



Document réalisé par l'Équipe  
Technique Régionale

**HAUTS-DE-FRANCE**



*« Dans la formation, l'une des erreurs  
est de plagier le haut-niveau »*

**Olivier Krumbholz**

**PRÉCONISATIONS TECHNIQUES**

**CATÉGORIES JEUNES**

*« C'est la qualité  
offensive qui amène les  
défenseurs à réduire les  
espaces et à se replier sur  
la zone et non pas  
l'autorité de l'entraîneur  
pour une rentabilité à  
court terme. »*

**Roger Flament**

## Educateur



- ⇒ Utilise les temps morts pour intervenir
- ⇒ Fait respecter les préconisations en replaçant ses joueurs
- ⇒ Sécurise les jeunes arbitres en s'interdisant de contester leur décision, ce qui n'interdit pas de communiquer avec eux (peut intervenir comme tuteur entre les matchs)

Dans un souci de formation, l'éducateur ne doit pas dicter les actions à mener à ses joueurs. Les conseils, analyses sont à faire lors de temps-morts, à la mi-temps, sur le banc de touche.

Les consignes doivent rester concises, claires et cibler, un ou deux objectifs précis afin de ne pas noyer le joueur dans le flot d'informations.

Les préconisations techniques ont été créées dans un souci de formation pour nos jeunes joueurs, dans ces catégories le match fait partie intégrante de ce processus de formation, la "championnate" en étant probablement un des plus grands ennemis.

L'éducateur doit inciter ses joueurs à produire du JEU tant en attaque qu'en défense, à être actifs, à courir, à entreprendre. le JEU ne peut pas être passif et attentiste.

**L'EDUCATEUR, se doit d'être un exemple pour les jeunes qui s'identifient à lui et l'imitent.  
Si l'éducateur gesticule et hurle après l'arbitre sur le bord du terrain, ce comportement déviant se ressentira dans celui de ses joueurs comme des accompagnateurs.  
Au contraire l'éducateur se doit de sensibiliser les joueurs sur les fautes dangereuses (poussettes, ceinturages.) qu'ils commettent, leur interdire de recommencer, et plutôt les conseiller pour trouver de meilleures solutions.**



**LE JEUNE ARBITRE EST EN FORMATION TOUT COMME VOS JOUEURS**

## Accompagnateur JA



- ⇒ Il sécurise les jeunes arbitres en assurant la gestion du banc (se présente auprès des éducateurs et se positionne à la table de marque pendant le match).
- ⇒ Conseille les jeunes arbitres en se référant au cahier des charges (Axes différents suivant les catégories).



**Sa présence est obligatoire !!!**

## Parents



Soutenez votre enfant sans jamais intervenir pour le conseiller sur son jeu durant le match, c'est la mission de ses éducateurs.

**Respectez les adversaires de vos enfants, leurs parents ainsi que le jeune arbitre qui est également en formation.**

N'acceptez pas les mauvais comportements autour du terrain (critiques, mauvais gestes, énervement, insultes etc.).

**Mais surtout, souvenez vous que votre enfant est là pour JOUER et s'AMUSER, ne glorifiez pas excessivement la victoire et ne dramatisez pas la défaite.**

## Moins de 9 ans Mixtes

|  | Terrain + effectif   | But + zone  | Engagement   | Temps de jeu  | Ballon   | Rencontres   | Mode de jeu  |
|--|--|---|--|---|--|--|--|
| <b>Règles pour la formation/<br/>Préconisations techniques</b> | Mini-Hand<br>4+1   | Mini-Hand<br>5 Mètres   | Du Gardien<br><br><b>Défenseurs à distance de bras</b>   | Plateau technique<br>3 espaces :<br>- Aisance corporelle<br>- Duel<br>- Confrontation collective<br><b><u>Rotation toutes les 15'</u></b> | Ballons initiation<br>Taille 0   | Plateaux techniques  | <b>Défense Homme à Homme/<br/>tout terrain</b>   |
|  | Ces trois règles permettent l'alternance : <ul style="list-style-type: none"> <li>du jeu offensif avec de fréquentes possibilités de tir au but.</li> <li>du jeu défensif où la possibilité de récupérer la balle est réelle.</li> </ul> |   |  | <u>Tournoi à 4 :</u><br>2x6' avec 3' de repos<br><u>Tournoi à 5 :</u><br>2 x 5' avec 2' de repos  |  |  |  |
| <b>Esprit de la règle/<br/>Explications</b>                    | L'effectif réduit de joueurs favorise l'activité de chacun en l'impliquant directement dans le jeu et en l'amenant à être plus souvent porteur de balle et augmente le nombre de duels tireur-gardien.                                   | Le But de mini-hand permet au gardien d'avoir moins de surface à couvrir, évite de développer les tirs lobés chez les jeunes.<br><br>Permet d'équilibrer les chances dans le duel tireur/GB | Contribue à la continuité du jeu et à une réelle possibilité de récupération de la balle<br><br>Augmente les tentatives de prise de vitesse de l'attaque sur la défense. | A cet âge, les joueurs se donnent sans compter et se fatiguent vite. Mais ils récupèrent également très vite.                             | Veiller à la bonne préhension du ballon, il ne doit pas être trop gros, trop gonflé. | <b style="color: red;">Favoriser les rencontres équilibrées (âge, niveau...)</b> | Cela permet une meilleure acquisition des savoir-faire individuels de défense mais également d'attaque<br><br><u>Attaque</u> : plus on a de temps et d'espace plus c'est facile de réussir à aller marquer un but.<br><br><u>Défense</u> : Cela responsabilise le joueur. Il doit donc faire les bons choix pour récupérer le ballon |

# Moins de 11 ans

| Terrain + effectif    | But + zone  | Engagement   | Temps de jeu et TTO   | Gardien de But  | TTO  | Ballon  | Rencontres                                     |
|-----------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 40 x 20<br><b>6+1</b> | Buts réduits de 30 cm en hauteur (réducteurs obligatoires)<br><br>Zone à 6 Mètres | Du Gardien<br><br><b>Défenseurs en dehors des 9m</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><u>3 équipes</u> :<br/>2 x 12' (2min repos entre)</li> <li><u>Si match sec</u> :<br/>3 x 12'</li> </ul> Exclusion : 1' avec remplacement | Au moins 2 GB par match,<br><br><b>Un même joueur ne peut pas jouer dans les buts lors des 3 tiers temps ou 2 mi-temps.</b> | <b><u>TTO :</u></b><br><br>1 temps mort par match et par équipe lorsqu'il y a 2 mi-temps<br><br>2 temps morts par match et par équipe lorsqu'il y a 3 tiers-temps (pris dans 2 tiers-temps différents) | <b>Taille 0 Filles</b><br><br><b>Taille 0 Garçons</b> | Tournoi à 3 équipes<br><br>Ou<br><br>Match sec |

## Les Modes de jeu

| <u>1<sup>er</sup> tiers - temps :</u>  | <u>2<sup>ème</sup> tiers-temps :</u>   | <u>3<sup>ème</sup> tiers-temps :</u>   |
|--|--|--|
| <b>Récupération de balle active sur tout le terrain</b><br><br><b>S'organiser collectivement en défense afin de récupérer la balle rapidement en perturbant le jeu des attaquants.</b> | <b>Récupération de balle active sur tout le terrain</b><br><br><b>S'organiser collectivement en défense afin de récupérer la balle rapidement en perturbant le jeu des attaquants.</b> | <b>Libre</b><br><br><b>Le choix du mode de jeu, laissé aux éducateurs dans ce tiers temps, doit leur permettre de favoriser les apprentissages de leurs joueurs et peut conduire à réduire les espaces, mais tout en veillant à ce que les joueurs soient ACTIFS notamment dans leur activité défensive.</b> |

L'espace de jeu moins dense, plus ouvert, favorise l'activité de chacun en l'impliquant directement dans le jeu et en l'amenant à être plus souvent porteur de balle. Cela permet une meilleure acquisition des savoir-faire individuels d'attaque et de défense (harcèlement, dissuasion, interception) et amène une responsabilisation défensive de chacun, cela augmente aussi le nombre de duels tireur-gardien.

Le but réduit permet au gardien d'avoir moins de surface à couvrir, permettant d'équilibrer les chances dans le duel tireur/GB. Il évite également de développer les tirs lobés chez les jeunes.

L'engagement du Gardien de But contribue à la continuité du jeu et à une réelle possibilité de récupération de la balle. Cela augmente les tentatives de prise de vitesse de l'attaque sur la défense.

**Prise en stricte INTERDITE**

Définition : prise en charge et contrôle exclusifs d'un adversaire direct quels que soient ses déplacements et sa position sans prise en compte du ballon

**Pas de changement Attaquant / défenseurs**

Préconisations techniques



Savoirs faire défensifs à acquérir :

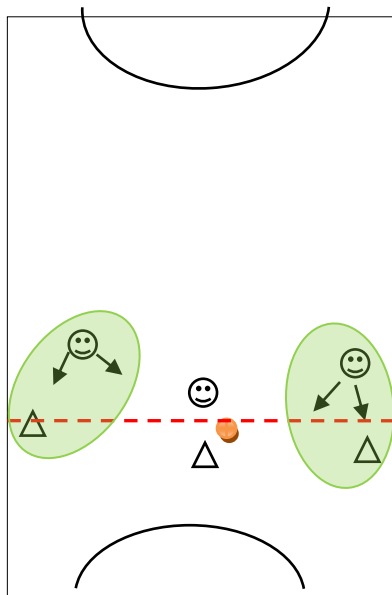
- Se placer entre le joueur dont je suis responsable et mon but.
- Etre placé de façon à voir la balle et mon joueur.
- Etre en mesure d'aider mon partenaire proche.
- Harcèlement, dissuasion, interception.
- Intentions de récupération de balle, pas de neutralisation systématique (ce qui rend la balle à l'attaque).

Savoirs faire offensifs à acquérir pour le NPB :

- Se placer pour occuper au maximum les espaces
- Se rendre disponible pour le partenaire PB
- Chercher à rompre les alignements avec les défenseurs
- Se démarquer dans la profondeur ou venir aider

Savoirs faire offensifs à acquérir pour le PB :

- Donner à un partenaire mieux placé dans la profondeur
- Progresser dans mon Couloir de Jeu Direct (CJD) s'il est ouvert
- Eliminer un adversaire pour utiliser le CJD
- Pouvoir donner à un partenaire libre pour conserver la balle



Se remettre en jeu par rapport à la balle.

Se placer entre son adversaire et le but tout en prenant en compte la balle pour récupérer ou aider son partenaire

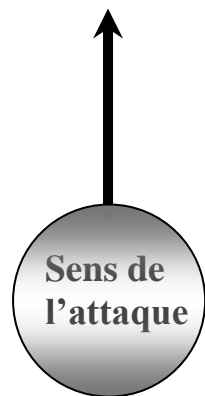
**OUI**

**Légende**

☺ Défenseur

△ Attaquant

● Ballon

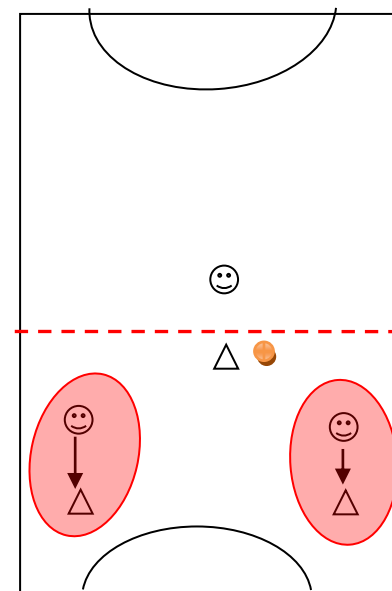


**NON**

**Pas d'individuelle stricte**

Les joueurs prennent en compte leur adversaire direct mais pas la balle.

Les relations défensives deviennent alors difficiles.



## Moins de 13 ans

|                                  | Terrain +effectif   | But + zone      | Engagement             | Temps de jeu   | Gardien de But   | TTO   | Ballon  | Rencontres  |  |
|----------------------------------|---|-----------------|------------------------|--|--|---|---|---|--|
| <b>Préconisations techniques</b> | 40 x 20<br><b>6+1</b>   | Zone à 6 Mètres | Du centre, règles FFHB | 3 x 15'<br><br>Exclusion : 2' sans remplacement, règles FFHB | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>EN FEMININES ET MASCULINS</b> </div><br>Au moins 2 GB par match,<br><br><b>Un(e) même joueur(euse) ne peut pas jouer dans les buts lors des 3 tiers temps ou 2 mi-temps.</b>                                    | <b><u>TTO :</u></b><br><br>2 temps morts par match et par équipe pris dans 2 tiers temps différents | <b>Taille 0 Filles</b><br><br><b>Taille 1 Garçons</b> | Match sec   |  |
|                                  | <b>Les Modes de jeu</b>   |                 |                        |  |  |   |   |   |  |
|                                  | <b><u>1<sup>er</sup> tiers - temps :</u></b><br><br>Récupération de balle active à partir d'une défense en deux lignes<br><br>La première ligne de défense cherche à perturber la circulation de la balle, la seconde à couvrir et gérer le pivot, en cas d'exclusion, au moins 1 joueur reste étagé.   |                 |                        |  | <b><u>2<sup>ème</sup> tiers-temps :</u></b><br><br>Récupération de balle active à partir d'une défense alignée<br><br>La défense <b>ALIGNÉE</b> n'est pas forcément <b>APLATIE</b> et la notion de profondeur face au PB doit / peut rester présente. Les déplacements défensifs ne doivent pas être que latéraux. |   |   | <b><u>3<sup>ème</sup> tiers-temps :</u></b><br><br>Libre<br><br>Les éducateurs peuvent utiliser les ressources de l'équipe dans ce tiers temps en fonction des rapports de force (choix d'une défense alignée, étagée, système Homme à Homme, Zone....) mais tout en veillant à ce que les joueurs soient <b>ACTIFS</b> notamment dans leur activité défensive. |  |
|                                  | L'engagement se fait du centre, le Gardien de But doit développer sa capacité à remettre en jeu la balle pour favoriser un jeu rapide caractéristique d'un handball moderne.<br><b>Prise en stricte INTERDITE</b><br>Définition : prise en charge et contrôle exclusifs d'un adversaire direct quels que soient ses déplacements et sa position sans prise en compte du ballon<br><br><b>Pas de changement Attaquant / défenseurs</b> |                 |                        |  |  |   |   |   |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>Défense qui perturbe la conservation du ballon mais où des espaces entre les défenseurs hauts et bas sont exploitables pour les pivots et les rentrées.</p> <p>Une fois le premier rideau battu, le joueur devra fréquemment choisir entre le tir et la passe pour mettre en situation son partenaire.</p> <p>Le pivot, avec de l'espace, peut développer des modes de jeu plus basés sur le démarquage</p> | <p>Cette défense a pour but de densifier les espaces autour de la zone.</p> <p>L'attaque de cette défense peut permettre à des joueurs de s'exprimer sur le tir devant la défense.</p> <p>Le pivot, avec moins d'espace, va pouvoir développer des modes de jeu plus perturbateur des déplacements défensifs.</p>   |  |
|  | <p><u>Savoirs faire défensifs à acquérir en défense étagée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'intention d'être au moins à hauteur de la balle pour les joueurs avancés</li> <li>- Ne pas laisser le PB jouer dans mon dos pour les joueurs avancés</li> <li>- Excentrer l'attaque pour arriver à des situations de tirs plutôt externes</li> </ul>   | <p><u>Savoirs faire défensifs à acquérir en défense alignée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'intention de mettre de la profondeur face au porteur de balle (interdire l'entrée des 9m au porteur de balle</li> <li>- S'organiser à 2 en défense dans le secteur porteur de balle / pivot</li> </ul>   |  |
|  | <p><u>Savoirs faire offensifs à acquérir sur la défense étagée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'exploiter l'espace arrière des défenseurs, le couloir de circulation entre les lignes</li> <li>- Reconnaître les situations de duel (1x1 face à un défenseur isolé) ou les situations de coopération (2x2 avec le pivot)</li> </ul>   | <p><u>Savoirs faire offensifs à acquérir sur la défense alignée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'exploiter l'espace 7-10 m pour tirer</li> <li>- Reconnaître les situations de duel (1x1 face à un défenseur isolé) ou les situations de coopération (2x2 avec le pivot)</li> <li>- Développer une motricité efficace dans des petits espaces</li> <li>- Ne pas suivre ma passe, chercher à "libérer de l'espace"</li> </ul> |  |

## Moins de 15 ans

|  | Terrain + effectif  | But + zone  | Engagement   | Temps de jeu   | Gardiennne de But   | TTO   | Ballon  | Rencontres |  |
|--|---|---|--|--|---|---|---|------------|--|
| <b>Préconisations techniques</b>   | 40 x 20<br><b>6+1</b>   | Zone à 6 Mètres   | Du centre, règles FFHB   | 3 x 17'<br><br>Exclusion : 2' sans remplacement, règles FFHB | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #e6e6fa;"> <b>EN FEMININES UNIQUEMENT</b> </div><br>Au moins 2 GB par match,<br><br><b>Une même joueuse ne peut pas jouer dans les buts lors des 3 tiers temps.</b> | <b><u>TTO :</u></b><br><br>2 temps morts par match et par équipe pris dans 2 tiers temps différents | <b>Taille 1 Filles</b><br><br><br><b>Taille 2 Garçons</b> | Match sec  |  |
|  | <b>Les Modes de jeu</b>   |   |  |  |   |   |   |            |  |
|  | <p><b><u>1<sup>er</sup> tiers - temps :</u></b></p> <p>Récupération de balle active à partir d'une défense en deux lignes</p> <p>La première ligne de défense cherche à perturber la circulation de la balle, la seconde à couvrir et gérer le pivot, en cas d'exclusion, au moins 1 joueur reste étagée.</p> | <p><b><u>2<sup>ème</sup> tiers-temps :</u></b></p> <p>Récupération de balle active à partir d'une défense alignée</p> <p>La défense ALIGNEE n'est pas forcément APLATIE et la notion de profondeur face au PB doit / peut rester présente. Les déplacements défensifs ne doivent pas n'être que latéraux.</p> | <p><b><u>3<sup>ème</sup> tiers-temps :</u></b></p> <p>Libre</p> <p>Les éducateurs peuvent utiliser les ressources de l'équipe dans ce tiers temps en fonction des rapports de force (choix d'une défense alignée, étagée, système Homme à Homme, Zone.....) mais tout en veillant à ce que les joueurs soient ACTIFS notamment dans leur activité défensive.</p> |  |   |   |   |            |  |
| <p>L'engagement se fait du centre, le Gardien de But doit développer sa capacité à remettre en jeu la balle pour favoriser un jeu rapide caractéristique d'un Handball moderne.</p> <p><b>Prise en stricte INTERDITE</b></p> <p>Définition : prise en charge et contrôle exclusifs d'un adversaire direct quels que soient ses déplacements et sa position sans prise en compte du ballon</p> <p><b>Pas de changement Attaquant / défenseurs</b></p> |   |   |  |  |   |   |   |            |  |



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  | <p>Défense qui perturbe la conservation du ballon mais où des espaces entre les défenseurs hauts et bas sont exploitables pour les pivots et les rentrées.</p> <p>Une fois le premier rideau battu, le joueur devra fréquemment choisir entre le tir et la passe pour mettre en situation son partenaire.</p> <p>Le pivot, avec de l'espace, peut développer des modes de jeu plus basés sur le démarquage</p> |  | <p>Cette défense a pour but de densifier les espaces autour de la zone.</p> <p>L'attaque de cette défense peut permettre à des joueurs de s'exprimer sur le tir devant la défense.</p> <p>Le pivot, avec moins d'espace, va pouvoir développer des modes de jeu plus perturbateurs des déplacements défensifs.</p>  |  |
|  | <p><u>Savoirs faire défensifs à acquérir en défense étagée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'intention d'être au moins à hauteur de la balle pour les joueurs avancés</li> <li>- Ne pas laisser le PB jouer dans mon dos pour les joueurs avancés</li> <li>- Excentrer l'attaque pour arriver à des situations de tirs plutôt externes</li> </ul>   |  | <p><u>Savoirs faire défensifs à acquérir en défense alignée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'intention de mettre de la profondeur face au porteur de balle (interdire l'entrée des 9m au porteur de balle)</li> <li>- S'organiser à 2 en défense dans le secteur porteur de balle / pivot</li> </ul>  |  |
|  | <p><u>Savoirs faire offensifs à acquérir sur la défense étagée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'exploiter l'espace arrière des défenseurs, le couloir de circulation entre les lignes</li> <li>- Reconnaître les situations de duel (1x1 face à un défenseur isolé) ou les situations de coopération (2x2 avec le pivot)</li> </ul>   |  | <p><u>Savoirs faire offensifs à acquérir sur la défense alignée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable d'exploiter l'espace 7-10 m pour tirer</li> <li>- Reconnaître les situations de duel (1x1 face à un défenseur isolé) ou les situations de coopération (2x2 avec le pivot)</li> <li>- Développer une motricité efficace dans des petits espaces</li> <li>- Ne pas suivre ma passe, chercher à "libérer de l'espace"</li> </ul> |  |