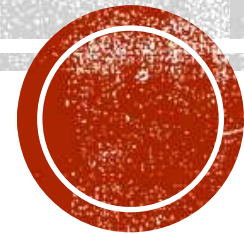




REUNION RENTREE ENTRAINEURS U11

Samedi 13 septembre 2025

Centre Sportif Régional, Mulhouse



SOMMAIRE

- La formation initiale / la pratique U11 dans le Haut Rhin : le fil rouge entre tous les entraineurs
- Présentation du dispositif perfectionnement
- Les conditions pour favoriser la récupération du ballon. Cf séance vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=v9N4RhTgItM>. Echanges à partir de l'observation de la video
- Point sur les règles aménagées
- Les formations à l'ITFE / La formation continue (soirées techniques/visio vidéo (bases de données U11 ?)
- Divers (selon les attentes des entraineurs cf lien d'inscription)



LA FORMATION INITIALE

La formation initiale englobe les apprentissages initiaux essentiels des joueurs et joueuses dès l'obtention de leur première licence.

L'objectif principal est de mettre en place des contenus adaptés, favorisant ainsi leur développement, principalement au sein des catégories U11 et U13.

Les U11 sont à la base de la formation du jeune joueur

A cette âge ils sont capables d'apprendre beaucoup

Objectif:

- Lui permettre de prendre beaucoup d'informations**

- Analyser les informations**

- Prendre une décision**

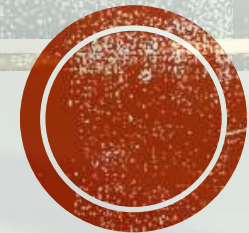


NOUVEAUTE: DISPOSITIF DE PERFECTIONNEMENT



FORMATION DU JEUNE JOUEUR 2025 2026

Projet génération N-1 (année 2013)

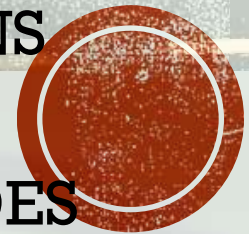


Frédéric BLUM
Responsable formation

CONSTAT



- DIFFICULTE A PERENNISER U17F ET U18G
- MANQUE D'EQUIPES EN CHAMPIONNAT DE FRANCE SENIORS MASCULINS
- QUELLE LOCOMOTIVE DANS LE HANDBALL FEMININ
- MANQUE DE COMPETITIVITE DES EQUIPES DU 68 DANS LES COMPETITIONS REGIONALES JEUNES
- DEFICIT DE COMPETENCES DANS L'ENCADREMENT DES EQUIPES DE JEUNES
- Deficit de la culture de la mutualisation



OBJECTIF



- ▶ Permettre aux meilleur(e)s joueur(euse)s de:
 - ✓ progresser plus et plus vite (dès l'année N-1/ 13 ans)
 - ✓ Évoluer dans un contexte de jeu/d'entraînement homogène
 - ✓ De développer plus de savoir faire individuels
 - ✓ D'acquérir une culture de la performance
- ▶ Permettre aux équipes du CD68 d'être plus performantes dans les championnats régionaux/nationaux
- ▶ Développer un réseau d'entraîneurs et leur permettre une formation continue
- ▶ Inciter les clubs à échanger pour des rassemblements/conventions futures?



COMMENT?

- En réunissant les meilleurs joueur(euse)s pour créer un contexte d'entraînement/d'apprentissage/pédagogique homogène
- Organisation de regroupements de perfectionnement
- Permettre aux entraîneurs de clubs motivés de participer/d'accompagner à l'encadrement des séances de perfectionnement (sous la responsabilité de l'entraîneur responsable)



FILLES

- Regroupement **Détection** 2-3 secteurs Octobre et Novembre 2025 ou Tournoi Jeunes talents à la rentrée?
- Regroupements de **perfectionnement** de Janvier à Mai 2026
- Besoin ressources: 1 entraineur référent + 1 entraineur apprenant?
- RH Herbrecht S., Dietsch J?



GARÇONS



- Regroupement **Détection** 4 secteurs Octobre et Novembre 2025
- Regroupements de **perfectionnement** de Janvier à Mai 2026
- Question: regroupement par secteurs ou 1 regroupement departemental?
- Besoin ressources: 1 entraineur référent + 1 entraineur apprenant?
- RH Lambert A + ?



GARÇONS



Prise en compte indice maturité



LA DÉFENSE HOMME À HOMME

PUBLICS VISÉS -9, -11

Olivier KRETZ
Comité 68



SYSTÈMES

DÉFENSE
HOMME À HOMME



Repère = ADVERSAIRE

Défense de zone



Repère = BALLON

Défense mixte

DISPOSITIFS

1-2-3 / 1-5 / 5-1 / 2-4 / 3-3 Etagées
0-6 Alignée



ENJEUX EN TERME DE FORMATION

Permet une forte implication personnelle de la défense.

Développe les capacités d'anticipation.

Développe la communication, les échanges...

Gestion du grand espace et grande mobilité

Valorise l'action défensive.

Appréciation des distances : distance de combat



CARACTÉRISTIQUES

-9 / -11

La défense homme à homme est à privilégier car elle est plus propice à solliciter le jeune joueur (dépense énergétique) et permet d'enrichir son répertoire technique.

-13

**IDEM + Passage du grand espace à l'espace plus réduit
Davantage de notions d'entraide.**



-11 DÉFENSE HOMME À HOMME TOUT TERRAIN

Prise en charge d'un vis-à-vis sur toute la surface du terrain

Pas de repli défensif

Pas de postes pour les défenseurs

Peu de flottements

Entraide possible



-11 DÉFENSE HOMME À HOMME TOUT TERRAIN

PRINCIPE

**Gêner la progression du ballon
dans le but de le récupérer « activement ».**



-11 DÉFENSE HOMME À HOMME TOUT TERRAIN

INTENTIONS TACTIQUES

- **HARCELER** : Action défensive de l'adversaire direct du PB pour le perturber et le gêner dans sa progression vers le but.
- **DISSUADER** : Action défensive en direction d'un attaquant pour l'empêcher d'avoir la balle.
- **INTERCEPTER** : Agir sur la trajectoire de la balle (et anticiper les intentions de l'adversaire) pour se l'approprier.
- **-13 NEUTRALISER** : Action défensive qui permet d'arrêter le PB



-11 DÉFENSE HOMME À HOMME TOUT TERRAIN

POINTS FORTS

- Favorise la récupération du ballon.
→ contre attaque
- Isole le PB et le met sous pression.
- Perturbe la montée de balle et le jeu de transition adverse.

POINTS FAIBLES

- Dépense énergétique
- Défense risquée
- Situations de tir à 6m
- Entraide plus difficile à mettre en œuvre
- Difficile d'avoir un contact visuel constant sur la balle



-11 DÉFENSE HOMME À HOMME SUR DEMI TERRAIN

- Prise en charge d'un vis-à-vis sur sa moitié de terrain.
- Repli défensif au minimum jusqu'à la ligne médiane.
- Lors du repli les vis-à-vis sont déterminés par la proximité de l'adversaire.
- Toujours pas de poste. Peu de flottements.

DIFFERENCES : Existence du repli, espace plus réduit, plus d'entraide, moins de dépense énergétique



MISE EN ŒUVRE PÉDAGOGIQUE

- Responsabiliser les joueurs, les rendre acteurs dans le choix des stratégies.
- Valoriser autant le but que la récupération active du ballon.
- Démarche d'apprentissage :

SITUATION PROBLEME → PHASE DE RECHERCHE → TESTER → VALIDER OU NON
→ STRUCTURATION → MISE EN APPLICATION



LES ATTENDUS

- Exemple de stratégie attendue :

1. DEFENDRE SANS FAIRE DE FAUTES

1. ARRETER LA PROGRESSION DU BALLON
→ Action défensive sur le PB

3. LES COEQUIPIERS DOIVENT S'ORGANISER POUR RECUPERER LA BALLE

HDI

Harceler le PB

Dissuader les passes courtes

Intercepter les passes longues



LES ATTENDUS

Savoirs faire individuels

- POSITION par rapport au non porteur de balle : avoir dans son champ visuel à la fois le PB (et le ballon) et son vis-à-vis
- POSITION par rapport au PB : bloquer le couloir de jeu direct, placement des jambes et du corps de manière à emmener vers l'extérieur son adversaire direct
- Activité et placement des bras en fonction de l'intention défensive :
- mains sur la ligne de passe proche du joueur (Dissuasion), sur la ligne de passe éloignés du joueur (Interception) et proches du bras porteur de la balle (Harcèlement)



SITUATIONS D'APPLICATIONS

Les situations doivent si possible être proches du jeu réel.

**C'est-à-dire : 1 cible à attaquer, 1 cible à défendre,
des adversaires, des coéquipiers.**



DEFENDRE POUR RECUPERER LA BALLE

PUBLIC VISE : -11

Cette situation vise à utiliser la défense homme à homme pour effectuer une récupération active du ballon.
Elaborer des stratégies / Développer les interactions entre les défenseurs / Savoir faire individuel défensif

Disposition / Organisation
Jeu tout terrain – 2 équipes
1 joueur « cible » dans chaque zone

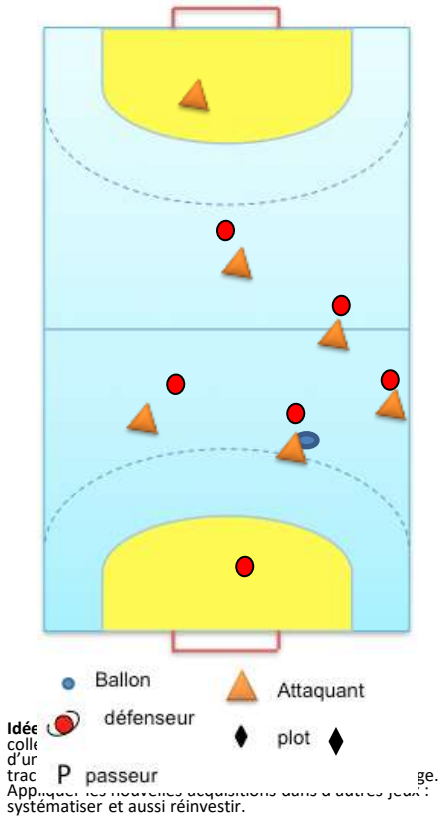
Ce qu'il faut dire pour débiter la séance
Jeu à 2 équipes pour apprendre/améliorer... la récupération du ballon.
But du jeu :
1 pt = passe au joueur de son équipe qui se situe dans la zone
1 pt = récupération « active » (interception, 3 sec, marcher...)
Consigne de départ : chacun a la responsabilité d'un joueur en défense
Règle du handball (dribble autorisé) mais pas de neutralisation, on joue sans faire de faute.

Les Comportements attendus des joueurs
Indiv. : Placement (avoir dans le champ visuel le PB et l'adversaire direct et la cible que je protège dans son dos), bloquer le couloir de jeu direct, emmener l'adversaire vers les extérieurs
Savoir dissuader, harceler, intercepter
Coll. : Elaborer une stratégie, organiser, communiquer
Stratégie attendue :
1. Sans faire de faute arrêter la progression du ballon (le PB)
2. Les partenaires s'organisent pour récupérer le ballon (interception, 3 secondes, provoquer une perte de balle sur mauvaise passe ou tir compliqué)

Contrats / Défi
Important de compter les points et de réinitialiser les scores à chaque changement de situation, compter les « manches » gagnantes...

Régulations
1. Si nombre impair rajouter un joueur « joker » dans une zone centrale matérialisée. Passe obligatoire par ce joueur pour passer d'un camp à l'autre.
2. Si nombre de joueurs importants, jouer sur la largeur du terrain divisée en 3 terrains et placer les joueurs « cible » derrière la ligne de touche (mobile).

Démarche - Evolution :
1.5min pour s'approprier les règles et on observe.
2.5min **Règle supplémentaire, si 1 joueur est touché balle en main, il doit s'arrêter (plus de possibilité de dribbler, 3 secondes).**
3.3min **Elaborer** une stratégie collective (par équipe).
4.5min **Tester** sa stratégie.
5.5min **Retour** sur le « Test » : analyser.
Questionnement pour arriver à la stratégie attendue :
Quel est le joueur le plus dangereux? Comment le stopper? Que peut faire le PB une fois stoppé (crédit d'actions)? Que doivent faire les partenaires quand le PB est stoppé? Comment se placer pour pouvoir intercepter? Comment dissuader?...
6.5-10min **Mise en application** avec évolutions possibles : ajouter un défenseur dans chaque zone; situation de match (avec buts et gardiens) avec la règle « touché=stoppé »; puis sans cette règle.



DEFENDRE POUR RECUPERER LA BALLE

PUBLIC VISE : -11

Cette situation vise à utiliser la défense homme à homme pour effectuer une récupération active du ballon.
Elaborer des stratégies / Développer les interactions entre les défenseurs / Savoir faire individuel défensif

Disposition / Organisation
Jeu tout terrain – 2 équipes
1 joueur « cible » dans chaque zone

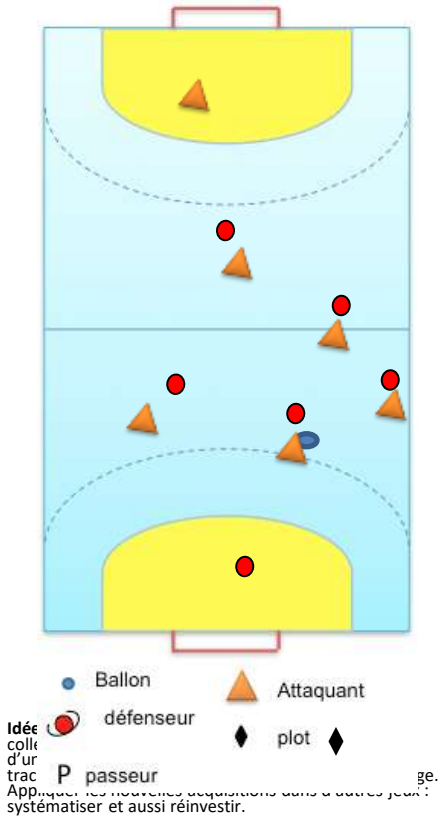
Ce qu'il faut dire pour débiter la séance
Jeu à 2 équipes pour apprendre/améliorer... la récupération du ballon.
But du jeu :
1 pt = passe au joueur de son équipe qui se situe dans la zone
1 pt = récupération « active » (interception, 3 sec, marcher...)
Consigne de départ : chacun a la responsabilité d'un joueur en défense
Règle du handball (dribble autorisé) mais pas de neutralisation, on joue sans faire de faute.

Les Comportements attendus des joueurs
Indiv. : Placement (avoir dans le champ visuel le PB et l'adversaire direct et la cible que je protège dans son dos), bloquer le couloir de jeu direct, emmener l'adversaire vers les extérieurs
Savoir dissuader, harceler, intercepter
Coll. : Elaborer une stratégie, organiser, communiquer
Stratégie attendue :
1. Sans faire de faute arrêter la progression du ballon (le PB)
2. Les partenaires s'organisent pour récupérer le ballon (interception, 3 secondes, provoquer une perte de balle sur mauvaise passe ou tir compliqué)

Contrats / Défi
Important de compter les points et de réinitialiser les scores à chaque changement de situation, compter les « manches » gagnantes...

Régulations
1. Si nombre impair rajouter un joueur « joker » dans une zone centrale matérialisée. Passe obligatoire par ce joueur pour passer d'un camp à l'autre.
2. Si nombre de joueurs importants, jouer sur la largeur du terrain divisée en 3 terrains et placer les joueurs « cible » derrière la ligne de touche (mobile).

Démarche - Evolution :
1.5min pour s'approprier les règles et on observe.
2.5min **Règle supplémentaire, si 1 joueur est touché balle en main, il doit s'arrêter (plus de possibilité de dribbler, 3 secondes).**
3.3min **Elaborer** une stratégie collective (par équipe).
4.5min **Tester** sa stratégie.
5.5min **Retour** sur le « Test » : analyser.
Questionnement pour arriver à la stratégie attendue :
Quel est le joueur le plus dangereux? Comment le stopper? Que peut faire le PB une fois stoppé (crédit d'actions)? Que doivent faire les partenaires quand le PB est stoppé? Comment se placer pour pouvoir intercepter? Comment dissuader?...
6.5-10min **Mise en application** avec évolutions possibles : ajouter un défenseur dans chaque zone; situation de match (avec buts et gardiens) avec la règle « touché=stoppé »; puis sans cette règle.



LA PRATIQUE U11 DANS LE 68



	SAISON 2025/2026 CRITERIUM / CHAMPIONNAT -11 ANS MASCULIN ET FEMININ REGLES AMENAGEES ET PRECONISATIONS POUR LES ENTRAINEURS (REPERES POUR LE JOUEUR) REGLES AMENAGEES		
	1 ^{er} Tiers temps	2eme Tiers temps	3eme Tiers temps
Nb de joueurs sur le terrain (selon niveau de la poule)	6 joueurs + 1 gardien de but dans la poule Excellence 5 joueurs + gardien de but dans les poules Honneur/Promotion/Excellence Féminine		
Engagement après un but	Engagement du gardien de but (pas de coup de sifflet pour l'engagement). Après un but, lors de l'engagement du GB, les défenseurs ne peuvent pénétrer ni agir à l'intérieur des 9m, tant que la passe d'engagement du GB n'a pas été effectuée.	MATCHS ALLERS : Engagement du gardien debut. Après un but, lors de l'engagement du GB, les défenseurs ne peuvent pénétrer ni agir à l'intérieur des 9m, tant que la passe d'engagement du GB n'a pas été effectuée. MATCHS RETOURS : Engagement du milieu de terrain	Engagement du milieu de terrain Après un but, lors de l'engagement du GB, les défenseurs ne peuvent pénétrer ni agir à l'intérieur des 9m, tant que la passe d'engagement du GB n'a pas été effectuée.
Défense (dispositifs et intentions)	Défense homme à homme / fille à fille sur tout le terrain	Lors de l'engagement du GB : idem défense tout terrain Lors de l'engagement du GB : Défense homme à homme / fille à fille sur sa moitié de terrain (plus proche de son but). Après chaque attaque, les défenseurs reviennent sur leur propre moitié de terrain, avant de se réorganiser en défense (cela ne doit pas empêcher un défenseur d'agir directement sur son adversaire lors du repli en cas de besoin)	Idem défense homme à homme / fille à fille sur sa moitié de terrain (plus proche de son but). Après chaque attaque, les défenseurs reviennent sur leur propre moitié de terrain, avant de se réorganiser en défense (cela ne doit pas empêcher un défenseur d'agir directement sur son adversaire lors du repli en cas de besoin)
Taille du ballon	Taille 0		
Temps de jeu	Matchs secs : 3 x 12 min (1 Team Time Out par équipe par match)		
Terrain/Buts	Grand terrain (40/20), grande zone (6m), grands buts (3 x 1,7 m)		
Réducteurs de buts	Le réducteur de but est une prolongation de la barre transversale et fait partie intégrante du but. Si le ballon touche le réducteur de but et rentre dans le but : le but est accordé. Si le ballon touche le réducteur de but et revient sur l'aire de jeu : le jeu continue. Si le ballon touche le réducteur de but et reste dans la zone : renvoi du gardien		
Temps d'exclusion	Exclusion de 1min		



	1 ^{er} tiers temps	2eme tiers temps	3eme tiers temps
Préconisations en défense	➤ Chercher à récupérer le ballon ➤ Ne pas chercher à neutraliser (loin de son but), mais plutôt à défendre sans faire la faute ➤ Prise en défense individuelle stricte interdite¹ ➤ Etre capable de prendre en compte (voir) en permanence son adversaire (loin ou proche) direct ET le ballon (loin ou proche) ➤ Face au P.B, le défenseur proche l'empêche d'accéder au but (fermeture du C.J.D²) ET cherche à le mettre en difficulté en épuisant son crédit d'action³ ET en appauvrissant ses possibilités de passes (perturber le R.E.P²). Pour une description détaillée voir l'annexe « Les intentions défensives » ➤ L'évolution la plus favorable du duel défenseur proche/P.B consiste à récupérer la balle en la subtilisant dans le dribble ou en provoquant une faute du P.B. Le défenseur proche recherche donc toujours à réduire le nombre de fautes qui redonnent l'avantage à l'attaque (ex. ceinturage)		
		➤ Dans les dispositifs à l'approche du but (ou défense sur moitié de terrain: un défenseur est en charge d'un secteur ET contrôle à minima un attaquant ➤ Dans les dispositifs à l'approche du but (ou défense sur moitié de terrain: tout en ayant en charge un joueur, les relations d'alignement entre deux joueurs snt possible, il faut pour cela éviter d'etre au-delà de la ligne du ballon	
Lors du repli	➤ Récupération active du ballon tout en contrôlant un attaquant ➤ Freiner la progression des attaquants/ du ballon ➤ Durant le repli rapide, les défenseurs doivent saisir les opportunités d'action sur le R.E.P² et le C.J.D² pour récupérer le ballon ou retarder la progression des attaquants		
Préconisations en attaque	➤ Projection rapide vers l'avant lors du changement de statut (engagement du gardien) ➤ Le P.B doit créer l'incertitude chez les défenseurs en étant capable de choisir de : • Progresser dans son C.J.D s'il est libre • Déborder le défenseur proche • Passer à un partenaire (idem rôle du Gardien de but lors de sa passe) ➤ Le partenaire du P.B (P.P.B) cherche à occuper les espaces libres en évitant les alignements [balle-défenseurs-P.P.B] afin de : • Recevoir la balle pour progresser vers le but ou accéder au duel GB/Tireur • Attirer des défenseurs pour libérer (en partie ou totalement) le C.J.D		

¹ Défense individuelle stricte : prise en charge et contrôle exclusifs d'un adversaire direct quels que soient ses déplacements et sa position sans prise en compte du ballon

² Le Réseau des échanges possibles (R.E.P) : ensemble des possibilités de passes offertes au porteur de balle. Le Couloir de jeu direct (C.J.D) : couloir virtuel qui relie le porteur de balle au but.
Le R.E.P et le C.J.D font parties des objets immatériels du jeu que le jeune joueur en formation devra apprendre à identifier et à prédire les évolutions

³Le crédit d'action (C.A) du porteur de balle correspond à l'ensemble des possibilités de tenue de ballon, de déplacement ballon tenu, de dribble dont il dispose. En harcelant le P.B, le défenseur direct vise à réduire le crédit d'action du P.B, augmentant ainsi sans commettre de fautes, les possibilités de récupération du ballon (neutralisations maîtrisées).



ITFE: POINT FORMATION

Dates :

* M1 : 10 et 11 janv. 2026

* CV : 1 CV en février

* M2 : 14 et 15 mars. 2026

Sites de formation :

3 sites sur le GE pour le M1

Site unique pour le M2

Tarifs :

* Tarif bénévole : 200 €
(Tarif subventionné)

* Tarif salarié (e) : 480 €

Date limite
d'inscription le
14/11/2025

Inscription :

Formulaire d'inscription
en ligne en [cliquant ici](#)

Effectif :

6 pers. Mini et 12 pers. max par
site

Contact pour inscription :

Secrétariat ITFE

☎ 03.88.26.94.55

✉ secretariat@ffhandball.net

Réfèrent handicap :

Nous contacter

Public visé :

- Bénévole ou salarié(e) de club qui entraîne du public 7 à 11 ans

Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour étudier les possibilités.

Pré requis :

Le candidat doit au moment de son entrée en formation :

- Être licencié(e) FFHB et être âgé(e) de 16 ans minimum

Objectifs et compétences visées :

- Mettre en place, conduire et évaluer des séances adaptées au public
- Moduler les formes de jeu (Ateliers) et gérer les hétérogénéités
- Développer l'implication des parents dans l'activité

Contenus

- Connaissances des différents publics
- Construction de situations et séances adaptées aux différents publics
- Techniques d'animation

Moyens et méthodes pédagogiques

- Observation, animation et retour pédagogique de séances
- Apports théoriques
- Table ronde et ateliers collaboratifs

Évaluation :

- Suivre la formation dans son intégralité
- Avoir rendu et validé 1 cycle de 3 séances (contenu et animation)
- Répondre à l'appel à projet de la FFHB
- Suivre le web training Tous Unis - Prévention des violences et citoyenneté sur Campus (FOAD)

Certification :

- Attestation de formation

Coordonnateur de la formation :

Contacter le responsable du site pour toute question pratique en lien avec la formation

- Frédéric Bois – Formateur ITFE

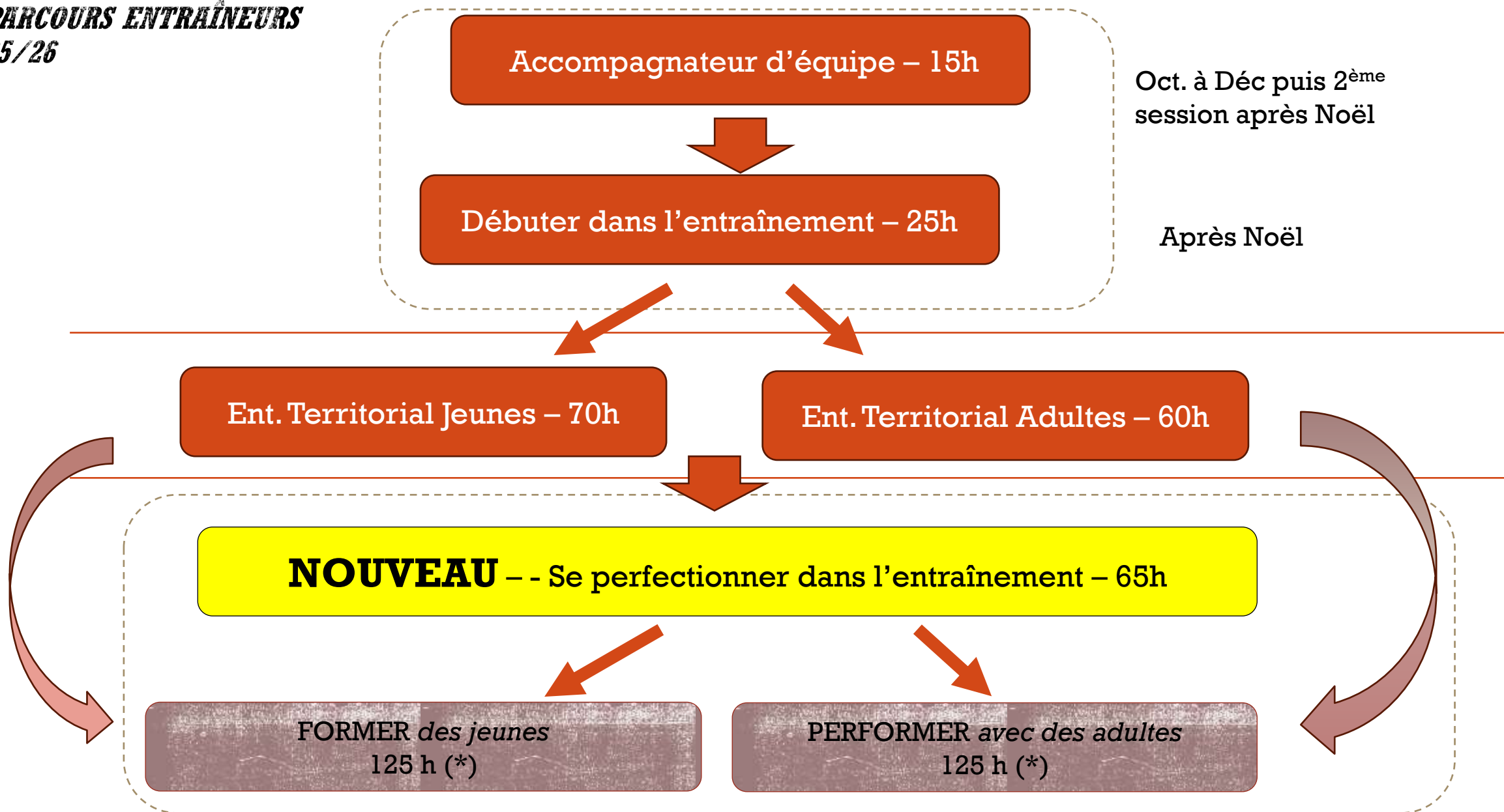
06.59.32.45.50 – f668000.fbois@ffhandball.net

Durée et modalités d'organisation : 30 h

- 28 heures de présentiel + 2 h distanciel

Liste des responsables pédagogiques de chaque site de formation en annexe
Le secrétariat ITFE ne gère que la partie administrative et la certification.





(*) Le module « Se perfectionner dans l'entraînement » fait parti des parcours Former et Performer



PRÉSENCES

ROUFFACH/SOULTZMATT	JENNY Steve	KEGLER Thierry	
US ALTKIRCH	SEILER Christian		
CSL NEUF-BRISACH	LAUNAY Sébastien		
HORBOURG WIHR	WEISS Annick		
US WITTENHEIM/ENSISHEIM	HASSLER Stéphanie	FERRAD Nejoua	
HBC HABSHEIM	GIRAUDON Nicolas		
CS ST LOUIS	JUGE Sabine	JUGE Laurent	
HBC SAUSHEIM	LUBURIC John		
SASL GUEBWILLER	KUPEK Pauline	SCHILLING Marc	
BURNHAUPT HB	MILLOT Marie		
SOULTZ HB	BERTRAND Steven	COLOMBO Valentin	
HBC WINTZENHEIM	BONANSEA Fanny	HUCK Alain	
ASCO MULHOUSE	TRASNIA Fouzi	BEZIAM Racim	LAI Alexandre
ASPTT MULHOUSE RIXHEIM	CULOT Thierry		
COLMAR CA	VALETTE Lucie		
HCV MUNSTER	WEBER Alexia		
ASCA WITTELSHEIM	MOINDROT Baptiste		
HBC SIERENTZ	CHIR Jonathan		
HC VILLAGE NEUF	REYNAUD Emeric	SEURE Dolores	
CERNAY WATTWILLER HB	MASSON Damien		
STE CROIX EN PLAINE	KLUKASIEWSKI Serge		
COLMAR HC	WIDMER Erwan		
LYNX MULHOUSE	RACON Lewis		
EXCUSES:	HBC RIBEAUVILLE	CS LABAROCHE	MASEVAUX HB
ABSENTS:	UCJE DANNEMARIE/HBC THANN STEINBACH	HBC FESSENHEIM/HBC UNGERSHEIM	ASIM

