

La Formation Du Jeune Joueur

DOSSIER ENTRAÎNEUR

La Formation du Jeune Joueur



Fabrice Moran 2007/2008

La Formation Du Jeune Joueur

PREAMBULE DU PRESIDENT

Thierry Bansard

Entraîner, c'est s'investir auprès de jeunes, ou de moins jeunes !, pour leur donner les moyens de progresser dans une discipline qu'ils ont choisie : le handball, en ce qui nous concerne .

Entraîner, c'est aussi donner beaucoup de son temps et ce n'est pas toujours facile.

Entraîner, dans un sport collectif, c'est encore gérer un groupe d'individus qui n'ont pas tous les mêmes attentes ni les mêmes vécu handballistiques, ni les mêmes caractères !

Entraîner, c'est enfin de grandes satisfactions quand le groupe obtient des résultats, dont le premier est de se faire plaisir dans la pratique du handball .

Mais, même si on est seul face à son équipe, lors d'un entraînement ou pendant un match, vous ne devez jamais oublier qu'il y a d'autres personnes autour de vous qui peuvent vous guider et vous conseiller .

De plus, si nous voulons faire progresser le club, dans son ensemble, il ne faut pas perdre de vue qu'il est nécessaire d'avoir un projet global d'entraînement pour assurer une cohérence des moins de 9 ans jusqu'aux seniors .

C'est l'objet de ce document, qui n'a pas valeur de loi, et qui est appelé à évoluer au cours du temps . N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques ou suggestions .

BONNE SAISON A TOUS .

Thierry BANSARD

La Formation Du Jeune Joueur

LA NOTION DE RESPONSABILITE

Le club de Courseulles est le second club du Calvados (par son nombre de licenciés et son niveau de jeu). Pour l'année 2005/2006; 12 collectifs de jeunes (des moins de 9 ans aux moins de 19 ans) et 5 collectifs de seniors (3 garçons et 2 filles) ce qui représente environs 200 licenciés.

Il possède le *Label Ecole de Handball*: gage de la qualité de la formation et de l'accueil.

Accueil, Matériel adapté, entraîneur confirmé (formé), séances de qualité.

Il est absolument certain que la motivation des jeunes et la qualité du handball qu'ils pratiquent est le reflet de l'encadrement qui leur est proposé. Là où les gens "encadrent", au sens plein du terme, (présence permanente, vrai projet sportif, souci de se former) il y a un club qui se développe, qui attire et qui fidélise ses joueur(se)s.

Celui qui a décidé d'accepter la charge d'entraîner, devient un cadre du club et représente celui-ci devant tous les interlocuteurs auxquels il s'adresse, que ce soit les joueurs, les parents, les autres membres du club, les autres clubs.

L'entraîneur est l'exemple, l'image de référence pour ses joueurs: *ponctualité, organisation, préparation, compétence, fair-play* forgent le respect de l'entraîneur.

BENEVOLAT, INVESTISSEMENT, QUALITE

LA NOTION DE RESPONSABILITE:

L'entraîneur est responsable de la gestion de son équipe:

- pendant les entraînements: Horaires, Ballons, Comportement.
- pendant les matchs: Horaires, Ballons, Echauffement, Comportement.
- organiser les déplacements (Horaires, Qui emmène, Qui manage, Ballons, Conclusion, Maillots, Informer les joueurs et les parents).

En cas d'absence, prévenir suffisamment longtemps à l'avance.

GERER LA SECURITE.

(Attention notamment à la fixation des mini buts).

La Formation Du Jeune Joueur

LA FORMATION DU JOUEUR

FORMATION DU JOUEUR : CONSTAT.

La plupart du temps, l'entraîneur reproduit la formation qu'il a reçue en tant que joueur, ce qui se traduit par l'apprentissage d'emblée du jeu de l'adulte. Or l'imitation du jeu de l'adulte par l'enfant est impossible, car celui-ci ne peut être considéré comme un adulte en miniature. Le problème posé à l'entraîneur est celui de la formation à long terme et non pas sa transformation plus ou moins rapide en vue de l'obtention de résultats immédiats.

Il s'agira d'une part d'identifier "les paliers" par lesquels le joueur devra passer afin d'atteindre le plus haut niveau possible

D'autre part de s'appuyer sur la conception d'un joueur " qui lit et décode le jeu afin de prendre la décision la plus adaptée et de la réaliser le plus efficacement possible". **Il faut privilégier le "jeu en lecture".**

Le "Projet de formation du jeune joueur" constitue un document de référence pour les entraîneurs afin d'aider à identifier ces "paliers" et sert de colonne vertébrale à la formation.

La mise en oeuvre de ce projet suppose une concertation étroite entre les différents entraîneurs, une volonté permanente des entraîneurs à se former, un volume horaire d'entraînement plus important dès que l'on atteint les catégories "moins de 16 ans", donc les moyens de financer cette augmentation de volume.

C'est le travail de chacun qui mis bout à bout et coordonné, donnera "vie" au projet et le fera évoluer en fonction des besoins.

Le chapitre suivant se propose de décrire les différents objectifs en fonction des catégories d'âge. *Ces paliers ne se suivent pas mais ils s'emboîtent c'est à dire que le travail fait dans une certaine catégorie sert de point de départ pour la catégorie suivante.*

La Formation Du Jeune Joueur

LES OBJECTIFS PAR CATEGORIES

LES MOINS DE 9 ANS Mixte

OBSERVATIONS GENERALES:

Pratique multiforme: tous les jeux pré-sportifs, les formes jouées (relais, jeux), les exercices de motricité, utilisation de tous le matériel du gymnase....

Utiliser les motivations de l'enfant:

- Le jeu
- Le besoin de mouvement.

Utiliser systématiquement le Mini-handball. Jeu en travers avec 1 Gardien et 3 ou 4 joueurs de champs.

Systématiser le travail du tir (satisfaire un besoin fondamental de tous les enfants).

Chaque situation doit être finalisée par un tir (c'est le but du jeu!).

Favoriser au maximum la réussite de l'enfant pour conserver la motivation. Donc adapter la difficulté au niveau de jeu.

Intervenir sur la qualité plutôt que sur la quantité.

Tous les joueurs peuvent aller dans les buts. Peu de remplaçants (max.:2) sinon faire deux équipes. Garder la mixité.

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

AU NIVEAU DE L'EQUIPE

- Jeu sur tout le terrain:
- Progression du ballon vers l'espace de tir: aller devant! Etagement. Ecartement. Eviter "la grappe".
- Les espaces libres devant le PB.
- Défense homme à homme sur tout le terrain sans changements. Priorité à la récupération du ballon.

AU NIVEAU DU JOUEUR (S'INFORMER POUR DECIDER)

- La prise d'information sur le but, les partenaires et les adversaires les plus proches. Se décentrer par rapport au ballon.
- Notion d'attaquant et défenseur. Les indices à prendre en compte pour changer de statut (la perte ou le gain de la balle sur sortie, sur interception, sur faute/règlement, sur arrêt du GB, sur but...)
- Le démarquage et l'appel de balle.
- Le marquage d'un joueur (placement)
- L'interception: essayer de l'attraper!

MOTRICITE:

- Passer - recevoir - tirer si possible en courant! Le dribble ...après !
- Sauter - courir - s'arrêter - changer de direction - rouler - pas chassés - course arrière.....

La Formation Du Jeune Joueur

LES MOINS DE 11 ANS Garçons et filles

Mode de jeu ligue/calvados :

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

AU NIVEAU DE L'EQUIPE

- Tous le monde va dans les buts.
- Chacun essaye tous les postes.
- Défense sur tout le terrain, en 2 lignes (3-2/2-3)(Imposition calvados).
- Défense homme à homme avec changement, couverture si PB s'échappe.
- Privilégier la récupération de la balle afin d'enchaîner sur une attaque rapide (éviter la défense de zone adverse).
- Le jeu dans les espaces libres et occupation collective du terrain: étagement, écartement
- La rupture de l'alignement avec le défenseur.
- 2 joueurs qui écartent (les ailiers), 2 soutiens pour les ailiers (les arrières), 1 pivot.
- **Introduction** à la notion de postes: le trapèze
- Demander la balle en courant dans un espace libre vers le but. Aller marquer!

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

AU NIVEAU DU JOUEUR (S'INFORMER POUR DECIDER).

- Améliorer la vitesse de changement de statut attaquant/défenseur. Anticipation de la perte ou du gain de la balle par une meilleure connaissance du jeu et du règlement.
- Le placement du défenseur dans le "couloir de jeu direct" de l'attaquant.
- La défense de ce couloir. La distance de combat.
- **Le débordement de son adversaire direct avec et sans la balle.**
- Le passe et va.
- Utilisation du dribble uniquement en 1 contre 0 ou pour éviter les 3 secondes.
- Les courses de démarquage. Courir avant de recevoir la balle.
- Appel de balle en courant et avec les bras en anticipation de la réception.
- Approche du jeu du pivot; poste important et négligé qui nécessite d'y mettre un bon joueur qui essaye de ne pas jouer dos au but. Le pivot joue en démarquage entre les défenseurs et participe à la circulation de la balle.
- Le tir avec opposition. Son choix. En courant, en appui, en sautant, au centre, à l'aile (pas trop fermé), avec prise d'infos sur le GB, entre deux défenseur, poursuivi, en se retournant.
- La protection du ballon avec un défenseur au contact.
- Le gardien de but: les déplacements, le placement des bras, la poussée des jambes lors de la parade, la lecture du bras tireur, la relance rapide courte et moyenne.

La Formation Du Jeune Joueur

MOTRICITE:

- Passer - recevoir - dribbler - sauter - tirer en courant!
- Courir dans un espace libre de défenseurs ; espace de + en + petit.
- Dissocier haut du corps/bas du corps en courant !
- Manipulation d'1 ou 2 ballons dans tous les plans du corps, avec un partenaire...
- Dissociation des appuis droit et gauche

Sauter - courir - s'arrêter - changer de direction - rouler - pas chassés - course arrière.....Enchaîner ces actions.

La Formation Du Jeune Joueur

LES MOINS DE 13 ANS Garçons et filles

Mode de jeu ligue/calvados :

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

AU NIVEAU DE L'EQUIPE

- Former un gardien de but fixe.
- Chacun essaye tous les postes de joueurs de champs.
- Le replis défensif: différencier 2/3 joueurs qui gênent la montée pendant que les autres replient sur les contre attaquants. Gêner la montée le + possible.
- Défense homme à homme avec changement sur tout le terrain, défense homme à homme en 0-5, **défense homme à homme avec aide de type 3/3.**
- Coordonner la protection du but et la reconquête de la balle.
- L'enchaînement de la montée de balle et de l'attaque placée. Trouver une solution rapidement. Pousser la montée de balle jusqu'au bout.
- Le jeu dans les espaces libres et occupation rationnelle du terrain: étagement, écartement
- La rupture de l'alignement avec le défenseur
- **Le jeu aux postes:** les 2/3 arrières, les 2 ailiers, le(s) pivot(s).
- Exploiter un intervalle . Créer un intervalle
- Sur 0/5, les relations à 2/3 joueurs dans un secteur. Le décalage.
- Sur 3/3, les courses sans ballon :le jeu hors secteur. Rééquilibration dans le trapèze.

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

AU NIVEAU DU JOUEUR (S'INFORMER POUR DECIDER).

- Le harcèlement:augmentation de la charge sur l'attaquant.(jouer la balle)
- Sur 3/3,l'aide :**Orientation du défenseur qui voit balle et adversaire direct.**
- La dissuasion.
- L'interception. La subtilisation de la balle sur le dribble.
- **La prise de balle en course vers un intervalle.**
- **Le débordement de son adversaire direct avec et sans la balle. Le 1x1.La distance de combat.**
- La libération de la balle. **La qualité de la passe et du tir**
- Les courses de démarquage. La course en C.
- Appel de balle en courant et avec les bras en anticipation de la réception. Attaquer la balle.
- Le jeu avec le pivot. Le pivot joue en démarquage entre les défenseurs et participe à la circulation de la balle. ((Il aide ses partenaires (notion de corps-obstacle)).L'arrière joue dans l'autre intervalle.
- Le jeu au autres postes (arrières, ailiers); jeu dans son secteur. **La qualité du tir.**
- Le gardien de but:Qualité du placement , du déplacement; la parade haute , basse, à l'aile. La relance courte et moyenne. Le jeu en lecture du tireur.

La Formation Du Jeune Joueur

MOTRICITE: Associer la motricité à une prise d'informations préalable qui nécessite un choix.

- Passer - recevoir - sauter - tirer en courant!
- Dissocier haut du corps/bas du corps
- Dissociation des appuis droit et gauche
- Prise de balle à 1 main.
- Sauter - courir - s'arrêter - changer de direction - ramasser une balle - pas chassés - course arrière.....Enchaîner ces actions.
-

TRAVAIL PHYSIQUE : Basé sur la vitesse des déplacements, les bondissements horizontaux (travail avec lattes et cônes) avec précautions (peu de répétitions) ; musculation tonique posturale (position statique avec maintien) essentiellement abdominal, dorsal, scapulaire.

ETIREMENTS : Pré-compétitifs, ils doivent être brefs, réalisés debout, dans l'ordre (sup, inf, tronc, tête, coup), suivis de répétition gestuelle avec adresse.

Post-compétitifs, longs, assis ou couchés, enchaînés agoniste/antagoniste, associés à la respiration (notion de placement).

La Formation Du Jeune Joueur

LES MOINS DE 15 ANS Garçons et filles

Mode de jeu ligue/calvados :

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

AU NIVEAU DE L'EQUIPE

- Défense de zone 0/6. Défense homme à homme avec aide et changement sur $\frac{1}{2}$ terrain. En deux lignes 3/3 ou 4/2. **Imposition ligue.**
- Différencier les intentions de ces deux types de défense.(protection ou récupération)
- Organisation collective du replis défensif: Le tireur et le pivot ou l'ailier opposé gênent la montée (harcèlement) , les autres reviennent rapidement en contrôlant les contre-attaquants.
- Début d'une spécialisation au poste (arrières, ailiers, pivot, gardien)
- Alternances de phases rapides / phases plus lentes: mais garder l'enchaînement montée de balle-attaque placée puis phase de récupération. Gestion des ballons.
- Décalage, renversement
- Entrée d'un 2ème pivot
- Le jeu hors secteur.
- Le surnombre offensif et défensif.
- Adaptation de l'attaque aux différents systèmes défensifs.
- Affinement des relations à 2/3 joueurs.

Montée de balle: en 3 plans avec occupation du secteur central en mouvement et changements de secteurs(de couloirs).

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

AU NIVEAU DU JOUEUR (S'INFORMER POUR DECIDER).

- **le 1x1 pour tirer, pour décaler.** Affiner les différentes formes de duels en attaque et en défense au niveau technique, physique et mental.
- L'enchaînement des intentions tactiques de défense: Harceler, dissuader, intercepter, couvrir, changer, contrôler, contrer, subtiliser, s'aligner.
- Le jeu au poste: aspects techniques, tactiques (relation avec les partenaires), physiques, mental. Jeu dans son secteur et hors secteur.
- La notion d'aide corporelle en attaque: le bloc, le bloc-remise, l'écran
- Rendre **SIGNIFIANT** son comportement pour ses partenaires.
- En attaque, prise de balle vers la balle avec la volonté d'attaquer la balle.
- L'induction.
- Variété des tirs en fonction du poste: amélioration du duel tireur/gardien.
- Le gardien de but: Qualité du placement , du déplacement; la parade haute , basse, à l'aile, sur contre attaque , sur pivot. La relance moyenne et longue. Le jeu en lecture du tireur. Induire l'impact du tireur.

La Formation Du Jeune Joueur

MOTRICITE: Associer la motricité à une prise d'informations préalable qui nécessite un choix. Augmentation de la vitesse d'exécution et de la puissance.

- Passer - recevoir - sauter - tirer en courant!
- Dissocier haut du corps/bas du corps.
- Dissociation des appuis droit et gauche
- Prise de balle à 1 main.

Sauter - courir - s'arrêter - changer de direction - ramasser une balle - pas chassés - course arrière...Enchaîner ces actions avec vitesse et puissance.

TRAVAIL PHYSIQUE : Basé sur la vitesse des déplacements, les bondissements avec précautions (travail avec lattes et cônes) ; musculation tonique posturale (position statique avec maintien) essentiellement abdominal, dorsal, scapulaire.

ETIREMENTS : Pré-compétitifs, ils doivent être brefs, réalisés debout, dans l'ordre (sup, inf, tronc, tête, coup), suivis de répétition gestuelle avec adresse.

Post-compétitifs, longs, assis ou couchés, enchaînés agoniste/antagoniste, associés à la respiration (notion de placement).

La Formation Du Jeune Joueur

LA SEANCE D'ENTRAINEMENT

GENERALITES:

- Elle est prévue à l'avance par l'entraîneur en fonction des objectifs généraux de la saison et du match précédent.
- Elle commence par **une prise en main** du groupe: bilan du match, d'une période précédente, donner les thèmes de la séance.
- Elle doit être parfaitement **organisée**, maîtrisée par l'entraîneur afin de se dégager de l'organisation matérielle de la situation pour **se centrer sur les réalisations** des joueurs et les corriger.
- Le choix des situations: se fait en fonction des thèmes choisis et garde une continuité depuis l'échauffement jusqu'à la fin.
 - ✕Elle met en jeu un maximum de joueurs
 - ✕Elle est évolutive en difficulté
 - ✕Elle est finalisée par un tir
 - ✕Elle est proche des conditions réelles de match(densité de joueurs, choix, prise d'informations, intensité).

La Formation Du Jeune Joueur

MODE DE JEU -15 GARÇONS ET FILLES

		THEME DE JEU		
		- 15 ans Filles	-15 ans Garçons	
Taille des ballons		T. 1	T. 2	
Temps de Jeu	Total	45 mn		
	Organisation	3 x 15 mn		
Temps d'exclusion		2 mn		
Temps de repos entre les tiers-temps		5 mn	5 mn	
Nombre de joueurs (joueuses)		(1) 6 + 1 GB (2) 6 + 1 GB (3) 6 + 1 GB		
Thèmes de Jeu	1er tiers temps (1)	Engagement	au centre	
		Défense	Récupération de balle : Active Demi-terrain	Récupération de balle : Active Demi-terrain
	2ème tiers temps (2)	Engagement	au centre	
		Défense	0-6	0-6
	3ème tiers temps (3)	Engagement	au centre	
		Défense	1-5	2 lignes (2-4 ou 3-3 au choix)

La Formation Du Jeune Joueur

MODE DE JEU -11 ET -13

		THEME DE JEUX		
		- 11 ans	- 13 ans	
Temps de jeu	Total	30 mn	36 mn	
	Organisation	3 x 10 mn	3 x 12 mn	
Temps d'exclusion		1 mn	1 mn	
Temps de repos entre les tiers temps		5 mn	5 mn	
Nombre de joueurs (joueuses)		(1) 5 + 1 GB	(1) 5 + 1 GB	
		(2) 5 + 1 GB	(2) 5 + 1 GB	
		(3) 5 + 1 GB	(3) 5 + 1 GB	
Taille des ballons		T. 0	T. 1	
Thèmes de Jeu	1er tiers temps (1)	Engagement	du gardien	
		Défense	Récupération de balle : - Active - Tout terrain	Récupération de balle : - Active - Demi terrain
	2è tiers temps (2)	Engagement	au centre	
		Défense	2 lignes (2-3 ou 3-2 au choix)	0-5
	3è tiers temps (3)	Engagement	au centre	
		Défense	reproduction obligatoire d'un des 2 schémas précédents (l'appréciation et l'analyse de l'entraîneur serait à privilégier)	
Aménagements complémentaires des règles du jeu		Réducteurs de buts		