

Contenus d'entraînement

Une réflexion a été menée par la Commission Technique depuis août 2010 sur la formation du jeune joueur dans le Morbihan, et les règles aménagées à mettre en place afin de faire émerger les savoirs-faires développés à l'entraînement.

Nous avons essayé de donner quelques pistes de travail par un document le plus lisible et accessible possible au plus grand nombre. En effet, la présentation et le contenu simple, qui n'est qu'une base de travail, peut être adapté et enrichi, si besoin est, en fonction de votre public.

L'évolution du handball de demain, dans lequel joueront nos jeunes doit nous amener à anticiper ce joueur du futur, et surtout à ne pas former comme nous l'avons été.

Il est donc dans ce sens, obligatoire dans les séances d'entraînements de faire apparaître des situations avec du changement de statut, et la visite des différents espaces en jouant sur différentes alternances.

Le fil rouge de la formation va être de réussir le passage d'un jeu sur grand espace à un jeu sur petit espace. Ce passage devant se faire en plusieurs étapes, en ayant à l'esprit, que sur ces catégories d'âges, nous avons aussi beaucoup de débutants.

Les contenus décrits ci-dessous mettent en avant des priorités en fonction des catégories.

Chez les -10 ans, la priorité sera sur le plan moteur et l'aspect ludique.

Chez les -12 ans, la priorité sera faite au travail perceptif et décisionnel avec une alternance entre des situations à choix et des situations de gammes motrices ou de rythme.

Chez les -14 ans et -16 ans, la priorité sera mise sur l'amélioration des savoirs-faires individuels par des exercices de répétitions, et leur utilisation par des situations jouées.

Les Moins de 10 Ans

Constat de leur jeu :

- Le jeu développé se concentre autour de la balle (jeu en grappe)
- La centration de l'enfant sur le ballon est prioritaire
- Les réalisations motrices sont minimales (difficultés à courir, à courir en tournant les épaules, à courir en attrapant ou en donnant la balle, à tirer en sautant)
- Les partenaires du porteur de balle sont passifs

Ce que l'on voudrait voir :

En attaque :

- Un jeu sur tout le terrain (occupation de l'espace, écartement)
- Du duel attaquant/défenseur
- Un réseau d'échanges pour progresser vers le but collectivement (petites passes)
- Beaucoup d'occasions d'évitement et de tirs de tous

En défense :

- Une récupération de balle active en défense Homme à Homme sur tout le terrain (agir dès la perte de balle sur le Porteur de Balle (PdB) en priorité)

Ce qu'il faut leur apprendre :

• Sur le plan individuel :

A cet âge le développement moteur est le plus important. Il faut veiller donc à leur proposer un maximum d'exercices développant :

- Les courses variées (en avant, en arrière, latérales, sur un pied, ...)
- Les changements de rythmes et de direction
- Les sauts (appel 1 pied, 2 pieds, ...)
- La manipulation de la balle (attraper, lancer, dribbler, dribbler sans regarder la balle...)
- Les enchainements d'action (courir/lancer, courir/recevoir, sauter/tirer...)
- Les tirs (loin du gardien, à rebond)

• Sur le plan collectif :

En attaque :

- Se reconnaître attaquant (mon équipe a la balle)
- Occuper tout l'espace (écartement)
- Participer à l'action (courir et être orienté vers le but)
- Aider le PdB (se démarquer vers l'avant, vers l'arrière)
- Ne pas attendre le ballon à la zone
- Faire le choix pertinent pour la passe (prise d'info sur le placement et démarquages des autres joueurs)
- Privilégier les petites passes plutôt que les longues

En défense :

- Se reconnaître défenseur (mon équipe n'a pas la balle)
- Participer à la récupération du ballon (repérer son adversaire et le ballon pour l'intercepter)
- Se placer entre le PdB ou l'adversaire et le but à protéger (pour voir à la fois le ballon et l'adversaire)

• Sur le plan relationnel et mental :

A cet âge, il est important de :

- Leur faire comprendre qu'ils appartiennent à un groupe et doivent réussir à jouer tous ensemble.
- Leur apprendre le respect des partenaires, des adversaires, des règles et des arbitres
- Les encourager dans toutes les situations et valoriser les bonnes actions
- Conserver et développer leur envie de jouer et leur combativité

Les Moins de 12 Ans

Constat de leur jeu :

- Le jeu se concentre encore un peu autour de la balle.
- Les réalisations motrices sont peu développées (courir, courir en tournant les épaules, courir en attrapant ou donnant la balle, tirer en sautant, ...).
- Les décisions et choix sont encore justifiés par le repère du leader de l'équipe ou du copain (organisation offensive à 2).
- Les passes sont effectuées par-dessus le défenseur.
- La passivité défensive est importante (il est plus amusant et valorisant de marquer des buts).
- Le rôle du gardien de but (GdB) est attribué au « moins bon » de l'équipe.
- Le jeu à 6 joueurs sur le terrain amène des joueurs-spectateurs.
- Les changements de statut sont trop lents.
- Pas de connaissance du joueur dedans.

Ce que l'on voudrait voir :

En attaque :

- Une occupation maximale de l'espace tant sur grand espace que sur petit espace : écartement, étagement, notion de trapèze
- Un réseau d'échanges pour progresser vers le but collectivement (petites passes)
- Un choix pertinent entre dribbler et passer ; tirer et passer
- Des duels attaquant/défenseur, et tireur/GdB
- L'implication de tous dans la construction offensive (chacun a son rôle, même le GdB)
- Apprentissage de la relation avec le joueur dedans.

En défense :

- L'implication de tous dans la construction défensive
- Une récupération de balle active en défense Homme à Homme (agir dès la perte de balle sur le PdB)

Ce qu'il faut leur apprendre :

• Sur le plan individuel :

A cet âge, il faut continuer le développement moteur, et intensifier le travail perceptif et décisionnel par des situations à choix multiples :

- Les courses variées (en avant, en arrière latérales, sur un pied,...), les changements de rythmes et de direction
- Les sauts (appel 1 pied, 2 pieds, pied droit, pied gauche), la dissociation segmentaire (haut/bas, gauche/droite)
- La manipulation de balle :
 - Attraper en allant chercher la balle avec les bras
 - Lancer avec un coude placé
 - Dribbler main droite et main gauche, sans regarder la balle
- Les enchainements d'action (courir/lancer, courir/recevoir, sauter/tirer...)
- Les tirs en suspension et appui
- Gagner du terrain par la voie la plus directe
- Les savoir-faire défensifs (harceler, intercepter, excentrer)
- Le duel attaquant/défenseur
- Le jeu et la relation avec le joueur dedans.

• Sur le plan collectif :

En attaque :

- Se reconnaître attaquant : améliorer la rapidité du changement de statut
- Occuper tout l'espace de jeu (écartement, étagement, notion de trapèze)
- Aider le PdB en jouant dans l'espace libre/intervalle (se démarquer vers l'avant, vers l'arrière : notion d'appui, de soutien, passe et va)
- Faire le choix pertinent pour la passe (prise d'info sur le placement et démarquage des autres joueurs)
- Privilégier les passes courtes plutôt que les longues
- Rechercher la meilleure solution pour le tir (situation de 1 contre 0)

En défense :

- Se reconnaître défenseur : améliorer la rapidité du changement de statut
- Participer à la récupération du ballon le plus tôt possible (repérer son adversaire et le ballon pour intercepter ou subtiliser dans le dribble sans commettre de faute)
- Se placer entre le PdB/adversaire et le but à protéger (pour voir à la fois le ballon et l'adversaire)

• Sur le plan relationnel et mental :

- Leur faire comprendre qu'ils appartiennent à un groupe et doivent réussir à jouer tous ensemble
- Leur apprendre le respect des partenaires, des adversaires, des règles et des arbitres
- Les encourager dans toutes les situations et valoriser les bonnes actions
- Conserver et développer leur envie de jouer et leur combativité

Les Moins de 14 Ans

Constat de leur jeu :

- Les réalisations motrices sont plus ou moins développées selon le nombre d'années de pratique (courir, courir en tournant les épaules, courir en attrapant ou en donnant la balle, tirer en sautant ...)
- La prise de balle se fait à l'arrêt en attaque placée
- les passes sont encore quelquefois effectués par-dessus le défenseur, et manquent très souvent de vitesse
- la protection du but est prioritaire sur la récupération du ballon
- le rôle du GdB est attribué à 1 ou 2 joueurs (soit par vocation, soit par le « moins moteur »)

Ce que l'on voudrait voir :

En attaque :

- des montées de balle et contre-attaque prenant de vitesse l'organisation défensive adverse
- un jeu sur tout le terrain (occupation de l'espace, écartement, démarquage en courant)
- un réseau d'échanges pour progresser vers le but collectivement et rapidement par l'implication de tous dans la construction offensive
- du jeu face à un intervalle
- des débordements (1 contre 1, rond de bras, ...)
- une participation du GdB dans la montée de balle
- du jeu avec le joueur « dedans »

En défense :

- l'implication de tous dans la construction défensive par la responsabilisation du défenseur vis-à-vis de son adversaire (défense Homme à Homme)
- des joueurs capables d'adapter leur actions défensives et leurs intentions en fonction du dispositif mis en place (défense alignée, étagée, $\frac{1}{2}$ terrain)
- une prise d'information du rapport de force défenseur/attaquant permettant d'adapter son action : dissuasion, harcèlement, interception

Ce qu'il faut leur apprendre :

• sur le plan individuel :

- les courses variées (en avant, en arrière, latérales, sur un pied, ...), les changements de rythmes et de direction
- les sauts (appel 1 pied, 2 pieds, ...), la dissociation segmentaire (haut/bas, gauche/droite)
- la manipulation de balle (attraper, lancer, dribbler, dribbler sans regarder la balle, ...)
- perfectionner les enchainements d'actions (courir/recevoir/lancer, courir/sauter/tirer,...)
- perfectionner les savoir-faire défensifs (harceler, intercepter, dissuader, excentrer, neutraliser)
- la prise en compte du rapport de force entre le PdB et défenseur du PdB
- reconnaître l'espace libre et s'y engager (par un travail en supériorité numérique)
- duel attaquant/défenseur (débordement, rond de bras, changement de rythme, ...)
- duel tireur/GdB (à l'opposé du GdB, dans les espaces libérés, tir à rebond, tir croisé, décroisé, au travers, en feinte...)
- duel GdB/tireur (travail spécifique au poste de GdB)

• Sur le plan collectif :

En attaque :

- entretenir ou améliorer la rapidité du changement de statut
- occuper tout l'espace de jeu : jeu en trapèze, écartement, étagement
- développer la relation passeur/réceptionneur : orientation correct des appuis et de la ligne des épaules pour le PdB, et respect du temps d'engagement pour le partenaire proche du PdB
- jouer avec et pour le pivot
- rechercher la meilleure solution de tir pour soi, ou pour le partenaire (situation de 1 contre 0, décalage)

En défense :

- entretenir ou améliorer la rapidité du changement de statut
- participer à la récupération du ballon, loin du but, comme proche de la zone
- se placer entre le PdB/adversaire et le but à protéger pour voir à la fois le ballon et l'adversaire), et aider le partenaire proche
- connaissance et mise en place de différents dispositifs en système Homme à Homme
- notion d'alignement-changement et d'étagement-glissement

• Sur le plan relationnel et mental :

- Leur faire comprendre qu'ils appartiennent à un groupe et doivent réussir à jouer tous ensemble
- Leur apprendre le respect des partenaires, des adversaires, des règles et des arbitres
- Les encourager dans toutes les situations et valoriser les bonnes actions
- Conserver et développer leur envie de jouer et leur combativité

Les Moins de 16 Ans

Constat de leur jeu :

Les transformations morphologiques perturbent les comportements et remettent en question les acquisitions des catégories précédentes. De plus, les motivations à l'égard de la pratique sportive sont perturbées par des activités extérieures au handball.

Cependant, c'est une période favorable pour une prise de conscience de son propre niveau par rapport aux exigences de la compétition, et pour la détermination d'un projet sportif personnel.

Ce que l'on voudrait voir :

- Des joueurs ayant acquis l'ensemble des compétences attendues dans les précédentes catégories, et des entraîneurs capables d'identifier les lacunes de ses joueurs, et de mettre en place des entraînements adaptés.
- La mise en œuvre des savoir-faire des précédentes catégories dans des contraintes de temps et d'espace augmentées.
- La volonté, en attaque, d'apporter systématiquement le danger face à la défense tout en gardant la recherche et la maîtrise d'une circulation de balle rapide.
- L'augmentation, acceptée et non crainte, de l'intensité physique dans les duels défensifs.
- Le début d'une spécialisation des joueurs, qui impose l'acquisition des savoir-faire individuel spécifique du poste occupé.
- Le développement de la culture défensive du joueur par l'apprentissage de la défense de zone.

Ce qu'il faut leur apprendre :

- **Sur le plan individuel :**

En plus des acquis de -14 :

- Mettre en place, sur les temps morts de séance, des exercices de gainage et de renforcement musculaire avec poids de corps
- Augmenter la gamme de tir au-dessus et au travers du vis-à-vis : travail de l'impulsion, du poignet, du timing de déclenchement du tir
- Systématiser la prise de balle en course, et le remplacement
- Systématiser le travail du placement du bras porteur en arrière pour protéger la balle, et assurer la continuité de la circulation
- Optimiser le travail de changement de rythme
- Donner la capacité aux joueurs d'évoluer à 2 postes différents

- **Sur le plan collectif**

En plus des acquis de -14 :

En attaque :

- multiplier les relations entre partenaires proches comme le bloc/remise, l'écran, et le croisé.
- Optimiser les placements et replacements du non porteur de balle, en fonction d'indices clairement identifiés : course du porteur de balle, placement des défenseurs, passe précédemment effectuée

En défense :

- Optimiser les notions d'aide, de communication et d'alignement avec les partenaires proches

- **Sur le plan relationnel et mental :**

- développer la mise en place de règles de vie favorisant la préservation de leur intégrité physique (échauffement, étirements, hygiène alimentaire, gestion correcte des traumatismes bénins, ...)