



Petit guide technique
à l'usage
des entraîneurs catégories
jeunes



Sommaire

I. Référentiel technique catégorie école de handball

1. Objectifs généraux
2. Savoirs-faire individuels
3. Savoirs faire collectifs
4. GB

II. Référentiel technique catégorie moins de 12

1. Objectifs généraux
2. Attaque savoirs-faire individuels
3. Attaque savoirs-faire collectifs
4. Défense savoirs-faire individuels
5. Défense savoirs-faire collectifs
6. GB
7. Principe de l'attaquant
8. Principe du défenseur

III. Référentiel technique catégorie jeune (- de 14/- de 16)

1. Ce que l'on constate souvent dans les catégories jeunes
2. Ce que l'on doit préconiser en attaque
3. Ce que l'on doit préconiser en défense
4. Les savoirs à transmettre sur le plan individuel
5. Repères utiles pour les duels (attaquant/défenseur)
6. Savoirs offensifs à transmettre sur le plan collectif
7. Savoirs défensifs à transmettre sur le plan collectif
8. Référentiels (objectifs généraux, attaque savoirs-faire individuel, attaque savoirs-faire collectifs, défense savoirs-faire individuels, défense savoirs-faire collectifs, GB)

IV. Principes sur la managéral

1. Ce qui doit guider l'entraîneur/manager
2. Manager : diffuser des informations pertinentes

V. Le renforcement musculaire

1. Gainage
2. Etirement

VI. Les principes fondamentaux du handball (Approche du handball N°83/84)

1. Les phases de jeu : la défense placée, la contre-attaque/montée de balle/jeu de transition, l'attaque placée, le repli défensif
2. Le dispositif, le système de jeu, les principes généraux en attaque et en défense

Référentiel technique catégorie Ecole de Handball

Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir le handball avec des règles et des espaces adaptés• Mettre en place un apprentissage par le jeu (ludique)• Faire progresser chaque joueur• Fidéliser les jeunes• Découvrir la compétition (tournoi) sans objectif de performance
savoir-faire individuel	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître et utiliser les espaces libres• Motricité (coordination, dissociation, latéralité)• Perception (repérer ses adversaires, ses partenaires, lever la tête, apprendre à observer)• Enchaîner les actions (courir/lancer, courir/recevoir, sauter/tirer, courir/tirer...)• Capacité à changer de rythme, de vitesse• Initiation à la passe, au tir• Se rapprocher du but pour tirer, marquer• Changement de statut (attaquant/défenseur)• Harcèlement pour récupérer la balle, défendre son camp
savoir-faire collectif	<ul style="list-style-type: none">• Avoir un projet commun (avancer vers le but, défendre le but)• Occupation collective de l'espace (jeu sur tout le terrain, écartement du porteur de balle en attaque, occupation de toute la zone de jeu en défense)• Progresser ensemble vers le but pour marquer en privilégiant les passes courtes
GB	<ul style="list-style-type: none">• Pas de spécialisation• Se positionner en fonction du ballon et du but• Ne pas quitter le ballon des yeux• Attitude dynamique (bras en position...)• Enchaîner les actions (arrêt/relance, arrêt/repositionnement..)

Référentiel technique catégorie moins de 12

Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser une pratique ludique• Faire progresser chaque joueur• Fidéliser les jeunes• Sensibiliser à la compétition• Développer l'esprit collectif/l'esprit club
Attaque savoir-faire individuel	<ul style="list-style-type: none">• Passe (tendue, à rebond, petit espace, grand espace)• Tir (tous les postes pour tous les joueurs)• Dribbler, déborder (interne, externe, rond de bras), progresser, tirer (rebond, puissance, hors GB)• Se démarquer (appel de balle dans espace libre)• Changement de statut (porteur de balle, non porteur de balle)• Jeu sans ballon• Polyvalence des postes• Motricité avec et sans balle (équilibre, attraper, lancer, sauter, déplacement latéral, dissociation bras/jambe,
Attaque savoir-faire collectif	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser les savoir-faire individuels pour progresser vers le but• Relation passeur/réceptionneur (passe et va, passe et suit, appui, soutien)• Utilisation de tout l'espace (terrain en largeur et profondeur)• Montée de balle à plusieurs
Défense savoir-faire individuel	<ul style="list-style-type: none">• Intention (volonté d'harcéler, de dissuader pour protéger la progression et le but)• Pas de neutralisation• Se situer et reconnaître son adversaire direct• Volonté de récupérer le ballon

<p>Défense savoir-faire collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Défense homme à homme sur petit et grand espaces (sur adversaire direct) • Défense sur 2 lignes (3/3, 2/4)
<p>Gardien de but</p>	<p>Equilibre, dissociation, habitude aux tirs, déplacements, placement par rapport au ballon, repousser le ballon, relance</p>
<p>Principe de l'attaquant</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je peux tirer (seul face au GB), je tire • Je ne suis pas seul face au GB, je déborde (à droite ou à gauche, en dribble ou en appuis) pour tirer • Je ne peux pas tirer ou déborder, je passe • Je ne peux ni déborder, ni tirer, ni passer, je garde le ballon pour le protéger • Lorsque je tire je prends les informations sur la position du GB • Orientation des appuis vers le but • Etre capable de tirer en appuis ou en suspension
<p>Principe du défenseur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) • En défense j'intercepte le ballon (étude des trajectoires ; lors d'un dribble de l'adversaire) • Harcèlement du porteur de balle

Référentiel technique catégorie jeune - 14/- 16

Ce que l'on constate souvent dans les catégories jeunes

Dans les catégories jeunes (moins de 14/moins de 16), le jeu est souvent une adaptation du jeu séniors avec des lacunes techniques qui impliquent de nombreuses fautes ou accrochages.

Les choix et les réalisations offensives sont peu élaborés collectivement. Les meilleurs prennent les initiatives, souvent individuellement. Il n'y a pas suffisamment de relation à deux, trois ou plus. Il n'y a pas de véritable relation avec le pivot. Celui-ci est d'ailleurs souvent peu formé à son rôle offensif (avec et sans ballon).

Les ailiers n'apportent pas suffisamment de solution, soit parce qu'ils manquent de ballon, soit parce qu'ils ne prennent pas suffisamment d'initiatives pour créer du jeu/danger.

Trop souvent les prises de balles se font à l'arrêt en attaque placée. Les joueurs n'ont pas suffisamment la mesure de l'engagement qu'ils doivent avoir avec ou sans ballon et considère souvent que l'action débute lorsqu'ils deviennent porteur de balle.

Il apparaît souvent que les passes sont trop molles et ralentissent le jeu. Les tirs ne sont pas assez variés. Les tireurs deviennent souvent stéréotypés dans leurs gestes, courses d'engagement et dans leurs duels avec le GB.

Les montées de balle ne sont pas jouées systématiquement. On constate souvent une temporisation excessive plutôt que la mise en place d'une montée balle active, engageant plusieurs joueurs non alignés.

En défense, la protection du but est souvent prioritaire sur la récupération du ballon. Les joueurs n'utilisent pas suffisamment le harcèlement, la dissuasion...le repli défensif ne consiste qu'à revenir à la zone.

Ce que l'on doit préconiser en attaque :

- Un jeu sur l'ensemble du terrain (occupation de l'espace, démarquage, écartement)
- Prise d'initiative et création de jeu/danger à tous les postes. Implication de tous dans la création offensive (avec ou sans ballon)

- Mise en place variée des savoir-faire individuels avant passe ou tir (engagement, désengagement, 1c1, débordement externe, interne, double appuis, tir en extension, sur 1, 2 ou 3 appuis...)
- Participation du gardien à la montée de balle
- Penser à la mise en place d'un jeu sans ballon (course dans le dos du défenseur, appel de balle, engagement/course dans une zone de jeu)
- Favoriser le jeu avec le joueur dedans (pivot ou entrée d'ailier) passe et va, passe et suit

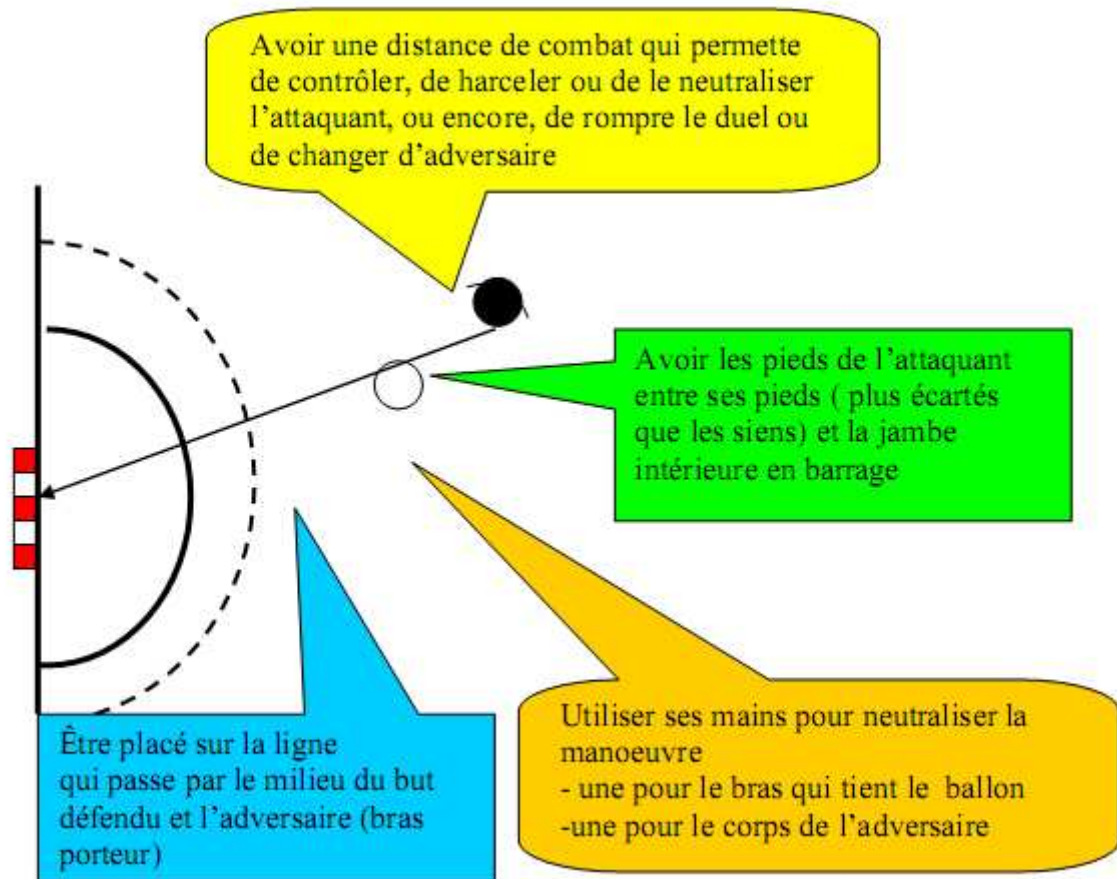
Ce que l'on doit préconiser en défense :

- L'implication de tous dans la construction défensive. Chacun à un rôle et la structure de la défense collective dépend de chacun.
- Favoriser une récupération de balle active dès la perte de balle avant de penser à la protection du but (repli défensif actif : harceler, dissuader, intercepter avant de revenir sur sa zone)
- Il faut mettre en place une communication (les joueurs doivent se parler, se transmettre les informations)

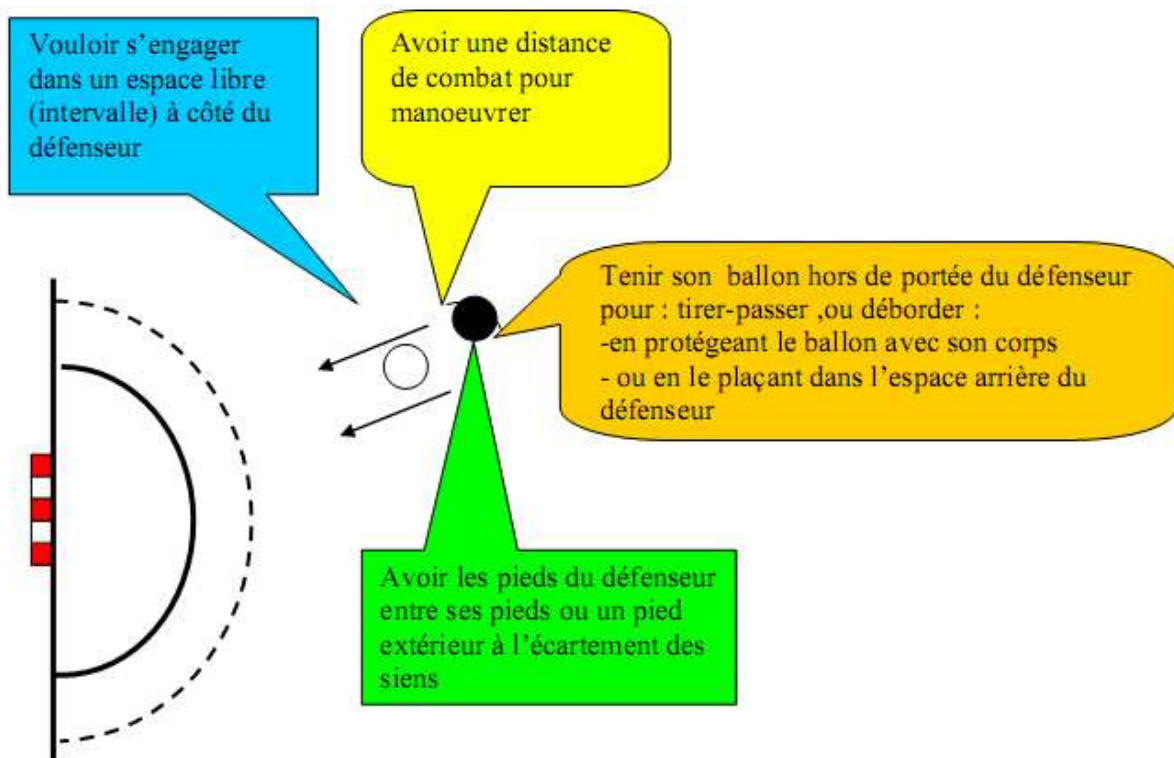
Les savoirs à transmettre sur le plan individuel :

- Les courses variées (en avant, en arrière, déplacement latéral)
- Les changements de rythme et de direction
- Les sauts (appel 1 pied, 2 pieds), la dissociation (haut/bas, droite/gauche)
- La manipulation de balle (attraper, lancer, dribbler, dribbler sans regarder la balle)
- Les enchainements d'actions (dribbler/tirer, courir/recevoir, courir/sauter, recevoir/passer, sauter/tirer...)
- Les savoirs faire défensifs (harceler, dissuader, position des pieds, des mains)
- Les tirs variés (position du bras, dans la course, en appui, en suspension)
- Duel attaquant/défenseur (rond de bras, débordement externe, interne, avec ou sans dribble, changement de rythme)
- Duel défenseur/attaquant (subtilisation du ballon dans le dribble, gêner la progression du porteur de balle, gestion de la neutralisation avec prise en compte du rapport de force)
- Duel tireur/gardien (tir à l'opposé du GB, dans les espaces libérés, tir à rebond, croisé, décroisé, feinte, favoriser la variété des tirs)

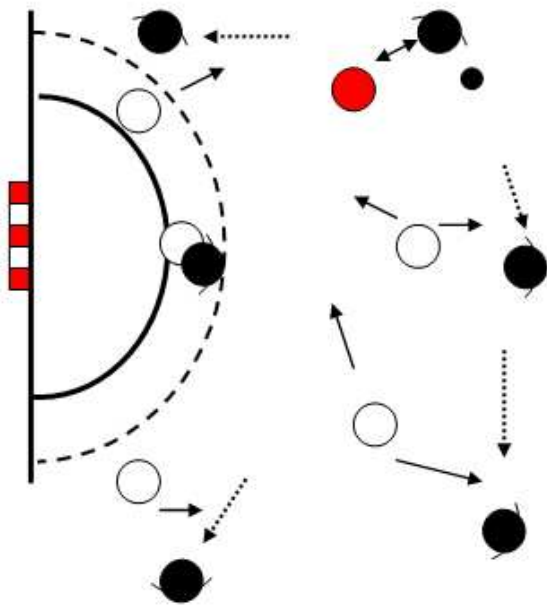
Repères utiles sur le duel du défenseur face à l'attaquant PDB



Repères utiles sur le duel de l'attaquant PDB face au défenseur



Repères utiles pour le duel en défense



S'orienter pour surveiller en permanence son adversaire direct et le couple Pb-Défenseur

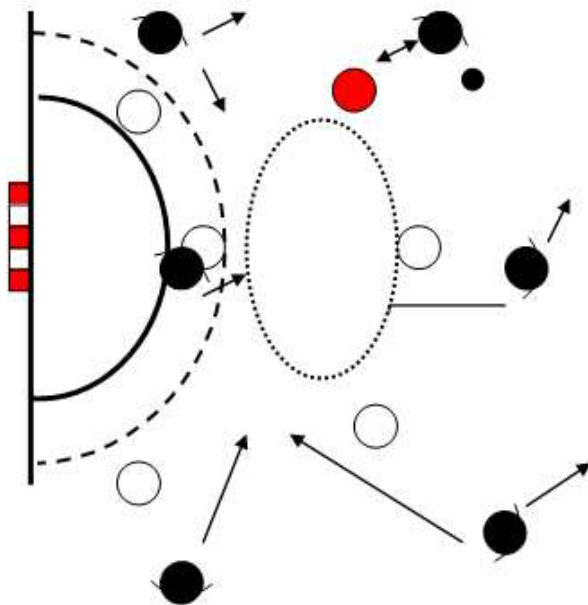
Se positionner :

- pour dissuader la passe
- la susciter pour mieux l'intercepter
- pour dissuader l'engagement vers le but de son adversaire
- changer d'adversaire

Evaluer les crédits d'action du couple Pb-défenseur et présumer de l'issue du duel

Décider d'aider (neutraliser sur PB) ou de :
 -dissuader
 -de changer
 -d'intercepter

Repères utiles pour le duel en attaque



Se positionner sur la ligne qui passe par le milieu du but et le milieu de l'intervalle

S'orienter pour surveiller en permanence son adversaire direct et le couple Pb- Défenseur direct

Evaluer les crédits d'action du couple Pb-Défenseur, et présumer de l'issue du duel

Décider d'aider ou de se démarquer

Les savoirs offensifs à transmettre sur le plan collectif :

- Savoir appréhender le changement de statut rapidement pour agir
- Occuper tout l'espace du jeu (étagement, écartement)
- Participer à l'action (courir vers le but, être disponible, se mettre en appui, en soutien, aider le porteur de balle, se démarquer)
- Rechercher la meilleure solution (le tir pour soi ou la passe, le débordement, le dribble ou la passe)
- Prendre en compte le joueur dedans (pivot ou ailier entré)

Les savoirs défensifs à transmettre sur le plan collectif :

- Savoir changer de statut rapidement
- Participer à la récupération du ballon le plus rapidement possible
- Analyser le rapport de force pour agir
- Se placer entre porteur de balle ou adversaire non porteur et le but
- Aider son partenaire si besoin (le danger vient toujours du porteur de balle)
- Connaître les dispositifs défensifs

Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser une pratique ludique• Faire progresser chaque joueur• Fidéliser les jeunes• Pratiquer la compétition• Développer l'esprit collectif/l'esprit club
---------------------------	---

Attaque savoir-faire individuel	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration des savoir-faire individuels (passe, dribble, tir, débordement, duel)• Vitesse, changement de rythme, utilisation des espaces (grands et petits)• Prise d'intervalle , engagement, désengagement
--	---

<p style="text-align: center;">Attaque savoir-faire collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Créer, reconnaître et utiliser une situation de surnombre • Croiser, décaler, relation à 2, à 3, • Relation avec le pivot • Combinaison simple • Montée de balle
--	--

<p style="text-align: center;">Défense savoir-faire individuel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Harcèlement, interception, neutralisation, dissuasion, contre, entre-aide, attitude en activité (attitude des bras) • Enchaînement des actions, lecture du jeu, évaluation du rapport de force
---	---

<p style="text-align: center;">Défense savoir-faire collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Communication entre joueurs • Apprentissage des systèmes de défense (Homme à homme, Zone ...3/3, 2/4, 1/5, 0/6) • Aide, alignement • Changement de statut, montée de balle collective
--	---

<p style="text-align: center;">Gardien de but</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement des tâches • Relance • Participation à la montée de balle • Vitesse de réaction • Placement, équilibre • Parade (loin, proche) • Volonté de s'imposer • Etude du tireur (geste, position)
--	---

Principes sur le managérat

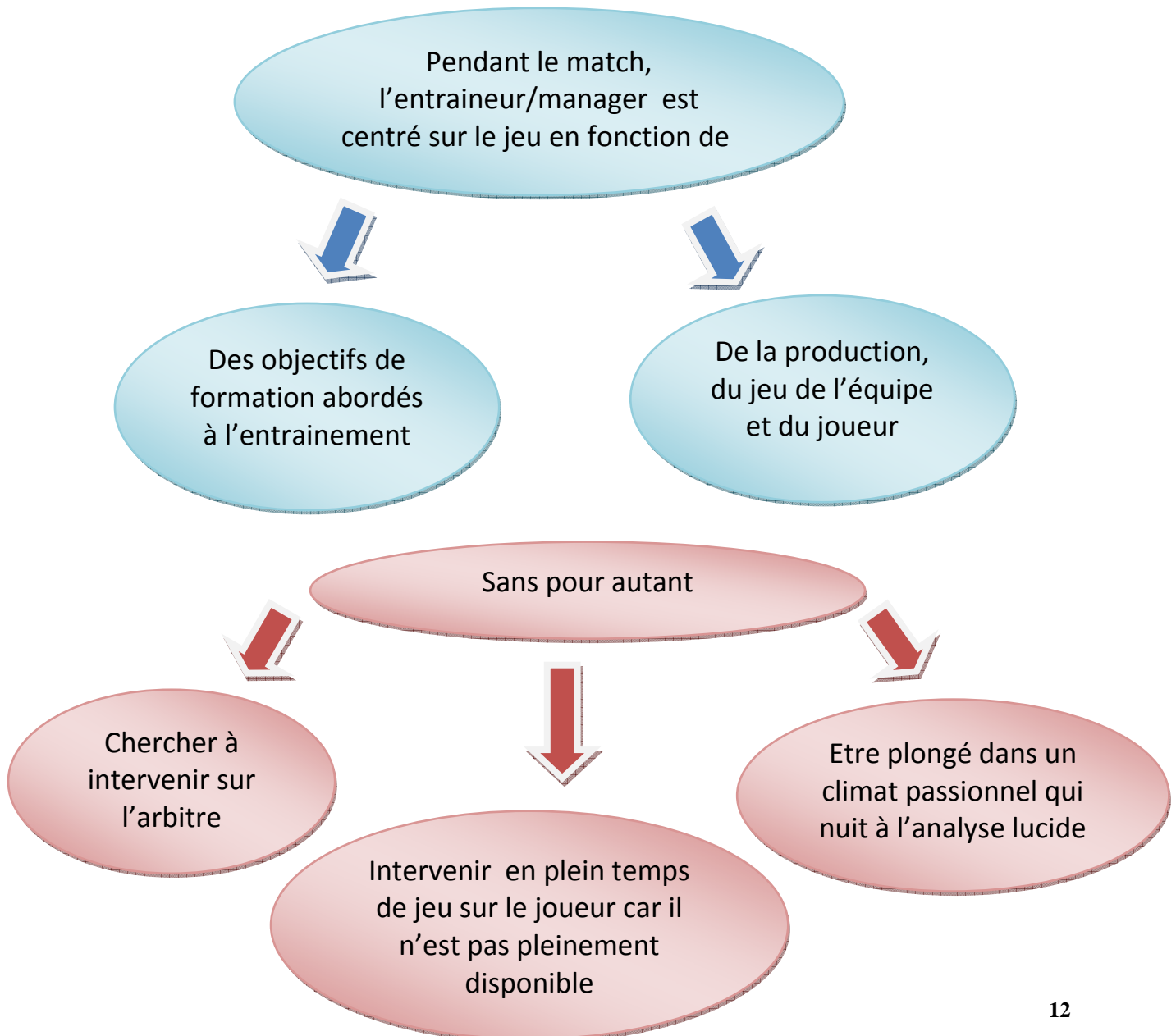
Pour l'entraîneur, le match doit être avant tout un moment d'évaluation et de formation du joueur.

Le rôle de l'entraîneur lors d'un match catégories jeunes doit donc être principalement centré sur ces objectifs. Il ne doit pas y avoir d'objectif exclusif de résultats sportifs sans prise en compte de ces deux paramètres.

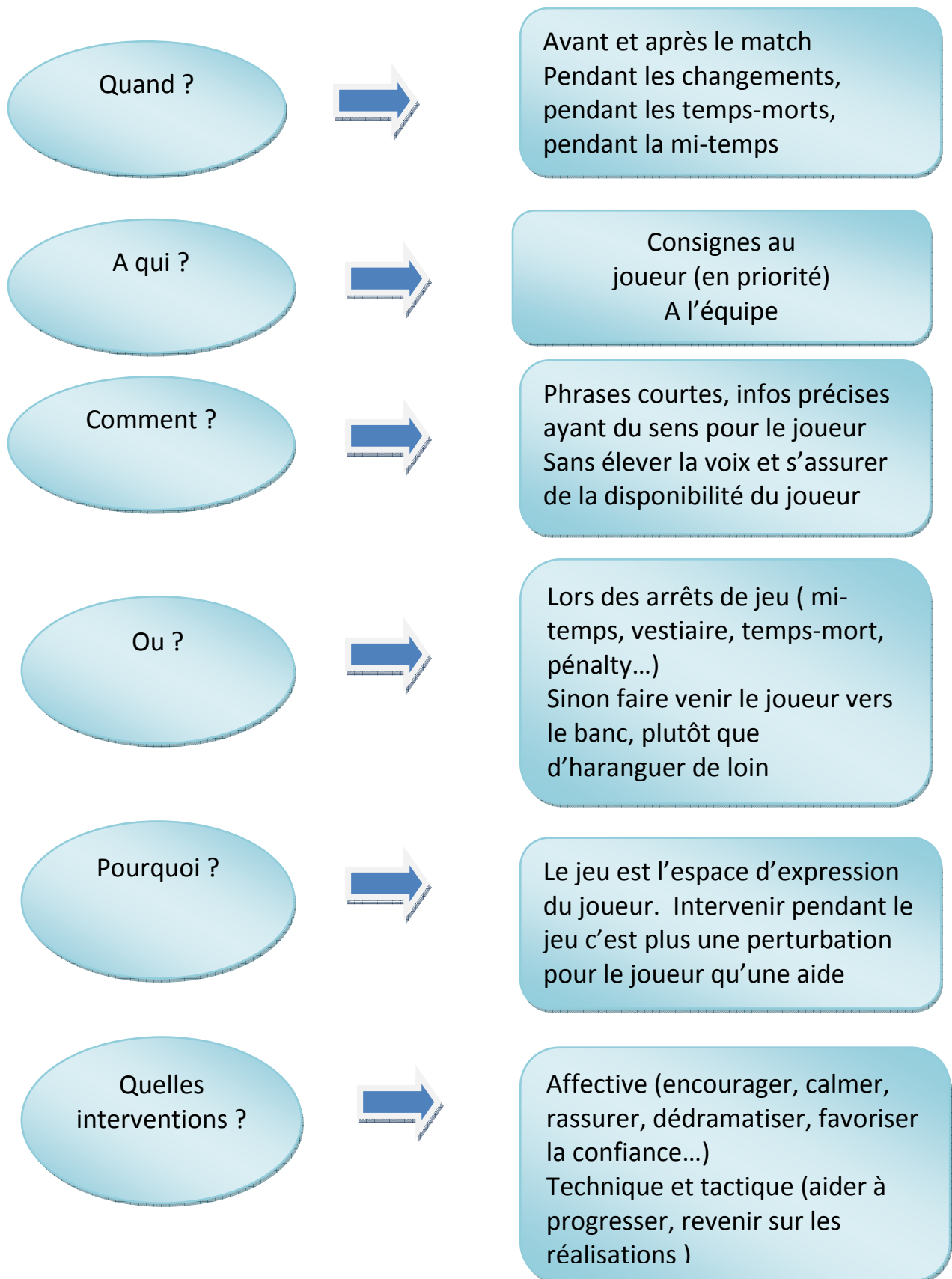
Toutes les interventions de l'entraîneur lors des matchs devront donc tenir compte du principe suivant :

Il ne faut pas mettre en péril la formation du jeune joueur pour gagner. Le match est un moment de formation
















Il est le garant de l'éthique sportive. En ce sens il doit montrer la bonne conduite (respect de l'adversaire, respect des arbitres, respect des partenaires). Il est l'exemple pour les jeunes joueurs.









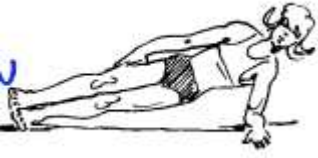





L'entraîneur/manager est un diffuseur d'informations pertinentes



Exercices de renforcement musculaire (gainage)









	FACILE	MOYEN	DIFFICILE
Abdominaux			
Ceinture scapulaire			
Dos			
Stabilisation du dos et du bassin			
Fessier			

Exercices renforcement musculaire (suite)

	FACILE	MOYEN	DIFFICILE
Jambes			
			
Stabilisation du bassin			
Musclature pour le saut	 RHYTHME PERSONNEL	 VITESSE MAXIMALE	 HAUTEUR MAXIMALE

Etirements

Ils doivent être réalisés après un retour au calme et dans le silence pour permettre le relâchement complet du corps

			
Dos	Dos/Bassin	Fessier	Bassin
			
Jambe	Ceinture scapulaire	Fessier	Jambe

