l'équilibre dans l'action
- Alterner le jeu sur petit espace avec du jeu sur grand espace et l'opposition de groupes hétérogènes avec des groupes homogènes.
- Finir la séance par match à thème dans lequel les consignes et attentes vues dans la séance sont reprises.

Pour les Moins de 13/14 Ans :

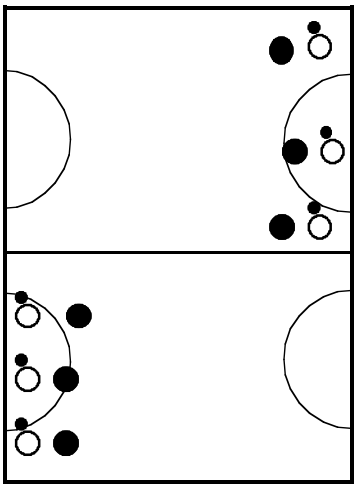
- La séance doit être composée d'un échauffement, d'un corps de séance (2 à 3 situations évolutives), et d'un match à thème (tout en conservant un aspect ludique !!)
- Il faut garder la forme jouée des situations (motricité, manipulation de balle, perception, prise de décision…)
- La gestuelle (du tir ou de la passe « coude haut », « impulsion bon pied ») et l'équilibre deviennent très importants.
- Alterner les rapports de force (opposition de groupes hétérogènes, opposition de groupes homogènes)
- Alterner du jeu sur petit espace (1/4 ou 1/2 terrain) avec du jeu sur grand espace (tout terrain)

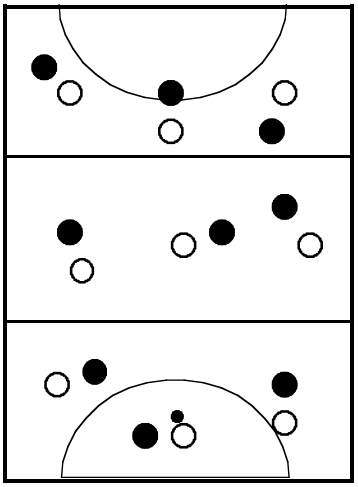
Séance Type Moins de 9 Ans Mixtes

OBJECTIF	**Apprendre à dribbler**
DISPOSITIF ORGANISATION	2 équipes 2 caisses à ballons 8 plots minimum 
REGLES DE FONCTIONNEMENT	Vider sa caisse de ballons en allant en dribble les porter dans la caisse des adversaires Obligation de faire le tour de 2 plots (1 dans chaque moitié de terrain)
POINT IMPORTANT	Ne pas tricher et bien tourner autour du plot
VARIABLES	Compter les points réalisés par les 2 équipes Réduire le temps de jeu. Augmenter le nombre de plots à contourner

OBJECTIF	**Apprendre à lancer et tirer**
DISPOSITIF ORGANISATION	1 ballon chacun 6 cibles (tapis, plinthe…) 
REGLES DE FONCTIONNEMENT	Tirer sur les cibles sans rentrer dans la zone
POINT IMPORTANT	Ne pas rentrer dans la zone
VARIABLES	Changer de cible après chaque tir Dans un temps donné, toucher le maximum de cibles Réaliser le tir en sautant

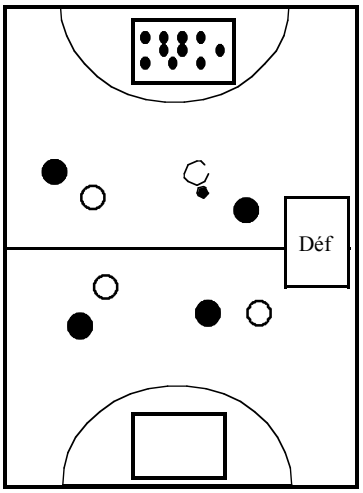
Séance Type Moins de 9 Ans Mixtes (suite)

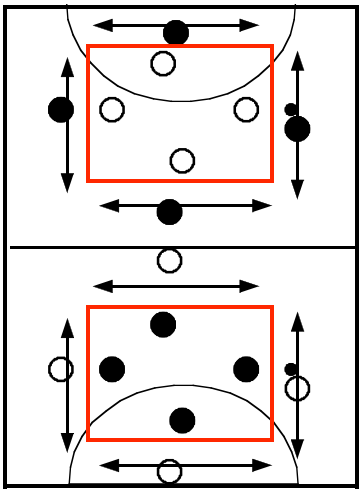
OBJECTIF	**Apprendre à tirer malgré le défenseur**
DISPOSITIF ORGANISATION **REGLES DE FONCTIONNEMENT**	Par 2 (1 défenseur, 1 attaquant) 1 ballon pour 2 L'un derrière l'autre Le défenseur est de dos, devant l'attaquant Att : dépasser le défenseur et aller en dribble tirer dans la zone adversaire Déf : une fois l'att passé, le rattraper pour le gêner avant et lors du tir 
POINT IMPORTANT	Ne pas commettre de faute (ne pas toucher le joueur) Ne pas rentrer dans la zone pour tirer
VARIABLES	Varier les distances entre le défenseur et l'attaquant Compter les points (tir réalisé, tir non réalisé, récupération du défenseur)

OBJECTIF	**Faire progresser la balle vers le but**
DISPOSITIF ORGANISATION **REGLES DE FONCTIONNEMENT**	2 équipes 1 ballon 3 zones déterminées Faire progresser le ballon en passe d'une zone à l'autre pour aller le déposer derrière la ligne de but adversaire 
POINT IMPORTANT	Interdiction de sortir de sa zone
VARIABLES	Compter un point par passe dans la même zone, 2 points d'une zone à l'autre Limiter le temps de jeu

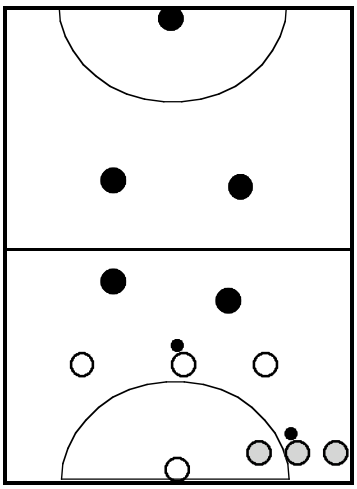
Séance Type Moins de 11-12 Ans

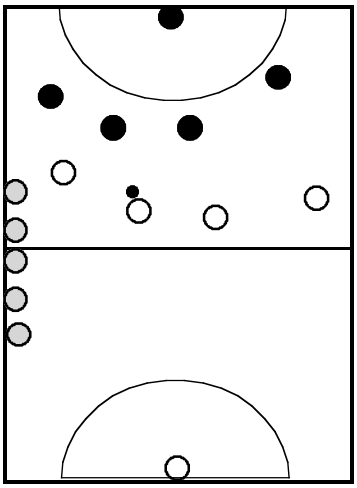
Thème de la séance : **Récupération de Balle**

OBJECTIF	**Jeu d'échauffement**
DISPOSITIF ORGANISATION **REGLES DE FONCTIONNEMENT**	2 équipes 3 caisses dont 1 pleine (2 pour les Att, 1 pour les Déf) Déf : récupérer les ballons en touchant le Porteur de Balle et/ou en interceptant Att : traverser le terrain en dribble ou passe pour aller déposer les ballons dans la caisse 
POINT IMPORTANT	Pas de faute sur le Porteur de Balle Comptabiliser les ballons récupérés et le temps réalisé
VARIABLES	Supprimer les dribbles

OBJECTIF	**Se répartir les rôles**
DISPOSITIF ORGANISATION **REGLES DE FONCTIONNEMENT**	**2 ateliers** autant d'attaquants que de défenseurs zone délimitée par plots ou traçage au sol Déf : interdire aux Att de déposer la balle dans la zone à protéger en se répartissant les rôles : - un sur Porteur de Balle - les autres en dissuasion ou interception Att : déposer la balle dans la zone protégée 
POINT IMPORTANT	Si Porteur de Balle touché en entrant = 1 point pour la défense Si interception = 1 point pour la défense Comptabiliser le temps de protection réalisé
VARIABLES	Agrandir la zone à protéger Autoriser les Att à rentrer dans la zone sans ballon

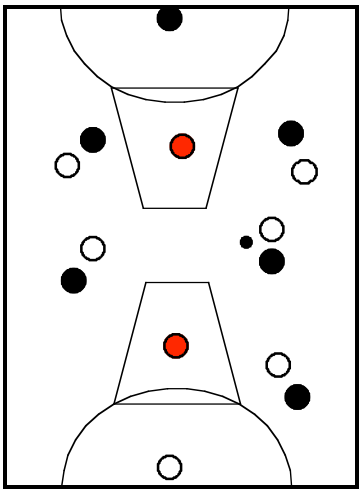
Séance Type Moins de 11-12 Ans (suite)

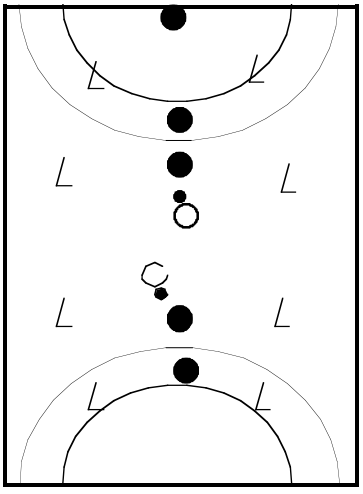
OBJECTIF	**Se répartir les taches pour récupérer la balle**
DISPOSITIF ORGANISATION **REGLES DE FONCTIONNEMENT**	**2 défenseurs par moitié de terrain** X vagues de 3 attaquants 2 GB Déf : récupérer la balle en se répartissant les taches et en agissant : - sur Porteur de Balle - sur partenaire proche - sur partenaire loin Att : réussir à franchir les 2 rideaux pour aller marquer sans dribble 
POINT IMPORTANT	Interdiction de sortir de sa zone de défense Agir dès la remise du GB 2 points pour la Déf si ballon récupéré avant ligne médiane / 1 point après
VARIABLES	Mettre le même nombre de défenseurs que d'attaquants Autoriser les dribbles

OBJECTIF	**S'organiser rapidement pour récupérer la balle**
DISPOSITIF ORGANISATION **REGLES DE FONCTIONNEMENT**	**3 équipes** dont 1 sur la touche Déf : après avoir tiré, récupérer la balle en agissant sur Porteur de Balle (le toucher) et ses partenaires proches (intercepter) dans la 1ère moitié de terrain Att : après avoir défendu les mains dans le dos, arriver à dépasser la ligne médiane en montant la balle en dribble ou passe 
POINT IMPORTANT	Agir dès la remise du GB 1 point pour l'Att si ils franchissent la ligne médiane 2 points pour la Déf si ballon récupéré avant ligne médiane / 1 point après Faire roulement des équipes et compter les points
VARIABLES	Interdiction de toucher le Porteur de Balle Supprimer le dribble Interdire les grandes passes et longues relances du GB

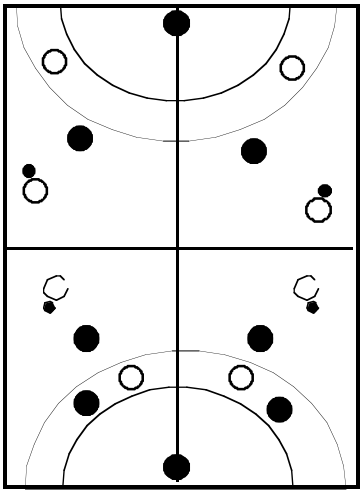
Séance Type Moins de 13-14 Ans

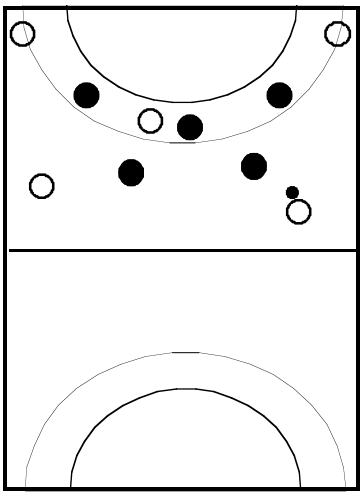
Thème de la séance : **Attaquer une défense 2-3**

OBJECTIF	**Jeu d 'échauffement**
DISPOSITIF ORGANISATION	2 équipes - 2 GB 1 joker par équipe dans la raquette de basket 
REGLES DE FONCTIONNEMENT	Passer au joker avant d'aller tirer Tir à 2 mains
POINT IMPORTANT	Le joker doit se démarquer dans la raquette. Personne ne peut défendre dans la raquette. Personne autour de la raquette. Défense individuelle
VARIABLES	Réduire le nombre de passes après la relation avec le joker

OBJECTIF	**Déborder un défenseur**
DISPOSITIF ORGANISATION	**2 ateliers** 4 plots 2 GB 
REGLES DE FONCTIONNEMENT	Att : Battre le 1er défenseur en dribble Battre le 2ème sans dribble Déf : 1 en dehors des 9m 1 dans les 9m
POINT IMPORTANT	Fixer et attirer le défenseur dans un espace libre et changer de direction pour le déborder
VARIABLES	Agrandir ou réduire les zones de débordement

Séance Type Moins de 13-14 Ans (suite)

OBJECTIF	Jouer avec le joueur « dedans »
DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT	**Atelier sur 1/4 de terrain** 2 Att et 1 Déf par atelier 2 GB Att : battre le défenseur avec l'aide du joueur dedans Déf : Interdiction de défendre dans les 9m 
POINT IMPORTANT	Le but n'est accordé que s'il y a eu une passe au joueur dedans
VARIABLES	Ajouter un 2ème défenseur dans les 9m Autoriser le tir pour le joueur dedans

OBJECTIF	Attaquer une défense 2-3
DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT	**5 contre 5** 2 GB Att : jouer avec le joueur dedans en priorité Déf : 3 dans les 9m 2 hors des 9m 
POINT IMPORTANT	Bien respecter les zones de défense But vaut 2 points s'il y a eu une relation avec le joueur dedans
VARIABLES	Limiter le nombre de passes pour la relation avec le joueur dedans