

	Moins de 11ans	Moins de 12ans	Moins de 14ans	Moins de 16ans	Moins de 18ans	Moins de 20ans	Seniors
THEORIES et ESPACE DE JEU	Bases des regles handball s'approprier l'espace de jeu	Bases des regles handball s'approprier l'espace de jeu	Bases des regles handball s'approprier l'espace de jeu	Evolutions regles + occupation espace de jeu en allant vers le "trapeze"	Evolutions regles + occupation espace de jeu en allant vers le "trapeze"	Evolutions regles + occupations zones d'attaques et de defenses	Evolutions regles + occupations zones d'attaques et de defenses
TRAVAIL PSYCOLOGIQUES	Donner aux joueurs la notion d'esprit d'équipe	Donner aux joueurs la notion d'esprit d'équipe	Donner aux joueurs la notion d'esprit d'équipe	Donner aux joueurs la notion d'esprit d'équipe	Donner aux joueurs la notion d'esprit d'équipe	Donner aux joueurs la notion d'esprit d'équipe	Donner aux joueurs la notion d'esprit d'équipe
SOCIALISATION	Reunions festives et reunions des parents 1 fois par an	Reunions festives et reunions des parents 1 fois par an	Reunions festives et reunions des parents 1 fois par an	Reunions festives et reunions des parents 1 fois par an	Reunions staff / joueurs de temps en temps en dehors des matchs et entrainements	Reunions staff / joueurs de temps en temps en dehors des matchs et entrainements	Moments festifs entre joueurs et staff .
TECHNIQUES DE PASSES	Tenir la balle correctement lancer la balle bras casse et passe a hauteur de poitrine	Tenir la balle correctement lancer la balle bras casse et passe a hauteur de poitrine	Passes à rebonds +travail passes laterales + passe mauvaise main	Toutes les techniques de passes	Toutes les techniques de passes	Toutes les techniques de passes	Toutes les techniques de passes
RECEPTIONS	Receptions de balles à 2 mains	Receptions de balles à 2 mains + receptions de balles a rebonds + balles basses	Receptions de balles à 2 mains + receptions de balles a rebonds + balles basses	Receptions de balles à 2 mains + receptions de balles a rebonds + balles basses	Receptions de balles à 2 mains + à 1 main + receptions de balles a rebonds + balles basses	Receptions de balles à 2 mains + à 1 main + receptions de balles a rebonds + balles basses	Receptions de balles à 2 mains + à 1 main + receptions de balles a rebonds + balles basses
DRIBBLES	Dribbles a hauteur de hanches et en evitant de regarder le ballon	Changement de direction pendant le dribble	Maitrise du dribble + feintes sur joueurs	Dribbles offensifs	Maitrise des dribbles	Maitrise des dribbles	Maitrise des dribbles
TIRS	Tirs en appui en extension début travail sur armé et chaine de tir *	Tirs à la hanche + tirs à rebonds + Chaîne de tir	Tirs de l'aile	Tous les tirs + chaine de tirs	Tous les tirs + chaine de tirs	Tous les tirs + chaine de tirs	Tous les tirs + chaine de tirs
FEINTES	Débordements	1 contre 1	Feintes de tir bas/haut + feinte de tir extension + feinte de passe + passage de bras	Combinaison de feintes	Combinaison de feintes	Combinaison de feintes	Combinaison de feintes
NOTIONS DE CONTRE ATTAQUE	Observations de la situation de jeu	Contre attaque en dribblant + passe courte	Contre attaque en dribblant + passe courte + passe longue	Toutes contre attaque	Toutes contre attaque	Toutes contre attaque	Toutes contre attaque
OBSERVATIONS DU JEU	Occupation du terrain	Occupation du terrain	Trapeze	Trapeze	Trapeze	Trapeze	Trapeze
LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT	1 / Je peux tirer , je tire . 2 / Je ne peux pas tirer , je déborde pour tirer . 3 / Je ne peux pas tirer ou déborder , je passe . 4 / Je ne peux pas tirer , déborder , ou passer , je garde le ballon en le protegeant .			RAS	RAS	RAS	RAS
ATTAQUE	Aller vers le but en dribblant ou en passant	Prendre le ballon en mouvement vers le but	Faire touner ballon , receveur ballon en mouvement vers le but + repositionnement	Intervalles	Changement de rythme + donner solutions en mouvements + techniques d'attaques (combinaisons)	Adapter jeu en fonction des defenses + techniques d'attaques (combinaisons)	Adapter jeu en fonction des defenses + techniques d'attaques (combinaisons)
DEMARQUAGE	S'éloigner de l'adversaire	Se demarquer en mouvement vers le but	RAS	RAS	RAS	RAS	RAS
DEFENSE	Respecter les consignes en marquant son adversaire + je sais ou est mon adversaire	Respecter les consignes en marquant son adversaire + je sais ou est mon adversaire	Defense 6/0 + 5/1 + commencer voir indiv.	Defense 6/0 + 5/1 + etagée + prise indiv.	Defense inversée	Toutes types de defenses	Toutes types de defenses
GARDIENS	Position dans le but déplacement , 2 bras 2 pieds	Parades tirs à rebonds + passes longues	Travail explosivité + se positionner pour faire tirer l'attaquant ou l'on veut	Travail avec les bras des defenseurs	Vitesse + souplesse des 4 membres + physique + echange avec defenseurs	Mental + catalyseur d'énergie	Mental + catalyseur d'énergie