

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



LA FORMATION DANS LA CATÉGORIE -13 ANS

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



MON CAS PERSONNEL

MON CAS PERSONNEL

Présentation

U13 Baie d'Armor Handball Plérin-Saint-Brieuc

GROUPE 15 joueurs.

- 5 joueurs nés en 2009 dont 1 débutant.
- 10 joueurs nés en 2010 dont 1 débutant et 1 retour après 2 ans
- 2 GB

ENCADREMENT :

- 1 Apprenti Titre 4.
- 1 Entraîneur bénévole.



LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



PLANIFICATION

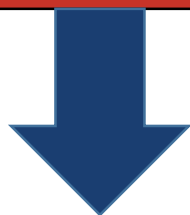
PLANNIFICATION

3 séances par semaine

MARDI
Séance 1h30

Salle Océane Plérin

Séance animée par
l'entraîneur Bénévole



Travail de motricité - échange
de balle

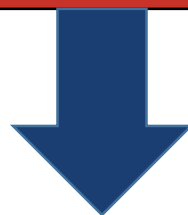
Situation en surnombre

Relation à 2/3 en attaque

MERCREDI
Séance 1h15

Salle Océane Plérin

Séance animée par l'Apprenti



Travail de motricité - échange
de balle - GB

Travail sur le duel Tireur / GB

Jeu sur grand espace

VENDREDI
Séance 1h15

Salle Jean-Moulin Saint-Brieuc

Séance animée à 2



Jeu ludique

Situations à 5c4 / 4c4

Jeu sur grand espace



ET SI ?...

ET SI ?...

Et si nous n'avions qu'une seule séance par semaine et que je sois seul à animer la séance ?

MARDI
Séance 1h30

MERCREDI
Séance 1h15

VENDREDI
Séance 1h15



LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



PLANIFICATION A UNE SEANCE PAR SEMAINE

PLANNIFICATION

1 séance par semaine

Entrée dans la séance

15 minutes

- Travail de motricité
- Échange de balle
- Jeu ludique
- Atelier spécifique GB en autonomie

Corps de la séance

25 minutes

- Jeu en surnombre en attaque
- Situation le plus proche du jeu (4c4, 5c5, ...)
- Réversibilité fréquente

Situation de rupture

10 minutes

- Situation de duel tireur / GB
- Atelier de vitesse

Jeu sur grand espace

20 minutes

- Jeu dirigé
- Aménagement de la règle
- Jeu libre

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



ECHANGES

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL

