



Le 1x1 au handball

Idées de contenus chez les
jeunes

Thomas PENNELLE

Introduction

- Présentation
(Donner des armes)
- Forme de pratique obligatoire?

Comparatif Interdisciplinaire

- Le 1x1 présent dans tous les sports collectifs?
- Comparatif:
Points communs/Spécificités

Points communs	Spécificités
Besoin de vitesse/puissance	Situations répétitives
Isolement	Espace limité
Habilités techniques fines (Manipulations, feintes, appuis, ...)	Manipulation aisée
Disposition mentale (Engagement, provocation, combativité,...)	= 2 duels consécutifs, adversaire direct + GB

Problématique de l'entraîneur

- Proposer des situations permettant de travailler des savoir-faire individuels qui devront s'intégrer au sein de savoir-faire collectifs. Continuité!
- Proposer des tâches qui s'enchaînent pour maintenir la vigilance et la lucidité.
- Utiliser d'autres sports, les sports collectifs pour la culture et la manipulation, les sports de duels pour le mental et les appuis..

Intérêts de jouer des 1x1?!

- Créer points de fixation
- Eliminer un adversaire isolé
- Ouvrir des espaces pour soi/autres
- Créer un surnombre
- Gagner du temps en infériorité numérique
- Trouver une solution % passif
- Se faire plaisir en gagnant des duels (motif de pratique)
- Aspects spectaculaires

Description

I. L'INTENTION

- Créer de l'incertitude, aller provoquer,...
- L'afficher corporellement (posture, regard,...)
- Avoir un projet tactique



Volonté affichée de défi!

II. LA FIXATION

- Après un déplacement, sur lui, dans un espace libre, petites/grandes courses,...
- A distance de combat
- Utilisation du CA max.

 Fixer c'est immobiliser, laisser l'adversaire spectateur de l'action, aspect psychologique très important!

III. LA FEINTE

(mouvements donnant une fausse indication)

- Dissociations: Utilisation du corps
- Manipulations: Feintes de passes, de tirs.
- Crédibilité et timing cruciaux: expérimenter



Les Feintes naissent de la
répétition et de l'observation.

IV. L'ESQUIVE

- Changements de rythmes: Explosivité, vitesse, puissance.
- Changements de directions: poussées latérales et/ou en profondeurs
- Corps esquive: Contorsions, passements de bras, rotations, sauts...

→ GAINAGES

Ressources sollicitées

- Biomécaniques : Dribbles, manipulations ballons, appuis, dissociations, ...
- Bioénergétiques : Puissance donc vitesse+force. Sprints, réactivité, courses en changements de rythmes et directions.

Gainages, renforcements musculaires notamment quadriceps, ischios, adducteurs.

- Bioinformationnels : Aspect culturel : Observer les différents 1x1.

Prises d'infos sur les espaces, les mouvements défensifs et offensifs, les adversaires directs.

 Lever la tête!

- Bioaffectifs : Combativité, intelligence, lucidité, ...

Savoir-Faire

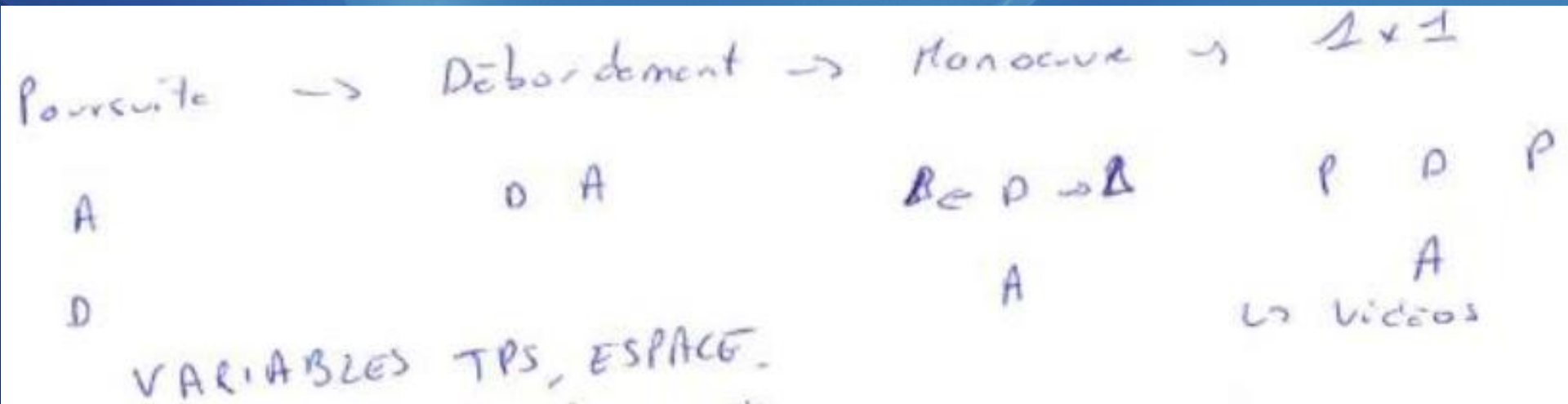
- Niv. I :
 - Visualiser couloir de jeu direct (CJD)
 - Progresser dans CJD
 - Avec une pression défensive
 - Sur grands espaces
- Niv. II :
 - S'engager dans esp. Libres
 - Prendre de vitesse le déf.
 - Jouer des contre-pieds
 - Utiliser plus d'appuis
 - Utiliser différentes vitesses

- Niv. III :
 - Attaquer l'esp. Libre
 - Fixer le défenseur : double-appui ap. réception
 - Multiples changements rythmes/directions
 - 1ères feintes (corps et ballon)
 - 1x1 de base maîtrisé (ext/int)
- Niv. IV :
 - Variété des 1x1
 - Lecture pour l'isolement
 - Projet tactique
 - 1x1 en profondeur

CONTENUS

Situations références

- Individuelles : schéma évolutif de Portes



- Collectives : 2x2 avec pivot / 5x5 autour

Pour les – de 10 ans

Rappel : Comportement égocentrique, socialisation limitée, besoin de manipulations avec confrontations légères...

 Du ludique, le 1x1 débordement.

- ✓ Des jeux : de poursuite, de transports, d'esquives.
- ✓ Des courses : Sprints, relais, slaloms.
- ✓ Des tâches sur grands espaces : MB
- ✓ Des manipulations : Dribbles, utilisations de différents mobiles.
- ✓ Des matches à thèmes.

Pour les – de 15 ans

Rappel : Période charnière! Chgmts morphos et psychos.

- Age du répétitif et de la contrainte: Bien pour 1x1 spécial, acquisitions culturelles et feintes.
- Besoin d'affirmation de soi, envie de gagner, parfait pour 1x1, défis, critères de réussite,...

- ✓ Du travail de coordinations :
 - Ateliers/parcours : échelles, obstacles,...avec/sans ballon pour dissociations et manipulations.
 - Gammes athlétiques : Postures , psychomotricité,...
- ✓ Du physique : Gainages, renforcements musculaires légers, de la proprioception.
- ✓ De la Technique : Répétitions des fixations et des différents 1x1, idéal pendant l'échauffement GB!
- ✓ De la PI pour activité décisionnel : Savoir-être avec handicap défensif, 3x3 espace large,...

Pour les – de 20 ans

Rappel : Jeunes hommes, besoin de se confronter, de compétition, d'activité intellectuelle dans la pratique, d'acquisitions techniques supérieures, de spécialisation.

- ✓ De la technique : Variété des 1x1, 1x1 dans la profondeur : tirs au travers. 1x1 spécifique/poste.
- ✓ Du contact : Défenseurs plus rugueux pour contextualiser la pratique, protection du ballon.
- ✓ De l'analyse : Enchaînement des tâches, duels avec le GB, projet tactique adapté. Championnat de 1x1.
- ✓ Du travail sur défense placée : jeu en lecture après les enclenchements, prises de responsabilités, espaces réduits (2x2, 3x3, 4x4,...)

Conclusion

- La situation référence de Portes n'est pas un exercice de travail mais d'évaluation!
- Le 1x1 sollicite de nombreuses ressources, d'expérimentations et de talent...Ce qui implique une grande variété d'apprentissages.
- Mieux vaut avoir 1 ou 2 1x1 très fort, que plusieurs qui n'éliminent jamais l'adversaire.