

# LA FORMATION INITIALE - 12 ANS



Document distribué lors des réunions des entraîneurs -12 ans

## ● OBJECTIFS GENERAUX

- « - FAVORISER UNE PRATIQUE LUDIQUE,
- FIDELISER LES JEUNES,
- FAIRE PROGRESSER CHACUN. »

## ● SEANCES ET AXES DE TRAVAIL

↳ **5 axes** doivent toujours être présents (dans n'importe quel ordre) dans chacune de vos séances :

- JEUX / MOTRICITE
- AMELIORER LE DUEL TIREUR GARDIEN
- RECUPERER LE BALLON / ACTIVITE DEFENSIVE  
(Harceler le Porteur de Balle et récupérer la balle)
- CONSTRUIRE LE RESEAU D'ECHANGE  
(Ensemble de possibilités de passes pour le Porteur de Balle)
- EXPLOITER LE COULOIR DE JEU DIRECT  
(L'ensemble des problèmes rencontrés par le Porteur de Balle en vue de l'accès au but)

↳ **1 dynamique essentielle** : LE LUDIQUE ET LE COMPETITIF : utiliser des jeux, des contrats, des défis.

↳ **4 dimensions du joueur** sur lesquelles vous pouvez influencer :

- AFFECTIVE ET RELATIONNELLE : faire partie de l'équipe, respecter, jouer et se jouer de..., accepter l'échec et se dépasser...
- BIO MECANIQUE : recevoir – passer, passer – courir, tirer – défendre..
- ENERGETIQUE : se dépenser
- PERCEPTIVE ET DECISIONNELLE : « choisir pour décider »  
exemple : le gardien se déplace à gauche – je tire à ... , on ne marque pas  
- changer de statut ?

## ● MODALITES D'APPRENTISSAGE :

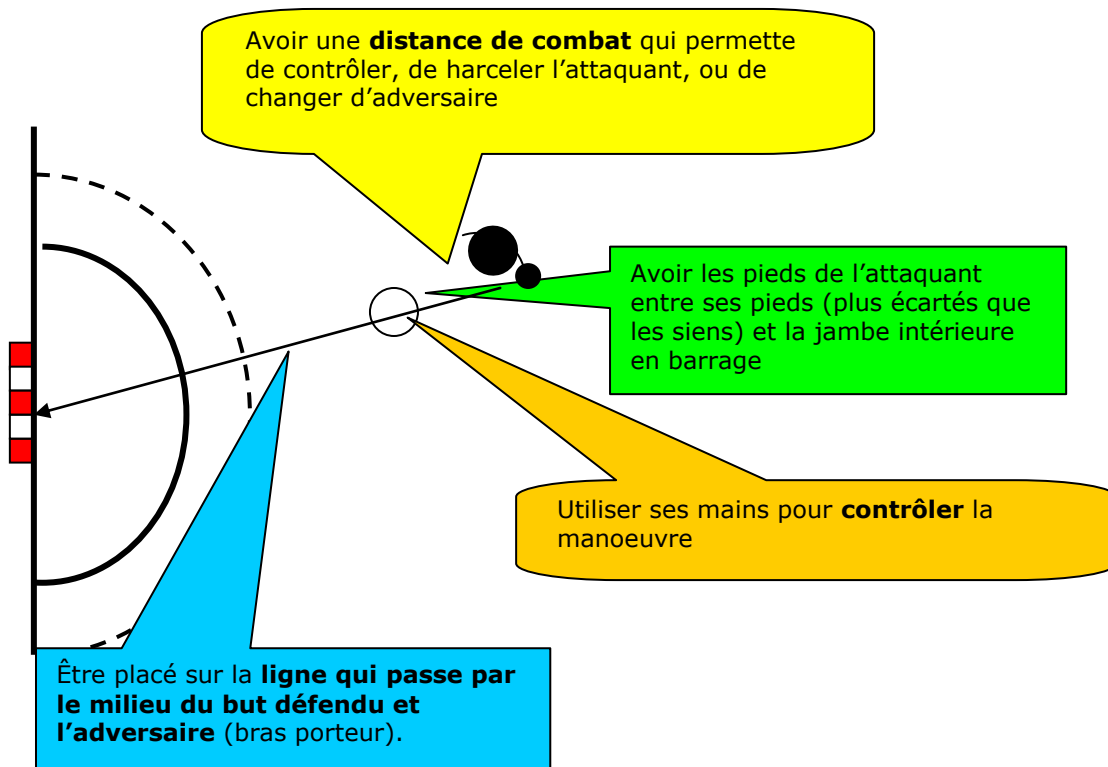
- De la compréhension des tâches qui régissent les situations de travail découlent des savoirs faire. D'où la nécessité de mettre en place des situations qui **posent des problèmes aux joueurs mais qui donnent du sens au jeu.**
- Dans la situation de travail plusieurs phases :
  - 1- laisser le **joueur s'adapter,**
  - 2- l'aider à s'améliorer en lui donnant des **repères stables et précis.**



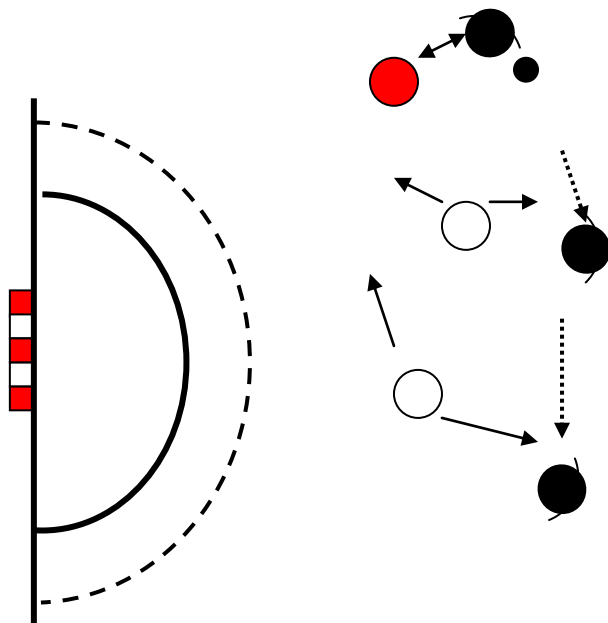
### Exemple de repère stable :

Pour récupérer le ballon :

Sur le Porteur de balle (PB) : je le harcèle Comment ?



Sur le Non Porteur de balle (NPB) :



S'orienter pour surveiller en permanence son adversaire direct et le **couple Porteur de balle - Défenseur**

Se positionner :  
- pour **dissuader la passe**  
- la **susciter pour mieux l'intercepter**  
- pour **dissuader l'engagement** vers le but de son adversaire  
- **changer d'adversaire**

Evaluer les **crédits d'action** (il lui reste qu'un pas, il ne peut plus dribbler...) du couple Porteur de balle - Défenseur et présumer de l'issue du duel

Décider **d'aider ou de :**  
- **dissuader**  
- **changer**  
- **intercepter**

- Respecter la **spécificité de la tranche d'âge -12 ans** : avoir du plaisir dans la pratique du Handball, développer le Voir - Décider - Agir, se dépenser.

## ● INTERVENTIONS / MANAGERAT

**Illustration :**      **Même situation mais deux formateurs différents :**

CE QU'IL NE FAUDRAIT PAS VOIR

Par 2, 1 défenseur, 1 ballon.  
Que des passes à rebond.  
Les défenseurs mettez vous à  
côté du non porteur de balle  
pour intercepter.

Au bout de 10  
minutes je  
change  
d'exercice.

Les défenseurs  
n'y arrivent pas,  
je change  
d'exercice...



CE QU'IL FAUDRAIT VOIR

Par 2, 1 ballon, 1 défenseur  
Voleur de balle.  
S'il récupère 1 ballon = 1  
point. Combien de point en  
1 minute ?

Comment les passeurs  
vont adapter leur forme  
de passe ? Les  
défenseurs qu'est ce  
qu'ils vont mettre en  
place comme tactique ?

Les défenseurs n'y  
arrivent pas, je limite  
les déplacements des  
passeurs. Je vérifie le  
niveau des joueurs dans  
les groupes.  
Je les encourage, les  
corrige...

### MANAGERAT :

↳ Le match est      - un moment de formation du joueur,  
                                 - un moment d'évaluation.

### ↳ Quand intervenir ?

Avant et après le match.  
Pendant les temps morts  
Aux joueurs qui sont sur le banc de touche  
Lors des changements  
Pendant la mi-temps

### ↳ Comment ?

#### Ce que l'on entend en criant :

« Donne ta balle - Tire - A droite ... »  
« Replis »  
« Écarte-toi »  
« Mais qu'est ce que tu fais, ce n'est pas ça ! »



... et trop d'autres encore !





### **Ce que l'on aimerait entendre sans élever la voix :**

- « Il était placé où le Gardien ? Alors où est-ce que tu dois tirer ? »
- « Dès que l'on perd le ballon, on essaye de le récupérer »
- « Regardes où sont tes partenaires »
- « Est-ce qu'un défenseur est à côté d'eux ? »
- « Essaye de feinter le défenseur : en changeant de rythme, en l'amenant dans une direction puis dans l'autre... »
- « Oriente tes pieds vers le but où tu dois marquer »
- « Ce n'est pas grave, tu feras mieux la prochaine fois »

... et bien d'autres encore !

## **● PRIORITES DANS LE PROJET CÔTE D'AZUR :**

- « Favoriser une formation qualitative du joueur. »
- « De l'activité défensive découlera la richesse et la qualité de la réponse des attaquants. »
- « Vouloir gagner sans mettre en péril la formation du joueur. »
- « Ne pas perdre au profit de la formation du joueur. »
- « Etre entraîneur, manager et éducateur. »

## **● REGLEMENTS DES RENCONTRES -12 ANS :**

**Cf. règlements de votre Comité.**

### **Rappels invariables :**

Ballon : Taille 0

Engagement après un but : - Du gardien (point des 4 m),  
les adversaires en dehors des 9 m.

Forme de jeu : - Jeu sur grand terrain.

Contrainte défensive : - Chercher à récupérer le ballon immédiatement après sa perte ou un but.  
- Neutralisation interdite (exclusion si récidive).  
- Défense alignée autour de la zone : interdite.

***Nous restons disponibles pour toutes questions ou informations.  
Ligue Côte d'Azur de Handball : 04 93 72 45 90***

