



# FORMES DE JEU

*saison 2023-2024*

## **Qu'est-ce que les formes de jeu ?**

Les formes de jeu sont préconisées à des fins de formation du jeu joueur, il appartient à chaque entraîneur de mettre en œuvre ces formes de jeu.

La Commission Technique fait confiance à chacun des entraîneurs et coachs le week-end pour que l'application des formes de jeu soit l'affaire de tous.






*Les arbitres ne sont pas responsables de la non-application des formes de jeu.*

- -15 ans filles
- -15 ans garçons
- -13 ans filles
- -13 ans garçons
- -11 ans filles et garçons
- -9 ans filles et garçons
- -7 ans filles et garçons
- Hand à 4





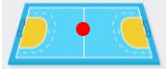
# MOINS DE 15 ANS FILLES





## Ce qui est commun sur la catégorie -15 ans

<b>Espace de jeu</b>  40 x 20 m	<b>Temps de jeu</b>  2 x 25 min	<b>Exclusion</b>  2 min <i>Recommandation : la GB amène l'égalité numérique en attaque</i>	<b>Effectif</b>  6 + 1 GB <i>Mixité non admise</i>	<b>Temps mort</b>  3 par match mais pas plus de 2 par mi-temps. 1 seul temps mort dans les 5 dernières minutes.
---	--	---	--	---

## Modalités -15 ans filles

<b>Taille du ballon</b>  Taille 1 de qualité	<b>Gardiennne de but</b>  Proposer plusieurs joueuses au poste durant le match	<b>Jet de 7m</b>  Au point de 7m	<b>FDME</b>  12 joueuses
<b>Engagement</b>			
 <b>1ère MT</b> : depuis la GB au coup de sifflet accordant le but adverse		<b>2ème MT</b> : au centre du terrain au coup de sifflet de l'arbitre	

	<b>1ère mi-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Repli agressif actif sur tout le terrain Dispositif étagé obligatoire en défense (système libre) La gardienne participe au jeu en attaque placée et/ou à la montée de balle	

	<b>2ème mi-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Dispositif et système libres La gardienne de but participe au jeu en attaque placée et/ou à la montée de balle	

 **Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre**



## IDÉES DE COACHING

- Effectuer des changements régulièrement
- Utiliser plusieurs joueuses sur le poste de gardienne de but
- Utiliser des dispositifs défensifs différents
- Permettre aux joueuses d'évoluer sur différents postes








## IDÉES D'ENTRAINEMENTS

- Favoriser les situations en supériorité numérique offensive
- Donner des repères sur le changement de statut
- Organisation du repli défensif actif
- Organisation de la montée de balle
- Occupation de l'espace et jeu sans ballon





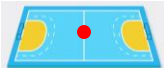
# MOINS DE 15 ANS GARÇONS





## Ce qui est commun sur la catégorie -15 ans

<b>Espace de jeu</b>  40 x 20 m	<b>Temps de jeu</b>  2 x 25 min	<b>Exclusion</b>  2 min	<b>Effectif</b>  6 + 1 GB <i>Mixité non admise</i>	<b>Temps mort</b>  3 par match mais pas plus de 2 par mi-temps. 1 seul temps mort dans les 5 dernières minutes.
---	--	--	--	---

## Modalités -15 ans garçons

<b>Taille du ballon</b>  Taille 2 de qualité	<b>Gardien de but</b>  Proposer plusieurs joueurs au poste durant le match	<b>Jet de 7m</b>  Au point de 7m	<b>FMDE</b>  12 joueurs
<b>Engagement</b>			
	<b>1ère MT :</b> depuis le GB au coup de sifflet accordant le but adverse	<b>2ème MT :</b> au centre du terrain au coup de sifflet de l'arbitre	

	<b>1ère mi-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Repli agressif actif sur tout le terrain Dispositif étagé obligatoire en défense (système libre) Le gardien participe au jeu en attaque placée et/ou à la montée de balle	

	<b>2ème mi-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Dispositif et système libres Le gardien de but participe au jeu en attaque placée et/ou à la montée de balle	



**Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre**



## IDÉES DE COACHING

- Être ambitieux dans la récupération du ballon
- Être généreux dans l'effort individuel et collectif
- S'appliquer dans la passe et dans la réception du ballon
- Proposer plusieurs joueurs sur le poste de gardien de but










## IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS

- Travailler différents systèmes et dispositifs défensifs
- Améliorer les savoir faire individuels et collectifs en défense
- Travailler sur le changement de statut
- Travailler l'enchaînement parade relance pour le gardien de but
- Amélioration de l'occupation de l'espace et du jeu sans ballon en attaque (relation base avant - base arrière)



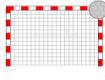

# MOINS DE 13 ANS FILLES




## Ce qui est commun sur la catégorie -13 ans

<b>Espace de jeu</b>  40 x 20 m	<b>Temps de jeu</b>  3 x 15 min	<b>Exclusion</b>  2 min	<b>FDME</b>  Préconisée à 10 joueuses	<b>Temps mort</b>  1 par tiers temps
<b>Effectif</b>  1er tiers temps : 5 + 1 GB 2ème tiers temps : 6 + 1 GB 3ème tiers temps : 6 + 1 GB		<i>Mixité non admise</i>	<b>Réducteur de buts</b>  1er tiers temps : Oui 2ème tiers temps : Oui 3ème tiers temps : Non	


## Modalités -13 ans filles

<b>Taille du ballon</b>  Taille 0 de qualité	<b>Gardiennne de but</b>  Proposer plusieurs joueuses au poste durant le match	<b>Jet de 7m</b>  A la zone	<b>Engagement</b>  1ère tiers temps : depuis la gardienne de but 2ème et 3ème tiers temps : au centre du terrain
---	---	--	--

1<sup>ère</sup> tiers-temps 


**FORMES DE JEU**

Défense tout terrain, la gardienne de but participe à la montée de balle et/ou au jeu en attaque

2<sup>ème</sup> tiers-temps 

**FORMES DE JEU**

Dispositif étagé obligatoire, repli actif sur tout le terrain à la perte du ballon et **la joueuse qui inscrit un but doit sortir immédiatement après avoir marqué. Elle est remplacée par une autre joueuse.**

3<sup>ème</sup> tiers-temps 

**FORMES DE JEU**

Jeu à 6 contre 6, dispositif étagé et systèmes libres.  
**Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble du match.**

 **Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre**



## IDÉES DE COACHING

- Gérer les rotations sur le poste de gardienne de but
- Réguler les changements
- Varier les postes
- Faire jouer tout le monde










## IDÉES D'ENTRAINEMENTS

- Courses sans ballon en attaque
- Travailler différents systèmes de défense
- Travailler le changement de statut
- Faire jouer plusieurs filles au poste de GB et à différents postes offensifs





# MOINS DE 13 ANS GARÇONS






## Ce qui est commun sur la catégorie -13 ans

<b>Espace de jeu</b>  40 x 20 m	<b>Temps de jeu</b>  3 x 15 min	<b>Exclusion</b>  2 min	<b>FDME</b>  Préconisée à 10 joueurs	<b>Temps mort</b>  1 par tiers temps
<b>Effectif</b>  1er tiers temps : 5 + 1 GB 2ème tiers temps : 6 + 1 GB 3ème tiers temps : 6 + 1 GB		<i>Mixité non admise</i>	<b>Réducteur de buts</b>  1er tiers temps : Oui 2ème tiers temps : Oui 3ème tiers temps : Non	

## Modalités -13 ans garçons

<b>Taille du ballon</b>  Taille 1 de qualité	<b>Gardien de but</b>  Proposer plusieurs joueurs au poste durant le match	<b>Jet de 7m</b>  Au point de 7 m	<b>Engagement</b>  1er tiers temps : depuis le GB 2ème tiers temps : au centre du terrain 3ème tiers temps : depuis le gardien
---	---	--	---

	<b>1<sup>ère</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Défense tout terrain, le gardien de but participe à la montée de balle et/ou au jeu en attaque placée	
	<b>2<sup>ème</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Dispositif étagé obligatoire, repli actif sur tout le terrain à la perte du ballon et <b>le joueur qui inscrit un but doit sortir immédiatement après avoir marqué. Il est remplacé par un autre joueur.</b>	
	<b>3<sup>ème</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Jeu à 6 contre 6, dispositif étagé et système libres. <b>Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble du match.</b>	



**Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre**



## IDÉES DE COACHING

- Gérer les rotations sur le poste de gardien de but
- Faire jouer tout le monde et à différents postes
- Favoriser les solutions collectives prioritairement et pas exclusivement individuelles











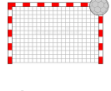

## IDÉES D'ENTRAÎNEMENTS




- Développer le jeu sans ballon en attaque
- Travailler le jeu avec un joueur dedans (Pivot)
- Développer le jeu en supériorité offensive et en infériorité numérique défensive
- Travailler la défense étagée sur 2 lignes
- Travailler le changement de statut



# MOINS DE 11 ANS GARÇONS & FILLES



<b>Espace de jeu</b>  40 x 20 m	<b>Temps de jeu</b>  3 x 12 min	<b>Exclusion</b>  1 min	<b>Temps mort</b>  1 par mi-temps
<b>Effectif</b>  1er tiers temps: 5 + 1 GB 2ème tiers temps: 5 + 1 GB 3ème tiers temps: 6 + 1 GB <i>Mixité non admise</i>		<b>Réducteur de buts</b>  Obligatoires pendant tout le match	
<b>Taille du ballon</b>  Taille 0 de qualité	<b>Gardien.ne de but</b>  Proposer plusieurs joueur.euse.s au poste durant le match	<b>Jet de 7m</b>  A la zone	<b>Engagement</b>  1er tiers temps : depuis le.la GB 2ème tiers temps : du centre du terrain 3ème tiers temps : du centre du terrain

	<b>1<sup>ère</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Défense libre tout terrain Jeu libre en attaque Repli défensif actif sur tout le terrain	
	<b>2<sup>ème</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Défense libre Le.la GB apporte la supériorité numérique en attaque Jeu avec un pivot (à minima) en attaque Repli défensif actif sur tout le terrain	
	<b>3<sup>ème</sup> tiers-temps</b>	
<b>FORMES DE JEU</b>	Défense avec un dispositif étagé / Jeu avec un pivot en attaque (à minima) Repli défensif actif sur tout le terrain <b>Le.la joueur.euse qui inscrit un but doit sortir immédiatement après avoir marqué.          II. Elle est remplacé.e par un.e autre joueur.euse</b>	



**Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre**



- Générer de l'activité chez le.la joueur.euse
- Appréhender le jeu avec un.e joueur.euse à l'intérieur de la défense (pivot)
- Développer les intentions défensives au travers des dispositifs défensifs
- Courir pour recevoir sa balle
- Être en capacité de s'organiser en attaque pour menacer le tir à chaque réception de balle



## IDÉES DE COACHING

- Gérer la fatigue physique au travers de nombreuses rotations
- Faire évoluer plusieurs joueur.euse.s au poste de gardien.ne de but et pivot
- Faire jouer tout le monde







## IDÉES D'ENTRAINEMENTS


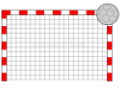
- Travailler sur la répartition dans l'espace
- Travailler sur le changement de statut
- Travailler sur la relation passeur-réceptionneur
- Travailler avec un pivot
- Travailler les intentions défensives : Agir sur mon adversaire direct







# MOINS DE 9 ANS GARÇONS & FILLES



<b>Espace de jeu</b>  Demi terrain (largeur 40 x 20 m)	<b>Temps de jeu</b>  Tournoi à 3 équipes: 2 x 8 min Tournoi à 4 équipes: 1 x 12 min	<b>Exclusion</b>  1 min	<b>Temps mort</b>  1 par temps de jeu
--	---	---	--

<b>Effectif</b>  3 + 1 GB <i>Mixité admise</i>	<b>Équipement</b>  Minibuts
---	--

<b>Taille du ballon</b>  Taille 00 de qualité	<b>Gardien.ne de but</b>  Proposer plusieurs joueur.euse.s au poste durant le match	<b>Jet de 7m</b>  A la zone	<b>Engagement</b>  Depuis le.la gardien.ne sans coup de sifflet
--	---	---	---






**Défense individuelle stricte interdite sur l'ensemble de la rencontre**





# MOINS DE 7 ANS GARÇONS & FILLES



## Ce qui est commun sur les plateaux -7 ans

<b>Espace de jeu</b>  ½ terrain 20 x 10 m + mini-but	<b>Effectif</b>  3+1GB	<b>Taille du ballon</b>  Taille 00 de qualité ou Ballons plastiques éducatifs souples
---	--	--

<b>Ateliers</b> <b>4</b> ateliers de 10 min chacun (inspiré par la mallette FFHB) Au moins 1 de chaque thématique : <ul style="list-style-type: none"><li>- Aisance corporelle</li><li>- Espace / Duel</li><li>- Confrontation collective</li></ul>	<b>Pause / Repos</b>  Prévoir des temps de repos entre les ateliers et les oppositions. Les ajuster en fonction du nombre de participants et de la fatigue des jeunes	<b>Opposition</b>  1 opposition de 10 min (adapter en fonction du nombre) (non obligatoire si nombre limité)
---	---	---



**Mélanger les joueur.euse.s de chaque club, à minima sur les ateliers**



Insister sur la partie convivialité des plateaux avec goûters.

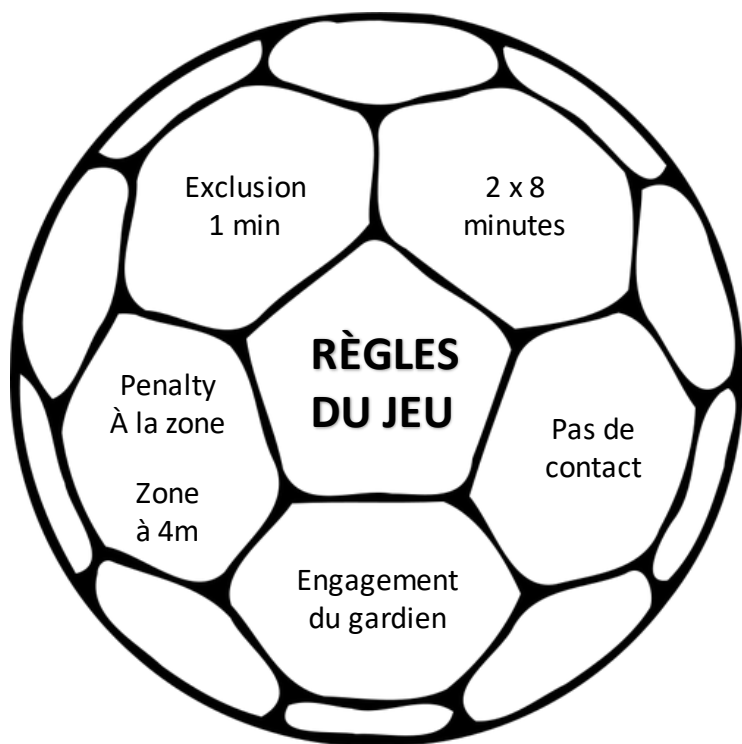
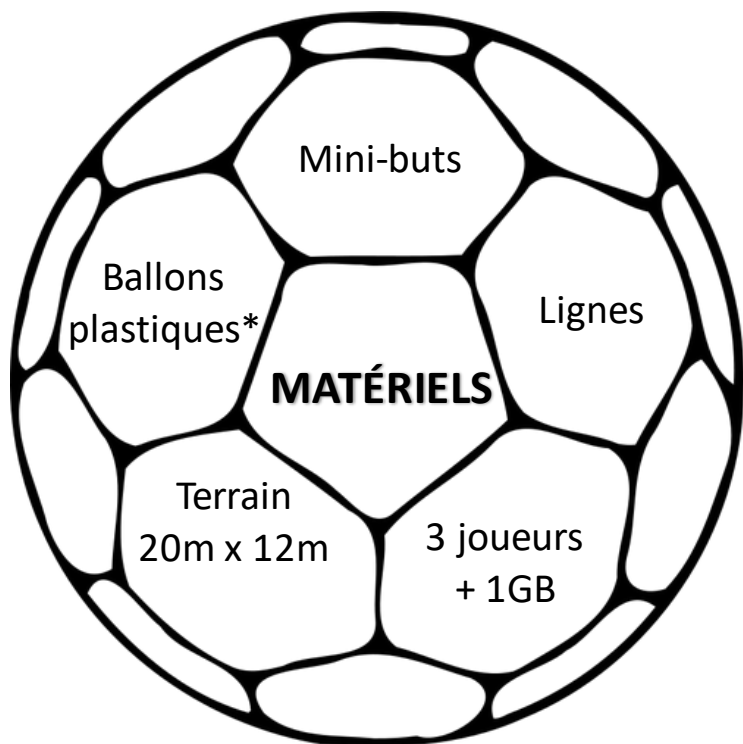


+ Tout autre atelier qui pourrait donner envie aux enfants de revenir et de prendre du plaisir à y participer (coloriage, maquillage, déguisement...)



Licences événementielles autorisées.





*\*Taille en fonction de la catégorie d'âge*

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

**OCCUPATION  
DE L'ESPACE**

**CAPACITÉ  
ATHLÉTIQUE**

**POLYVALENCE  
DES ACTEURS**

**INITIATIVE DES NON  
PORTEURS DE BALLE**