



LE GUIDE DE L'ENTRAINEUR



LIGUE FRANCOPHONE DE HANDBALL

1. Introduction.

Afin d'harmoniser la formation en Communauté Wallonie-Bruxelles et de guider l'entraîneur dans sa démarche d'entraîner, nous vous proposons ce « Guide de l'entraîneur ».

Il a pour objectif de synthétiser/regrouper toutes les informations qui gravitent autour de l'action « d'entraîner » afin d'aider les entraîneurs.

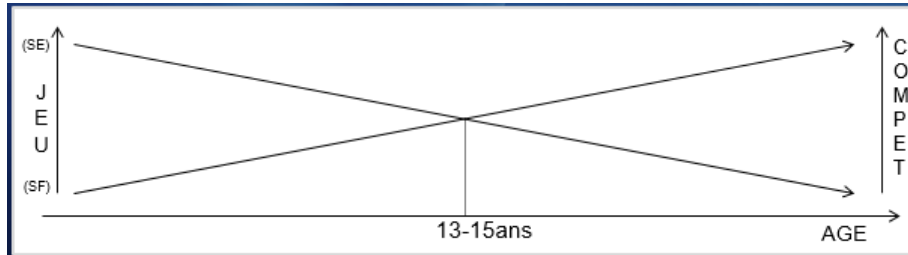
1.1. Contenus selon les âges

Dans sa pratique, l'entraîneur devra veiller à gérer l'hétérogénéité de son groupe. Les enfants ne sont pas tous développés de la même manière et au même moment, il sera donc important de ne catégoriser un enfant selon son âge mais bien selon plusieurs facteurs :

- Maturité physique
- Maturité mentale
- Compétences acquises
- ...

1.2. Intervention sur les savoir-être et les savoir-faire

- Intervenir sur Savoir-Etre et Savoir-Faire
- Graphique de la motricité générale et de la motricité spécifique



1.3. Fidéliser le jeune handballeur

- Fidélisation du jeune handballeur via les motifs de pratique (amusement, apprentissage, dépense)

1.4. Démarche de l'entraîneur

Aspect prospectif : S'inspirer du handball de haut niveau

- Evolution des règles et l'impact sur le jeu
 - o Jeu passif
 - o 7C6 via le gardien
- Evolution des joueurs sur le plan technique, tactique et morphologique
 - o Prise d'informations sur l'épaule du tireur <-> prise d'informations sur la course du joueur et ses possibilités de tir
 - o Augmentation de la variété technique

Analyse/observation / évaluation

- Utilisation de tableau de statistiques
- Utilisation de vidéos
- Définir des critères de réussite pour les entraînements

Aspect « fouille » <-> Analyse

- Repérer les problèmes -> Analyser l'environnement du problème -> Créer des situations/exercices pour solutionner le problème repéré

<u>Catégorie</u>	<u>Projet de jeu</u>	<u>Compétences et acquisitions</u>	<u>Contenus</u>	<u>Situations références</u>	<u>Entraîneur</u>
<u>U10</u>	<p>Petits gabarits avec des capacités physiques limitées Curieux et égocentrés</p> <p>8' à 10' – 20mX15m - Zone 4/5m 3c3 + gardien – Déf H-H moitié de terrain</p>	<p><u>U8</u> Maîtriser les règles Travailler les habiletés motrices et les enchaîner Apprendre à se démarquer Repérer la cible</p> <p><u>U10</u> Enchaîner les habiletés Démarquage (éclatement de la grappe) Repérer la cible Repérer les espaces libres Choisir entre : tirer – passer – déborder</p>	<p>LUDIQUE Parcours Circuit Atelier Manipulations variées Alternance entre jeux individuels et jeux collectifs Varier les mobiles</p>	<p>Vide caisse Déménageurs Parcours d'habiletés Ateliers de tirs Circuit de motricité</p>	<p>Ludique Variétés Motricité générale Animateur</p>
<u>U12</u>	<p>↑ Taille > ↑ Poids Allongement des membres ↑ Amplitude thoracique Peu de tons</p> <p>4X10' – 40mX20m – Goal 2mX2m50 - Zone 6m 5c5 + gardien + Déf H-H moitié de terrain – Ballon 0</p>	<p>IMPORTANCE de la technique</p> <p>Faire progresser la balle vers la cible individuellement/collectivement en utilisant les espaces libres S'opposer à la progression de l'équipe adverse Gérer ses émotions</p> <p>Augmenter activités perceptives : observations/analyses/actions Développer le joueur « piègeur » Développer la prise d'initiative Favoriser les duels Augmenter les schémas harcèlement/dissuasion/interception</p>	<p>Jeux Manipulation/Passes Montées de balles et CA Tirs Oppositions Autres sports</p>	<p>Touch-Down Jeu et situations en supériorité numérique Duel 1C1 en poursuite / retour latéral / sur grand espace</p>	<p>Pédagogue Communicatif Encourageant et positif Animateur de handball</p>

		Augmenter la communication et les réseaux d'échange			
<u>U14</u>	<p>Croissance dissymétrique Allongement des membres ↑ dimensions des organes/ masse musculaire ↑ densité osseuse Renforcement musculaire OBLIGATOIRE + vitesse et puissance</p> <p>4X12' – 40mX20m – Zone 6m – Goal normal – 6c6 + gardien – défense H-H étagée de type 3-3 – Ballon 1</p>	<p>Accéder au goal par l'exploitation et/ou la création d'espaces libres Intelligence tactique Développement de l'inventaire des actions défensives Investissement Réflexion sur l'action</p> <p>Créer des espaces libres Exploiter des espaces libres ↑ l'activité collective (dominante perceptive) ↑ l'activité décisionnelle ↑ pression défensive : Attaquer l'attaque</p>	<p>Jeux (Idem + variables) Physique Savoir Faire Savoir Etre Oppositions Autres sports</p>	<p>Supériorité numérique sur attaque placée 3C2 secteur central Duel 1C1 avec retard défensif Jeu demi-terrain avec défense étagée</p>	<p><u>Technicien</u> Formateur Educateur Analyste Créateur</p>
<u>U16</u>	<p>Fin du pic de puberté Augmentation des volumes → Musculation → Intellectualisation de la pratique</p> <p>2X25' – 40mX20m – Zone 6m – Goal normal – 6C6 + 1 gardien – défense libre – Ballon 2</p>	<p>Assurer la continuité du jeu Ouverture d'espace Intelligence défensive -> Neutralisation ? Projet tactique personnel Créer des espaces libres Exploiter des espaces libres</p>	<p>Variétés des fondamentaux Utilisation d'enclenchements Exploitation des différents systèmes et dispositifs</p>	<p>5C5 défense H-H de type 0-5 2C2 avec pivot 1C1</p>	<p>Technicien Formateur Entraîneur Directif</p>
	Ralentissement de la croissance	Assurer la continuité du jeu et l'accélérer	Jeux (variables adaptées) Physique (Idem + musculation)	3C3 secteur central 2C2 avec ailier	

<p><u>U18</u></p>	<p>Poursuite phase pubère et développement sexuel Edification colonne vertébrale → Augmentation des possibilités musculaires/ pulmonaires/ motricité et coordination</p> <p>2X30' – 40mX20m – Zone 6m – Goal normal – 6C6 + 1 gardien – défense libre – Ballon 3</p>	<p>Savoir-faire individuels au service de l'organisation collective Responsabilité – Autonomie – Performance</p> <p>Affinements des Savoirs Faire individuels Acquisitions « culturelle » Acceptations des rôles Organisations collectives</p>	<p>Savoir Faire (retour sur les fondamentaux) Savoir Etre (Jeu en lecture et enclenchements) Oppositions</p>	<p>Egalité numérique</p>	<p>Tacticien Manager</p>
--------------------------	--	--	--	--------------------------	------------------------------