

LA SEANCE DE HANDBALL 12/16ANS

STRATEGIES ET ARCHITECTURES DE SEANCES



FF
HANDBALL
On est tous handballeurs

RENCONTRES
NATIONALES
22 & 23 JUIN 2012

STRATÉGIES ET ARCHITECTURES DE SÉANCE



école de **HAND**, *école de* **LA VIE !**

The image contains two promotional banners for handball. The top banner features four athletes in various uniforms (white, blue, and red) against a blue background. It includes the FF Handball logo, the slogan 'On est tous handballeurs', and the text 'RENCONTRES NATIONALES 22 & 23 JUIN 2012'. A small circular logo is centered below this banner. The middle banner is a grey rectangle with the text 'STRATÉGIES ET ARCHITECTURES DE SÉANCE' in a bold, sans-serif font. Below this text is a horizontal strip showing a sequence of seven handball players in different colored jerseys (grey, black, red, orange, red, yellow, yellow) performing various actions like passing and shooting. At the bottom of this strip is the slogan 'école de HAND, école de LA VIE !' in a stylized font.

LA SEANCE

- ELLE DOIT APPORTER UN GAIN AU JOUEUR:
- Au niveau de ses capacités de choix (aspects perceptifs et décisionnels).
- OU/ET au niveau des acquisitions de savoirs faire (pouvoirs moteurs et techniques).
- OU/ET au niveau des acquisitions physiques
- OU/ET au niveau affectif et relationnel.

LA SEANCE DE HANDBALL A 12 ANS

Elle doit répondre:

- A un gain pour le jeune joueur en terme de « pouvoir »
- A la spécificité de l'activité handball
- A un ajustement en fonction du niveau de jeu
- Au respect d'un volume d'activité pour chacun.
- Aux respects des caractéristiques de la tranche d'âge.

Sans pour autant proposer aux jeunes joueurs les mêmes séances qu'aux adultes.

LE PROJET DE SEANCE A 12 ANS

Il doit:

- Donner la priorité à l'aspect ludique.
- Favoriser la créativité dans l'acte tactique.
- Développer l'attrait de l'offensive à partir du duel tireur/gardien.
- Valoriser l'enchaînement d'actions à partir des changements de statuts.
- Rechercher une plus grande efficacité dans l'ajustement du geste à la situation rencontrée.

L'Organisation de la séance à 12 ans

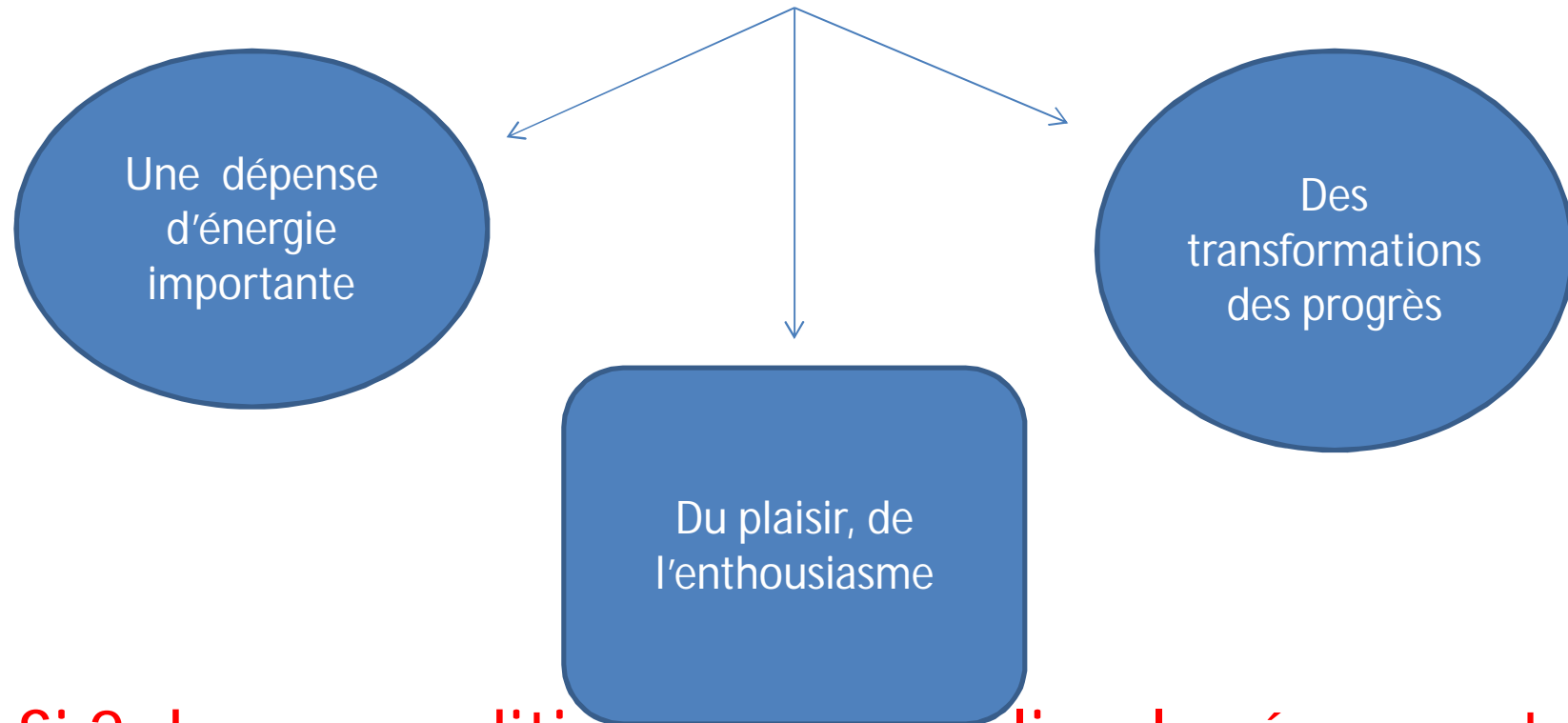
- L'échauffement: on parle d'entrée dans la séance:
Le jeune joueur de 12 ans n'a pas besoin d'un échauffement articulaire et musculaire très important.
- La succession des situations n'a donc pas d'importance à cet âge: il est possible de commencer par du jeu global puis d'enchaîner par du tir, ou une situation à 2 X 2.....
- Cependant, la notion d'alternance dans les situations est fondamentale:

LA SEANCE DE HANDBALL DE 13 A 16 ANS

- ELLE DOIT:
- Tenir compte des caractéristiques du public.
- Tenir compte du fait qu'à cet âge le jeu reste la priorité.
- Apporter des pouvoirs d'actions au jeune joueur.
- Permettre à tous une dépense énergétique importante

DES SEANCES POUR LES MOINS DE 16 ANS

QUI GENERENT



Si 2 de ces conditions sont remplies, la séance est +

L'ARCHITECTURE DE LA SEANCE

MOINS DE 16 ANS

- 1) Un échauffement:

Il devient nécessaire car d'une part les articulations sont fragiles à cet âge et d'autre part le muscle ne peut plus être sollicité violemment sans préparation.

L'échauffement peut cependant débuter par:

- Un petit jeu (sans changements de direction vifs ou d'accélération brutales).
- De la Motricité générale ou spécifique (travail d'appuis, de manipulations diverses....).
- Un jeu plus global à thème (éventuellement avec des contraintes: balle tenue à 2 mains au-dessus de la tête....).

2) Un corps de séance:

Il est le moment d'apprentissage de la séance

Il peut soit:

- répondre à des besoins qui découlent d'un diagnostic pris dans le jeu.
- Etre un des éléments de la programmation de l'entraînement.