



**FORMATION DU JEUNE JOUEUR**  
*Ecole de Hand-Ball*

DECINES HANDBALL



## Sommaire

1.	Introduction .....	5
1.1	Présentation Club de Formation Handbalistique .....	5
1.2	Pourquoi ce document ? .....	5
1.3	Comment l'utiliser ? .....	5
2.	L'activité Handball .....	6
2.1	Définition .....	6
2.2	Formation et/ou Performance .....	7
3.	Entraîner .....	8
3.1	Une démarche .....	8
3.1.1	Faire un constat .....	8
3.1.2	Etablir un diagnostic .....	8
3.1.3	Définir des objectifs .....	8
3.1.4	Réaliser un projet .....	8
3.1.4.1	Un projet de jeu : .....	8
3.1.4.2	Un projet de travail individuel : .....	8
3.1.4.3	Un projet pédagogique : .....	8
3.2	Planifier .....	9
3.2.3.1	Technico - Tactique Offensif Collectif : .....	9
3.2.3.2	Technico – Tactique Offensif Individuel : .....	9
3.2.3.3	Technico – Tactique Défensif Collectif : .....	10
3.2.3.4	Technico – Tactique Défensif Individuel : .....	10
3.2.3.5	Physiologie de l'effort : .....	10
3.2.3.6	Développement des capacités de forces : .....	10
3.2.3.7	Socio – Psychologie du Joueur : .....	10
3.2.4	Les Paramètres Facultatifs .....	10
3.2.4.1	La Récupération : .....	10
3.2.4.2	Dietétique : .....	10
3.2.4.3	Soutien Médical : .....	11
3.3	Observer - Evaluer .....	11
3.3.1	Méthodologie de l'Observation .....	11
3.3.2	Finalités de l'évaluation .....	11
3.4	Construire des séances .....	12
3.4.1	Méthodologie .....	12
3.4.1.1	Continuité : .....	12
3.4.1.2	Variété et alternance : .....	12
3.4.1.3	Progressivité et hiérarchisation : .....	12
3.5	Pédagogie .....	13
3.5.1	Choix des tâches à enseigner .....	13
3.5.1.1	Paramètre d'évolution de la tâche : .....	13
3.5.1.2	Logique de programmation : .....	14
3.5.2	Donner du sens .....	14
3.5.3	Les différents modes d'intervention .....	15
3.5.3.1	Approche directive : .....	15
3.5.3.2	Approche instructive : .....	15



3.5.3.3	Approche suggestive :	15
3.5.3.4	Approche inductive :	15
3.5.4	Les communications verbales	16
3.5.4.1	Mise en place, organisation :	16
3.5.4.2	Développement Procédural :	16
3.5.4.3	Développement informationnel :	16
3.5.4.4	Développement relationnel :	16
3.5.4.5	Retour Affectifs Positifs/Négatifs :	16
4.	Niveaux de Jeu de Référence	17
4.1	Les 9-12 ans	17
4.1.1	Le Jeu Offensif	17
4.1.2	Le Jeu Défensif	17
4.1.3	Les Savoirs Offensif et Défensifs Individuels	18
4.1.3.1	Au Plan Bio-mécanique :	18
4.1.3.2	Au Plan Bio-informationnel :	18
4.1.3.3	Au Plan Bio-énergétique :	18
4.1.3.4	Au Plan Bio-relationnel :	18
4.2	Les 13/16 ans	19
4.2.1	Le Jeu Offensif	19
4.2.2	Le Jeu Défensif	19
4.2.3	Les Savoirs Offensifs et Défensifs Individuels	19
5.1.2.1	Au Plan Bio-mécanique :	19
5.1.2.2	Au Plan Bio-énergétique :	20
5.1.2.3	Au Plan Bio-informationnel :	20
5.1.2.4	Au Plan Bio-relationnel :	20
4.3	Les 16/18 ans	20
4.4	Les 18/20 ans	20
5.	LES OBJECTIFS PAR CATEGORIES	21
5.1	LES MOINS DE 9 ANS Mixte	21
5.1.1	OBSERVATIONS GENERALES	21
5.1.2	INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER	21
5.2.1.1	AU NIVEAU DE L'EQUIPE :	21
5.2.1.2	AU NIVEAU DU JOUEUR (S'INFORMER POUR DECIDER) :	21
5.2.1.3	MOTRICITE :	21
5.2	LES MOINS DE 11 ANS Garçons et filles	22
5.2.1	INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER	22
5.2.1.1	AU NIVEAU DE L'EQUIPE :	22
5.2.2	INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER	22
5.2.2.1	AU NIVEAU DU JOUEUR (S'INFORMER POUR DECIDER) :	22
5.2.3	MOTRICITE	23
5.3	LES MOINS DE 13 ANS Garçons et filles	24
5.3.1	INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER	24
5.3.1.1	AU NIVEAU DE L'EQUIPE :	24
5.3.2	INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER	24
5.3.2.1	AU NIVEAU DU JOUEUR (S'INFORMER POUR DECIDER)	24
5.3.3	MOTRICITE: Associer la motricité à une prise d'informations préalable qui nécessite un choix	25
5.3.3.1	TRAVAIL PHYSIQUE :	25



5.3.3.2 ETIREMENTS :..... 25

6. SYNTHESE DE L'EVOLUTION JEU DES JEUNES ..... 26

7. ANNEXE ..... 27

7.1 MODE DE JEU -11 ET -13..... 27

DECINES HAND-BALL



## 1. Introduction

Ce document est un guide d'entraînement à l'attention des différents entraîneurs du club de Décines Hand-ball. Après une rapide étude de l'activité, ce dossier propose une approche de l'entraînement par des actions caractéristiques, et qui en aucun cas ne peut constituer une référence.

### 1.1 Présentation Club de Formation Handbalistique

Le Décines Hand-Ball s'appuie sur des valeurs d'éducation, et s'appuie à ce titre sur la formation de jeunes joueurs, accueillis au sein du Club, labellisé par la FFHB en 2003 et 2004.

Le Décines Hand-Ball tient à mener un accompagnement personnalisé auprès des jeunes joueurs du Club formatif, afin de favoriser leur épanouissement personnel, scolaire et sportif. Pour leur apporter tous les éléments nécessaires à leur développement, le Club est organisé de manière à leur permettre d'associer sport de haut-niveau et études, dans un cadre privilégié :

- Des installations sportives de qualité sont mises à disposition : gymnases, salle de musculation, vestiaires...
- Les joueurs du Club possèdent un centre de transport en commun de Lyon très bien adapté (Tramway, bus), à proximité de leurs lieux d'entraînements.

En offrant un environnement adapté, le club de Décines Hand-ball a pour objectif de former des joueurs de haut-niveau, tout en leur donnant les moyens de réussir leurs études.

De jeunes joueurs issus du Club de Décines Hand-Ball signent un contrat dans des équipes nationales.

### 1.2 Pourquoi ce document ?

Ce document peut donc servir de support à tous les entraîneurs Décinois, la méthodologie décrite permettra à chacun de ne plus oublier un quelconque élément définissant l'entraînement.

A partir de ce travail, vous pourrez également appréhender la différence fondamentale de conception entre l'entraînement de la performance et la formation du jeune joueur.

Ce document est donc un ouvrage didactique destiné à l'enseignement du handball au club du Décines Hand-ball. La démarche « clinique » proposée permet d'établir un projet de jeu, d'apprentissage individuel et un projet pédagogique nécessaire à une action efficace en matière d'entraînement.

### 1.3 Comment l'utiliser ?

L'utilisation de cet ouvrage permet de comprendre la marche à suivre, il s'agit en quelques sortes d'un mode d'emploi mais en aucun cas d'un livre de recettes. De plus, ce document n'a pas de valeur s'il n'est pas associé à une pratique de terrain, entraîner c'est d'abord intervenir, chaque effectif ayant sa propre réalité.

Il est donc impossible de définir un continuum de séances par catégorie d'âge sans risquer d'enfermer les joueurs dans un moule dont on ne peut présumer de sa cohérence.



## 2. L'activité Handball

### 2.1 Définition

Le handball est un jeu collectif, interpénétré, à caractère sportif, où chaque équipe est en situation continue d'opposition pour le gain du match.

Cette définition prend en compte tous les aspects du jeu, l'essence de l'activité :

- Le « jeu » rappelle au lecteur que le handball est une activité ludique et que son apprentissage ne peut ignorer les composantes du jeu.
- La notion de collectif fait référence à des études sur la dynamique de groupe; le concept d'équipe. Il est nécessaire de comprendre qu'une équipe est un ensemble cohérent d'individus animés d'une logique de progrès et de performances.
- Le terme interpénétré reprend les deux notions de fondamentales d'étagement et d'écartement, et par conséquent les notions de soutien et d'appui, de base avant et de base arrière...
- La notion de continuité doit être constamment présente, l'activité propose différentes phases d'affrontement enchaînées (attaque, repli, défense, montée de balle,...). Chacun de ces rapports de force doit être également étudié dans un souci de continuité.
- L'opposition, c'est l'étude de ces rapports de force, le handball ne peut être enseigné en dehors de ces phases d'affrontement !
- Pour finir, le « gain du match » représente la seule finalité de notre activité. Le progrès doit être pensé en fonction de ce seul but qui organise la pratique de tous.



## 2.2 Formation et/ou Performance

En effet ces deux approches, bien que complémentaires, sont singulièrement différentes : D'une part, la formation consiste à transformer le joueur en lui apportant des connaissances et des savoirs nouveaux.

Cette formation doit être la plus vaste et la plus ouverte possible, c'est-à-dire qu'il est important de faire expérimenter le plus possible de situations par le jeune joueur, ceci afin d'enrichir son comportement.

La formation c'est aussi stabiliser les différentes séquences d'une habilité, il s'agit de diminuer leur coût de recrutement, de les automatiser. C'est dans cette économie de la capacité de traitement que le joueur va trouver les ressources pour de nouvelles acquisitions.

Il s'agit en effet, de construire un environnement pour que le joueur puisse expérimenter, répéter, se représenter ses actes finalisés.

D'autre part, la performance réside dans l'utilisation à des fins de rendement, des différents savoirs du joueur. Il convient lors d'une telle approche de décharger également la capacité de traitement du joueur afin de lui permettre une prise d'information élargie sur le jeu.

Une pratique de performance nécessite donc une grande connaissance du jeu et par conséquent ne peut que succéder à une longue phase de formation.

Néanmoins, la performance s'apprend et ne peut être dissociée de la formation et vice versa, la différence est donc une question de priorité.



## 3. Entraîner

### 3.1 Une démarche

#### 3.1.1 Faire un constat

Faire un constat correspond à une observation méthodique des savoirs collectifs et individuels des joueurs. Il est fondamental de répéter tout ce que les joueurs connaissent plutôt que ce qu'ils ne savent pas faire ! (Ceci afin d'éviter un travail trop dispersé).

#### 3.1.2 Etablir un diagnostic

Le diagnostic révèle les écarts à la normale. Il permet de situer le joueur dans un niveau de jeu déterminé et d'envisager le travail à accomplir pour atteindre le niveau de jeu normal (de référence), de la catégorie d'âge concernée.

#### 3.1.3 Définir des objectifs

Ceci en vue de donner du sens à la pratique, tout joueur s'il est averti du but à atteindre pourra mieux se représenter l'effort à fournir pour satisfaire à ses objectifs.

#### 3.1.4 Réaliser un projet

##### **3.1.4.1 Un projet de jeu :**

Il s'agit là, de concrétiser la marche à suivre pour passer d'un état initial de jeu, vers un état final, ceci en tenant compte de toutes les précédentes phases de la démarche.

##### **3.1.4.2 Un projet de travail individuel :**

L'approche du joueur doit être systématique, c'est à dire que le joueur doit être envisagé dans son intégralité biomécanique, bio-énergétique, bio-informationnelle et bio-relationnelle. Ce projet de formation individuel doit être le plus riche possible tout en restant à la portée du joueur, il doit être finalisé et expliqué au joueur avec des mots clairs et simples.

##### **3.1.4.3 Un projet pédagogique :**

Le projet pédagogique est la façon de prévoir sa propre intervention en fonction de la réalité du groupe, de chaque joueur et de l'objet à enseigner, ceci afin d'être le plus efficace possible tout en respectant ses objectifs.





## 3.2 Planifier

Une bonne planification permet de limiter au maximum les imprévus qui bouleversent une saison. Elle permet également d'établir un plan de roulement de l'effectif de compétition, ceci afin de ne jamais faire d'exclus.

L'action de planifier est donc indispensable et un retour permanent sur ces prévisions reste obligatoire.... Cette planification doit présenter une double cohérence verticale ( les différents paramètres à prendre en compte) et horizontale ( le calendrier).

### 3.2.1 Prendre en compte la compétition

En fonction des objectifs avoués, il convient de définir une hiérarchisation de l'importance des rencontres. Il est important de repérer les périodes de non - compétition où la charge de travail peut être considérablement augmentée. Ceci pour éviter aux joueurs de surcharger leur calendrier de compétition où le repos devient un facteur de performance !

Cette hiérarchisation permet également de gérer de façon rationnelle la rotation de l'effectif sur la totalité du calendrier.

### 3.2.2 Prendre en compte les structures du club

Une planification qui ignore les réalités « environnementales » ne serait que pure utopie, le travail ainsi fourni ne pourrait que répondre qu'à des fantasmes et non à des objectifs méthodiquement définis.

Ces réalités sont toutes les conditions accompagnant chaque joueur dans la structure où il évolue (disponibilité tant physique que psychologique, installations, matériel, médias...). Il faut comprendre que le joueur puisse être responsabilisé, autonome dans la gestion de sa pratique. Mais la performance exige une énorme part d'assistantat, ceci afin de décharger le joueur et le rendre ainsi disponible pour le jeu et sa finalité : la gagne !

### 3.2.3 Quels sont les paramètres à estimer

Tous les paramètres suivants constituent les différents paramètres verticaux à prendre en compte dans la construction d'une planification.

Il est bien évident que tous ne peuvent être pris en compte dans le cadre d'une pratique n'excédant pas un entraînement quotidien. Il conviendra alors à chacun de définir des priorités en fonction du constat initial effectué sur l'équipe et ses objectifs.

#### 3.2.3.1 *Technico - Tactique Offensif Collectif :*

Il s'agit là des différentes phases du jeu en attaque que l'on veut apprendre ou faire automatiser par le collectif et donc par les joueurs qui le constituent.

#### 3.2.3.2 *Technico – Tactique Offensif Individuel :*

Ici, il s'agit des qualités que requièrent les diverses phases de jeu offensives précédemment citées. Ces qualités peuvent être des capacités ou des habilités individuelles, elles sont forcément spécifiques de chacun et en aucun cas ne pourraient faire l'objet d'un enseignement

Création : Florent VARLAMOS



non personnalisé.

### 3.2.3.3 *Technico – Tactique Défensif Collectif :*

Ce paragraphe regroupe toutes les phases de jeu défensives qui organiseront les joueurs et qu'ils devront connaître et automatiser.

### 3.2.3.4 *Technico – Tactique Défensif Individuel :*

Nous retrouvons là toutes les qualités en terme de capacités ou d'habilités que chaque joueur devra personnellement avoir pour satisfaire aux phases précédemment citées.

### 3.2.3.5 *Physiologie de l'effort :*

Nous trouvons dans ce paragraphe un domaine complexe que tout entraîneur doit maîtriser pour construire ses séances. Ces règles de préparation physique sont aujourd'hui suffisamment définies pour permettre à chacun d'éviter des erreurs dont les conséquences pourraient être dangereuses.

### 3.2.3.6 *Développement des capacités de forces :*

La force se différencie en plusieurs qualités distinctes comme la force-vitesse (puissance), la force pure et la force-endurance, pour les principales.

### 3.2.3.7 *Socio – Psychologie du Joueur :*

Il s'agit là d'un domaine fondamental pour une pratique de performance, en effet les joueurs doivent impérativement être conscients de leur potentiel et de leur rôle dans le collectif.

Pour une pratique moins intensive il convient de savoir que l'apprentissage déstabilise le joueur et peut occasionner une chute momentanée de la performance. Voilà une explication pour admettre que le travail hors-période de compétition est un atout pour la performance !

## 3.2.4 Les Paramètres Facultatifs

Ces paramètres ne concernent que la pratique professionnelle mais peuvent apporter un aperçu de la distance qui vous sépare d'un tel niveau de pratique et par conséquent des divers champs scientifiques à explorer pour y parvenir ( si tel est votre ambition ) !

### 3.2.4.1 *La Récupération :*

Il est fait référence, dans ce paragraphe, à toutes les techniques d'étirement, eutonnie, relaxation, etc... et autres moyens favorisant la récupération musculaire et psychique des joueurs.

### 3.2.4.2 *Diététique :*

L'alimentation et tout ce que l'on appelle hygiène de vie sont également des paramètres pouvant prendre part dans une planification (les régimes scandinaves en sont un parfait exemple). Mais aujourd'hui nous nous rapprochons d'un nutritionniste pour conseiller les repas.



### 3.2.4.3 *Soutien Médical :*

Un joueur devient une « mécanique de précision » et à ce titre nécessite un contrôle médical pointu tant préventif que curatif.

## 3.3 Observer - Evaluer

L'observation est la clef de toute efficacité ! En effet, c'est à partir d'une observation minutieuse que le travail peut se construire mais on observe que ce que l'on connaît : il convient donc de développer ses connaissances sur l'activité afin d'enrichir sa capacité d'observation et ceci est primordial.

### 3.3.1 Méthodologie de l'Observation

Pour être sûr d'observer les savoirs des joueurs et non leurs lacunes, il est préférable d'analyser en situation de jeu les divers rapports de force en présence. Il est important de se construire un outil d'observation méthodique propre à chaque entraîneur. Cette grille d'observation est beaucoup plus fonctionnelle si elle est personnalisée ! Vous trouverez en annexe un modèle qui vous guidera dans l'élaboration de votre propre grille.

### 3.3.2 Finalités de l'évaluation

Observer c'est en quelque sorte une évaluation des acquis, il convient donc de pratiquer une telle vérification en situation globale de jeu. Il est important de vérifier si les apprentissages issus des tâches proposées à l'entraînement ont bien fait l'objet de transferts en jeu. Ceci permet en outre d'ajuster son travail au fil de la saison, de ne pas se disperser en proposant des apprentissages nouveaux si les enseignements antérieurs ne sont pas acquis ! L'observation est donc une garantie de l'efficacité de votre planification, elle en est à la fois le point de départ et le moyen de vérifier son impact sur la transformation du joueur et du jeu.



## 3.4 Construire des séances

Si tous les précédents points ont été soigneusement élaborés, la construction de la séance proprement dite n'est plus qu'une simple formalité. Les contenus sont tirés verticalement, tout doit y être défini tant les apprentissages technico - tactiques que la physiologie de l'effort...etc.

### 3.4.1 Méthodologie

Une séance compte généralement et pour plus de cohérence, trois phases essentielles plus ou moins interpénétrées.

Ces trois phases sont :

- Une phase de présentation.
- Une phase de travail et d'expérimentation.
- Une phase d'évaluation, de vérification.

Il est bien évident que ces trois phases ne sont pas distinctes, il convient de les aménager pour satisfaire aux conditions suivantes.

#### 3.4.1.1 *Continuité :*

La continuité fait référence à la logique d'apprentissage envisagée, une séance « B » ne peut que suivre la séance « A » et précéder la séance « C ». Il doit exister un véritable continuum des séances et ce continuum fait directement référence à la planification.

#### 3.4.1.2 *Variété et alternance :*

La variété et l'alternance ne sont que deux notions visant à rendre les séances plus conviviales et intéressantes. La variété fait surtout appel à des exercices différents visant au même apprentissage, quant à l'alternance, il s'agit plus précisément de la présence dans une séance, d'éléments distrayants. Cette alternance permet au joueur de mieux fixer sa vigilance sur les phases essentielles d'apprentissage.

#### 3.4.1.3 *Progressivité et hiérarchisation :*

Il s'agit là d'une notion réunie sous ces deux termes, qui régit les lois de l'apprentissage. Pour qu'un apprentissage soit efficace il convient de respecter trois lois fondamentales qui sont au handball :

- Le travail du grand vers le petit espace.
- Le travail à faible intensité vers un travail plus soutenu.
- Le travail doit évoluer du général vers le spécifique.

Il existe en effet diverses mesures permettant de hiérarchiser une situation décrite paragraphe Mais toutes résultent en une réduction de l'espace-temps.



## 3.5 Pédagogie

La pédagogie regroupe l'ensemble des stratégies qui vont favoriser le rapport enseignant – enseignés. Ce rapport est a fortiori distinct des contenus d'enseignement proposés tout en y étant intimement rattaché.

En réalité la pédagogie est transférable d'une discipline à l'autre mais par souci d'efficacité il convient de l'adapter à l'objet enseigné et donc évoluer vers une didactique du handball.

### 3.5.1 Choix des tâches à enseigner

Ce choix est directement issu de l'évaluation diagnostique que vous aurez pu faire des joueurs et de l'équipe dont vous êtes chargé de transformer. Il convient également de ne pas brûler les étapes et de bien s'assurer que le programme par catégorie d'âge est bien intégré avant d'aller plus loin.

Dans la majeure partie des cas, vous constaterez des niveaux de jeu très inférieurs à celui proposé par la fédération pour la tranche d'âge concernée. Il est dans ce cas préférable de permettre au joueur d'enrichir prioritairement sa technique individuelle, sans oublier que toute action individuelle est à recontextualiser en jeu.

Il est par exemple incontournable de travailler en priorité le rapport ballon et les relations passeur – récepteur ou passeur – tireur et ce sur toute l'aire du jeu !

#### 3.5.1.1 Paramètre d'évolution de la tâche :

- Par aménagement de l'aire d'opposition.
- En jouant sur la durée et l'intensité de l'opposition
- Par aménagement du rapport de force (groupe de niveau, déséquilibre numérique...)
- Par aménagement des modalités du score.
- Par aménagement des règles de jeu.
- Par modification de la forme ou du nombre de ballons en jeu.



### 3.5.1.2 Logique de programmation :

L'apprentissage est déstabilisant et demande une forte capacité de traitement, c'est pourquoi il est intéressant de dégager des séquences d'habileté qu'il convient de découvrir, apprendre et automatiser. Cette logique dans la programmation permet de décharger progressivement la capacité du joueur à résoudre une difficulté et ainsi permet progressivement de greffer des niveaux d'habileté supérieurs à partir d'une même information significative.

Il faut savoir à ce sujet que le joueur doit d'abord reconnaître puis agir et ensuite corriger son exécution en fonction des divers facteurs d'incertitudes. Ces facteurs contraignants sont bien évidemment l'adversaire, l'arbitre et bien souvent l'enjeu !

La logique de programmation d'un apprentissage ne doit jamais perdre de vue cet environnement complexe et les règles de mémorisation neurophysiologiques.

### 3.5.2 Donner du sens

J'ai parlé plus haut d'information significative, cette sémantique des situations est la base des la traduction motrice que les joueurs pourront proposer.

Mais il ne faut pas se leurrer, si l'acte n'est pas expliqué tant de sa forme que dans sa finalité, alors beaucoup de phase de jeu resteront sans intérêt pour les joueurs. Le joueur en général sait que l'objectif est de gagner mais peu savent comment ! Il est donc très important de justifier vos choix surtout chez les jeunes qui doivent comprendre pourquoi ils font les choses, pourquoi ils ne jouent pas tel ou tel match ou pourquoi sur telle rencontre l'objectif pourrait être différent du simple gain de la rencontre....

DECINES HANDBALL



### 3.5.3 Les différents modes d'intervention

Toutes les approches sont à envisager mais il vous faudra faire le choix le plus adéquate pour arriver à vos fins, tout est question de stratégie !

#### 3.5.3.1 *Approche directive :*

L'approche directive est une approche qui ne laisse aucune place à la spontanéité, elle convient essentiellement à l'apprentissage de certaines règles de fonctionnement, des règles de sécurité et pour permettre des rajustement rapides d'ordre bio – mécaniques ( équilibre, orientation, amplitude...).

#### 3.5.3.2 *Approche instructive :*

L'approche instructive est beaucoup plus correctrice qu'imposée, il s'agit d'ajuster des comportements en expliquant la solution au joueur. Cette approche nécessite la certitude du résultat à savoir un progrès en termes d'efficacité !

#### 3.5.3.3 *Approche suggestive :*

Cette approche fait une part plus importante à la spontanéité du joueur mais l'intervention de l'entraîneur reste importante dans l'anticipation du résultat. Pour arriver à une bonne efficacité il convient de travailler sur les contenus afin de limiter le nombre de solutions à un problème posé, ceci afin de pouvoir suggérer son comportement au joueur si l'expérimentation reste improductive. Il est tout de même préférable de réaménager la situation avant de souffler la solution, ce n'est qu'une question de temps à disposition !

#### 3.5.3.4 *Approche inductive :*

Dans ce cas le joueur construit lui-même ses habilités et ceci en réponse aux problèmes posés. Le travail de l'entraîneur réside essentiellement dans sa capacité à proposer des tâches hiérarchisées conduisant bien à l'effet escompté. Il est ici dangereux de proposer des situations très éloignées de la réalité du jeu car celle-ci génèrent inévitablement une quantité de défauts qu'il faudra bien effacer.



### 3.5.4 Les communications verbales

Ces communications sont bien souvent révélatrices du niveau d'expertise de l'entraîneur que le simple relevé des contenus de séance.

#### 3.5.4.1 *Mise en place, organisation :*

Il s'agit de consignes qui ne transforment pas le joueur sur le plan de sa motricité », elles sont donc à bannir progressivement du vocabulaire et pourtant elles constituent plus de 75% de l'intervention orale des entraîneurs débutants !  
Il s'agit de tous les « plus vite », « passe autour du plot », « plus fort » et toutes les consignes de mise en place.

Il est certain que ces consignes restent indispensables dans bien des cas mais il convient de progressivement s'en passer en conservant la même base de fonctionnement à la suite d'exercices hiérarchisés, et en habituant le joueur à des règles de fonctionnement immuables (écouter, ne pas perdre de temps...etc...).

#### 3.5.4.2 *Développement Procédural :*

Ce sont toutes les consignes qui transforment le joueur à partir de l'aspect visible de son acte. Il s'agit en outre des consignes correctives et instructives qui sont apportées pour aider le joueur à se corriger et à évoluer.

#### 3.5.4.3 *Développement informationnel :*

Ce sont ici les consignes portant sur la partie non visible d'un acte, sur ce qu'il faut prendre en compte avant, pendant et après une action. Il s'agit donc des consignes suggestives et inductives ainsi que tous les apports culturels permettant la bonne lecture du jeu.

#### 3.5.4.4 *Développement relationnel :*

Le développement relationnel est toutes les consignes qui régissent la vie en équipe, la motivation du joueur sa combativité...etc....

#### 3.5.4.5 *Retour Affectifs Positifs/Négatifs :*

Comme je l'ai dit tout au long de ce document, cette vérification des acquis ne peut se faire qu'en situation globale de jeu et bien souvent en situation exclusive de compétition ! Et ce avec des méthodes d'observation précédemment définies.





## 4. Niveaux de Jeu de Référence

Pour ce chapitre il convient de définir quelques notions essentielles que nous retrouverons dans les paragraphes suivants :

- L'espace de jeu effectif est l'espace défini par la disposition périphérique des joueurs, il convient de garder un espace de jeu effectif qui permette de jouer dans un espace-temps adapté au niveau de jeu de votre collectif, soit du plus élargi vers le petit espace (jeu au près) au fur et à mesure que le niveau d'expertise des joueurs augmente.
- Le couloir de jeu direct est le couloir qui mène le joueur vers la cible, chaque joueur doit avoir son propre couloir et ne peut en changer qu'en permutant avec un partenaire. Il s'agit de changement de secteur qui implique une compensation du partenaire concerné par la permutation.

### 4.1 Les 9-12 ans

#### 4.1.1 Le Jeu Offensif

Il faut élargir l'espace de jeu effectif en améliorant la progression du ballon par une meilleure occupation du terrain. Il convient également de centrer l'attention de chaque joueur sur la cible en privilégiant le jeu direct s'il est possible.

Plus près de la zone, le jeu doit être essentiellement systématisé sur les couloirs de jeu direct, avec un ballon circulant latéralement.

#### 4.1.2 Le Jeu Défensif

L'accent doit être mis sur les trois fondamentaux qui définissent tout système défensif :

- Freiner la progression.
- Récupérer la balle.
- Protéger sa cible.

Ceci en privilégiant les actions défensives dans les règles, comme la subtilisation et l'interception et ce sur tout le terrain. Pour la protection de la cible il est préférable de privilégier le contre (tout au moins dans cette catégorie d'âge).

Pour le gardien de but, celui-ci doit privilégier les parades à deux mains et des déplacements latéraux ajustés sur le déplacement de la balle.



### 4.1.3 Les Savoirs Offensif et Défensifs Individuels

#### 4.1.3.1 *Au Plan Bio-mécanique :*

- Recevoir en courant.
- Enchaîner courir - attraper - lancer.
- Lancer à bras cassé position coude à hauteur de l'épaule.
- Tirer en appui et en suspension et ce sur toute la périphérie de la zone.
- S'équilibrer et orienter.
- Passer latéralement.
- Poursuivre un porteur de balle.
- S'équilibrer entre lui et la cible à protéger.
- Contre, intercepter, subtiliser.

#### 4.1.3.2 *Au Plan Bio-informationnel :*

- **VOIR** – élargir le champ des possibles pour le porteur de balle.
- **RECONNAITRE** – si le couloir de jeu direct est ouvert alors je vais au but, s'il est fermé alors je passe.
- **CHOISIR** – jouer en profondeur ou latéralement.
- **AGIR** – pour permettre les fondamentaux offensifs (attaquer la cible et/ou conserver la balle).

#### 4.1.3.3 *Au Plan Bio-énergétique :*

- Développer la capacité aérobie.
- Développer la vitesse et la coordination.

#### 4.1.3.4 *Au Plan Bio-relationnel :*

- Jouer et s'amuser, développer le sens de la ruse.
- Aimer le handball.
- Accepter les contraintes du jeu comme les règles, l'adversaire, l'arbitre....
- Vouloir apprendre et progresser.



## 4.2 Les 13/16 ans

### 4.2.1 Le Jeu Offensif

A ce niveau le jeu doit permettre d'enchaîner les phases tout terrain et les phases en attaque placée, à faire circuler la balle plus rapidement et plus sûrement, à s'étagier et s'écarter, à jouer dans les intervalles qui définissent le couloir de jeu direct. Les joueurs doivent encore connaître les renversements de circulation de balle et les phénomènes de changements de secteurs avec les compensations que cela implique.

### 4.2.2 Le Jeu Défensif

Les 13/16 ans doivent pouvoir enchaîner le jeu défensif sur tout le terrain et les phases de défense placée.

Ils doivent également connaître les moyens collectifs d'isoler un porteur de balle (surtout à la périphérie) et augmenter le secteur du ballon (flottement). Ils doivent donc maîtriser les principes du système homme à homme et commencer à découvrir les principes d'un système de zone qui implique la notion d'aide moins évidente dans une configuration homme à homme.

### 4.2.3 Les Savoirs Offensifs et Défensifs Individuels

Il convient ici de rappeler que le joueur connaît à cet âge, de profondes modifications corporelles, c'est le temps de la puberté qui fragilise les joueurs et surtout qui déstabilise ceux-ci dans la relation qu'ils peuvent avoir avec leur propre corps. C'est donc le moment d'insister sur la connaissance du jeu plutôt que sur l'efficacité, le travail se veut qualitatif plutôt que quantitatif.

#### 5.1.2.1 *Au Plan Bio-mécanique :*

- Renforcement musculaire harmonieux (et sans charges !).
- Pratiquer des exercices de coordination et de dissociation (beaucoup d'imagerie corporelle).
- Améliorer la souplesse et l'amplitude du mouvement.
- Travailler sur la qualité gestuelle en tenant comptes des gênes corporelles de l'enfant (sinon il se retrouve en situation permanente d'échec et peut démissionner !).
- Travail important sur l'équilibre et l'orientation.
- Les savoirs offensifs sont donc la maîtrise de toutes les formes de tirs ; s'engager, se replacer et se réengager ; attraper en courant, passer en avançant ; et pour finir la maîtrise des appuis pour déborder.
- Les savoirs défensifs sont donc le contrôle, le harcèlement, la neutralisation, le contre, l'interception et la subtilisation, l'alignement et l'étagement, le glissement, le flottement et la dissuasion.
- Les gardiens de but doivent expérimenter diverses formes de parades, mais toujours en privilégiant les deux mains....



### 5.1.2.2 *Au Plan Bio-énergétique :*

- Renforcer la capacité aérobie.
- Travailler sur la force explosive en situation d'équilibre.

### 5.1.2.3 *Au Plan Bio-informationnel :*

- **SE SITUER** – implique de définir les repères spatio-temporels.
- **SE DECENTRER** – prendre en compte la triple information du but, de l'adversaire et du ballon (en attaque).
- **SE SITUER** – pris en compte du ballon, de l'adversaire, des partenaires et de l'axe adversaire/but (en défense).
- Et toujours **VOIR – RECONNAITRE – AGIR.**

### 5.1.2.4 *Au Plan Bio-relationnel :*

- Jouer, s'amuser et ruser.
- Se contrôler tant visuellement que kinestésiquement.
- Aimer le handball
- Se motiver pour apprendre et progresser.

## 4.3 Les 16/18 ans

Le niveau 16/18 ans reprend les mêmes contenus abordés de façon quantitative.

Les savoirs acquis lors des années précédentes doivent être automatisés, appris sur plus petits espaces ou à des vitesses supérieures.

Les qualités de force entrent en ligne de compte.

Le jeu doit évoluer en passant de la simple maîtrise des relations à deux ou trois, vers du grand jeu à cinq ou six. Le rôle du pivot doit être affiné, le surnombre offensif doit être perçu et exploité avec efficacité et les différentes phases de jeu doivent être enchaînées et organisées.

## 4.4 Les 18/20 ans

L'effort doit être mis sur la stratégie et tous les apprentissages antérieurs doivent être revus régulièrement sous forme de gamme de travail.

La performance doit être la priorité, la formation doit servir ce souci de performance.



## 5. LES OBJECTIFS PAR CATEGORIES

### 5.1 LES MOINS DE 9 ANS Mixte

#### 5.1.1 OBSERVATIONS GENERALES

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

#### 5.1.2 INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER

##### 5.2.1.1 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.

##### 5.2.1.2 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!

##### 5.2.1.3 MOTRICITE :

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

Création : Florent VARLAMOS



## 5.2 LES MOINS DE 11 ANS Garçons et filles

### 5.2.1 INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER

#### 5.2.1.1 AU NIVEAU DE L'EQUIPE :

- Tout 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 (Disposition de quatre joueurs en attaque qui permet une occupation optimale de l'espace tant en largeur qu'en profondeur (4 postes clés : 2 ailiers et 2 arrières).  
Remarque : Le respect du trapèze permet la conservation de la balle et la continuité du jeu.
- Demander la balle en courant dans un espace libre vers le but. Aller marquer!

### 5.2.2 INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER

#### 5.2.2.1 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 défenseurs, 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.



### 5.2.3 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.

DECINES HAND-BALL



## 5.3 LES MOINS DE 13 ANS Garçons et filles

### 5.3.1 INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER

#### 5.3.1.1 AU NIVEAU DE L'EQUIPE :

- Former un gardien de but fixe.
- Chacun essaye tous les postes de joueurs de champs.
- Le repli 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. Rééquilibrage dans le trapèze.

### 5.3.2 INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER

#### 5.3.2.1 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.





**5.3.3 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.

**5.3.3.1 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.

**5.3.3.2 ETIREMENTS :**

Précompétitifs, 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).

DECINES HANDBALL



## 6. SYNTHÈSE DE L'ÉVOLUTION JEU DES JEUNES

Ages	6ans	→9 ans	→12 ans
Catégories	Mini Hand	-11 / -12/ -13	, -14 /-15 / -16
Leurs BESOINS:			
	<p align="center"><b>PERIODE : ENFANCE</b></p> Individualisme Se dépenser : sauter, courir Se mesurer aux autres Habilité manuelle S'exprimer, s'affirmer être valorisé Jeux de groupe Etre en contact avec des plus grands	<p align="center"><b>PERIODE : ADOLESCENCE</b></p> Socialisation / Affirmation Compétition: par la vitesse, l'adresse La force, besoin de repos Besoin de savoir, de curiosité Remettre en cause, écoute personnalité à fleur de peau Vie de groupe, rencontres Besoin d'autonomie Prise de responsabilités et initiatives	
Leurs POSSIBILITES:			
	Récupération plus ou moins longue / fatigue rapide Capacité de compréhension Difficulté d'attention soutenue Essais de vie de groupe Confrontation, jalousie Peu de coordination et de dissociation Gestes maladroits et craintifs	Récupération facile / se fatigue vite Réflexion, raisonnement Organisation, gestion de matériel Instabilité, timidité, sensibilité Possibilité de vie de groupe "Corps plastique" Fin construction système nerveux questionnement permanent Va contre l'autorité adulte	Comportement maladroit, gauche Raisonnement, expérimenter, observer, réfléchir, agir Echanger, s'exprimer, intervenir émettre des critiques Organiser une vie de groupe Faire des apprentissages techniques, volonté de progrès Possibilités d'efforts soutenus
Priorités ANIMATIONS			
	<p><b>Découverte de l'activité</b></p> Motricité générale: beaucoup de mouvements et de liberté Exercices de coordination avec des obstacles Séances courtes avec exercices simples, nombreux <p><b>Activité ludique permanente</b></p> Peu de contraintes	<p><b>Etre dans l'activité</b></p> Apprentissage général des techniques et des coordinations motrices, exercices variés en alternant, vitesse, adresse Apprentissage des règles initiation, apprentissage du geste et principes de l'activité par le jeu contraintes : 2/3 informations	<p><b>Transition dans la pratique</b></p> Changement de morphologie: fragilité physique et psychologique situations à choix multiples varier les degrés d'exigence Apprentissage tactique et technique Stabilisation, répétition technique veiller à la relation joueur / entraîneur Jeux opposition / coopération
Priorités HANDBALL			
	<p align="center"><b>PERCEVOIR / DECIDER / AGIR</b></p> Jeux, Hand ou gym, Duel tireur / gardien Motricité et manipulation de balle Progression de la balle, passes Sensibilisation aux règles Changement de statut Utilisation mini Hand <p><b>Pas de managérat</b></p>	Motricité et manipulation Changement de statut (def / att) Duel tireur / gardien / pression Rompre l'alignement Relation passeur recepionneur Jeux à effectif réduit / récupération Elargir le jeu / le trapèze Prise d'informations <p><b>Managérat</b> pendant les pauses ou les mi-temps ,, , conseils simples</p>	<p align="center"><b>MAITRISER / ENRICHIR</b></p> Duel tireur / gardien / défenseur Accroître le potentiel gestuel Prise d'intervalles Relation passeur / recepionneur Mobilisation défensive: récupération et protection / dispositifs le jeu au poste Montée de balle <p><b>Managérat</b> : apporter des corrections individuelles et solutions collectives</p>



## 7. ANNEXE

### 7.1 MODE DE JEU -11 ET -13

		THEME DE JEUX		
		- 11 ans	- 13 ans	
<b>Temps de jeu</b>	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	
<b>Taille des ballons</b>		T. 0	T. 1	
Thèmes de Jeu	1er tiers temps (1)	Engagement	du gardien	
		Défense	Récupération de balle : - Active - Tout terrain	
	2è tiers temps (2)	Engagement	au centre	
		Défense	2 lignes (2-3 ou 3-2 au choix)	
	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)	
<b>Aménagements complémentaires des règles du jeu</b>		<b>Réducteurs de buts</b>		

DECINES HANDBALL