

# RÉUNION DE PRÉSENTATION DES AMÉNAGEMENTS EN -13 ANS

**SAMEDI 15 OCTOBRE 2022**

## PRÉSENTATION DE LA COMMISSION TECHNIQUE

### Président

Patrick GAUTIER

### Les élus

Thomas PERTUS – Stéphane GOURSEAU – Hélène COUTANCEAU – Christophe KLEINHANS

---

### Conseiller Technique Fédéral

Pierre DAVID

### Responsable de la filière masculine

Adriana PLEYBER

### Entraîneurs

Mathilde CONTANTIN  
Benjamin MEHDAOUI  
Anthony BIANUCCI

### Responsable de la filière féminine

Pierre DAVID

### Préparation Mentale

Anthony BIANUCCI

### Spécifique gardiens

Nicolas PAVILLARD

---

## NOS THÉMATIQUES D' ACTIONS

### LA FORMATION DES PRATIQUANTS

- Détections sur les années d'âges.
- Stages des sélections départementales.
- Inter-Comités régionaux et nationaux.
- Pôles régionaux Ligue Nouvelle Aquitaine.

### LES TEMPS TECHNIQUES DU COMITÉ

- Réunions de rentrée et de fin de saison.
- Soirées techniques dans les clubs.
- Aménagements des -13 ans.
- Temps spécifique des gardiens de but.
- Temps spécifique à la préparation mentale.

### ITFE (Institut Territoriale à la Formation et à l'Emploi)

- Formations des dirigeants.
- Formations des arbitres.
- Formations des entraîneurs.
- Recyclage des animateurs de handball.
- Accompagnement individualisé.

## LES AMÉNAGEMENTS DE LA CATÉGORIE -13 ANS

| 1er tiers-temps  | 2ème tiers-temps   | 3ème tiers-temps                 |
|--|--|----------------------------------|
| Réducteur de but   | Réducteur de but   | Pas de réducteur de but          |
| 6 x 6  | 7 x 7  | 7 x 7                            |
| GB1 / GB2  | GB1 / GB2  | LIBRE                            |
| Engagement de la zone, les adversaires doivent se situer en dehors des 9M. | Engagement de la zone, les adversaires doivent se situer en dehors des 9M. | Engagement au milieu du terrain. |
| Tout terrain   | Dispositif 3/3   | Défense étagée                   |
|  | Système : FF / HH  | Système libre                    |

La prise en stricte est interdite pendant tout le match.  
Si le ballon touche le réducteur et que le ballon franchit la ligne de but, le but est validé.  
Le coach est libre de changer ses GB à n'importe quel moment dans un Tier-temps.

## LES EFFETS

### LE RÉDUCTEUR

- Avoir moins d'espace à protéger donc plus de réussite.
- Fidéliser les pratiquants en faisant plus d'arrêts.
- Travailler avec des morphologies différentes sur le 3e tiers-temps.

### L'ENGAGEMENT DE LA ZONE

- Provoquer les enchaînements du GB : Parade – relance.
- Provoquer le changement de statut.
- provoquer le changement de statut des joueurs(es).
- Provoquer l'organisation de la montée de balle.
- Provoquer l'organisation du repli défensif, pour reconquérir le ballon.

---

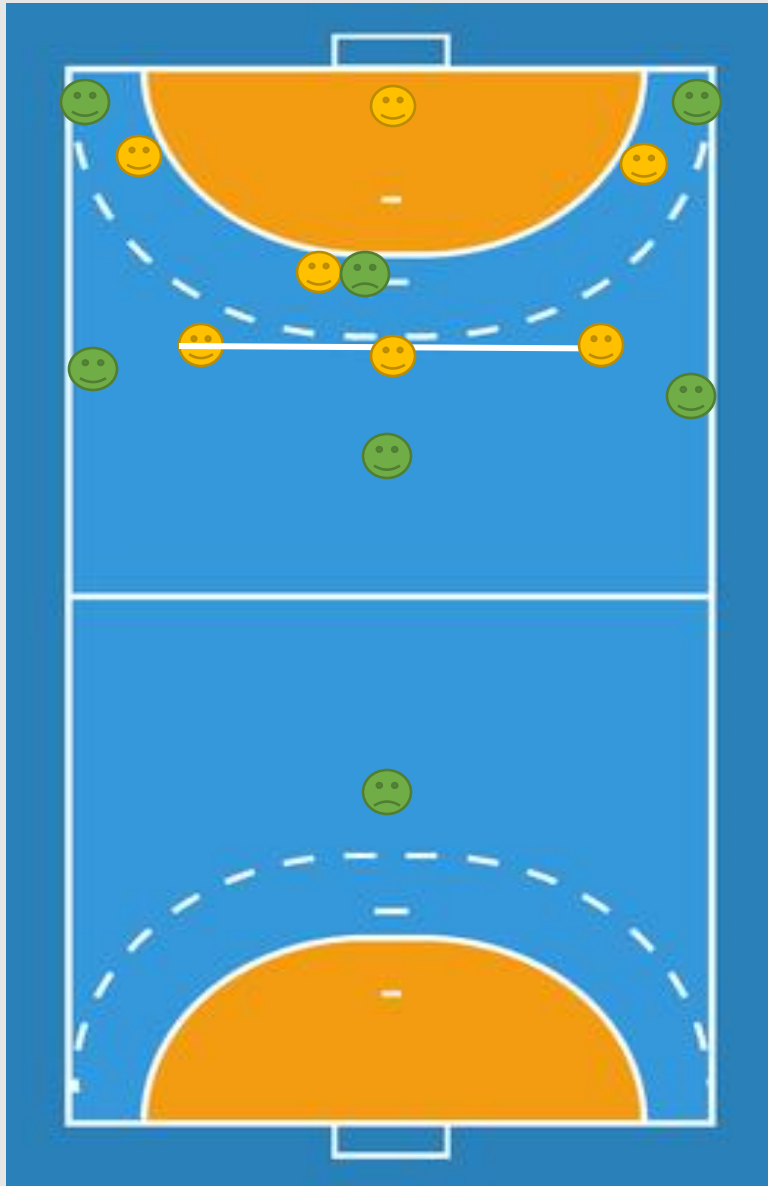
## LA DEFENSE 3-3

### POINTS FORTS

- Éloigner la base arrière du but en conservant un alignement haut.
- Récupérer la balle en piégeant : Harceler – Dissuader – Intercepter.
- Provoquer des fautes directes dans la circulation de la balle.
- Responsabiliser les défenseurs face à leur adversaire direct.
- Mobiliser les ressources (moteur, perceptive, affective, physique) dans les duels.
- Améliorer la projection vers l'avant.

### POINTS FAIBLE

- L'espace entre les deux lignes.
- L'organisation si la 1ère ligne est battue.



## LES INTENTIONS DÉFENSIVES

**Contrôler** Contenir les actions offensives de l'adversaire direct par un placement entre celui-ci et le but.

**S'orienter** Recherche d'une posture qui prenne en compte l'ensemble du jeu et facilite les initiatives du joueur.

**Subtiliser** Action qui consiste à enlever la balle de la main de l'attaquant en gardant la main ouverte sans frapper la balle.

**Harceler** Action défensive de l'adversaire direct du porteur de balle pour le perturber et le gêner dans sa progression vers le but.

**Dissuader** Action défensive en direction d'un attaquant pour l'empêcher de recevoir la balle.

**Intercepter** Agir sur la trajectoire de balle pour se l'approprier.

**Neutraliser** Action défensive qui permet d'arrêter le porteur de balle en lui interdisant tout débordement et toute transmission.

## LES PRINCIPES COLLECTIFS

**Etagement** Dispositif de défense répartie sur plusieurs niveaux en profondeur, composé de un à cinq joueurs.

**Alignement** Position sur une même ligne de plusieurs joueurs. On parle d'alignement défensif pour permettre les changements. Optimisation des positionnements défensifs (aide, fermeture, couverture...).

**Changement** Modification de la répartition des responsabilités entre deux défenseurs proches, pour répondre au déplacement de leurs vis à vis en attaque.

**Glissement** Poursuite et prise en charge de son adversaire direct par un défenseur jusqu'au prochain changement possible. Arrive en situation de désalignement.

**Crédit d'action** Ensemble des actions possibles dont dispose le porteur de balle : passe, 3 pas, débordement, dribble.



## LA MONTÉE DE BALLE

### “Changement de statut - Défenseur à Attaquant”

**Changer de statut** Par la prise d’indice sur les adversaires et l’arbitre.

**Relance** Action du GB consistant à transmettre la balle à ses partenaires suite à la récupération.

**Montée de balle** Progression rapide et collective de la balle à travers ou en contournant le repli défensif.

**S’orienter** Recherche d’une posture qui prenne en compte l’ensemble du jeu et facilite les initiatives du joueur. On distingue l’orientation des appuis, des épaules, du regard.

**Ecartement** Action visant à occuper la plus grande largeur possible du terrain, par le placement des joueurs et la circulation de la balle.

**Etagement** Occupation de l’espace en profondeur (dans l’axe du terrain). Position qui favorise la montée de balle en permettant les passes vers l’avant.

**Se démarquer** Rompre la position de l’alignement par rapport au porteur de balle et au défenseur en se rendant disponible pour recevoir. Prendre en compte : distance de passe, orientation, course, appel de balle.

**Réseau d’échange** Ensemble des possibilités de passes pour le porteur de balle qui soit s’arrêter pour lancer le ballon. Son partenaire doit recevoir la balle en courant vers le but.

## LE REPLI DÉFENSIF

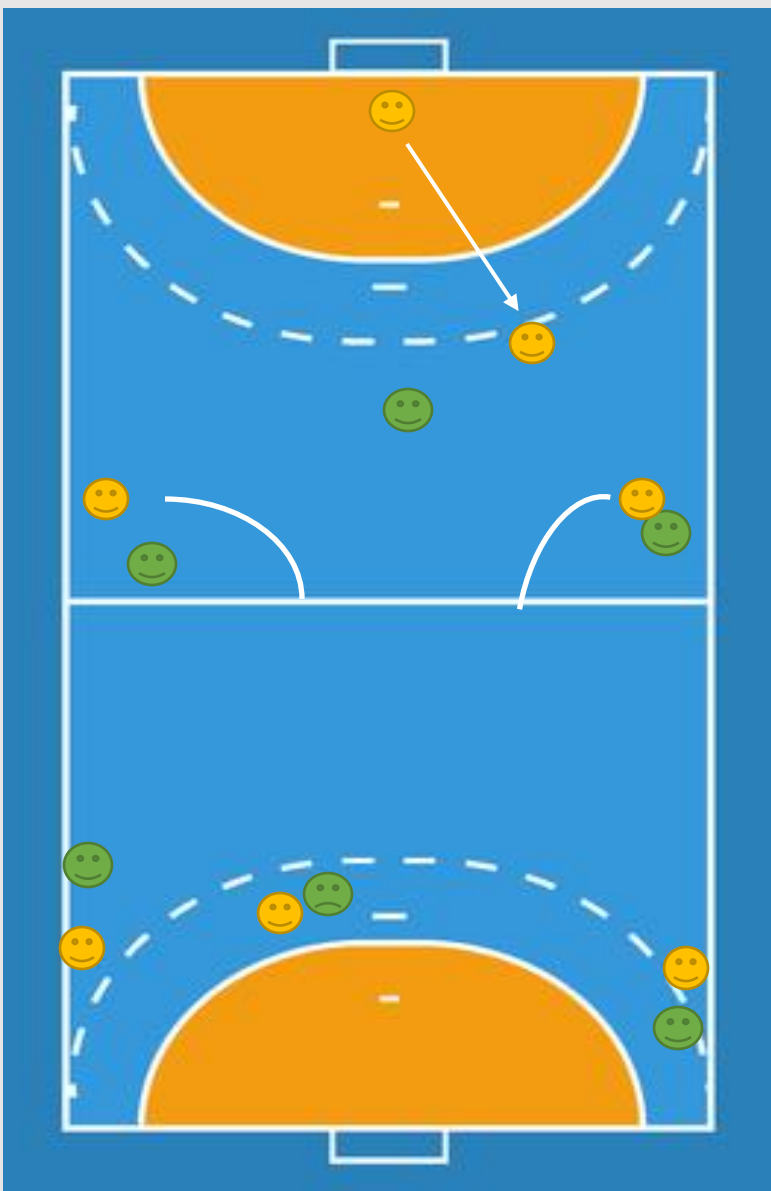
### “Changement de statut - Attaquant à Défenseur”

**Repli** Organisation collective visant à interdire la passe directe dans le dos des défenseurs, à gêner la progression de la balle voir à la récupérer.

**Récupération de balle** Organisation collective défensive visant à s’approprier la balle rapidement en perturbant le jeu de l’attaquant.

**S’orienter** Recherche d’une posture qui prenne en compte l’ensemble du jeu et facilite les initiatives du joueur. On distingue l’orientation des appuis, des épaules, du regard...

**Presser** Action défensive qui se déroule au contact du porteur de balle pour le contraindre à prendre une décision rapide et de jouer hâtivement.





## LA FORMATION DES GARDIENS(NES) DE BUT

Quels sont vos connaissances sur ce poste ?

Combien de temps vous leur consacrez en séance ?

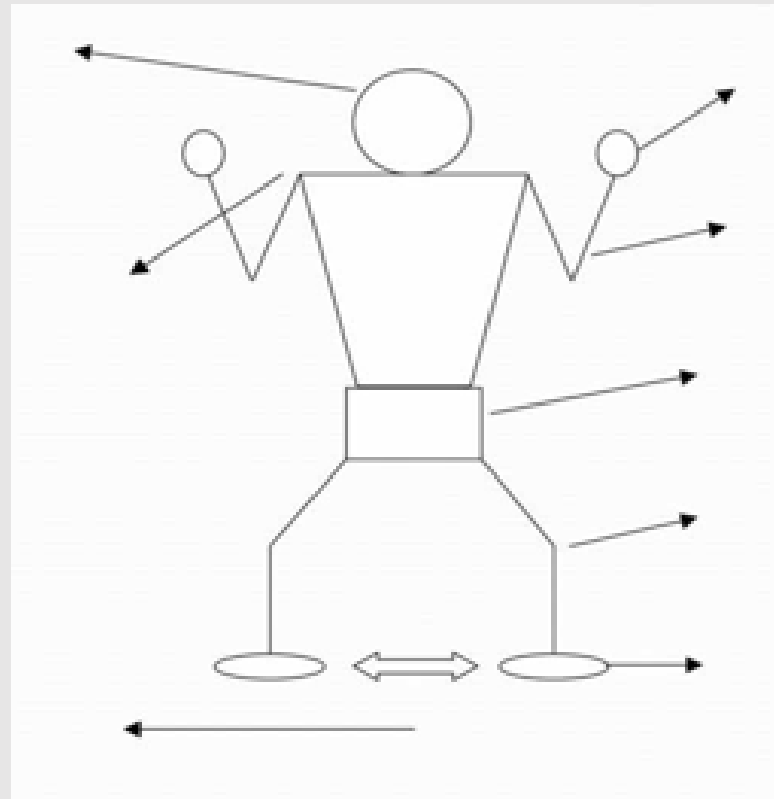
Qu'est-ce que vous attendez d'eux ?



# LA POSTURE DE BASE PRÉCONISÉE

**La tête** Dans l'axe du corps.

**Les épaules** Dans le prolongement du bassin.  
Veillez à ne pas avoir les trapèzes en tension



**Les mains** Toujours les avoir dans son champ de vision.

**Les coudes** Positionnés devant la ligne d'épaule.

**Le bassin** Doit être positionné devant la ligne d'épaule.

**Les jambes** Légèrement en flexion.

**Les pieds** Décoller légèrement les talons.

**Ecartement des appuis** doit amener une bonne stabilité et une poussée efficace vers l'avant.

**Trop petit écart** = équilibre très faible

**Trop grand écart** poussée très limitée voire absente, centre de gravité trop bas.

**Chacun doit trouver sa propre stabilité.**

## LES DIFFÉRENTES PHASES DE JEU

### GARDIEN DE BUT

- Se placer entre le ballon et le centre du but.
- Synchroniser son déplacement avec le temps de déplacement du ballon.
- Conserver un équilibre lui permettant ses actions motrices.
- Déclencher une parade proche du ballon

### GARDIEN DE BUT – ATTAQUANT

- Relancer de sa zone pour jouer l'engagement rapide.
- Relancer à un partenaire pour une contre attaque ou une montée de balle.
- Sortir de sa zone pour participer à la montée de balle.
- Jouer les remises en jeu, les touches.
- Rester en soutien auprès de ses partenaires.

### GARDIEN DE BUT – DÉFENSEUR

- Dissuader la relance du GB adverse.
- Intercepter la relance, sans contact physique avec l'adversaire.
- Communiquer avec ses adversaires lors du repli défensif.

## LES MODES DE JEU DU GARDIEN DE BUT

**INACTIF** Il n'a pas d'organisation corporelle, ses mains sont le long de ses hanches. Il réagit à l'approche de la balle vers sa ligne de but.

**REACTIF** Il va prendre en compte les premiers centimètres de la trajectoire de la balle.

**ANTICIPATEUR** Il s'organise en prenant des indices sur le comportement du tireur (course, bras, poignet).

**PROTECTEUR ANTICIPATEUR** Il s'organise pour fermer les angles de tir de son but.

**PIÉGEUR** Il cherche à donner des faux indices à son adversaire. Il va provoquer des tirs dans un secteur qu'il lui est favorable.

## CE QUE NOUS DEVONS FAIRE AVEC EUX

- **Vivre les échauffements avec le groupe** Activité ludique, partage, cohésion, duel, compétition, communication.
- **Les mettre dans des situations d'enchaînements de tâches**  
Parade - récupération de la balle - relance.
- **Les faire jouer sur le terrain** Développer les qualités physiques, la lecture dans le duel tireur/GB.
- **Leur poser des questions** Pourquoi il est en réussite, en échec, son état de fatigue.
- **Leur donner des responsabilités** Capitaine - tirage au sort - arbitrage.

## ILS DOIVENT PENSER A QUOI ?

- **Perceptif** Je dois regarder quoi ? Qui ? Quels sont les indices que je vais observer pour agir ?
- **Technique** : Comment je vais organiser mon corps pour agir devant mon but ?
- **Mental** Suis-je concentré ? Est ce que j'aime le défis ?

## COMMENT JE PEUX CRÉER UNE SITUATION D'APPRENTISSAGE

**Objectif pour le gardien** : Améliorer le déplacement et le placement du GB pour s'opposer à la balle, s'équilibrer en posture de pré-parade.

**Mots clés** : Le placement, le déplacement, la profondeur/ligne de but, l'équilibre sur ses appuis, voir ses mains, voir la balle, pousser vers l'avant, repères au sol, poteau.

### Le déplacement

- Quand le ballon circule autour de la zone.
- L'orientation.
- Les mains et la balle sont dans son champ de vision.
- Utiliser des repères dans le but (point de 4 mètres, des lattes au sol, les poteaux ).

### Le placement

- S'arrêter et être équilibré sur ses 2 appuis, les talons légèrement décollés du sol.
- Se situer entre la balle et le centre du but.
- réguler la profondeur en fonction de sa morphologie.
- Se placer dans le couloir de tir, prise en compte du défenseur, affiner le placement.

### Parade

- Disponibilité motrice : Dissociation motrice main droite, main gauche, pied droit, pied gauche.
-

**MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION**