



FICHE DE SÉANCE

HANDBALL U13

6 exercices clés en main pour vos entraînements

Ce que contient cette fiche

- ▶ Structure d'une séance type U13 (1h20)
- ▶ 6 exercices détaillés : technique, attaque, défense
- ▶ Schémas de placement pour chaque exercice
- ▶ Séance complète prête à imprimer
- ▶ Règles aménagées U13 (rappel essentiel)
- ▶ Conseils pédagogiques pour les éducateurs

1 STRUCTURE D'UNE SÉANCE U13

Phase	Durée	Contenu
Échauffement	15 min	Activation cardio + mobilité avec ballon dès les premières minutes
Technique	20 min	1 fondamental ciblé (passe, tir, dribble ou feinte) — un seul objectif par séance
Situation de jeu	25 min	Supériorité numérique (2c1, 3c2) ou jeu à thème lié à l'objectif technique
Match à thème	20 min	Match terrain réduit ou complet avec consigne liée à la séance
Retour au calme	5 min	Étirements légers + bilan collectif (une question ouverte aux joueurs)

Règle d'or : chaque joueur doit toucher le ballon au moins la moitié du temps de séance. Multipliez les ateliers si le groupe est grand.

2 6 EXERCICES POUR VOS SÉANCES U13

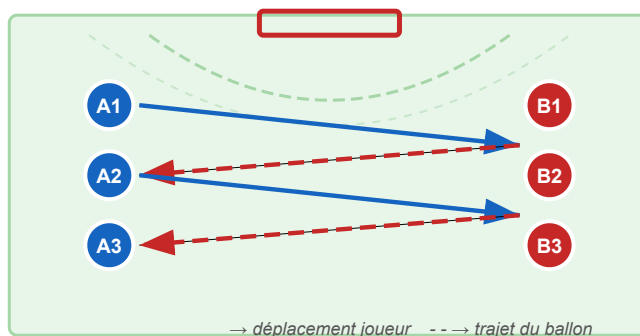
Exercice 1 — Passe en mouvement

Améliorer la passe à une main en course, des deux côtés

Matériel : 4 ballons, 6 plots

Deux colonnes face à face, espacées de 8 mètres. Les joueurs se transmettent le ballon en course en se croisant au centre. Insistez sur le **bras armé haut** et la réception à deux mains. Faites tourner toutes les 3 min pour travailler les deux côtés.

Variante : Imposez la main faible un passage sur deux. L'ambidextrie se construit à cet âge.



• bleu = attaquants • rouge = receveurs → déplacement joueur - - -> trajet du ballon

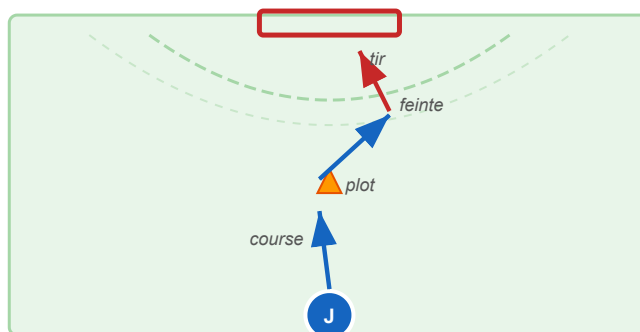
Exercice 2 — Tir en course après feinte

Enchaîner feinte de corps + tir avec appuis corrects

Matériel : 4 ballons, 1 but, 4 plots

Le joueur part du milieu balle en main. À 11 m, il effectue une **feinte de corps** face au plot (défenseur fictif), enchaîne ses 3 appuis réglementaires et tire. Alternez côté gauche et droit.

Variante : Remplacez le plot par un défenseur semi-actif pour se rapprocher du match.



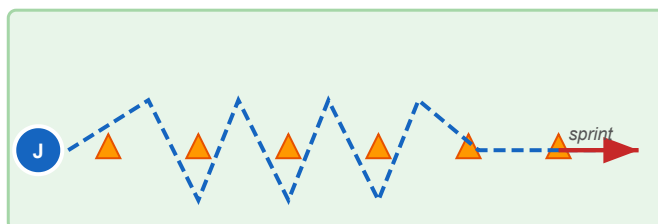
Exercice 3 — Dribble slalom main faible

Coordination en déplacement et développement de l'ambidextrie

Matériel : 6 plots en ligne (2 m d'écart), 1 ballon par joueur

Dribble en slalom **uniquement main faible**. Au dernier plot, accélération en dribble main forte jusqu'à la ligne. 4 passages par joueur, 30 s de récupération entre chaque.

Variante : Ajoutez une passe main faible à un partenaire fixe après le dernier plot.



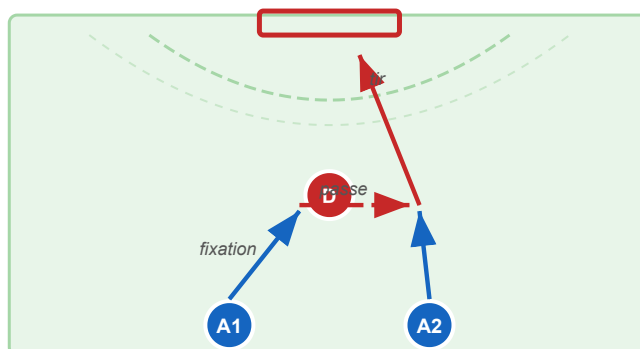
Exercice 4 — 2 contre 1 en montée de balle

Fixer le défenseur et libérer le partenaire — fondamental du jeu collectif

Matériel : 4 ballons, 8 chasubles, 1 but

Deux attaquants face à un défenseur placé à 10 m du but. Le porteur **fixe le défenseur** en le prenant de vitesse, puis transmet au partenaire démarqué au dernier moment. L'objectif est la **prise d'information** : lever la tête et lire la position du D.

Variante : Passez en 3 contre 2 pour introduire la circulation de balle.



● bleu = attaquants ● rouge = défenseur → course - - → passe / tir

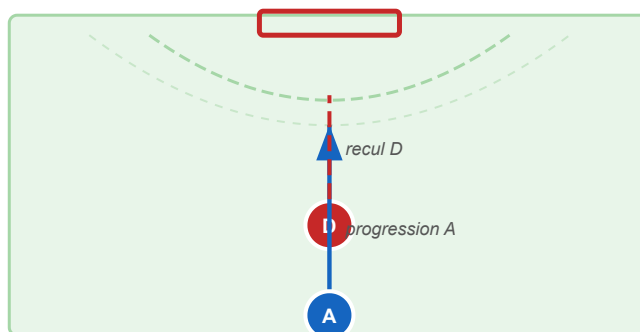
Exercice 5 — Défense en recul

Repli défensif et placement entre l'attaquant et le but

Matériel : 4 ballons, 6 chasubles

Un attaquant part balle en main depuis le milieu. Le défenseur, placé 2 m devant, **recule en restant face à l'attaquant** et ferme l'angle de tir. Pas d'interception : c'est un exercice de **placement pur**.

Variante : Ajoutez un 2e attaquant pour initier la lecture défensive (base de la 0-6).



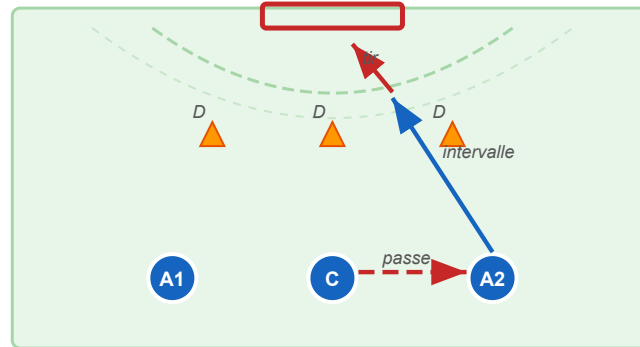
Exercice 6 — Jeu dans l'intervalle

Identifier et exploiter l'espace entre deux défenseurs

Matériel : 4 ballons, 8 chasubles, 6 plots

3 plots en ligne à 8 m du but (= défenseurs fictifs). Trois attaquants face à cette ligne. Le porteur central transmet à l'ailier qui **s'engage dans l'intervalle** et tire ou redonne au pivot infiltré.

Variante : Remplacez les plots par de vrais défenseurs passifs (bras levés, pieds fixes), puis semi-actifs.



▲ orange = plots (défenseurs fictifs) • bleu = attaquants - - - → passes et tirs

3 SÉANCE TYPE COMPLÈTE — 1H20

Objectif : qualité de passe et jeu en mouvement

Temps	Phase	Contenu détaillé
0 – 15 min	Échauffement	Jeu de passes 4c4 sur demi-terrain. Interdiction de dribbler, obligation de bouger après chaque passe. 10 passes consécutives = 1 point.
15 – 35 min	Technique	Exercice 1 (passe en mouvement) : 10 min côté droit, puis 10 min côté gauche avec main faible imposée.
35 – 55 min	Situation de jeu	Exercice 4 (2c1 en montée de balle), puis progression en 3c2 les 10 dernières minutes.
55 – 75 min	Match à thème	6c6 terrain complet. Le but ne compte que si la dernière passe avant le tir est en course (pas à l'arrêt).
75 – 80 min	Retour au calme	Étirements en cercle. Question : « Qu'est-ce qui rend une passe en course plus difficile qu'à l'arrêt ? »

4 RÈGLES AMÉNAGÉES HANDBALL U13

Règle	Détail U13
Terrain	40 × 20 m, zone de 6 m
Ballon	Taille 1 (garçons) / Taille 0 (filles)
Durée du match	2 × 20 minutes, 10 min de pause
Effectif	6 joueurs de champ + 1 gardien
Gardien	Rotation obligatoire — chaque joueur passe au moins 1 mi-temps dans les buts
Défense	Zone uniquement — système 0-6 recommandé
Sanctions	Carton jaune = 2 min d'exclusion temporaire

Rappel FFHB : en U13, la formation prime sur le résultat. Le temps de jeu doit être réparti équitablement entre tous les joueurs.

5 CONSEILS PÉDAGOGIQUES

- 1 Privilégiez le jeu.** Un U13 retient mieux un mouvement appris en situation de jeu (même simplifiée) que répété 50 fois sans opposition. Intégrez de l'opposition le plus tôt possible.
- 2 Travaillez l'ambidextrie.** Entre 10 et 13 ans, la plasticité motrice permet de développer la main faible. Après 15 ans, c'est beaucoup plus difficile à corriger.
- 3 Ne spécialisez pas les postes.** Chaque joueur doit passer par tous les postes : ailier, arrière, pivot, demi-centre et gardien. Faites tourner à chaque match.
- 4 Max 2-3 consignes par exercice.** Un jeune de 12 ans ne peut pas gérer 5 instructions simultanées. Une consigne principale, puis ajout progressif.
- 5 Valorisez l'intention, pas le résultat.** Une passe ratée dans l'intervalle vaut autant qu'un but en solo. C'est la qualité de la décision qui compte en formation.



Handball-Formation.fr

La passion du sport !