

LIGUE DE CÔTE D'AZUR DE HANDBALL
COMITÉ DES ALPES MARITIMES
COMITÉ DU VAR



MEMENTO

PRINCIPES et CONTENUS de TRAVAIL

EQUIPES TECHNIQUES
DÉPARTEMENTALES

CLUBS FORMATEURS
-14 ANS -16 ANS

SECTIONS SPORTIVES

ATHLÈTES

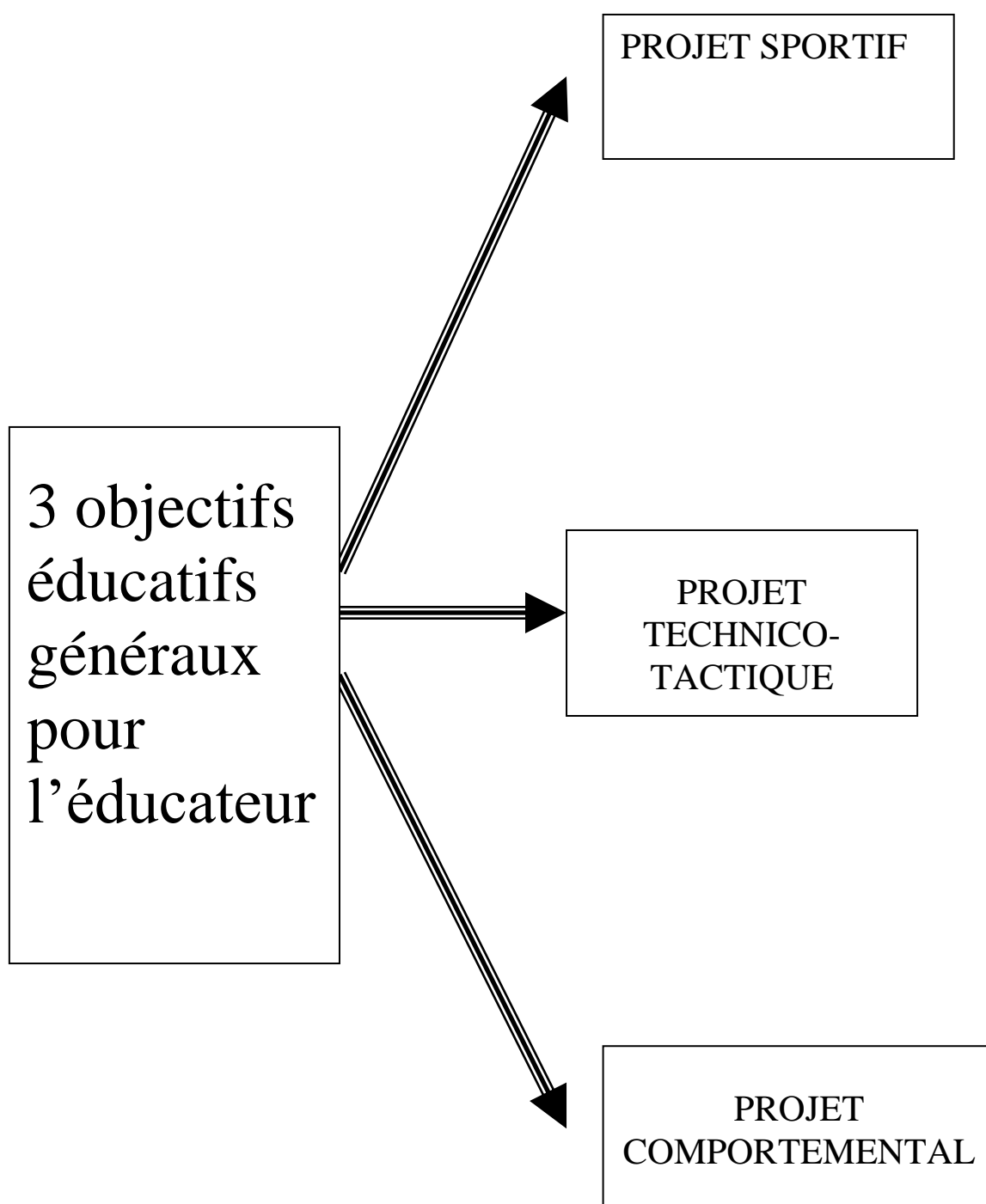


INTRODUCTION

Le rôle de l'éducateur est d'une grande importance. Il est le garant d'une formation civique et sportive des meilleurs athlètes locaux.

Sa qualification devrait être du niveau Confirmé -16ans ;

Ce document se veut être un guide pour l'accompagner dans sa tâche.



1) PROJET SPORTIF

-Sélectionner les athlètes

-Établir et faire partager un Projet commun d'entraînement et de compétition

-Orienter et distribuer les postes de jeu

-Gérer les statuts, les niveaux de jeu (gratifications, corrections, sanctions,...) et les temps de jeu

-Gérer les potentiels à éclosion précoce et plus tardive

-Gérer l'exigence de la réussite des savoir-faire et la compréhension du jeu

A) Critères de recrutement

La constitution de sélections avec ces années d'âge en question est très difficile. Les meilleurs du moment doivent être retenus. Les meilleurs potentiels aussi. Pour se repérer, les critères principaux à retenir sont les suivants :

1-MOTIVATION

C'est le Mental ; cela se traduit par de l'investissement dans le travail et de l'engagement dans le jeu.

C'est de l'Écoute et de l'Application.

C'est aussi la volonté de gagner seul et/ou avec son équipe.

C'est la Combativité.

2-QUALITÉS PHYSIQUES et MOTRICITÉ,

En particulier Vitesse, Détente, Explosivité, Changement de rythme, Aisance motrice. Décentration de la vue du ballon, Perception, Analyse

3- SAVOIR-FAIRE et COMPRÉHENSION du JEU

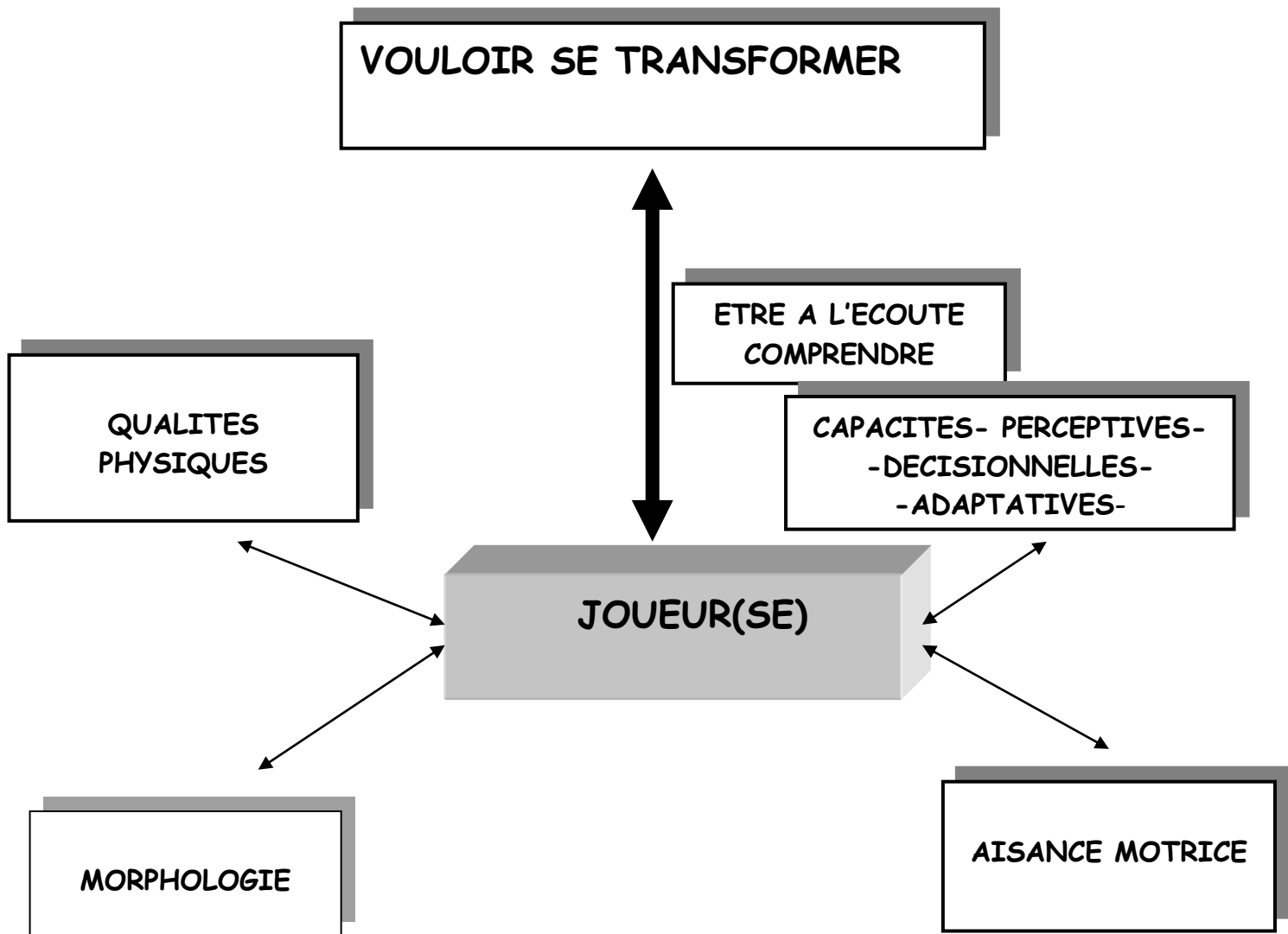
Compréhension des Principes et Logiques du jeu

Modes de jeu

4-MORPHOLOGIE et LATÉRALITÉ

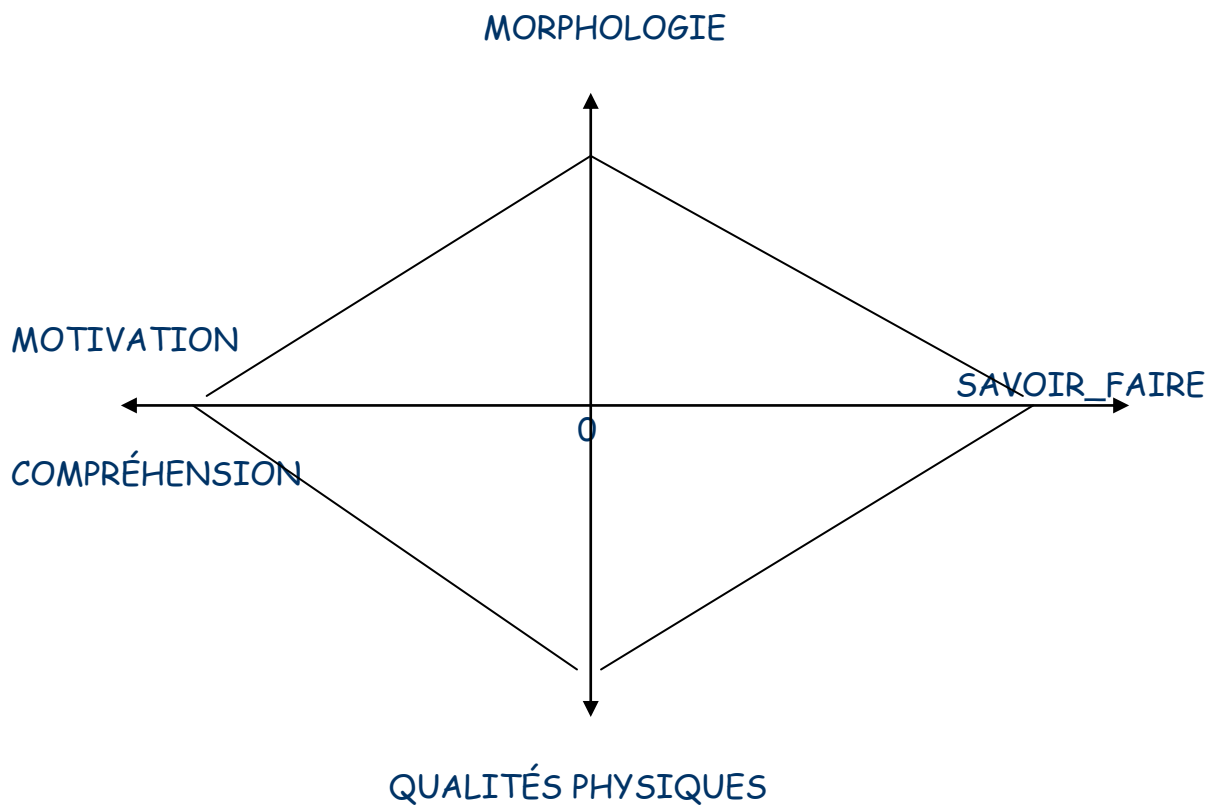
Taille, Envergure, Empan

Droitier, gaucher



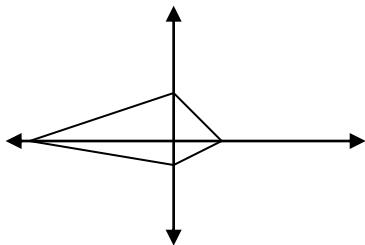
On pourrait mesurer la capacité d'un athlète à être sélectionné en servant du schéma ci-dessous en évaluant chaque item de 0 à 1,2,3,4,5 à partir du centre du quadrilatère dans les quatre directions.

Pour un athlète qui réunirait les quatre critères de manière élevée, on obtient un quadrilatère important tel que :



A défaut d'avoir un degré important dans l'ensemble des quatre critères, il est indispensable que celui de la **Motivation** soit présent.

Exemple :



Par ailleurs, il est important d'orienter des jeunes joueurs et joueuses vers le poste de Gardien de But trop souvent délaissé dans notre région.

Critères à retenir : Cran, Vitesse segmentaire, Taille.

B) Projet sportif et comportemental partagé

La formation du joueur va au-delà des apprentissages technico-tactiques.

L'entraîneur doit établir et proposer un projet sportif ambitieux mais raisonné, partagé par tous. Cette condition est indispensable, sous peine de voir s'installer des dysfonctionnements de comportement peu souhaitables (création de clans, écart de conduite et de langage,....)

L'entraîneur joue un rôle primordial au sein du groupe au regard de l'environnement socioculturel.

C) Orientations aux postes de jeu

L'entraîneur devra veiller à prodiguer une formation aux joueurs qui leur permettent la polyvalence de l'action partout sur le terrain.

Les besoins de rentabilité à court terme ne devront pas mettre en danger l'épanouissement futur du joueur.

L'orientation sera guidée par un ensemble de paramètres tels que :

- la morphologie
- les qualités physiques
- la dextérité, l'habileté
- les modes de jeu utilisés
- les capacités aux tirs

Il devra, en fonction des désirs formulés par les joueurs et les possibilités qu'il décèle en eux les orienter vers un poste préférentiel et un secondaire. IL nous apparaît judicieux de proposer jusqu'à la fin de cette tranche d'âge, la possibilité d'évoluer au moins à 2 postes de jeu et, lors des entraînements, de consacrer des périodes pour évoluer à tous les postes. L'amélioration des capacités et des savoir-faire spécifiques à 1 (ou 2) poste donné se fera dans la tranche d'âge supérieure.

L'évolution du Jeu génère l'évolution au poste.

Tout au long des phases d'apprentissages et d'entraînement, l'entraîneur modulera ses propositions de stratégies et formes de jeu au regard des espaces utilisés ; en conséquence le jeu en sera différencié.

Il veillera particulièrement aux choix des joueurs pour le poste de gardien de but. Il s'assurera que des pré-requis comme le cran, la vitesse réactive et un minimum d'envergure morphologique soient présenté par les candidats à ce poste de jeu. Ce poste doit être fréquenté autant que possible par l'ensemble des joueurs, de même les gardiens doivent aussi évoluer dans le champ de jeu.

D) Le managérat

Chez les -16 ans, le Managérat du groupe en situation de match fait partie intégrante de la problématique de Formation du joueur.

En effet, résoudre le managérat à la seule recherche de la victoire est une erreur ; elle est pourtant souvent commise par l'animateur qui en fait plus la sienne que celle des joueurs.



Le match étant le moment de l'authentique vérification des acquis, il est important :

- a- qu'il crée les conditions de la réussite de son équipe et de ses joueurs
 - *appréhendant l'affrontement, les joueurs ont besoin d'être mis en confiance, conscient de leurs forces et de leurs faiblesses
 - *choix des stratégies et tactiques ; organisation phase par phase de jeu
 - *donner les repères à suivre pour rendre l'action de chacun efficace
 - *proscrire les interventions qui visent à prendre les décisions à la place de ses joueurs

- b- qu'il favorise l'utilisation des apprentissages antérieurs autorisant à ses joueurs à S'ADAPTER, ENTREPRENDRE, ANTICIPER, PRÉVOIR, MANŒUVRER, S'IMPOSER.
 - *Corriger et expliquer les échecs et les réussites
 - *Concilier rigueur et prise d'initiatives

- c- qu'il gère l'expression de tous

- d- qu'il s'assure que les comportements utilisés et développés respectent les valeurs fortes de la Pratique sportive

- e- qu'il obtienne l'investissement et la solidarisation de l'ensemble des joueurs

- f- qu'il soit générateur de projets nouveaux nés de l'analyse des prestations de l'équipe tant dans la victoire que dans la défaite.

E) Gestion des potentiels

L'entraîneur devra certes utiliser pour être rentable dans la compétition, les meilleurs joueurs du moment. Mais il veillera à ne pas écarter du groupe des athlètes qui présenterait une efficacité pour l'AVENIR.

Il leur donnera du temps de jeu et des responsabilités, tant en match qu'à l'entraînement, chaque fois que c'est possible.

Il saura aussi adapter les difficultés pour les uns et pour les autres



F) Modes d'intervention

L'entraîneur saura être explicatif et tolérant dans les phases de compréhension des apprentissages.

Il pourra poser ensuite une exigence de réussite sur des savoir-faire et des comportements déjà acquis.



2) PROJET TECHNICO-TACTIQUE

-Évaluer les joueurs

-Améliorer en permanence la Motricité et la capacité à lire les indices pertinents du jeu

-Faire le Choix du système H à H comme point de départ aux apprentissages collectifs et individuels

-Poser le principe de « Vouloir Gagner ou ne pas perdre ses duels » dans tous les statuts du joueur

-Exploiter la menace ou les espaces, faire profiter le partenaire des espaces libérés

-Jouer des Dispositifs 3-3, 2-4, 1-5, 0-6 à des fins éducatives

-Améliorer en permanence les savoir-faire dans les relations Passeur-Réceptionneur, Passeur-Tireur, Tireur-GB

-Détecter et faire progresser les GB

-Organiser l'équipe pour :

-en Défense

PROTÉGER

AIDER

RÉCUPÉRER

CONTRE ATTAQUER

**REMISE EN JEU
RAPIDE**

-en Attaque

**REMISE EN JEU
RAPIDE**

RECEVOIR EN
COURSE DANS
LES ESPACES
LIBRES

JOUER AVEC...

VOULOIR MARQUER

REPLIER

Donner du sens au jeu..., soit construire des savoir-faire à partir de la compréhension des réponses individuelles et collectives à donner aux situations problèmes liées au jeu, et de la prise en compte perceptives des repères d'action

Enrichir en permanence la motricité et la décentration de la vue du ballon.

A) Évaluation du niveau de pratique des joueurs

Pour pouvoir formuler des objectifs de transformation, il faut d'abord pouvoir évaluer le niveau de jeu du joueur. Pour évaluer le niveau d'un joueur, il faut le considérer dans tous les rôles qu'il peut occuper, que ce soit en attaque ou en défense.

- 1- Le joueur en tant que porteur de balle
- 2- Le joueur en tant que partenaire du porteur de balle
- 3- Le joueur en tant que défenseur
- 4- Le joueur dans une organisation corporelle
- 5- L'activité perceptive et décisionnelle du joueur
- 6- Maîtrise affective du joueur

Certains indicateurs comportementaux ne peuvent être observés que dans des situations extrêmement particulières, difficilement reproductibles voir impossible, comme pour la maîtrise affective du joueur où les indicateurs comportementaux n'apparaissent que dans des situations propres au déroulement d'un match à enjeu. Cette partie du cadre de référence ne peut donc être remplie précisément qu'au cours de la compétition et non avant la compétition.

Pour avoir un travail complet, il nous faut créer un Cadre de Référence du Gardien de but, joueur trop souvent lésé au détriment de la formation du joueur de champ.

On peut Observer et Evaluer :

- Les Formes de déplacement du GB
- Le Placement du GB par rapport à son but
- L'Attitude de pré-parade
- Les Formes de parade
- Les Récupérations
- Les Relances
- La Maîtrise affective

Modes de jeu et évolutions

Ils sont liés aux tâches du poste occupé ou aux différents statuts communs du jeu : Pb, Partenaire du Pb, Défenseur face au Pb, Partenaire du Déf. face au Pb. Faire passer les joueurs d'un mode de jeu à l'autre dans les deux catégories est une tâche fondamentale de l'entraîneur.

Dans chaque mode de jeu le joueur s'inscrit dans différents **registres** : de Réactif ...à Anticipateur ...à Provocateur ...à Prédicatif

ATTAQUE



1-PORTEUR DE BALLE

A-PASSEUR

NEUTRE : Ne prend pas en compte la cible.

RELAYEUR : Permet la continuité de la menace.

ACCAPAREUR : Seules ses actions l'organise. Prend des informations sur ses partenaires quand son crédit d'action est épuisé.

EVITEUR : Prend en compte la défense à distance.

FEINTEUR : Joue avec le défenseur proche ou à distance.

TRAVERSEUR : Joue dans les espaces proches du défenseur.

B-TIREUR

ARTILLEUR : Irréfléchi. Tire le + fort possible en direction du but.

CONTOURNEUR/ÉVITEUR : Tire au plus loin du gardien de but

ANTICIPATEUR : Tire où le gardien ne peut plus aller.

FEINTEUR/TRAVERSEUR : Tire après une mise hors de position du GB

2-NON PORTEUR DE BALLE

ATTENTISTE : N'est pas concerné par l'action lointaine.

SOLLICITEUR : Exploite l'espace libre pour offrir des solutions nouvelles.

CRÉATEUR/AIDEUR : Libérateur d'espace. Agit pour favoriser l'action du porteur de balle.

INDUCTEUR /FEINTEUR : Amène le défenseur où il le souhaite.

Donne de fausses informations sur ses intentions de jeu.

DÉFENSE



1-FACE au PORTEUR de BALLE

PROTECTEUR : son déplacement entre le Pb et le But l'organise

GÉNEUR : La réduction des manœuvres d'accès à la cible l'organise

HARCELLEUR : s'organise pour réduire les crédits d'action du Pb ou pour lui faire faire une faute

NEUTRALISATEUR : s'organise pour anéantir les crédits d'action du Pb

FEINTEUR/INDUCTEUR : c'est la création du doute dans la prise de décision du Pb qui l'organise

2-PARTENAIRE du DÉFENSEUR FACE au PB

PROTECTEUR : protège un espace face à un éventuel Pb

AIDEUR : sa contribution à la réduction des manœuvres d'accès à la cible l'organise

DISSUADEUR : contribue à réduire le réseau d'échanges

INTERCEPTEUR: la récupération du ballon l'organise

GARDIEN de BUT



RÉACTIF : l'attente des caractéristiques des premiers centimètres de la trajectoire l'organise

ANTICIPATEUR : les indices recueillis sur le comportement du Pb en préparation au tir l'organise

PROTECTEUR : la fermeture des angles de tir et la réduction des parties à combler de la cible l'organise

PROVOCATEUR/INDUCTEUR : la volonté d'inciter le tireur à faire ce qu'il souhaite l'organise

B) Partir de l'action défensive pour générer l'ensemble des Apprentissages

Thème permanent: Collaborations défensives dans un système Homme à Homme, à partir de l'action du défenseur sur le Porteur de Balle

1-Problématique :

**PROTECTION du
BUT**

**PRISE en CHARGE
INDIVIDUELLE**

**RÉCUPÉRATION
DU BALLON**

La collaboration défensive des défenseurs sur les « Non Porteur de Balle » pose le problème de la prise en compte de repères prenant en compte le rapport de force engagé entre le défenseur sur le Porteur de Balle (déf PdB) et le Porteur de Balle (PdB)...et de son EVOLUTION :.....Favorable ? Incertain ? Défavorable ?

Les repères d'information pour les défenseurs proches du Porteur de Balle sont donc à construire en fonction de ce qui se passe entre ces deux joueurs et non pas simplement sur le ballon...(ou le joueur), ajoutée à la prise en compte du BUT à protéger....ce qui déterminera une action orientée dans l'intention de récupérer la balle....de protéger le but... ou d'être dans une situation d'attente.

La situation présentée prend en compte ces problèmes et vise à mieux articuler ces différentes intentions afin de faire émerger :

- quand et pourquoi je dois aider.... ?
- quand et pourquoi je peux dissuader ou intercepter ... ?
- quand et pourquoi je dois être dans une situation intermédiaire d'attente me permettant de répondre aux deux possibilités.... ?

**Soit : DONNER DU SENS A MON ACTION EN
RELATION AVEC MES PARTENAIRES**

2-Mise en oeuvre

2 points d'appui aux apprentissages :

Au niveau de l'animation :

Aider le joueur à construire des repères, qu'il doit s'approprier pour décider des conduites à tenir : protéger et/ou récupérer.

Au niveau des contenus :

- Intentions prioritaires / moyens : développer le sens tactique avant la technique (mais corriger et guider pour une amélioration technique),
- Stimuler avec la réussite à obtenir, à partir d'une dialectique attaque /défense à 3 contre 3.



Extrait de « Approches du Handball »

AU CARREFOUR DES -16ANS

A PROPOS DES CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT.....

LES DUELS (R.FLAMENT)

Afin de donner une suite logique à l'article parut en Août dernier sur le choix à porter sur le **système H à H**, comme **point de départ à l'action de formation collective et individuelle chez les -14 et -16 ans**, il me paraît important de tenter de clarifier au plan méthodologique tous les points qui sous-tendent l'efficacité dans les Duels tant défensifs qu'offensifs.

L'ensemble de l'étude sur ces contenus sera donc constituée :

- d'une justification du choix du système défensif (Approches n°94),
- d'une proposition de situations défensives à utiliser à l'entraînement (Approches n°94),
- d'une étude méthodologique sur les Duels défensifs et offensifs
- d' une proposition de séance d'entraînement sur les duels en attaque

Chez les jeunes, trop souvent l'action du formateur se résout à l'utilisation et à l'application d'un dispositif plus ou moins étagé (0-6,1-5,2-4,3-3) sans pouvoir donner aux joueurs les repères pour fonctionner seul ou à plusieurs

Pour **donner du sens au jeu**, il faut avoir donné des principes d'action aux joueurs qui pourront alors fonctionner sans la directive parfois trop permanente, voire pressante, du manager.

Pour les joueurs, ces principes doivent s'accompagner de repères précis de compréhension et d'action

Pour l'entraîneur, ils seront des repères de formation, mais aussi de corrections (aider à lire et à agir, ...à agir et à lire).

Cette action de formation doit être commencée, dans le contexte général actuel, dès les -14ans....

Ce présent article propose à l'entraîneur des **repères simples** pour pouvoir **comprendre et faire comprendre à ses joueurs(es)** l'essentiel à prendre en compte pour pouvoir agir correctement et d'une manière permanente.

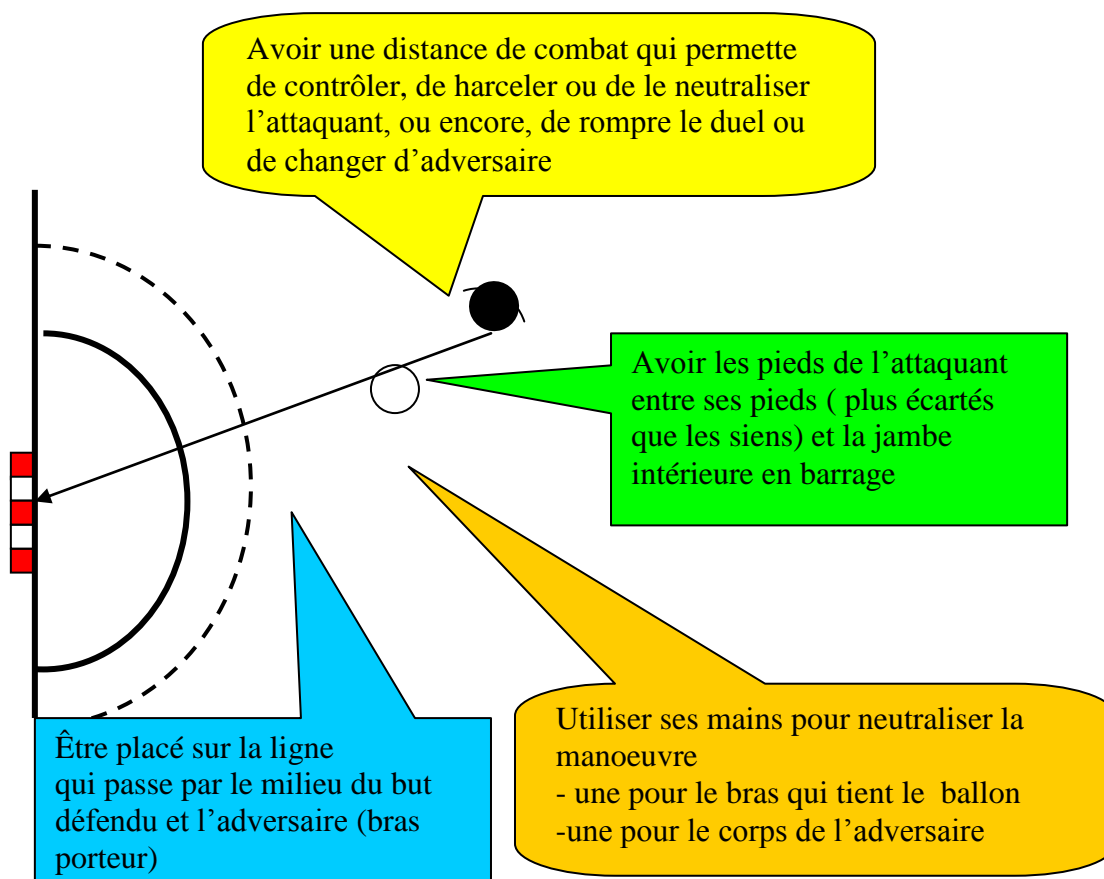
L'entraîneur expert pourrait ajouter à ces repères des détails plus précis encore pour répondre à des problèmes d'efficacité et de rapidité

Nous allons porter notre étude sur ces repères, en les détaillant dans tous les **statuts** des joueurs, en attaque et en défense.

1 Pour le duel : Porteur de balle - Défenseur direct

Quatre repères essentiels à prendre en compte

a) Pour le défenseur face au Porteur de Balle (PB)



-la ligne qui passe par le milieu du but et l'adversaire... : elle sera décalée du côté du bras porteur de balle, tantôt que l'attaquant est droitier ou gaucher.

-la neutralisation de l'adversaire... : elle ne doit se faire qu'en cas de danger imminent de but ou de passe décisive à un partenaire démarqué ; pour espérer récupérer le ballon il faut se limiter bien entendu à la gêne ou au harcèlement de l'adversaire

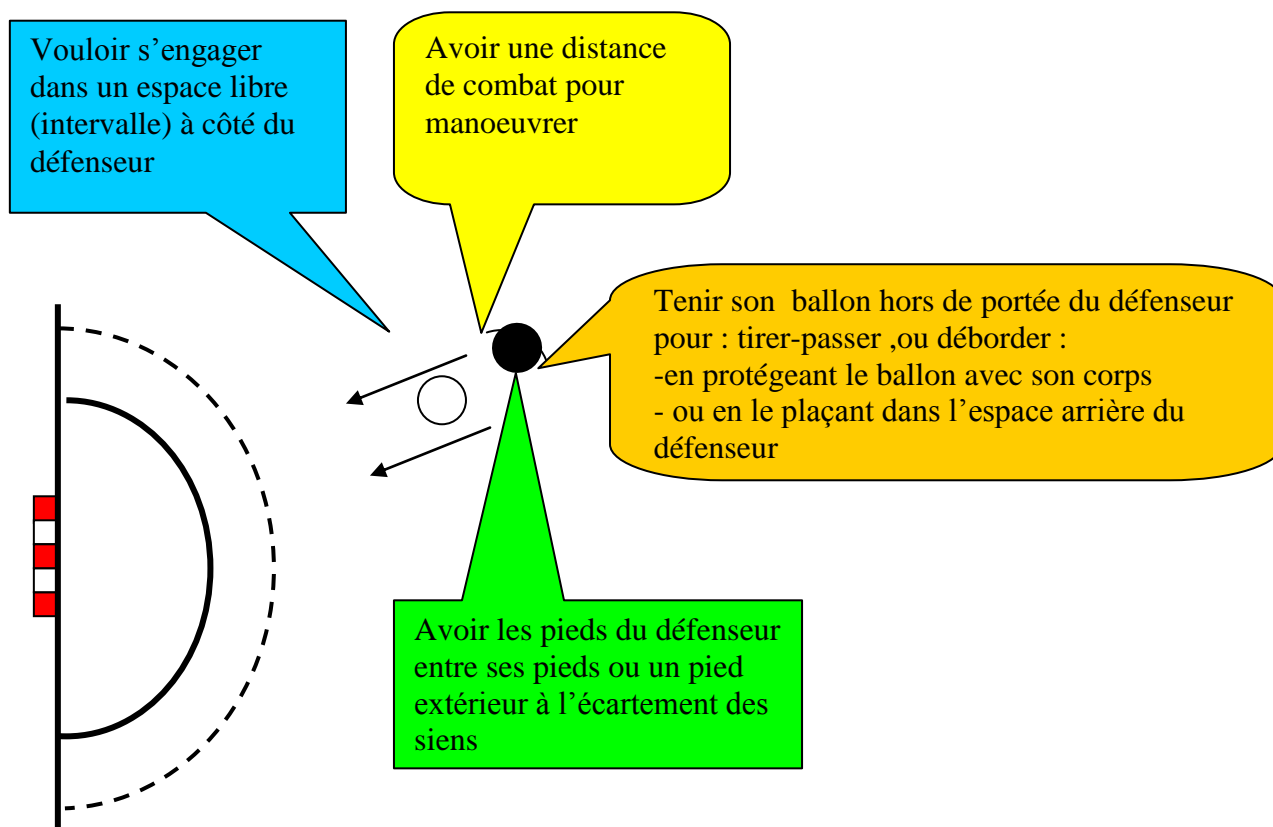
Contrôler : contenir les actions offensives de l'adversaire

Harceler : perturber les actions et la progression vers le but de l'adversaire

Neutraliser : interdire toutes actions au porteur de balle ; elle doit être faite dans l'espace avant du défenseur pour éviter la sanction disciplinaire. Si elle est efficace, le jeu s'arrête.

Changer d'adversaire : Modification de la répartition des responsabilités entre deux défenseurs proches pour répondre aux déplacements de leurs vis à vis.

b) Pour le Porteur de balle

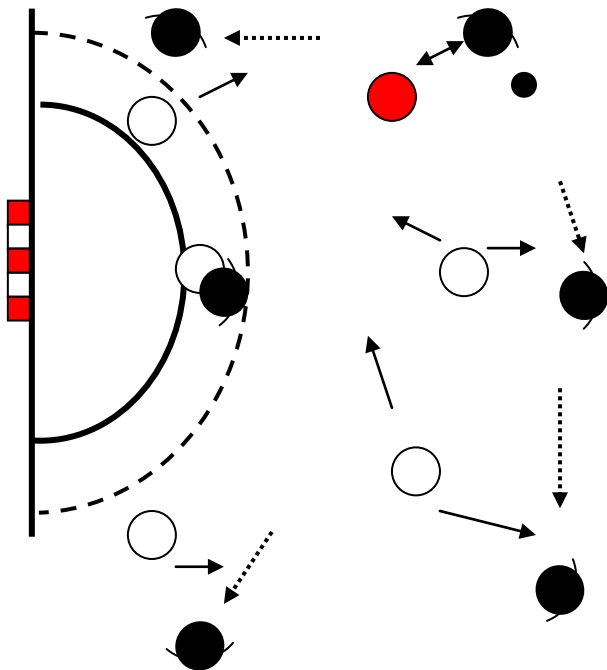


La réception du ballon, avant le duel, doit toujours être réalisée en course.

Elle sera pleinement efficace si :

- la passe est effectuée de l'avant vers l'arrière, qu'elle n'altère pas la course d'engagement et la perception du récepteur
- le passeur aura tenu compte de la latéralité de ce dernier et de la hauteur de l'armé possible

Le ballon doit être tenu systématiquement au dessus et en arrière de l'épaule

a) En défense

S'orienter pour surveiller en permanence son adversaire direct et le couple Pb-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 du couple Pb-défenseur et présumer de l'issue du duel

Décider d'aider (neutraliser sur PB) ou de :

- dissuader
- de changer
- d'intercepter

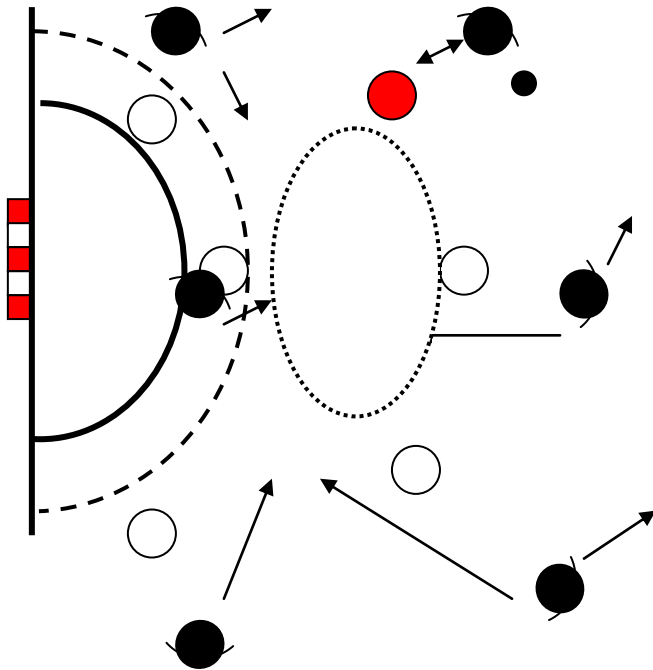
Les défenseurs auront pris de se répartir les adversaires individuellement

La défense doit donc se regrouper (s'aplatir) ou se dégroupier (s'étager) en fonction de la position du ballon plus ou moins menaçant, de l'adversaire. Au plan individuel, le défenseur lointain pourra prendre plus de recul que le défenseur proche du couple Pb-Def direct

Face au départ (rentrée) de son adversaire, le défenseur qui ne peut « changer » avec un partenaire, doit suivre celui-ci et le marquer. Il reprendra sa place à la faveur d'un arrêt du jeu

Dès la perte du ballon de l'adversaire, la contre attaque doit s'effectuer et dès si les adversaires marquent la remise en jeu rapide doit être jouée !

b) En attaque



Se positionner sur la ligne qui passe par le milieu du but et le milieu de l'intervalle

S'orienter pour surveiller en permanence son adversaire direct et le couple Pb- Défenseur direct

Evaluer les crédits d'action du couple Pb-Défenseur, et présumer de l'issue du duel

Décider d'aider ou de se démarquer

Les attaquants auront pris soin d'encercler la défense en respectant le principe du Trapèze qui assure une occupation rationnelle des postes de jeu

-Pour le joueur « dedans » :

- éviter d'aller se coller au défenseur, réduisant ainsi ses chances de réception du ballon
- jouer devant le défenseur pour favoriser la relation avec ses partenaires

-Pour tous les joueurs :

- se démarquer et « appeler » le ballon (bras tendus, mains dans l'espace de réception souhaité)
- aller jouer dans l'espace central, quand il est libre, pour jouer avec les partenaires de la base opposée (base Avant- base Arrière, ou 1/2 terrain droit-1/2 terrain gauche)

C) Faire progresser les GB

Accorder une importance accrue à la formation des GB à l'entraînement.

(Extrait de l'Ecole Française d'Entraîneurs 2007)

Roger FLAMENT, Jean-Luc PAGES, Elisabeta ROSU

L'observation des séances d'entraînement réalisées par les entraîneurs des jeunes joueurs et joueuses montre une prédominance de préoccupation à l'encontre des joueurs de champ.

Le projet d'apprentissages à l'égard des gardiens est souvent mal défini et parfois oublié.

Cette absence d'activité est paradoxale avec les attendus et l'importance du poste dans résultats des matches.

A ces titres, il nous apparaît important de construire des entraînements où:

- la permanence de l'activité est à envisager tant pour les joueurs de champ que pour les gardiens de but*
- l'activité des uns et des autres parfois se séparent, parfois se combinent*
- les apprentissages des gardiens recouvrent l'ensemble des éléments nécessaires à sa construction*

LA DEMARCHE RETENUE

Montrer :

Un éventail de situations de travail propres à souligner :

- la nature et la diversité des apprentissages.
- l'alternance des modes de travail (seuls avec et sans l'entraîneur ou avec le groupe) permettant d'envisager la plénitude de l'entraînement des GB.



QUELQUES PREALABLES THEORIQUES

LES PRE-REQUIS A L'ENTRAINEMENT DU GARDIEN DE BUT

- le cran : vaincre la peur du ballon, protéger une cible, faire de son corps un obstacle
- la vitesse réactive
- un minimum d'envergure morphologique
- la volonté de gagner

Dès les -12ans, ce poste doit être fréquenté autant que possible par l'ensemble des joueurs; de même les gardiens doivent aussi évoluer dans le champ de jeu.

Toutefois dès qu'un joueur fera preuve de volonté à gagner ses duels, il faudra le stabiliser dans le poste.

LA PROBLEMATIQUE DE L'ENTRAINEMENT DES GARDIENS DE BUT

L'automatisation des savoir-faire est un élément prépondérant dans l'efficacité du Gardien.

La répétition a donc une importance forte dans les apprentissages des déplacements, placements, parades et relances

Ces principes devront être, à l'égard de ce poste, appliqués dès les -14ans pour que le jeune Gb se sente conforté par la possession de moyens d'intervention sur les trajectoires du ballon dans sa direction et celle de la cible.

LA PROBLEMATIQUE DE L'ACTIVITE DU GARDIEN DE BUT

•SE DEPLACER ET SE PLACER POUR PARER

A un endroit et un moment choisi comme le plus favorable
Dans une posture permettant la parade la plus adaptée

•PARER

Soit en interposant le maximum de surface devant la balle
Soit en utilisant une surface segmentaire bras ou jambe

LA PARADE

C'est une action qui, à partir d'une **posture** adéquate, nécessite une bonne coordination optico-motrice. Soit une association : **Lecture et action motrice**

-La **lecture de la trajectoire** est essentielle ; plus la balle lancée va vite et plus les indices de trajectoire doivent être pris tôt, avant le lâcher de balle du tireur.

-La **qualité de la posture** permettra la justesse et la vitesse du geste de parade :

Elle dépend :

* **de l'équilibre du corps** sur des appuis qui doivent rester disponibles soit pour la projection du corps soit pour l'utilisation segmentaire des bras et des jambes

* **d'une position des bras** qui les laisse disponibles pour intervenir sur la trajectoire de balle soit ensemble soit séparément

LE PLACEMENT EN PRE-PARADE

C'est un acte éminemment tactique.

Il nécessite une **lecture des positions et des postures** du tireur pour se trouver en position équilibrée au moment où celui-ci attrape la balle et prend une attitude significative de son intention de tirer.

Dans le temps où le tireur s'organise, (déplacement au sol où en l'air et armer du bras), le gardien se déplace pour se trouver **à l'endroit le plus favorable** pour la meilleure parade possible et **au moment le plus propice**.

L'ENTRAÎNEMENT DES MOINS DE 16 ANS

Doit permettre :

-d'explorer et de construire des déplacements et placements dans toutes les situations de duel spécifiques:

- tir aux 6 mètres - tir lancé dans les intervalles
- tir aux ailes en débordement ou depuis le point de corner
- tir de contre attaque - tir à 9 mètres

- d'explorer et de construire des postures (placement des appuis, placement des bras) adaptés à lui-même, aux trajectoires et à la vitesse du ballon

- d'explorer et de construire une capacité de lecture et une motricité permettant d'effectuer des parades hautes, moyennes et basses (segmentaires ou par projection) adaptées à la position et à la posture du tireur

-d'explorer et de construire des savoir-faire et une stratégie de premier attaquant pour la récupération, la relance et LA REMISE EN JEU RAPIDE

L'ENTRAINEMENT DOIT COMPORTER DES SITUATIONS

Avec

- UN ou PLUSIEURS GARDIENS, SEULS
- UN ou PLUSIEURS GARDIENS, AVEC L'ENTRAINEUR

Pour un travail de:

- *MOTRICITÉ*
(Dissociations et Associations segmentaires- Déplacements)
- *TECHNIQUE INDIVIDUELLE*
- *AGILITÉ - SOUPLESSE*
- *GAINAGE/RENFORCEMENT MUSCULAIRE*
- *VITESSE de RÉACTION- EXPLOSIVITÉ*
- *+ DÉCENTRATION DE LA VUE (par rapport au ballon)*

Ou encore

- UN ou PLUSIEURS GARDIENS AVEC L'ENTRAINEUR et LES JOUEURS

POUR TOUS LES ASPECTS TECHNICO-TACTIQUES :

- *PLACEMENT*
- *APPRENTISSAGES /AUTOMATISATION des PARADES*
- *RELANCE*
- *REMISE EN JEU RAPIDE*
- *DUEL AVEC LE TIREUR*
- *JEU AVEC LE DÉFENSEUR*
- *ENCHAINEMENTS DE TACHES*
- *+ LECTURE DES POSTURES ET DES TRAJECTOIRES*



La CONSTRUCTION DES SÉANCES devrait être :

AVEC LES JOUEURS DE CHAMPS ENTRÉE dans la Séance : JEU ECHAUFFEMENT	AVEC LES GB Idem	Le GB est : avec groupe
Séquence MOTRICITÉ sans ballon avec ballon	Idem- MOTRICITÉ	avec groupe
Séquence Motricité au tir	Echauffement spécifique Parades + remise en jeu rapide + relance	avec groupe
Séquence Proprioception + Gainage	Idem Proprioception + Gainage	avec groupe
Situation ÉTUDE 1	Placement-Parades + remise en jeu rapide + relance	Seul-avec groupe
Situation de rupture	Renforcement musculaire déplacements + parades	avec groupe
Situation ÉTUDE 2	Placement-Parades + remise en jeu rapide + relance	Seul-avec groupe
Situation de rupture	Renforcement musculaire déplacements + parades	avec groupe
Situation ÉTUDE 3	Placement-Parades + remise en jeu rapide + relance	Seul-avec groupe
Situation de rupture	Renforcement musculaire déplacements + parades	avec groupe
JEU D'APPLICATION	Placement-Parades + remise en jeu rapide + relance	Seul-avec groupe
ÉTIREMENTS	Automatisation parades et remise en jeu rapide	Seul-avec groupe
	Mise en oeuvre	

3) PROJET COMPORTEMENTAL

-Favoriser un comportement civil fait de Respect, de fair-play, de responsabilité mais aussi d'opiniâtreté et de combativité

-Favoriser l'Autonomie des individus et du Groupe

-Solidariser le Groupe dans la difficulté

-Favoriser l'ambition du projet personnel et les entrées en structure de formation

A) Comportement et Respect

A l'égard des joueurs, différents en beaucoup d'aspects, l'entraîneur veillera à la mise en place et au respect des règles de vie communes.

La Modélisation et l'Identification que les adolescents lui accorderont feront de lui un inter locuteur et un médiateur privilégié pour véhiculer les Images et les Valeurs fondamentales à notre activité sportive ; et notamment :

- Le RESPECT :
- du projet commun
 - de l'arbitrage
 - de l'adversaire
 - du partenaire
 - de l'entraîneur
 - de l'entourage et de l'environnement
 - de soi-même

L'entraîneur sera aux yeux du groupe le garant de ce respect. Etre entraîneur c'est être capable de cela.



B) Mettre en place un CLIMAT MOTIVATIONNEL

-Le climat motivationnel : les perturbations et les transformations affectives, psychologiques, physiques et morphologiques des adolescents obligent l'entraîneur à faire naître et entretenir un *climat motivationnel* qui concourra à la fidélisation, au plaisir et à la réussite de son équipe.

Les clés en sont :

1- Bien connaître les joueurs(es). C'est les écouter et les comprendre c'est les évaluer (tests identiques mais répétés) pour objectiver leurs niveaux de jeu , leur performance physique, leurs comportements et leurs progrès.

2- Donner des buts de maîtrise. C'est proposer au regard des aspirations de chacun mais aussi du Groupe (projet sportif) des apprentissages adaptés et progressifs (projet de jeu) qui concilieront l'efficacité à court-terme et la formation à plus long terme.

3- Faciliter l'apprentissage et le progrès. Faire progresser tout le monde en tenant compte de l'hétérogénéité des niveaux d'aspirations et de possibilités. Faire comprendre les logiques, les principes fondamentaux collectifs et individuels. Respecter les phases de découverte, d'exploration et de renforcement pour, en associant savoir-faire et perception faire évoluer les modes de jeu. Faire perdurer l'efficacité des joueurs en passant des grands aux petits espaces en enrichissant en permanence la motricité tant générale que spécifique. Jouer de l'alternance des gratifications et des défis.

4- Stimuler la coopération. Créer une dynamique du groupe autour de projet de jeu et de résultats ; Mettre en valeur les tâches et les progrès de tous dans cette recherche ; c'est répondre aux besoins d'identification et d'affiliation des joueurs.

5- Soutenir l'autonomie. C'est aider les joueurs à développer des compétences d'auto-organisation et d'autocontrôle de leur activité, de leur progrès ; les investir à la prise de décision ; favoriser la prise de responsabilité à tous les niveaux.

C) Favoriser la capacité à se solidariser

C'est la mesurer et faire s'épanouir la qualité et les conditions de fédération des joueurs entre eux dans :

- l'ENTR'AIDE qu'ils s'apportent dans le jeu
- la MISE au SERVICE au partenaire, à l'équipe
- la RÉPARTITION et la RÉALISATION des TÂCHES et des RÔLES ET des MISSIONS
- la DÉFENSE de l'IMAGE et des VALEURS qu'ils représentent

D) Favoriser l'entrée en Structure de formation

L'entraîneur devra informer les joueurs des structures de formation existantes mises en place dans le département et la région, et favoriser l'orientation des meilleurs et des plus potentiels.



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

A. EMRICH : SPIELEND HANDBALL LERNEN



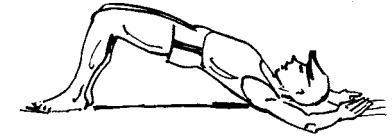
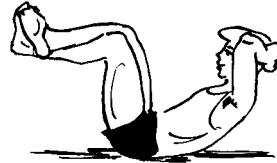
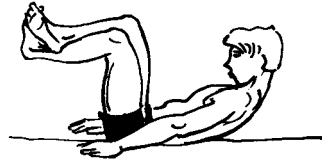
FACILE

MOYEN

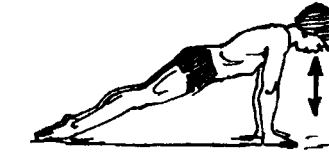
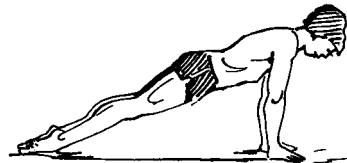
DIFFICILE

ETIREMENT

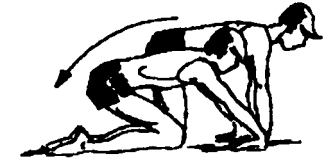
ABDOMINAUX



CEINTURE SCAPULAIRE



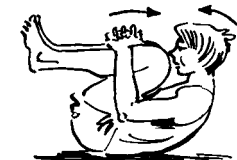
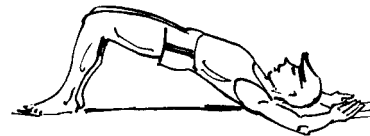
SAUTS EN POS. D'APPUI FACIAL



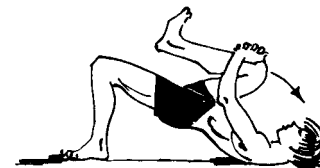
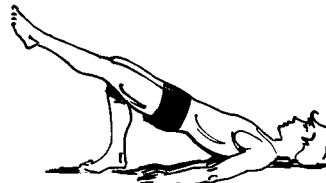
DOS



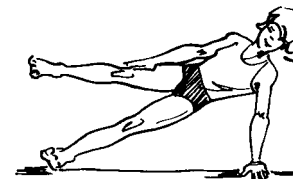
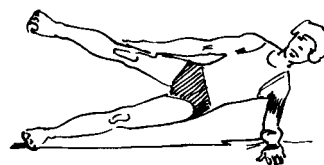
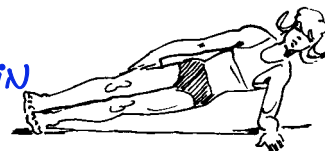
CEINTURE SCAPULAIRE
STABILISATION DU DOS
ET DU BASSIN



FESSIERS



STABILISATION DU BASSIN



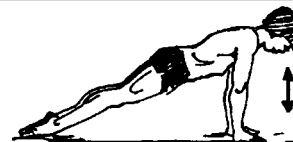
FACILE

MOYEN

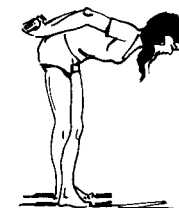
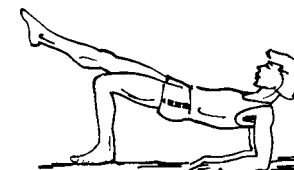
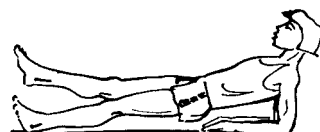
DIFFICILE

ETIREMENT

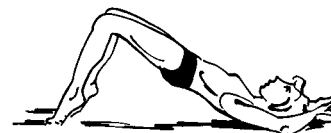
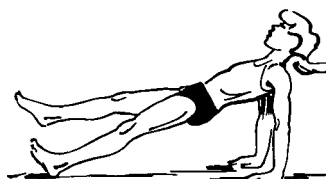
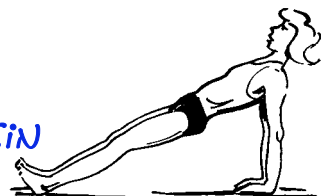
CEINTURE SCAPULAIRE



FESSIERS



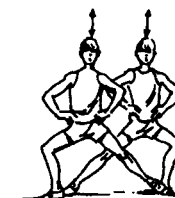
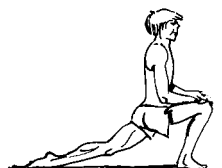
STABILISATION DU BASSIN



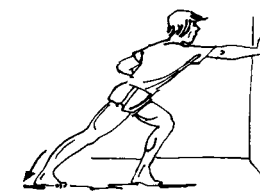
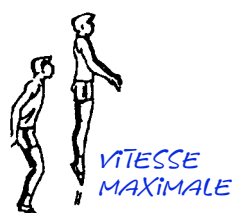
JAMBE



**VARIATIONS POUR
LES JAMBES**



**MUSCULATION POUR
LE SAUT**



LES ETIREMENTS DU HANDBALLEUR

Commentaires : Staff médical de l'équipe de France A masculine

Support : Anaïs THILLOU, Pôle de Toulouse

Réalisation : Vincent GRIVEAU, CTR Midi-Pyrénées

Les étirements : pourquoi ?

Ils font partie intégrante des outils de prévention que nous utilisons.

C'est la prévention lors de la préparation des joueurs à l'activité (augmentation du rendement physiologique musculaire, augmentation de la sensibilité proprioceptive donc une meilleure gestuelle) mais aussi lors de la récupération après les sollicitations (action de drainage circulatoire). Tout ceci dans le souci de diminution des risques de blessures.

Les étirements : comment ?

Nous différencions 2 types d'étirements :

Les étirements précompétitifs que l'on nomme maintenant les Mises En Tension qui se font lors de l'échauffement dans le cadre de la préparation à l'action. Ils se réalisent debout sur un temps assez court.

Les étirements post-compétitifs que l'on dit « étirements qui se font en fin de séance ». Ils sont plus longs et se réalisent assis ou couché sur le sol.

Les étirements ont une action à la fois sur la fibre musculaire mais également sur le tendon qui mobilisent les articulations. De ce fait, l'efficacité de l'étirement va dépendre du placement et du contrôle des segments lors de l'exercice.

Les étirements : les règles.

Les étirements doivent être programmés dans la séance c'est-à-dire qu'ils doivent être inclus dans le temps de travail au même titre que la mise en activité avec l'échauffement ou le travail technico-tactique.

Il faut adapter les étirements au thème de la séance de travail et à son contenu c'est-à-dire que le temps consacré aux muscles à étirer sera différent si vous faites une séance basée sur le tir (insistance sur les membres supérieurs) ou si vous faites une séance de course (insistance sur les membres inférieurs).

Il faut se construire des gammes d'étirements c'est-à-dire un enchaînement d'exercices. Il faut en avoir la maîtrise d'1 ou 2 par groupes musculaires pour permettre la diversité et ne pas tomber dans la routine qui souvent devient néfaste à la bonne réalisation des étirements.

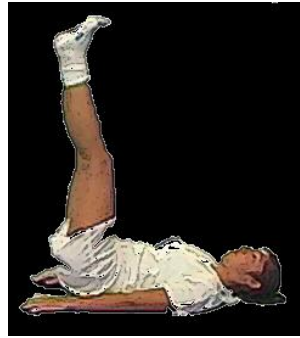
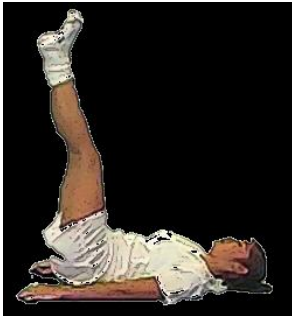
Il est préférable de guider et conduire la séquence d'étirements de façon collective et rythmée même si l'on pourra laisser ensuite un temps individuel et spécifique à chacun en fonction de ses besoins.

Pour bien faire faire les étirements il faut en faire ou en avoir fait soit même pour avoir du ressenti.

Ce document présente un protocole d'étirements POST-COMPÉTITIFS utilisé par les joueuses du Pôle Espoir Féminin de Hyères.

EXERCICE 1 DRAINAGE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Sur le dos. Les bras le long du corps. Les jambes levées vers le haut en position de repos. Flexion-extension des orteils. Le mouvement est lent.



EXERCICE 2 LES LOMBAIRES (carré des lombes)

Sur le dos. Amener, en douceur, les genoux vers la poitrine en soufflant. Les maintenir avec les 2 mains, et les tirer vers soi pour accentuer la position.



EXERCICE 3 CUISSE-BASSIN (psoas iliaque)

Sur le dos. Amener le genou droit vers la poitrine. Puis écraser la jambe gauche vers le sol pour étirer le psoas.



EXERCICE 4 DERRIÈRE CUISSE (ischios J., triceps suraux)

Sur le dos. Garder un genou vers la poitrine. Fixer la position, puis tendre le genou très lentement.



EXERCICE 5 DEVANT CUISSE (quadriceps)

Sur le côté gauche. Jambe gauche, le genou maintenu vers la poitrine.
Puis tirer progressivement sur le pied droit, le talon vers la fesse.
Cette cuisse doit rester parallèle au sol.



EXERCICE 6 LES ROTATEURS (bassin, colonne, épaules)

Sur le côté gauche, tête posée sur le sol. La jambe gauche tendue et légèrement vers l'avant.
L'autre jambe pliée et le pied dans le creux du genou gauche. Garder le genou droit en contact
avec le sol, puis déverrouiller la colonne en tournant la tête et l'épaule droite vers l'arrière.
Respirer calmement et laisser la colonne « tourner toute seule ».



EXERCICE 7 LES FLECHISSEURS DES MEMBRES SUPERIEURS

Assis. Un membre supérieur en appui sur le sol en arrière du bassin. Elever l'autre membre
supérieur vers le haut, en rotation externe. Tendre le coude et mettre le poignet en
extension.



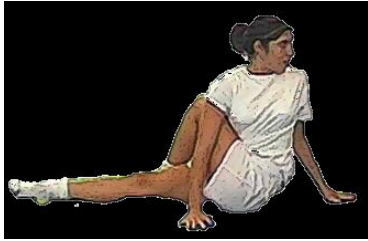
EXERCICE 8 LES EXTENSEURS DES MEMBRES SUPERIEURS

Même position avec flexion du poignet et rotation interne du membre.



EXERCICE 9 LES FESSIERS ET GRAND DORSAL

Assis. Une jambe tendue, l'autre fléchie, croisée par dessus, pied au sol.
Rotation du tronc et de la tête du côté du genou fléchi. La tête tire vers le haut.



EXERCICE 10 LES FESSIERS PROFONDS, PYRAMIDAL

Sur le dos. La jambe droite fléchie croisée sur l'autre jambe fléchie pied au sol.
Ramener avec les mains cette dernière vers soi. Bascule de la tête vers l'avant.



EXERCICE 11 LES ADDUCTEURS ET CERVICAUX

Assis. Plante des pieds en contact.
Amener les deux genoux vers le sol.
Associer une flexion de la tête vers le bas et vers le côté.



EXERCICE 12 L'ARTICULATION MEDIO-TARSIENNE

Assis. Le pied sur la cuisse opposée.

Etirer l'avant-pied vers l'extérieur en rotation, avec les mains.



EXERCICE 13 LES INTER VERTEBRAUX (qui creusent et arrondissent le dos)

Position à 4 pattes. Arrondir le dos en rentrant le menton puis creuser en mettant la tête en arrière. Le mouvement doit démarrer du bassin, pas de la tête.



Remarque générale

Ce protocole d'étirements doit être appliqué après un retour au calme, réalisé par 5 à 6 minutes de marche et de course lente ; bien penser à expirer.

La durée de chaque exercice est de 15 à 20 secondes, pour une durée totale de 15 minutes minimum.

Chaque séquence est dirigée et doit se dérouler dans **le silence absolu**.

Pour mémoire, quand je parle, je mets en jeu 48 muscles !

Comment obtenir un relâchement complet dans de telles conditions ?