

# FORMULE JEUNES

2026 – 2027



**FÉDÉRATION  
LUXEMBOURGEOISE DE  
HANDBALL**

# U9 MIXTE

## RÈGLES GÉNÉRALES

### Licences

Licence préconisée

### Années d'âge

2018-2019

### Taille du ballon

Taille 0  
**Ballon souple ou ballon en cuir  
avec l'accord des 2 entraîneurs**

### Arbitrage

Jeunes Arbitres Club / Pas de feuille de match

### Nombre de joueurs

3 joueurs de champ + 1 gardien de but

### Temps de jeu

Tournoi : 6 à 8 minutes  
Recommandation : 32 à 36 minutes de temps de jeu par équipe

### Fair-Play

À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main

### Gardien de but

- Recommandation : Changement de gardien de but à chaque match
- Ne pas gêner la première passe de relance du gardien.

### Exclusions

Pas d'exclusion

### Forme de jeu

Jeu sur la largeur du terrain avec but de mini-hand (2,40m x 1,70m)  
Zone tracée à 5m : demi-cercle à partir du milieu du but

### Règles techniques

Remise en jeu du gardien de but  
**Interdiction de :** Ceinturer, neutraliser, pousser : Sanctionné par un 5 mètres



# U11 MIXTE

## RÈGLES GÉNÉRALES : 1ÈRE ET 2ÈME PHASES DE CHAMPIONNAT

### Licences

Licence obligatoire

### Années d'âge

2016-2017

### Taille du ballon

Taille 0 : Cuir - Synthétique

### Arbitrage

**Tous les tournois (1ère et 2ème phase) seront arbitrés par un joueur de l'équipe qui ne joue pas et sera accompagné par son entraîneur sur le terrain**

Feuille de match  
Feuille de match (2ème phase de championnat)

## 1ÈRE PHASE DE CHAMPIONNAT

### Nombre de joueurs

5 joueurs de champ + 1 gardien de but

### Temps de jeu

**Tournoi à 4 : 1x12 minutes (à 3 équipes = 2 x 9 minutes)**

Total : 36 minutes de temps de jeu par équipe

Tirage au sort : schnick schnack schnuck

### Fair-Play

À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main

### Gardien de but

- Remise en jeu du gardien de but.
- Ne pas gêner la première passe de relance du gardien.

### Exclusions

1 minute d'exclusion + 7 mètres (6 mètres face au but) + remplacement du joueur exclu  
Même règlement pour les officiels sur le banc

**Mauvais changement de joueur : Pas de sanction disciplinaire ni de 7m. Le tuteur ou l'entraîneur doit rappeler la règle au(x) fautif(s)**

### Forme de jeu

Jeu sur grand terrain avec réducteur de but.

**1 ou 2 mi-temps : Jeu sur tout le terrain + Remise en jeu du gardien.**

**Pas de changement de côté si 2 mi-temps**

Récupération de balle active sur tout le terrain. Il faut s'organiser collectivement afin de perturber le jeu des attaquants.

Attaque : Plus il y a de temps et d'espace, plus c'est facile de marquer

Défense : On responsabilise le joueur. Effectuer la "bonne intention" défensive pour récupérer le ballon

**Le non-respect de la formule jeune est à notifier sur le SBO (feuille de match électronique)**

### Règles techniques

Défense Homme à Homme avec changement. (Pas de défense individuelle/stricte)

**Interdiction de :** Ceinturer, neutraliser, pousser : Sanctionné par un 7 mètres (6 mètres)

Intentions individuelles de défense autorisées : Gêner, harceler, dissuader, intercepter



# U11 MIXTE

## 2ÈME PHASE DE CHAMPIONNAT

### NIVEAU CONFIRMÉ ET NIVEAU ESPOIR

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre de joueurs | 5 joueurs de champ + 1 gardien de but                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Temps de jeu   | Match sec : 3x12 minutes <b>(Si tournoi : même temps de jeu et même règle que la phase 1)</b><br>Tirage au sort : 1er et 3e tiers-temps<br>5 minutes de pause entre chaque tiers-temps.<br><b>Pour les matchs de championnat : 1 temps mort par match</b> |
| Fair-Play         | À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Gardien de but | <b>Préconisation</b> : 2 gardiens de but par match. <ul style="list-style-type: none"><li>Remise en jeu du gardien sur les deux premières périodes.</li><li>Remise en jeu au centre sur la 3ème période.</li></ul>                                        |
| Arbitrage         | <b>Jeune arbitre accompagné par un responsable de club à chaque match</b><br>+ Feuille de match                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Exclusions        | 1 minute d'exclusion + 7 mètres (6 mètres face au but) + remplacement du joueur exclu<br>Même règlement pour les officiels sur le banc<br><b>Mauvais changement de joueur : Pas de sanction disciplinaire ni de 7m. Le tuteur ou l'entraîneur doit rappeler la règle au(x) fautif(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Forme de jeu      | Jeu sur grand terrain avec réducteur de but.<br><b>1er et 2ème tiers-temps</b> : Jeu sur tout le terrain + Remise en jeu du gardien.<br>Récupération de balle active sur tout le terrain. Il faut s'organiser collectivement afin de perturber le jeu des attaquants.<br><u>Attaque</u> : Plus il y a de temps et d'espace, plus c'est facile de marquer<br><u>Défense</u> : On responsabilise le joueur. Effectuer la "bonne intention" défensive pour récupérer le ballon<br><b>3ème tiers-temps</b> : Remise en jeu au centre avec jeu sur demi-terrain (la défense s'effectue dans sa partie de terrain)<br><b>Pas de changement de côté si 2 mi-temps</b><br><br><b>Le non-respect de la formule jeune est à notifier sur le SBO (feuille de match électronique)</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Règles techniques | Défense individuelle stricte interdite<br><b>Interdiction de</b> : Ceinturer, neutraliser, pousser : Sanctionné par un 7 mètres (6 mètres)<br>Intentions individuelles de défense autorisées : Gêner, harceler, dissuader, intercepter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |



# U13 MIXTE

## RÈGLES GÉNÉRALES

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Licences          | Licence obligatoire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Années d'âge   | 2014-2015                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Taille du ballon  | Taille 1<br>Cuir - Synthétique<br>Résine interdite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Arbitrage      | <b>Jeune arbitre club accompagné par un responsable de club à chaque match</b><br>+ Feuille de match                                                                                                                                                       |
| Nombre de joueurs | <ul style="list-style-type: none"><li>6 joueurs de champ + 1 gardien de but (1er et 3ème tiers-temps)</li><li>5 joueurs de champ + 1 gardien de but (2ème tiers-temps)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Temps de jeu   | 3x15 minutes<br>5 minutes de pause entre les périodes<br>2 temps morts par match (1 par tiers-temps maximum)<br>Tirage au sort avant match<br>Nouveau tirage au sort pour le 3ème tiers-temps                                                              |
| Fair-Play         | À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gardien de but | <b>Préconisation : 2 gardiens de but par match.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Remise en jeu au centre.</li><li>Le gardien peut sortir de sa zone pour aider un partenaire quand l'équipe possède le ballon dans sa moitié de terrain</li></ul> |
| Exclusions        | 1 minute d'exclusion + 7 mètres<br>Sans remplacement du joueur exclu<br>Même règlement pour les officiels sur le banc<br>En supériorité numérique le dispositif défensif reste identique<br>En infériorité numérique, les joueurs peuvent redescendre tous entre 6 et 9 m<br><b>Mauvais changement de joueur : Pas de sanction disciplinaire ni de 7m. Le tuteur ou l'entraîneur doit rappeler la règle au(x) fautif(s)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forme de jeu      | Jeu sur grand terrain<br>Changement autorisé en possession du ballon<br>1er et 3ème tiers-temps : Défense 3-3 Homme à Homme avec flottement et changement<br>Les 3 joueurs avancés (1ère ligne) sont en dehors des 9m<br>Un couloir de jeu doit être visible entre les deux lignes<br>La première ligne de défense cherche à perturber la circulation du ballon et doit exercer un pressing sur le porteur du ballon<br>La seconde ligne cherche à couvrir l'espace autour du pivot et anticiper les trajectoires de balles<br>2ème tiers-temps : 5 contre 5 à l'intérieur des 9m<br>La défense alignée n'est pas APLATIE, la notion de profondeur doit être présente<br><b>Pas de changement de côté entre les 3 tiers-temps</b><br><br><b>Le non-respect de la formule jeune est à notifier sur le SBO (feuille de match électronique)</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Règles techniques | Défense individuelle stricte interdite<br>Combinaisons tactiques interdites (Espagnol, Yago, Yugo etc...)<br>Le dispositif 3-3 se transforme automatiquement après une rentrée de joueur<br>Rentrée de joueur et croisé autorisés (voir document)<br><b>En cas de blessure : pas d'obligation de sortir pour 3 attaques</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                            |



# U15 GARÇONS ET FILLES

## RÈGLES GÉNÉRALES

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Licences          | Licence obligatoire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Années d'âge   | 2012-2013                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Taille du ballon  | Taille 2 - Garçons<br>Taille 1 - Filles<br>Cuir - Synthétique<br>Résine autorisée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Arbitrage      | <b>Jeune arbitre club accompagné par un responsable de club à chaque match</b><br>+ Feuille de match                                                                                                                                                       |
| Nombre de joueurs | <ul style="list-style-type: none"><li>6 joueurs de champ + 1 gardien de but (1er et 3ème tiers-temps)</li><li>5 joueurs de champ + 1 gardien de but (2ème tiers-temps)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Temps de jeu   | 3x18 minutes<br>5 minutes de pause entre les périodes<br>2 temps morts par match (1 par tiers-temps maximum)<br>Tirage au sort avant match<br>Nouveau tirage au sort pour le 3ème tiers-temps                                                              |
| Fair-Play         | À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Gardien de but | <b>Préconisation</b> : 2 gardiens de but par match. <ul style="list-style-type: none"><li>Remise en jeu au centre.</li><li>Le gardien peut sortir de sa zone pour aider un partenaire quand l'équipe possède le ballon dans sa moitié de terrain</li></ul> |
| Exclusions        | 2 minutes d'exclusion<br>Sans remplacement du joueur exclu<br>En supériorité numérique le dispositif défensif reste identique<br>En infériorité numérique, les joueurs peuvent redescendre tous entre 6 et 9 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forme de jeu      | Jeu sur grand terrain<br>Changement autorisé en possession du ballon<br><b>1er et 3ème tiers-temps : Défense 5-1 ou 3-3</b><br>Le joueur avancé se place entre 9 et 12m et à pour but de gêner la circulation du ballon<br>Les principes de cette défense sont : destabiliser la circulation du ballon, contrôler le centre du terrain, favoriser les interceptions et réduire les options de tirs de loin.<br>2ème tiers-temps : 5 contre 5 à l'intérieur des 9m<br>La défense alignée n'est pas APLATIE, la notion de profondeur doit être présente<br>La défense tout terrain est autorisée dans les cinq dernières minutes du match<br><b>Pas de changement de côté entre les 3 tiers-temps</b><br><br><b>Le non-respect de la formule jeune est à notifier sur le SBO (feuille de match électronique)</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Règles techniques | Défense individuelle/stricte interdite<br>Combinaisons tactiques interdites (Espagnol, Yago, Yugo etc...)<br>Rentrée de joueur et croisé autorisés (voir document)<br><b>En cas de blessure : pas d'obligation de sortir pour 3 attaques</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                            |



# U17 GARÇONS ET FILLES

## RÈGLES GÉNÉRALES

|                   |                                                                                                                                                                                                                     |                |                                                                                                                              |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Licences          | Licence obligatoire                                                                                                                                                                                                 | Années d'âge   | 2010-2011                                                                                                                    |
| Taille du ballon  | Taille 2 - Garçons<br>Taille 2 - Filles<br>Cuir - Synthétique<br>Résine autorisée                                                                                                                                   | Arbitrage      | Désignation FLH                                                                                                              |
| Nombre de joueurs | 6 joueurs de champ + 1 gardien de but                                                                                                                                                                               | Temps de jeu   | 2x30 minutes<br>10 minutes de pause entre les périodes<br>3 temps morts par match (1 seul dans les 5 dernières minutes)      |
| Fair-Play         | Les joueurs se serrent la main avant et après le match                                                                                                                                                              | Gardien de but | <ul style="list-style-type: none"><li>Remise en jeu au centre</li><li>Recommandation : 2 gardiens de but par match</li></ul> |
| Exclusions        | 2 minutes d'exclusion<br>Sortie du gardien autorisée pour jouer à 6 contre 6                                                                                                                                        |                |                                                                                                                              |
| Forme de jeu      | 1ère période : <b>Dispositif étagée de votre choix (5-1 / 4-2 / 3-2-1 / 3-3)</b><br>2ème période : Libre<br><br><b>Le non-respect de la formule jeune est à notifier sur le SBO (feuille de match électronique)</b> |                |                                                                                                                              |
| Règles techniques | Changement autorisé en possession du ballon<br>Jeu à 7 contre 6 interdit                                                                                                                                            |                |                                                                                                                              |

