



DOSSIER ENTRAÎNEUR

Les Fondamentaux des minis aux loisirs

Tête haute, Épaule bien placée, zone de combat, passe et va, bon intervalle, signal de passe

ASHBF

Le haut niveau nécessite des qualités physiques importantes. Et c'est pour cette raison que les détectations nationales, régionales et même départementales utilisent ce moyen de sélection. Mais notre club a bien une vocation de sport de masse et vise à proposer au plus large public possible la pratique du handball sur notre canton du Fronsadais. Pour autant, cela n'empêche pas de viser une meilleure performance collective. On ne cherche pas à mettre en avant une individualité Un club comme le nôtre essaiera de développer un collectif pour faire progresser l'ensemble des individualités. Le collectif sera le moyen et le vecteur du développement de chaque joueur.

Ce point capital et névralgique ne peut être discuté sans compromettre tout l'édifice !

Dans ce cadre, plusieurs alternatives s'offrent à nous et seront définies par le bureau du club (équipes d'âge, de niveau, mixte ...) mais quelques qu'elles soient, elles doivent toujours favoriser le collectif des groupes qui reste le garant de la progression de chacun !!!

Pour s'assurer de l'aspect collectif de l'apprentissage chaque éducateur doit toujours se demander si l'activité fait progresser tous les joueurs ? Les joueurs jouent ils ensemble ou les uns à côté des autres ? Gagne-t-on grâce au collectif ou le collectif regarde-t-il les plus habiles gagner ?

Les plus habiles doivent être des vecteurs de progression pour les autres !

La progression des joueurs est lente et doit être graduelle. C'est pour cette raison que le comité de Gironde a proposé des projets de jeu pour chaque catégorie. En effet chaque joueur verra un accent mis sur un aspect de sa formation en fonction de son âge. Cette progression est longue et peut paraître difficile. Mais chaque palier doit être respecté pour ne pas compromettre le suivant. Vous devez connaître ses paliers et accepter de proposer qu'une partie à chaque catégorie en gérant votre frustration. L'éducateur est bien au service de son équipe et non un faire-valoir.

J'espère que vous trouverez dans ce document les éléments nécessaires à votre entreprise C'est-à-dire la progression de chaque joueur de l'ASHBF pour en faire un club encore plus grand.

Les éléments qui suivent sont en perpétuelle évolution et vous pouvez apporter à l'ensemble du groupe le fruit de vos réflexions...



ASHBF



Des fondamentaux invariants et indispensables pour progresser

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 ». (je vous renvoie vers les travaux de Piaget -pédopsychiatre spécialiste du développement de l'enfant).

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 peut paraître frustrant de penser que les progrès ne se feront qu'à long terme ...

(Vous formez tous la future équipe 1^{ère} de notre club ...)

Pour être efficace dans sa catégorie, il faut avoir en tête la progression proposée à nos adhérents sur toutes les catégories ! Il s'agira d'une part d'identifier "les paliers" par lesquels le joueur devra passer afin d'atteindre le plus haut niveau possible. *Pour nous aider nous utiliserons les paliers définis par notre fédération.*

Notre club n'a malheureusement pas vocation à former des champions du monde. Les jeunes joueurs ayant un potentiel significatif partiront pour d'autres structures offrant des moyens de progression plus importants. Le club de Libourne est une offre souvent choisie par nos adhérents et il est de notre intérêt que cette offre dure et soit de qualité. En effet plus Libourne attirera l'Élite avec une offre significative, plus notre progression pour les autres joueurs sera importante. Si un jour Libourne joue en Élite, il sera évident que le club du Fronsadais en tire un bénéfice important ...

L'objet pour nous sera de proposer des éléments de progression afin de faire évoluer nos jeunes joueurs dans la lecture du jeu. Nous nous appuierons sur la conception d'un joueur " qui lit et décote le jeu afin de prendre la décision la plus adaptée à la situation proposée. »

Nous devons privilégier le "jeu en lecture". C'est-à-dire que nous devons développer au mieux les facultés de nos jeunes à prendre un maximum d'informations afin de prendre toujours et au plus vite les bonnes décisions.

Travaillons le lever de tête ...

Sans négliger le travail biomécanique, le club mettra un accent sur la lecture de jeu et cela dès les plus jeunes catégories.

Il faut privilégier et encourager les jeux collectifs demandant des prises d'informations sur les progressions fulgurantes individuelles même si elles peuvent à court terme être efficaces.

Nous voyons trop souvent les samedis les joueurs le plus en réussite dribbler jusqu'au but sans lever la tête, prendre des tirs difficiles alors que certains de leurs camarades sont mieux placés. Ces pratiques sont encouragées par les parents et même certains encadrants. Il est vrai que dans les petites catégories un ou deux individus très en réussite suffisent pour faire la différence. En effet en mini ou en moins de onze, un joueur latéralisé, habile avec le ballon et maîtrisant le dribble et le shoot peut à lui seul faire gagner un match et même accéder à une finale de championnat ...



Mais ces dérives ne permettent jamais au plus habile de devenir d'excellents joueurs car ils n'apprennent jamais la lecture du jeu. Lorsque elle devient indispensable en plus grandes catégories, ces mêmes « bons joueurs du Fronsadais » sont en retard sur les autres.

Pour illustrer, aucun des joueurs appartenant à cette catégorie ayant quitté le club n'a vraiment réussi par la suite ... De plus cette pratique visant à favoriser les qualités individuelles d'un petit nombre pour que l'équipe gagne ne permet pas aux autres, ayant de moins bonnes dispositions, de progresser. Même si des matchs sont gagnés, le club finit par perdre : les meilleurs joueurs partent et les autres arrêtent !!

Le "jeu en lecture" sera le salut de notre club. Travaillons le lever de tête ...

LA FORMATION DU JOUEUR DANS LE TEMPS

Nous allons dans un premier temps essayer de définir quelques paliers indispensables au développement de notre jeune joueur (se) du Fronsadais.

- Dans un premier temps il s'agit de proposer une activité basée sur la **motricité**. Le jeune joueur développe encore des compétences simples telles que **courir dans toutes les directions** dans un espace défini en prenant conscience que cet espace est à mutualiser. La coopération sera difficile dans un premier temps.
- L'engin sera introduit et le joueur devra **apprendre à le maîtriser**. La passe, la tenue du ballon, le coude haut, la réception avec une bonne position de main ... **Sans « passe » pas de jeu**. Mettez l'accent sur la passe ! 
- L'engin sera **maîtrisé en mouvement** et le joueur commencera à coopérer et surtout à prendre de plus en plus **d'information sur l'espace, les adversaires, les coéquipiers et la cible**.
- Le joueur apprendra à attaquer et à défendre en prenant conscience du changement de rôle et en développant la **capacité à prendre des décisions**. **Il faut lever la tête.** 
- **coopération** pour attaquer puis défendre enfin une coopération efficace pour changer de rôle.

Pour résumer : la motricité, la passe, le lever de tête caractérise un joueur accompli ...

L'école de Handball

Les Minis, l'école de handball ... école de la vie

Les minis arrivent maintenant avec la pression de la fédération dès les « babys » c'est-à-dire avant 5 ans. A ces âges nos plus jeunes ne peuvent encore apprendre à coopérer. En effet si jeunes, les enfants ne semblent pas en mesure de considérer l'autre encore trop centrés sur eux ...

La pensée "égocentrique" selon la théorie de Piaget : Pourquoi les enfants ne sont-ils pas capables de se mettre à la place des autres pendant ce stade de leur développement ? Cela peut être mis en relation avec "la théorie de l'esprit" qui fait référence à la capacité de se mettre dans la tête d'une autre personne, c'est-à-dire la capacité de se mettre à la place d'autrui. Les enfants ne développent pas cette habileté cognitive avant les 4 ou 5 ans.

Les Babys (-5 ans)

Il ne sera possible pour eux que de progresser individuellement. **Dans un premier temps, un apport important de travail sur la motricité devra être fait pour nos plus jeunes.** L'enfant devra appréhender son corps, mieux le maîtriser pour être plus performant.

Mais ne perdons pas de vue que nous voulons former des handballeurs ! Nous essaierons d'introduire au plus vite le ballon et l'interaction avec la main. **Et si nous essaierons de travailler une première fois la prise d'indices, ce sera avec l'engin.**

Mieux lire l'engin pour mieux le maîtriser

Les -9 et 7

OBSERVATIONS GENERALES:

Il s'agit de commencer à dompter l'engin (le ballon) en apprenant à prendre de l'information ...

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.

Systematiser 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'ÉQUIPE

Jeu sur tout le terrain:

- Progression du ballon vers l'espace de tir: aller devant! Étagement. Écartement. Éviter "la grappe".
- Les espaces libres autour du porteur de balle.
- Défense homme à homme sur tout le terrain sans changement. 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 prise de décision sera au centre. Il s'agit ici de se focaliser sur la prise d'indice liée au lieu (terrain). Où je me situe ? Comment amener le ballon proche de la cible ?

LES MOINS DE 11 ANS Garçons et filles

Mode de jeu comité de Gironde :

Il s'agit de continuer à apprendre à maîtriser la balle et de prendre conscience à l'aspect collectif du jeu. **Il faut apprendre à coopérer pour être plus efficace.** Lever la tête, donner la balle dans de bonne condition et la solliciter de nouveau. Je fais de bonnes passes et je me démarque ...

Le « passe et va » sera l'objet de toutes nos attentions ! Il sera ici la priorité des acquisitions de la catégorie !

Le passe et va : Le porteur de balle fait une passe au joueur en appui et enchaîne un déplacement en profondeur.

Il faut arrêter les dribbles et progresser vers le but en passe ! Ne pas favoriser l'efficacité basée sur quelques individus. Mais bien développer la lecture du jeu orienté vers ses coéquipiers !!!

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

AU NIVEAU DE L'EQUIPE

- Tout le monde va dans les buts.
- Chacun essaye tous les postes.
- Défense sur tout le terrain. Ne pas faire de défense en zone !

Même si la défense en zone semble efficace contre des adversaires inexpérimentés, il faut obliger les jeunes à faire une défense individuelle. Elle peut être tout terrain puis demi-terrain. Cette pratique oblige nos joueurs à se focaliser sur un adversaire tout en étant en lecture par rapport à son déplacement et le ballon. Nos joueurs apprennent à devenir ainsi des joueurs de handball complet qui défendent ! **Défendre c'est toujours se mettre en opposition entre la cible et l'adversaire ! Ce n'est pas ceinturer l'adversaire qui est une pratique non seulement non autorisée mais aussi non constructive pour nos joueurs !**

- Défense homme à homme avec changement, couverture si un joueur adverse 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
- Demander la balle en courant dans un espace libre vers le but. Aller marquer ! Utiliser la solution la mieux adaptée

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.

- 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.

Nous allons encore prioriser la prise d'indice focalisée sur le placement de ces partenaires (on joue en équipe)

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.

Le « passe et va » sera le pilier de nos attentes !!!

<https://www.dailymotion.com/video/x702a1f>

Les joueurs doivent prendre de l'information sur la « profondeur ». C'est-à-dire l'espace, et la position de l'adversaire pour proposer la meilleure réponse après avoir libéré la balle !

LES MOINS DE 13 ANS Garçons et filles

Mode de jeu comité de Gironde :

Le jeu devient collectif. La prise de décision devient rapide.

Les joueurs maîtrisent le ballon en mouvement et sont capables de le contrôler en prenant un maximum d'information.

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 repli défensif devient rapide et organisé. Un joueur qui gêne la montée pendant que les autres se replient sur les contres attaquants. **Gêner la montée le + possible.**
- Différencier les types de défense (homme à homme avec changement sur tout le terrain en première période, défense haute en deuxième période enfin de zone pour la troisième)
- 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) (en troisième période).
- Exploiter un intervalle . Créer un intervalle

INTENTIONS TACTIQUES A PRIVILEGIER :

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

- Le harcèlement : augmentation de la charge sur l'attaquant.(jouer la balle notamment pour la première période avec une remise du gardien)
- 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 (ailiers).
- 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. Rentrée de pivot (période 2 et 3)
- Le jeu aux 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.

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).

Dans cette catégorie la prise d'indices sera fixée sur le placement de ses adversaires. (On joue contre une équipe). On défend en équipe.

Le joueur doit toujours défendre sur le danger. Et la lecture doit être augmentée dans ce domaine :

Nous voyons parfois des joueurs se replier sur leurs adversaires désignés et les suivre jusqu'au but alors que le danger vient d'un autre joueur seul qui se dirige vers le but avec le ballon... Nos joueurs doivent analyser pour identifier la meilleure réponse ...

Prendre de l'information sur son adversaire est la meilleure solution pour apporter une opposition de qualité !

Le « passe et va » sera de nouveau privilégié en attaque

Le passe et va : Le porteur de balle fait une passe au joueur en appui et enchaîne un déplacement en profondeur.

LES MOINS DE 15 ANS Garçons et filles

Mode de jeu comité de Gironde :

Le jeu n'existe qu'à travers l'équipe. Les joueurs commencent à se spécifier et coopèrent pour défendre et attaquer. Nul besoin de développer des jeux stéréotypés si les joueurs sont capables de prendre des décisions rapides. Pour cela il faut s'assurer que tous les paliers sont acquis pour nos jeunes joueurs.

L'ensemble des fondamentaux du handball seront abordées (vitesse, coordination, placement voir fin du document)

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.
- Différencier les intentions de ces deux types de défense.(protection ou récupération)
- Organisation collective du repli 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 2^{ème} 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 changement 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.

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.

Dans cette catégorie la prise d'indices sera maximale ... On joue à plusieurs contre un autre collectif (placement de ses coéquipiers et de ses adversaires...)

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. Attention « aux pompes brimades » lors d'exercices échoués cela peut être problématique chez des adolescents en construction psychique .

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).



ASHBF

des fondamentaux invariants et indispensables pour progresser



Pour les -15, -18 et autres ... (voire-13?)

L'objet est d'acquérir pour nos joueurs des **fondamentaux** pour arriver à progresser collectivement et individuellement.

« Le handball est un sport interpénétré dont l'objet est de marquer plus de but que l'adversaire ». Pour arriver à ses fins les joueurs doivent se procurer un maximum de situations favorables pour avoir des tirs faciles. L'un des meilleurs moyens est de créer des situations de surnombres (quantitative et qualitative)

L'équipe essaie de créer des situations d'incertitude en compressant d'un côté pour provoquer des zones de décompressions de l'autre. C'est en ce sens que le handball est un vrai sport collectif où l'ensemble des joueurs sont au service de l'équipe.

1 Tout miser sur le collectif

Le premier principe non négociable est de travailler une lecture collective. Tous les joueurs sont au service des uns des autres et **il ne faudra jamais encourager les solutions individuelles.**

Tous au service de l'équipe ...

Illustration : nous voyons encore dans toutes nos équipes des plus jeunes jusqu'aux loisirs des actions extrêmement individuelles où un seul joueur pense pouvoir faire la différence sans respecter les fondamentaux

Le plus important reste la prise d'indice et le lever de tête pour évaluer au mieux la meilleure option !

Une fois que le jeu collectif est la priorité il faut se demander comment le rendre plus efficace. Et cette fois la solution est individuelle. Chaque joueur doit progresser individuellement pour apporter au collectif une efficacité plus importante.

2 Les fondamentaux individuels pour faire progresser le collectif

Chaque joueur doit individuellement apporter des réponses sur ces trois points :

- La vitesse
- La coordination collective et individuelle
- Le placement individuel et collectif

2.1 La vitesse

Les joueurs doivent gagner en vitesse. Cela passe par des qualités biomécaniques mais aussi par des habiletés avec l'engin. Car au final c'est bien le ballon qui gagne en vitesse pour déborder l'adversaire.

Ce point sera travaillé par :

- du travail physique
- du travail de maîtrise du ballon (savoir faire des passes rapides, tendues, difficiles ...le dribble
- Un travail sur la vitesse de traitement de l'information pour progresser sur lecture...

2.2 La coordination

A) Individuelle

Individuellement il s'agira de travailler sur de la motricité pour se familiariser avec les appuis, le marcher, la prise d'intervalle, la course avec le dribble ... Ce travail est indispensable chez les plus jeunes. Il peut également se révéler utile pour des sujets plus vieux n'ayant pas complètement achevé la formation de jeune.

B) Collective

La coordination individuelle étant toujours au service de la coordination collective. Elle peut commencer à se travailler dans les petites catégories mais prendra tout son sens chez les plus vieux. Cela passera également avec le travail sur la coordination collective.

Il s'agit pour la majorité de gérer la distance de combat¹ avec un maximum de vitesse pour mettre en difficulté la défense adverse.

¹ Espace avec son vis-à-vis qui laisse le temps de prendre la meilleure solution, soit d'attaque (passe, débordement, tir), soit de défense (dissuader, intercepter, contrôler).

Rq : Cette distance est un repère important dans l'engagement du duel attaquant défenseur et défenseur attaquant.



L'attaquant doit pouvoir amener un maximum d'incertitude sur son adversaire direct en arrivant dans cette zone avec le ballon, de la vitesse et un maximum de choix possibles (un contre un, passe, tir ...)

Pour arriver à ses fins, l'attaquant doit compter sur lui, mais aussi sur un bon timing en regardant (prenant de l'information) auprès de ses coéquipiers qui transmettront le ballon au meilleur moment. *C'est-à-dire lorsque le coéquipier est démarqué, le regarde et se met en action.*

Il est donc indispensable de travailler **le signal de passe** qui est une invitation pour le coéquipier à s'engager. Chaque porteur de la balle doit avant de la libérer mettre en évidence ce signal plus explicitement possible.

Je ne jette pas la balle n'importe où quand je n'ai plus de solution.

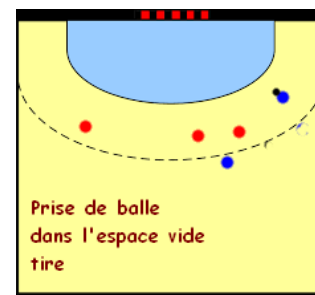
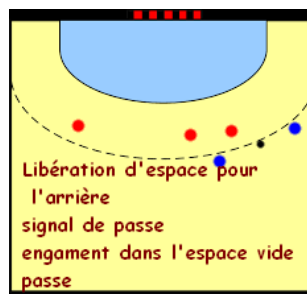
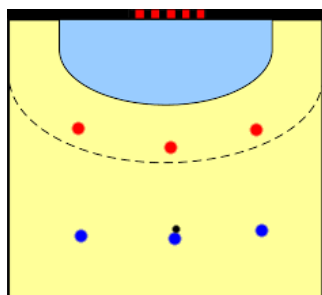
Je donne le ballon à un coéquipier qui me regarde.

si possible qui s'engage.

Je fixe la défense avant la libération ...

pour mettre mon coéquipier dans les meilleures conditions pour lui.

Si possible je propose une solution après avoir libéré ...



2.3 Le placement

Le placement est un élément névralgique. Une nouvelle fois le placement individuel sera au service de l'équipe. Chaque joueur doit connaître le placement assujéti à son poste qui n'a pour but que de mettre l'équipe dans une situation favorable pour shooter.

L'objet est encore de mettre de l'incertitude sur la défense en concentrant le danger sur un endroit afin d'attirer un maximum de défenseur et de créer de l'espace de l'autre côté.

Les joueurs ne doivent pas avoir peur de s'engager sur un endroit pour libérer de l'espace ailleurs.

Évidemment les placements individuels de base doivent aller dans le même sens :

- x toujours vers le but
- x donner suffisamment d'intensité pour mobiliser la défense
- x pouvoir changer de rythme ou de course
- x se replacer pour reposer une solution

Ainsi les joueurs peuvent en permanence apporter une plus-value à son équipe en étant soucieux de ces trois points :

- Suis-je parti au bon moment ? (timing, vitesse)
- Suis-je bien organisé ? (organisation, gestuelle, collective ...)
- Suis-je bien placé (placement, dans le bon intervalle...)

3. Les Fondamentaux de l'ailier

Même si l'ailier est souvent un finisseur, il peut également être un déclencheur. Il ne doit en aucun cas être un empêqueur !

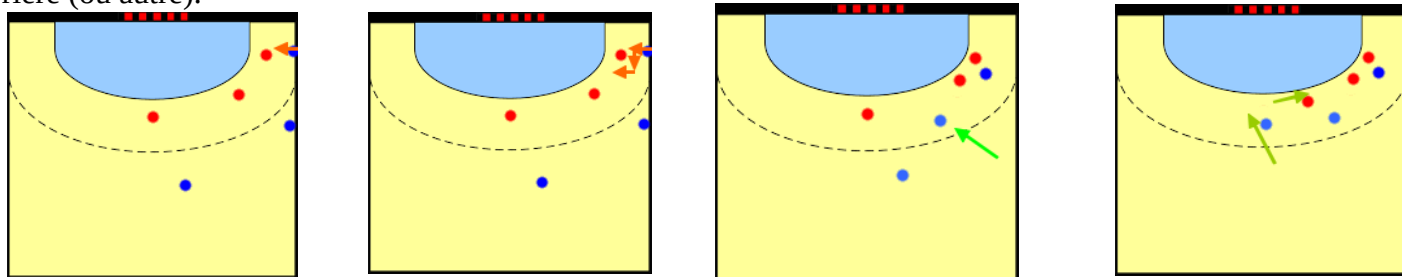
Nous voyons parfois les ailiers prendre des initiatives individuelles pour être en situation de shoot. Ils essaient une course en « C » pour être mieux placé et parfois le font sans respecter les fondamentaux du jeu.

L'équipe doit écarter au maximum la défense pour provoquer des zones utiles d'incertitude pour les attaquants. Trop souvent les courses en « C » maladroite n'ont pour effet que de resserrer les défenses les rendant encore plus hermétiques.

Attention également aux rentrées d'ailier en 2^e pivot qui ont le même effet surtout lorsqu'elles ne sont pas coordonnées avec la base arrière qui s'en trouve surprise.

« On ne s'engage que lorsque on y est invité par un signal de passe ! »

L'ailier attaque vers le but. Pour écarter la défense. Puis engage un « un contre un » dans l'intervalle arrière-ailier. Son but est de mobiliser le défenseur et l'obliger à se déplacer vers lui. Ce qui crée un intervalle pour son arrière (ou autre).



L'ailier mobilise son adversaire en attaquant vers le but (il l'oblige à venir défendre) puis le contourne avec trois pas et attaque l'intervalle arrière-ailier. S'il y a suffisamment d'engagement l'ailier est passé et le défenseur vient défendre. Cela libère l'espace pour l'arrière bleu voire le demi-centre ...

- ✓ L'ailier ne doit jamais tourner le dos à la défense
- ✓ Toujours attaquer vers le but
- ✓ Proposer suffisamment d'engagement pour mobiliser son ailier et l'arrière opposé.
- ✓ Libérer la balle avec un bon signal de passe pour son arrière

<https://www.dailymotion.com/video/edit/x6yhiyu>

4. Les Fondamentaux de l'arrière

L'arrière est également un poste important en attaque. C'est souvent eux qui installent les attaques placées sur les temps forts².

Les attaques placées sont constituées de temps faibles et de temps forts.

Les temps faibles ont pour but de placer l'attaque, de commencer à donner de la vitesse au ballon et aussi de commencer à fixer la défense en sollicitant dans les intervalles appropriés. Chaque poste a ses fondamentaux et ses intervalles d'attaques.

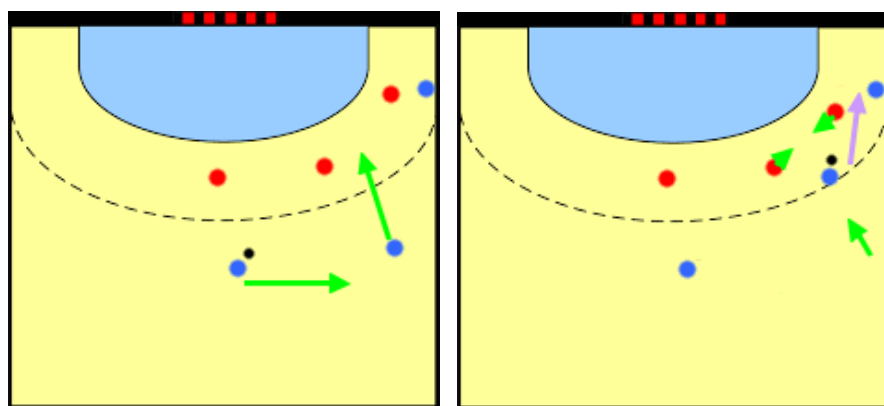
Les temps faibles ne doivent pas être négligés car ils déterminent les temps forts.

Les temps forts seront caractérisés par les changements d'intervalles, les engagements plus significatifs ayant pour but de trouver des positions de tirs plus décisifs.

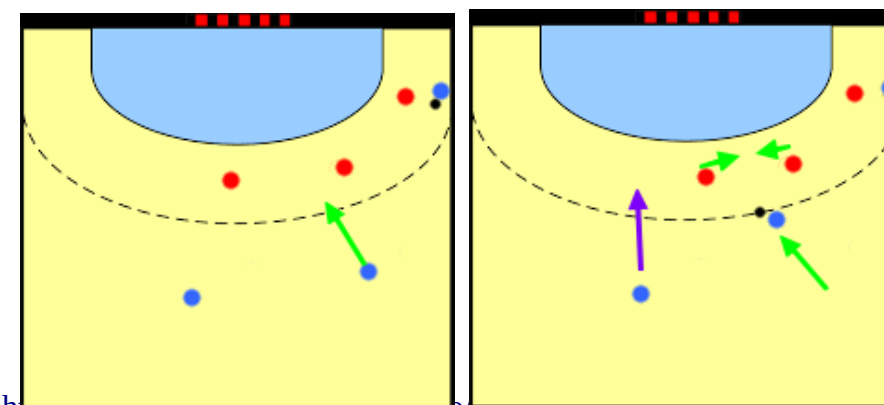
Les attaques sont constituées de succession de temps faibles et de temps forts ...

Les arrières peuvent bien entendu prendre les shoots car ils bénéficieront des surnombres provoqués par les autres joueurs mais peuvent éventuellement les provoquer. Pour ce faire ils doivent absolument être bien placés dans l'engagement vers l'intervalle. Et l'intervalle choisit dépendra du sens de la passe.

En effet une passe du demi-centre implique un surnombre côté ailier alors qu'une passe de l'ailier mobilisera un surnombre vers le demi-centre



Le ballon part du demi-centre. L'arrière se positionne pour un engagement dans l'intervalle (arrière-ailier) L'ailier opposé est obligé de fermer ce qui libère l'espace pour l'ailier d'attaque.



Le ballon part de l'ailier, l'arrière se positionne pour investir l'intervalle arrière-demi. Ce qui attire le demi adverse et libère l'espace pour son demi qui l'attaque dès qu'il a reçu le signal de passe.

<https://www.youtube.com/watch?v=0YrKDCw>

- ✓ L'arrière doit prendre de l'espace pour pouvoir attaquer les intervalles avec de la vitesse
- ✓ Il attaque l'intervalle de l'ailier si le ballon vient du demi-centre pour provoquer un surnombre côté ailier.
- ✓ Il attaquera l'intervalle arrière-demi si le ballon vient de l'aile pour favoriser le surnombre côté demi-

centre.

- ✓ Il surveille au mieux les signaux de passe pour être dans le bon timing
- ✓ Il attaque toujours vers le but et évite les courses en travers
- ✓ Il lève le bras pour mobiliser les défenses
- ✓ Il lève la tête et garde l'information du placement du pivot pour profiter des blocs ou pour le servir si possible
- ✓ désengager après libération de la balle pour proposer une solution vers le bon intervalle.

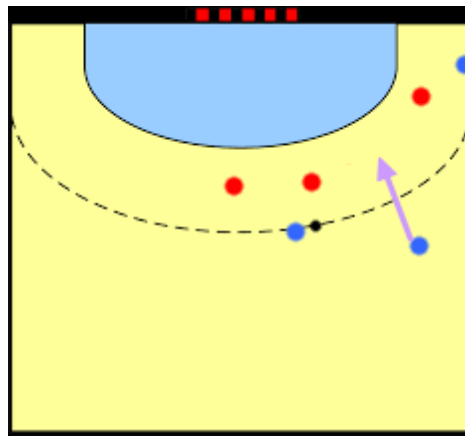
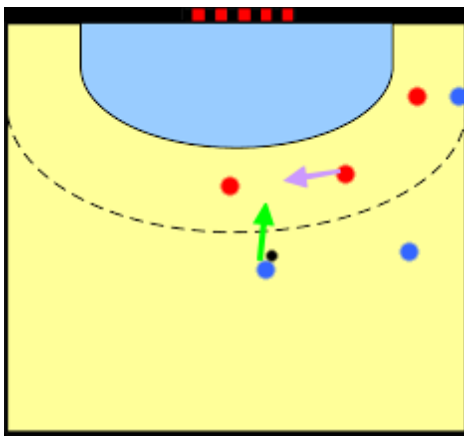
5. Les Fondamentaux du demi-centre

Véritable maître à jouer de l'équipe il doit être capable de donner de la vitesse, proposer des déplacements et des coordinations pour créer du surnombre sur des points qui libéreront de l'espace pour prendre des shoots faciles.

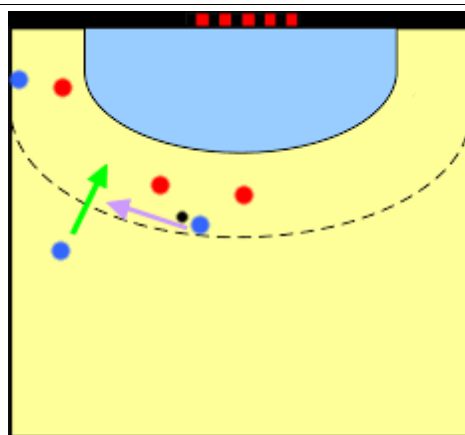
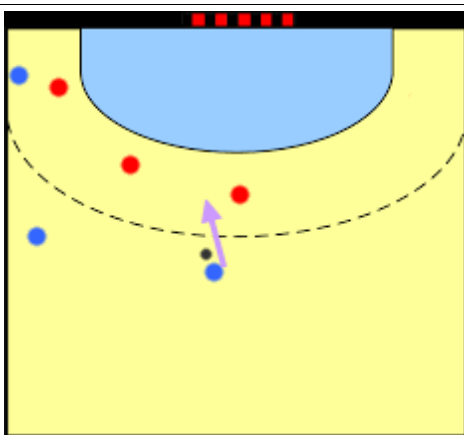
Il doit être en lecture pour garder en visuel les placements des coéquipiers et des adversaires.

Son placement de base doit également être en phase avec les fondamentaux. Vitesse, timing, coordination, pour obtenir du surnombre et de l'incertitude.

Il doit toujours s'engager dans l'intervalle dans le sens du ballon ! A droite si le ballon va à droite et à gauche si le ballon va à gauche.



Prise de l'intervalle de droite lorsque le ballon va à droite. L'arrière opposé est mobilisé et ferme l'intervalle. Ce qui libère l'espace de l'arrière pour attaquer l'intervalle. Le ballon peut finir à l'aile si l'ailier de défense ferme sur l'arrière



Attaque de l'intervalle de gauche par le demi-centre pour un ballon en destination de gauche. L'arrière défendant ayant fermé, l'attaquant attaque l'espace vide au signal de passe.

Dans les phases faibles le demi se replace toujours pour être bien placé : c'est-à-dire en face de son intervalle utile. A droite pour les ballons vers la droite. A gauche pour les ballons vers la gauche

3. Les Fondamentaux du pivot

Le pivot a un rôle à part. C'est le seul joueur au contact direct de la défense. « Il est dedans ». cela l'oblige d'être toujours « au combat », le dos tourné au but et les yeux

rivés sur le porteur de balle. Il doit apprendre à recevoir le ballon sans signal de passe, être toujours prêt et doit pouvoir l'exploiter le plus rapidement possible.

Le pivot n'a jamais de confort de jeu et doit toujours exploiter les ballons rapidement, dans n'importe quelle position toujours au marquage de l'adversaire.

Il ne peut être maladroit et doit acquérir une vitesse d'exécution importante !

A chaque poste ses fondamentaux, mais il y a des invariants :

- **le timing** (partir au bon moment avec la bonne vitesse pour bien gérer l'espace de combat)
- **la coordination** (s'appliquer sur la gestion du ballon , du corps et en prenant l'information nécessaire notamment le signal de passe)
- **le placement** (attaquer le bon intervalle, toujours vers le but pour créer du surnombre. Pensez au remplacement sans ballon)

A venir

Les fondamentaux en attaques :
temps fort et faible, conservation du ballon, quelques enclenchements ...