



FFHANDBALL

INTÉRÊT DU JEU RÉDUIT ESPACE & EFFECTIF

Avril 2024



FFHANDBALL

FABRICE BERTRAND
CONSEILLER TECHNIQUE SPORTIF

JEU RÉDUIT



La véritable science enseigne, par-dessus tout,
à douter et à être ignorant.

Miguel de Unamuno (poète et philosophe)



Conception de la progression des joueurs (Portes, 2002)

L'option retenue est celle d'une **progression en spirale**, les mêmes compétences s'enrichissant progressivement et autorisant ainsi l'accès à des niveaux supérieurs de compétence.

La nature des problèmes rencontrés ne change pas avec l'âge et la qualité des joueurs.

Ce qui change c'est le **degré d'exigence des contraintes** à affronter pour les résoudre : les espaces et le temps disponibles pour agir se réduisent, les pouvoirs d'action des adversaires s'accroissent et se diversifient, la lisibilité de leurs intentions s'opacifie, etc.

Conception de la progression des joueurs (Portes, 2002)

Cela fait que les réponses fournies par le joueur peuvent lui **assurer momentanément un espace d'efficacité** qui trouve ses limites lorsque le niveau de l'opposition s'élève.

Des réorganisations de la conduite en jeu, des **sauts qualitatifs**, sont alors nécessaires pour réussir dans ses entreprises malgré ces **obstacles renforcés**. Elles supposent changements de stratégie, vitesse accrue de lecture des situations, pertinence plus affirmée des prédictions, élargissement des pouvoirs d'action et élévation de la vitesse de leur mobilisation, etc.

C'est la succession de ces reconstructions qui concrétisera la **trajectoire de progression** du débutant vers l'expertise et l'excellence.



FFHANDBALL

VOLUME & INTENSITÉ

JEU RÉDUIT

Volume d'activité - ex. football (Gréhaigne, 2014)

Les joueurs **touchent le ballon** :

- Cinq fois plus souvent au football à 4x4 (vs 11x11)
- 50 % de plus au football à 4x4 qu'au football à 6x6

Duel pour la conquête ou la conservation du ballon :

- Trois fois plus souvent au football à 4x4 (vs 11x11)
- Deux fois plus souvent au football à 4x4 qu'au football à 6x6

Les **buts** sont marqués en moyenne :

- Toutes les minutes au football à 4x4
- Toutes les quatre minutes au football à 6x6



Intensité de l'activité - ex. football (Gréhaigne & Marchal, 2004)

Dans le cas du 6 x 6 :

- 83% du temps dans la zone fonctionnelle de stimulation du système aérobie
- FC comprises entre 70% et 90% de FC max
- FC comprises entre 150 et 190 puls/min (54% à 91% du temps)
- Périodes > 90% FC max vont de 2% à 35,5% (moy = 16%)
- Périodes < 70% FC max vont de 0% à 8% (moy = 2%)

Volume d'activité - ex. hockey (Hockey Canada, 2020)

Engagement accru des joueurs :

- Manipulations de la rondelle par joueur X2
- Nombre de tirs par joueur X6
- Tirs au but par minute X2,75
- Réceptions de passes X5
- Tentatives de passes X2
- Batailles pour la rondelle X2

Intensité de l'activité - ex. hockey (Hockey Canada, 2020)

Vitesse d'accélération moyenne +10 %

Patinage efficace = combinaison de virages + pivots + départs + transitions

L'habileté la plus convoitée dans la LNH n'est pas la vitesse de pointe, mais bien la capacité à changer de vitesse et à accélérer rapidement.

Le hockey sur la largeur de la patinoire entraîne les joueurs à patiner en fonction d'un match plutôt que de simplement patiner rapidement en ligne droite.

Il permet une plus grande accélération et une plus grande agilité.

Volume de l'activité - ex. basket (AFEB, 2010)

| Calcul sur 20 possessions | 3 x 3 | 4 x 4 | 5 x 5 |
|---|-------|-------|-------|
| Nombre de ballons touchés en moyenne par joueur | 13 | 8 | 5 |
| Nombre de ballons touchés par débutant pour 10 ballons touchés par l'équipe | 7,5 | 3,2 | 0 |
| % de pertes de balles / possession de balle | 39 | 55 | 70 |
| Moyenne de tirs | 16 | 10 | 8* |
| Moyenne de tirs forcés | 25% | 40% | 87% |

Intensité de l'activité - handball (Buchheit, 2009)

Jeu réduit / “small-sided handball games” :

- Sollicitent autant le pic de consommation d'oxygène que les exercices de course à haute intensité
- Jeu réduit et exercices intermittents (HIT) sont des modes d'entraînement efficaces pour les joueurs de handball adolescents
- L'entraînement spécifique au handball devrait être considéré comme la **méthode d'entraînement privilégiée** en raison de sa spécificité et de son impact plus élevé sur le RSA (capacité à répéter des efforts)

Volume et intensité de l'activité - handball

Par sa nature, le jeu réduit est exigeant sur les plans :

- Cardiovasculaire
- Musculaire
- Moteur > duels / changements de direction / répétition de courses / utilisation d'espaces / contraintes espaces+temps / enchaînements de tâches

Versus jeu sur la longueur à 6 x 6 en U11 par exemple

- Volume et intensité des actions
- Nature des actions
- "Résultat" des actions
- Répartition des actions par joueurs et joueuses



FFHANDBALL

PÉDAGOGIE & APPRENTISSAGE

JEU RÉDUIT

Pédagogie

- Faciliter la **gestion d'un grand nombre** de joueurs et d'élèves (jusqu'à 30)
- Moduler les formes de "groupements" sur différents terrains (groupement et typologie de niveaux, de besoins...)
- Gérer les **hétérogénéités** : sexe, rapport de force, niveau de jeu
- Favoriser une **activité rapide pour tous** du fait des effectifs réduits
- Placer les joueurs dans des rôles sociaux multiples (arbitre, chronométrateur, coach et observateur)
- Trouver des aménagements facilitant l'expression individuelle et/ou collective
- Proposer des aménagements en réponse aux besoins du joueur

Un milieu résistant et un **concentré de handball**

Environnement complexe :

- La multiplicité des buts
- La difficulté à prélever des informations pertinentes
- L'incertitude liée à l'action
- L'influence du contexte
- L'influence de l'activité collective

Environnement dynamique :

- L'évolution de la situation malgré l'absence d'action de l'acteur observé
- La contrainte temporelle
- La collaboration entre les acteurs d'une même équipe

Agir aide à percevoir (Bonnet, 2021)

Agir contribue à faire évoluer l'environnement, et donc peut aider à percevoir :

- Intégrer les joueurs dans **une situation dans laquelle ils vont pouvoir agir**
- Pour créer des interactions entre leur action et l'environnement
- L'action contribue à l'expérience

Existence d'un **lien positif entre les capacités cognitives et les capacités motrices** :

- Donner des contraintes temporelles et spatiales régulièrement dans les situations pour habituer les athlètes à agir sous contrainte temporelle
- Aider les joueurs à identifier les indices pertinents dans chaque situation pour leur permettre de décider plus rapidement
- Obliger les joueurs à décider en situation de fatigue peut les aider à se focaliser sur les éléments essentiels

Interaction et apprentissage

Pédagogie des Modèles de Décision Tactique (Bouthier, 1988) :

- Situation de référence
- Mise en œuvre d'unités tactiques isolables favorables à formation

Liens entre coopération / interaction / SEP-SC / EdS

Évidences scientifiques : rapprochement avec le laboratoire de l'UBO et les travaux menés par Cyril Bossard et Gilles Kermarrec sur le thème de la prise de décision

Aménagement de l'espace

Espaces disponibles :

- Motricité contrainte
- Réversibilité +++



FFHANDBALL

POUR QUELS PUBLICS ?

JEU RÉDUIT

Pour mieux accueillir les primo-arrivants



Pour les joueurs et les joueuses les moins débrouillés

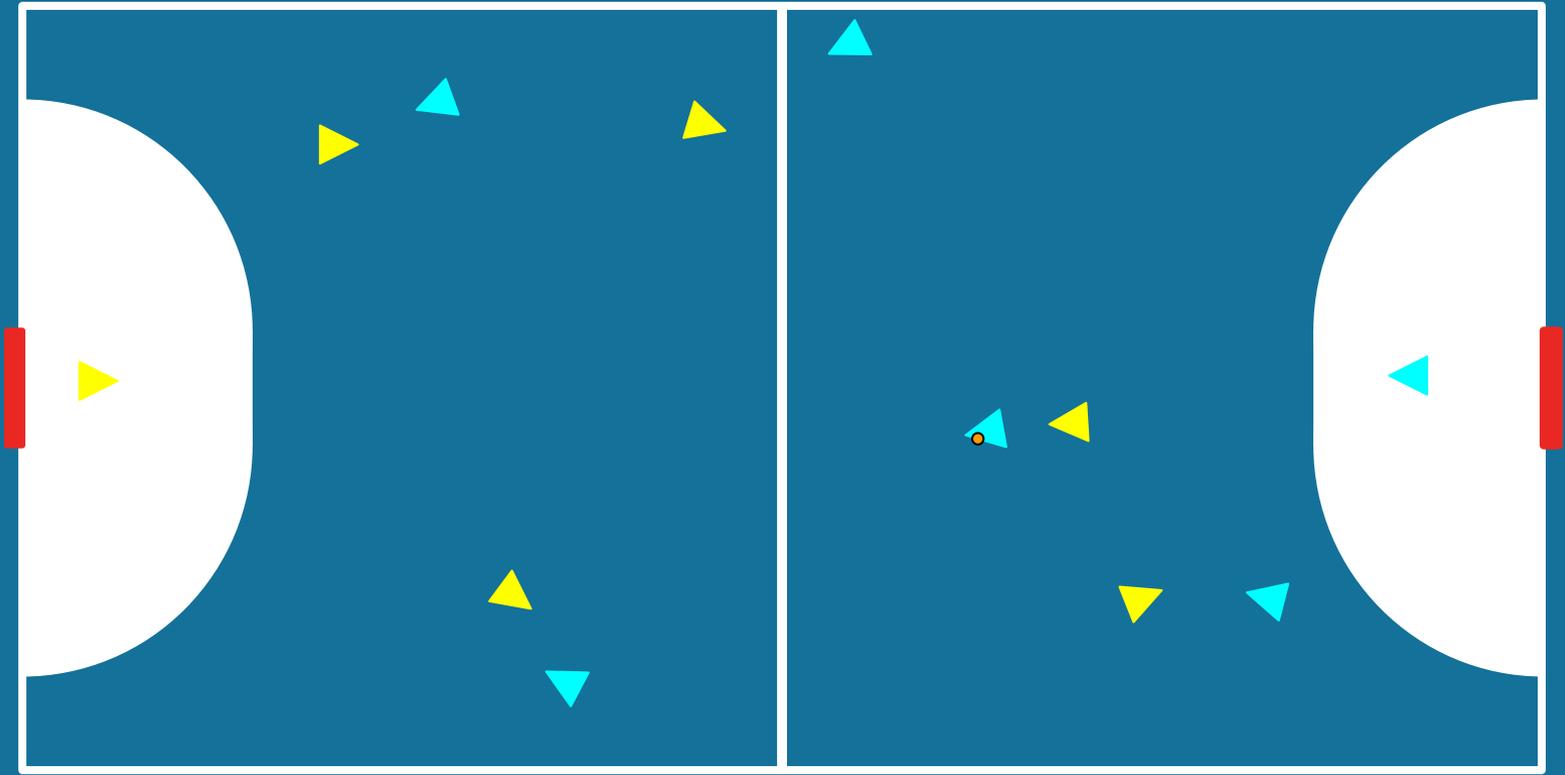


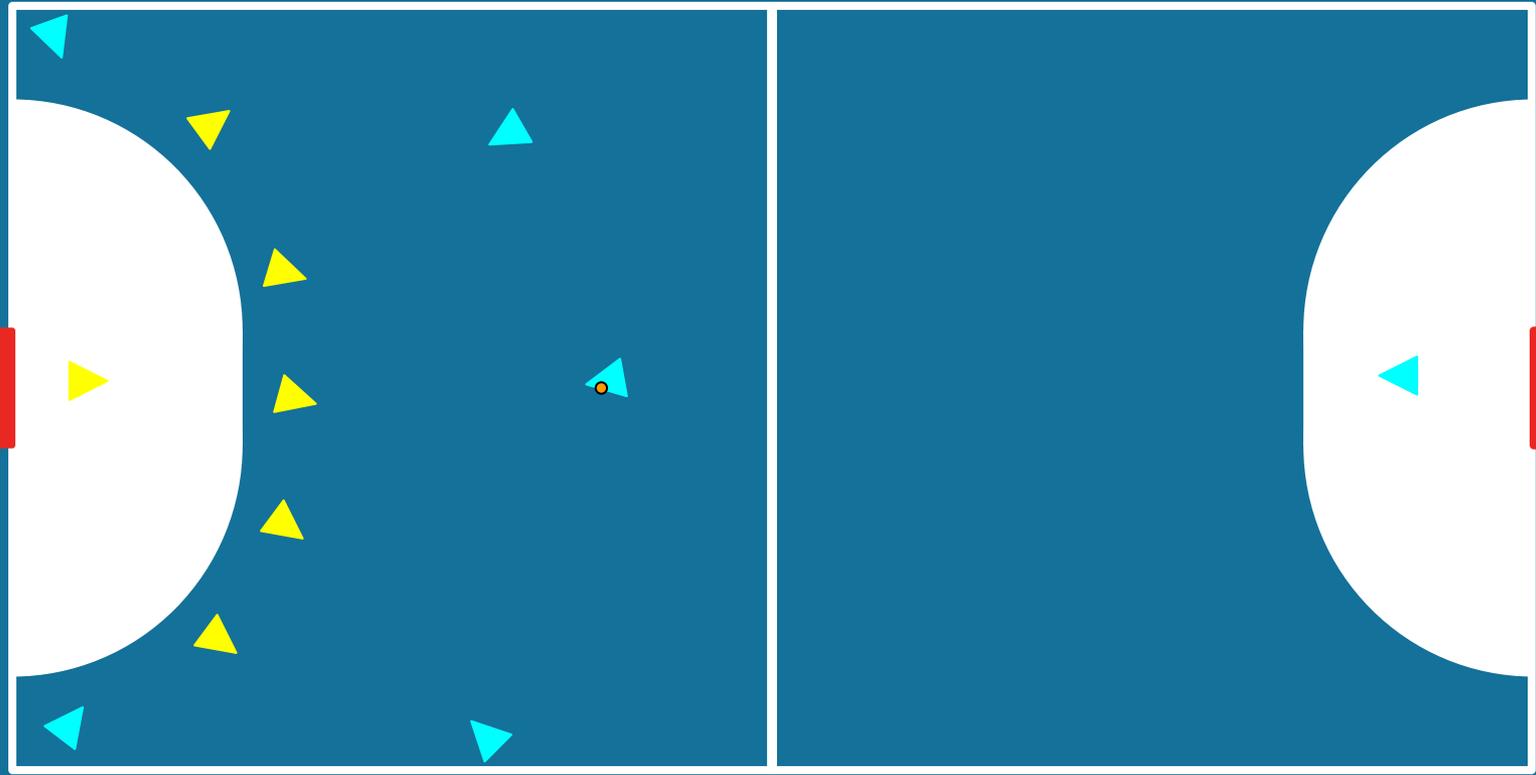
Pour les joueurs et les joueuses les plus aguerris

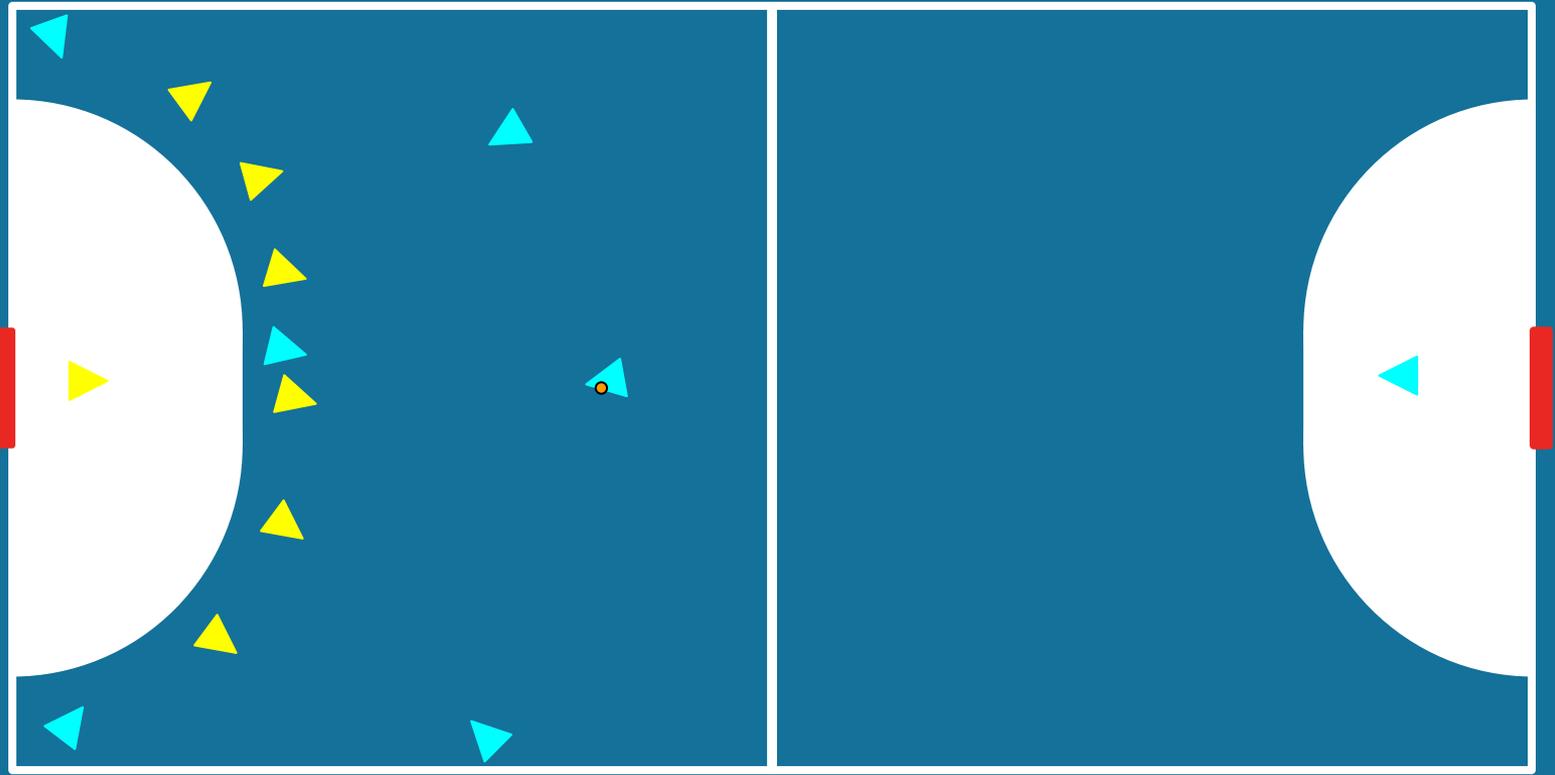


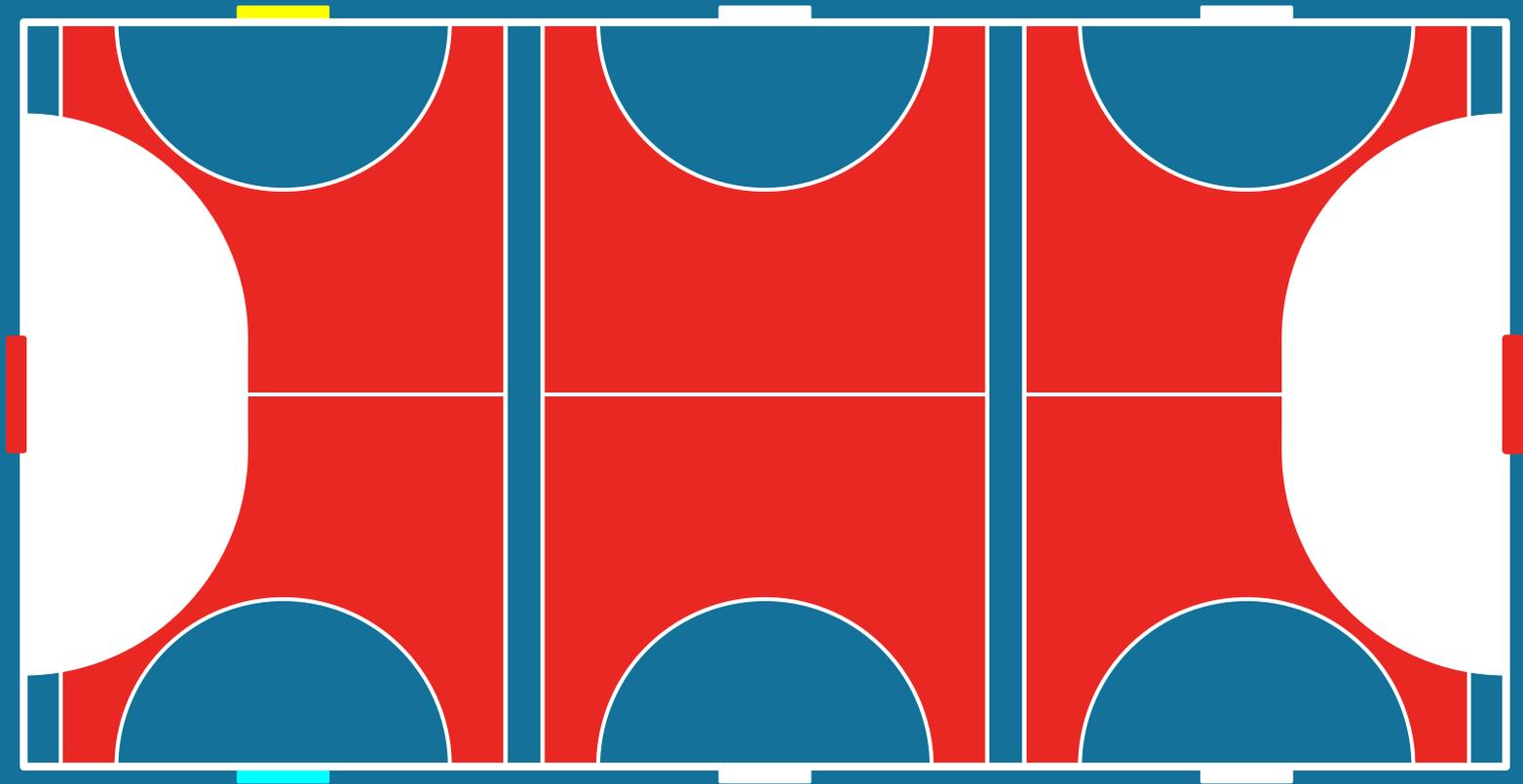
Passage des U11 aux U13

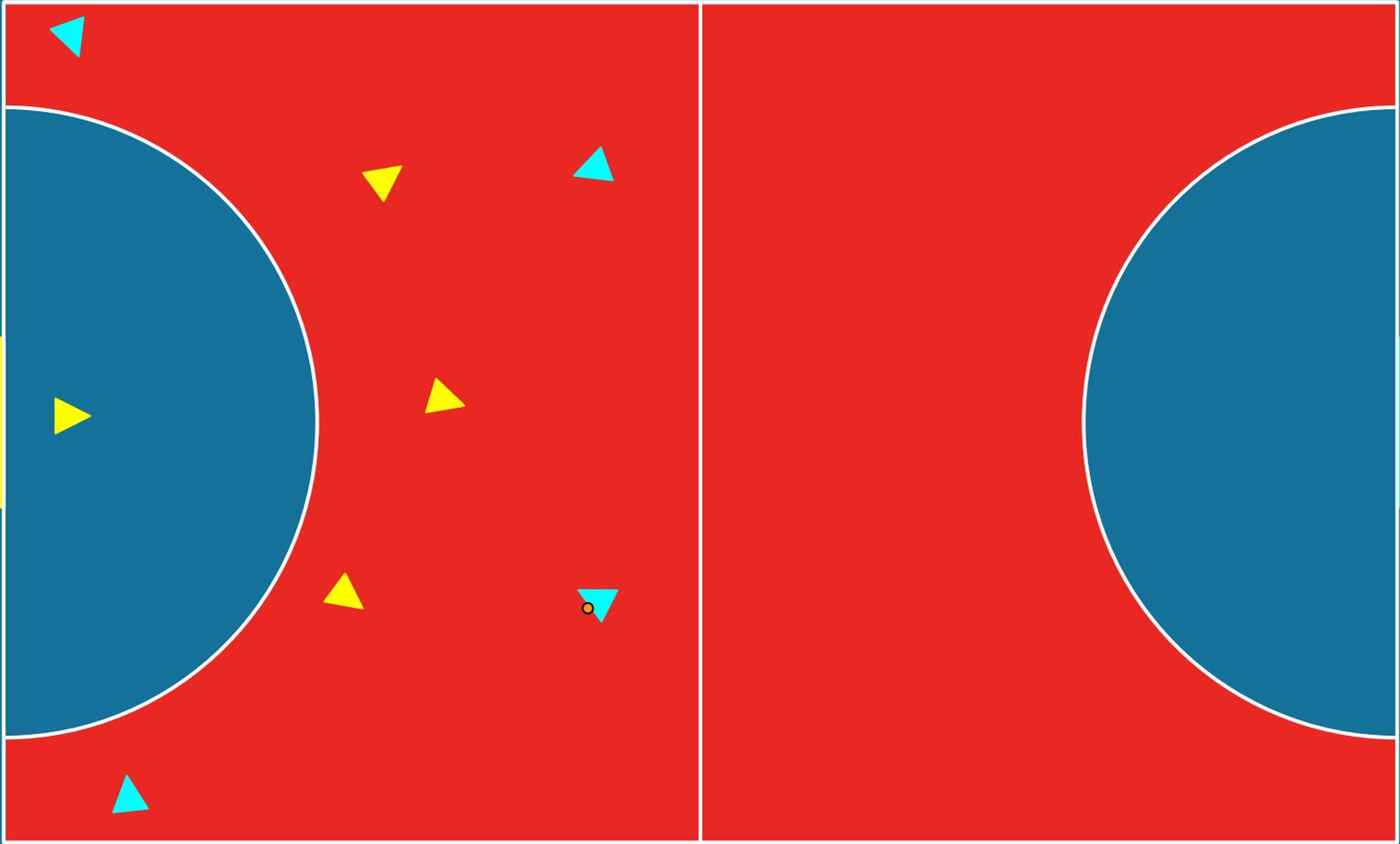


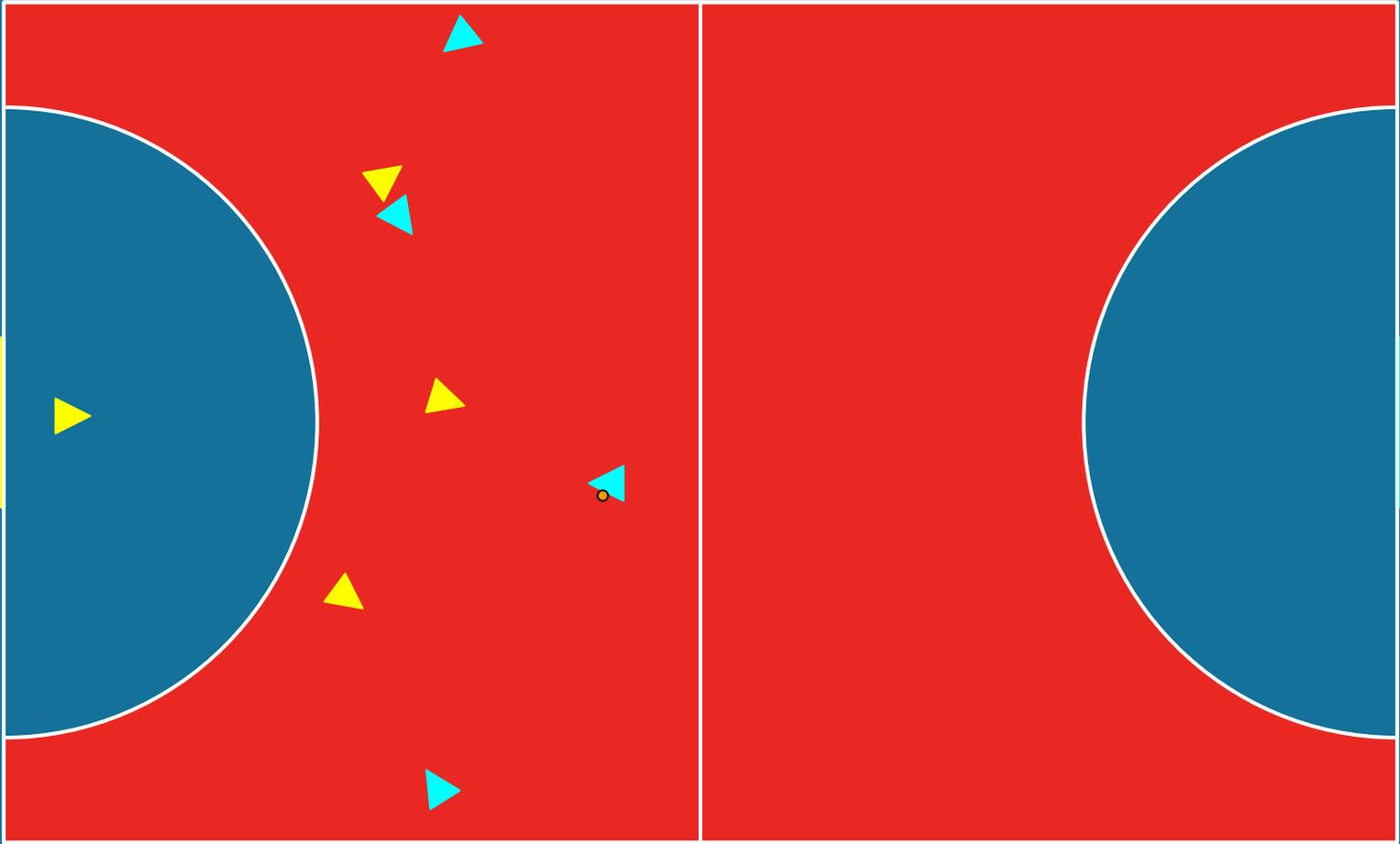


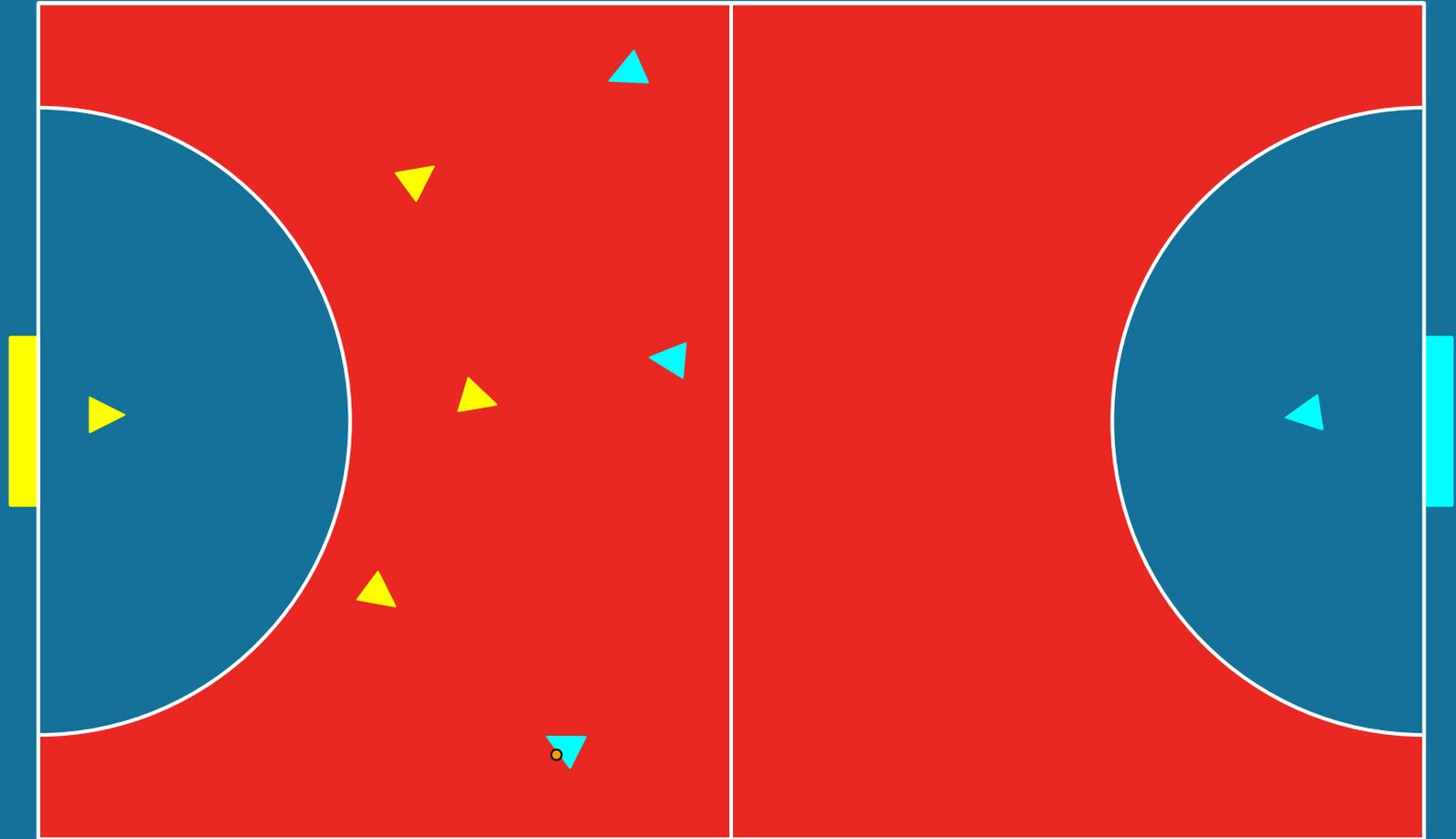


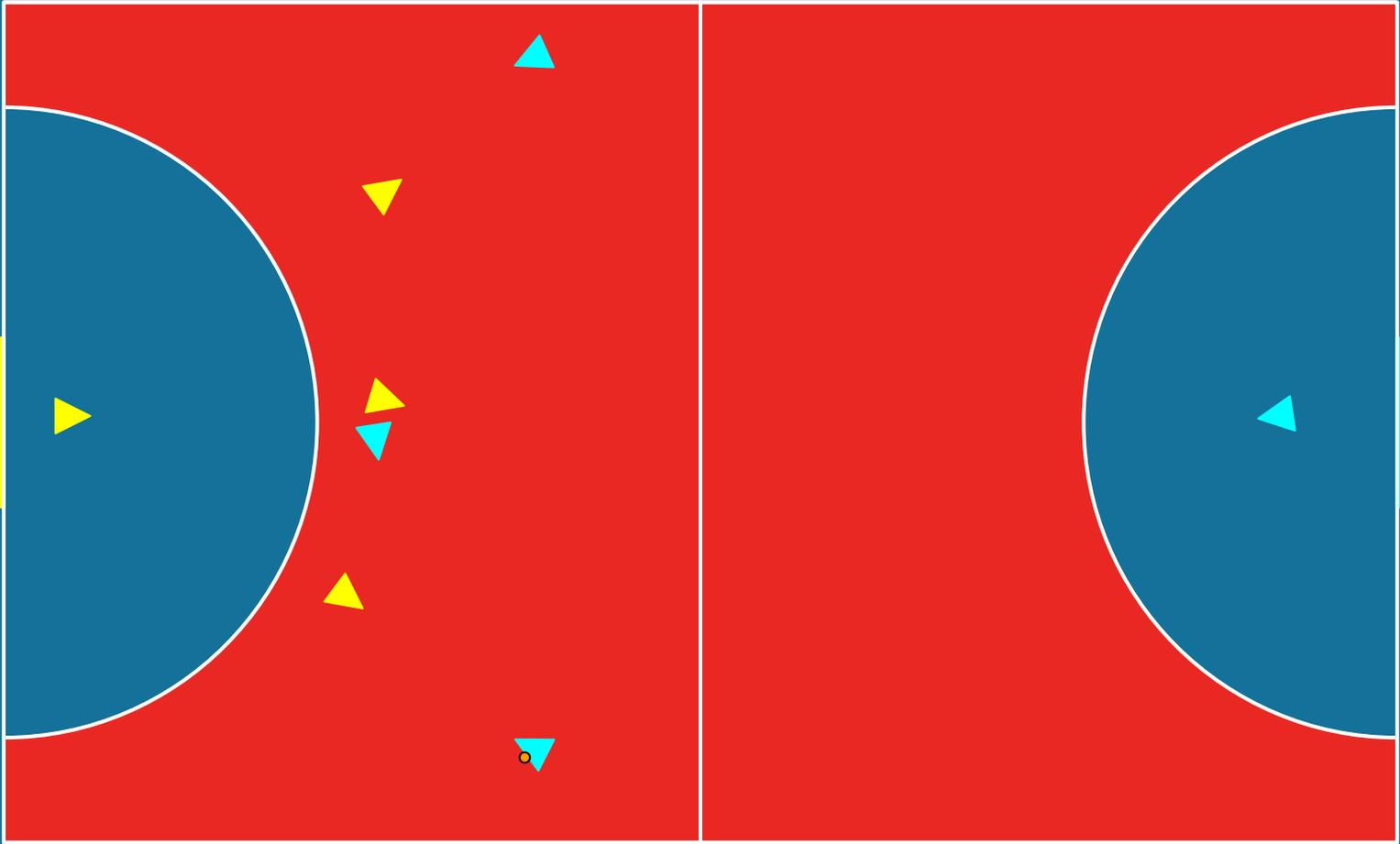












Références

Bonnet, G. Évaluation de la prise de décision dans un environnement complexe et dynamique : Effets de l'expertise et de la fatigue au handball. Thèse de doctorat de l'université Paris-Saclay, 2021.

Bouthier, D. Les conditions cognitives de la formation d'actions sportives collectives (Thèse non publiée). Université Paris V, EPHE, Paris, 1988.

Buchheit, M. Effects of running versus specific aerobic training in young elite handball players. International Journal of Sports Medicine, 2009.

Gréhaigne, JF. L'intelligence tactique. Des perceptions aux décisions tactiques en sports collectifs. Besançon : Presses de l'Université de Franche-Comté, 2014.

Gréhaigne, JF. & Marchal, D. Contribution au développement du système aérobie à l'école : un exemple à partir du football. Rapport de recherche pour le pôle Nord-Est des IUFM. IUFM de Franche-Comté, 2004.

Portes, M. La formation initiale des joueurs et des joueuses en question. Fédération Française de Handball, 2002.

Roux, D. & Mimouni S. Association Française des Entraîneurs de Basket-Ball, 2010



Un service d'assistance pour les encadrants
des catégories U09, U11 et U13

support@handball.freshdesk.com



