



# Les clefs de l'exercice et de l'entraînement

## Hand-ball



# **NOTIONS DE PEDAGOGIE**

# LA PEDAGOGIE

## DEFINITION :

- « C'est l'art d'enseigner ou la manière de transmettre son savoir ».

## ELLE EXIGE :

- La connaissance de l'activité ou de la discipline enseignée.
- La connaissance des différents publics et leur milieu.  
Le principal atout pour un pédagogue ou éducateur c'est :  
« sa capacité à cerner le public auquel il s'adresse ».

## POUR ETRE EFFICACE, IL DOIT :

### ◆ ORGANISER

- Son groupe
- Son activité

### ◆ ENTRAINER

- Définir un objectif (en adéquation avec la catégorie concernée)
- Définir un thème dans sa (ses) séance (s)

### ◆ PROGRAMMER

- Une suite logique dans ses séances

### ◆ OBSERVER

- Les progrès et les échecs des joueurs
- Le bien-fondé de ses objectifs

### ◆ MODIFIER

- Réadapter les situations d'apprentissage en fonction des possibilités de l'enfant

### ◆ S'ADAPTER

- A la réussite, à l'échec, à l'imprévu

### ◆ AGIR

- Expliquer, démontrer, interroger, faire constater
- Faire analyser, faire expliquer pour que l'enfant soit impliqué dans une démarche

**LES CLES  
DE LA SEANCE  
D'ENTRAINEMENT**

# LA SEANCE D'ENTRAINEMENT

## **SON OBJECTIF :**

Résoudre les problèmes que pose le match.

## **SES CONDITIONS DE REUSSITE :**

Tenir compte des différentes logiques.

### **1. LA LOGIQUE DU TEMPS**

1.1 – Un entraînement par semaine, c'est entre 1h et 1h30 sur le terrain. Il se partage en temps de pause (explications, interruptions, mise en place du matériel) et temps de travail effectif.

***IL FAUT DONC FAIRE EN SORTE QUE L'ENFANT SOIT EN CONTACT MAXIMUM AVEC LE BALLON OU DANS L'ACTION.***

1.2 – Deux entraînements par semaine permettent de travailler davantage sur la maîtrise individuelle dans le contexte réel du jeu (facile ou difficile) et de consacrer une séance entière sur les problèmes liés aux relations entre les joueurs (simple ou complexe).

1.3 – Les objectifs de maîtrise individuelle et collective doivent être poursuivis sur la durée de la catégorie. On dispose donc selon les possibilités d'encadrement, de 65 séances (un entraînement par semaine) ou de 130 séances (deux entraînements par semaine) pour y parvenir.

### **2. LA LOGIQUE DE LA CONSTRUCTION**

2.1- La mise en train, l'échauffement doivent se faire essentiellement avec le ballon et permettent de concilier les efforts propres au jeu (endurance / vitesse) et les capacités de maîtrise du ballon et de la prise d'information.

2.2 – Le thème de la séance.

- Il est programmé pour faire progresser le groupe dans un domaine donné. Exemple : être capable grâce à la passe de progresser vers le but.
- Il peut faire l'objet de plusieurs séances pour que l'objectif de travail soit atteint, et les acquisitions effectives.
- Il fait l'objet de deux situations maximum. Chaque situation contient des variables (cf. les clés de l'exercice). Elle balaye complètement le problème abordé. Elle n'empêche pas pour autant les joueurs de se trouver dans d'autres situations gestuelles ou collectives, la seule différence est que l'intervention de l'éducateur est essentiellement ciblée sur le thème choisi.
- Il se conclut par un match à thème (les interventions de l'entraîneur portent exclusivement sur le thème).

### **3. LE JEU LIBRE**

D'une durée de 10 à 15 minutes, il permet aux enfants de se relâcher dans leur concentration.

# **LES CLES DE L'EXERCICE**

## LE CHOIX DE L'EXERCICE

- Il est la réponse aux problèmes vécus pendant le match
- Il ne peut donc être aussi complexe que le match (1x1, 2x2, 3x3 ou 4x4)
- Mais il doit correspondre à la réalité du match [présence de(s) l'adversaire(s)]
- Il est une situation simplifiée du jeu et du match
- Il se joue donc :
  - À effectif réduit
  - Sur un espace réduit
- Il décompose le déroulement du jeu
- Il est attrayant pour être motivant

## BUT DES EXERCICES

Faire acquérir une technique (maîtrise du geste) et des intentions tactiques (maîtrise collective).

### LES CONSIGNES A L'INTERIEUR DE L'EXERCICE

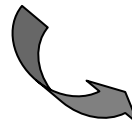
Elles interviennent dans l'interdiction ou l'autorisation :

- dribble, redoublement de passe
- n secondes pour passer, n secondes pour tirer
- harceler, ne pas harceler
- pénétrer ou non dans un espace
- joueur joker (passe d'une équipe à l'autre, en fonction de la possession du ballon)
- joueur relais (imprenable, inattaquable en possession du ballon)
- défense individuelle, alignée, étagée, mixte.

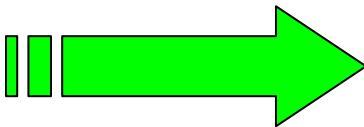
# L'EXERCICE PEUT METTRE EN ACTION



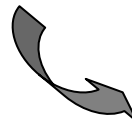
**UN JOUEUR**



**Maîtrise du geste**

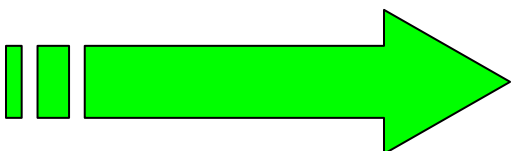


**UN GROUPE DE JOUEURS**

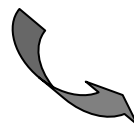


- jeu à deux
- jeu à trois

(avec un ou plusieurs adversaires)



**PLUSIEURS GROUPES  
DE JOUEURS**



- joueurs base avant
- joueurs base arrière
- joueurs bases av.& arr.

(contre un groupe d'adversaires)



# **DONNER DU SENS A L'EXERCICE**

## **QU'EST-CE QUE J'ATTENDS ?**

- ◆ du porteur de balle
- ◆ des non porteurs de balle
- ◆ du ou des défenseurs

# EVOLUTION D'UN EXERCICE

Dans la durée,  
un exercice doit se transformer.

Deux notions essentielles :



**Du facile au difficile**



**Du simple au complexe**



A l'intérieur, des variables :

- Le temps
- L'espace
- Le nombre de joueurs

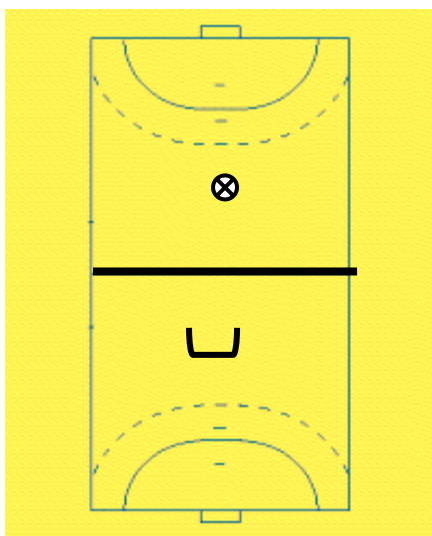
# DU FACILE AU DIFFICILE

L'exercice comprend, systématiquement, le même nombre d'attaquants pour le même nombre de défenseurs.

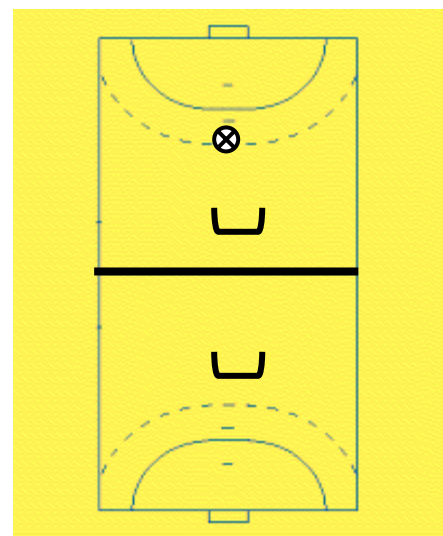
Les variables utilisées jouent sur le temps (temps d'exécution, lent à rapide ou temps de possession du ballon) et / ou sur l'espace (capacité à répéter ou enchaîner le même geste dans un espace long ou large, grand ou restreint).

- ×      →      Attaquant
- ⊗      →      Attaquant en possession de la balle
- ┌      →      Défenseur

De :



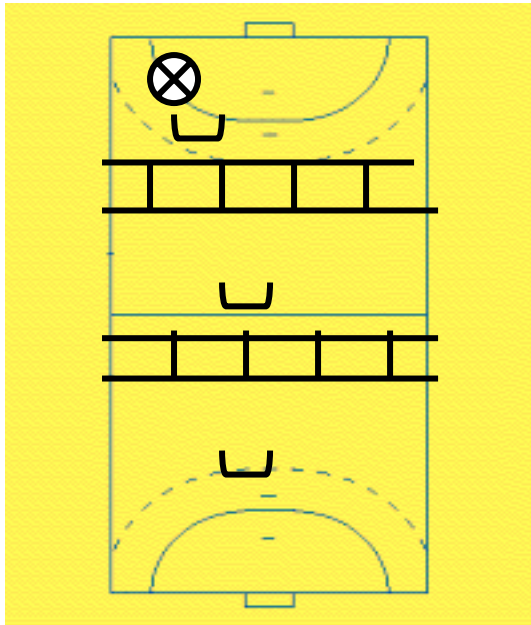
vers :



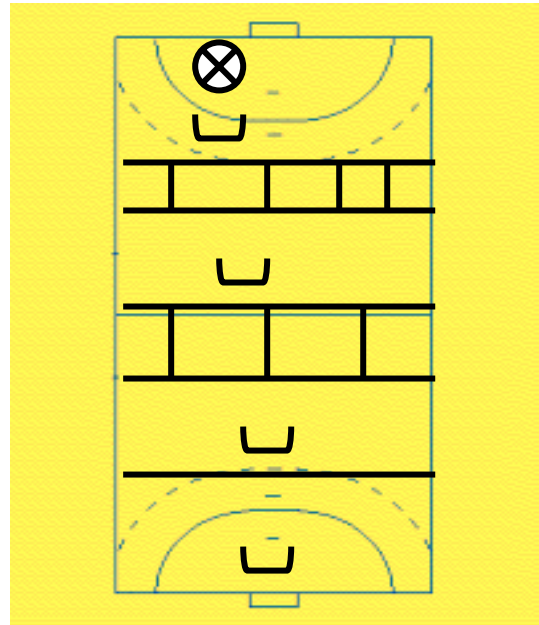


Zones de récupération interdites pour le défenseur ( U )

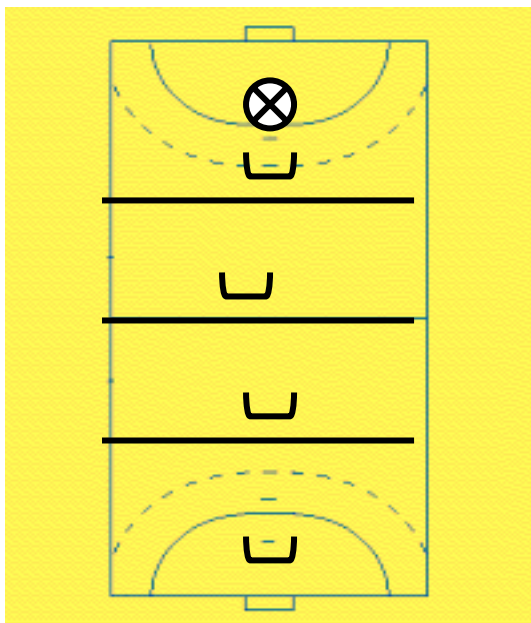
vers :



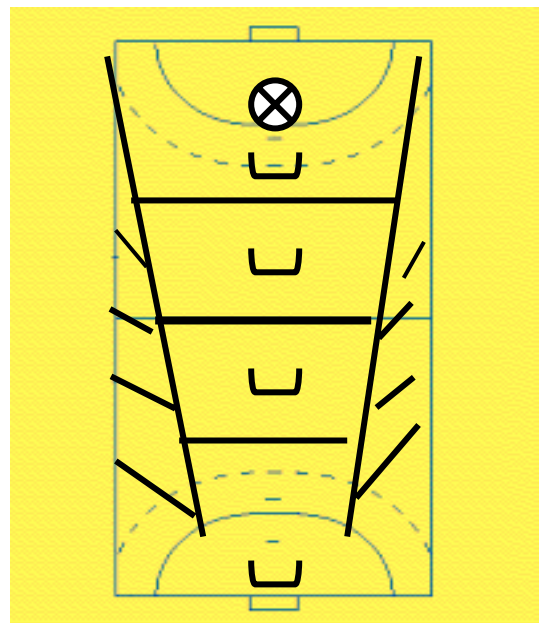
vers :



vers :



vers :



# Du simple au complexe

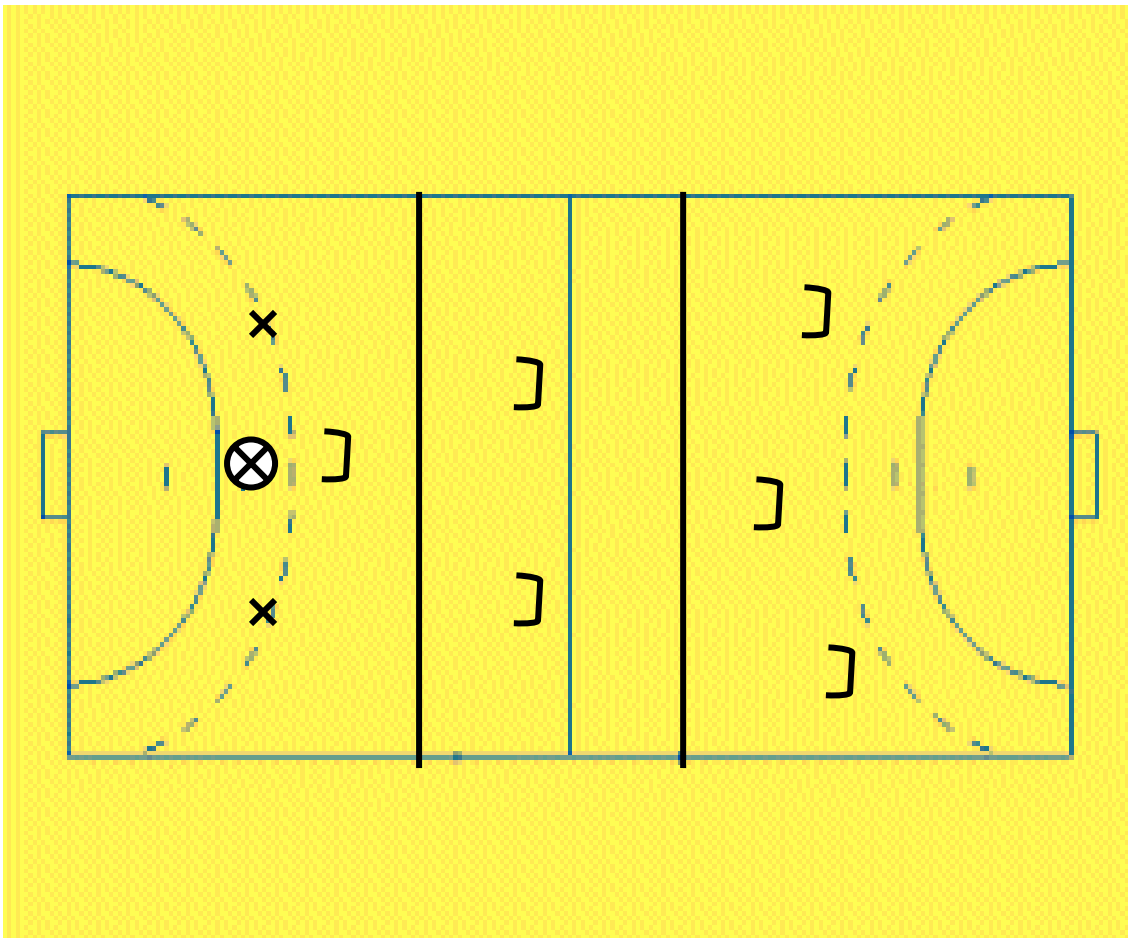
Ou **De la supériorité numérique à l'égalité**

Et **De l'égalité à l'infériorité numérique**

## Définition :

L'exercice évolue dans le nombre de joueurs intervenant (attaquants ou défenseurs).  
La complexité se mesure dans l'augmentation des relations qui se mettent en place.

⌋ N'intervient que dans sa zone



# LES VARIABLES

Elles interviennent en cas de réussite systématique ou d'échec notoire dans l'exécution d'un exercice.

Elles permettent de faire vivre une situation de départ pour la rendre plus difficile ou plus facile, voire plus complexe ou plus simple.

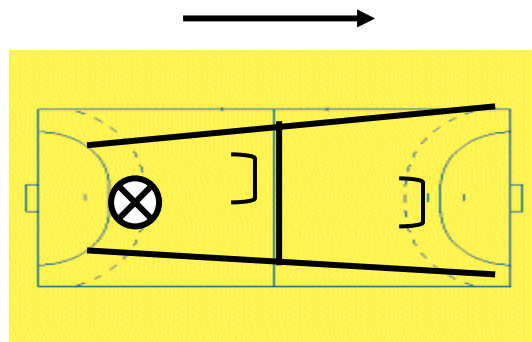
## L'ESPACE

- ➔ De l'étroit vers le large pour atteindre la cible.
- ➔ Du plus large vers l'étroit.

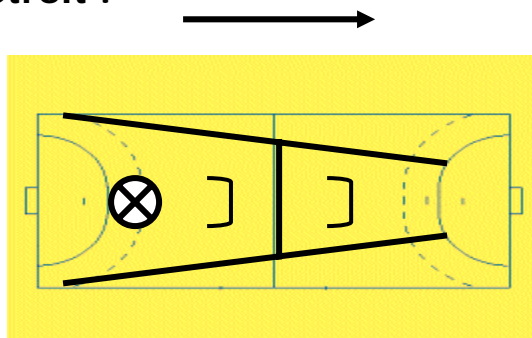
## LE TEMPS

- ➔ Il joue sur le temps de possession du ballon.
- ➔ Il joue sur la distance à parcourir.

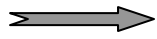
De l'étroit vers le large :



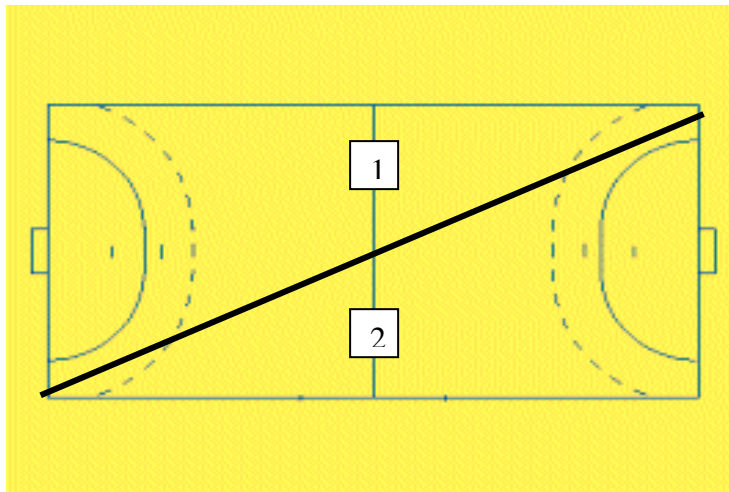
Du large vers l'étroit :



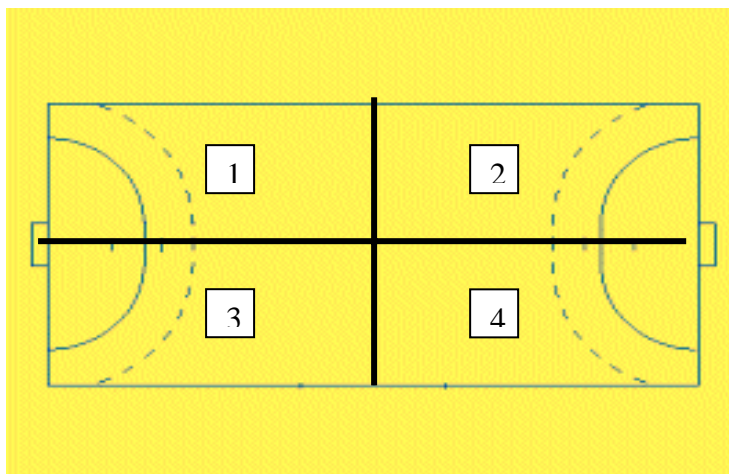
## ON PEUT JOUER SUR UN ESPACE



Moitié de terrain



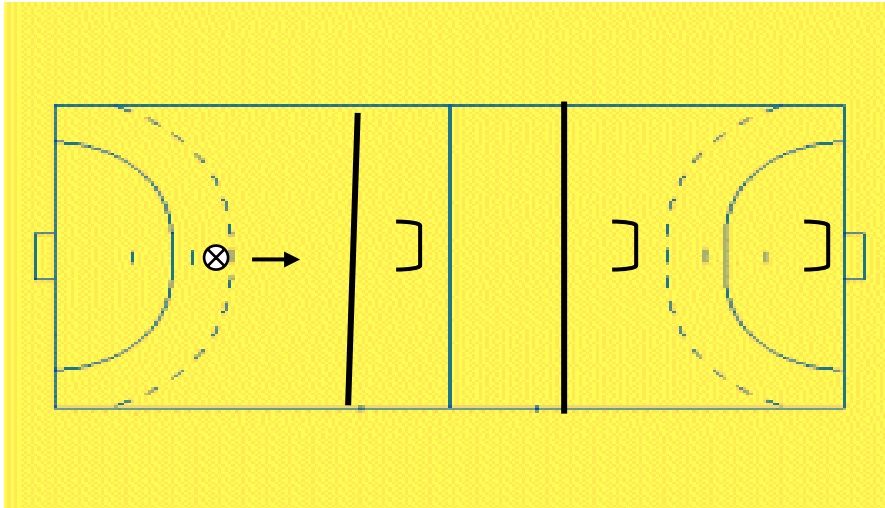
Au quart de terrain



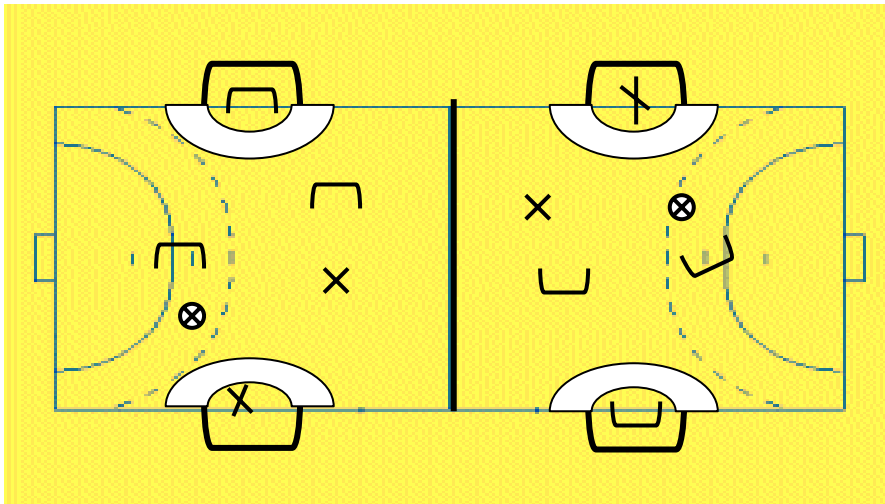
**ET TOUT CELA SANS CHANGER L'OBJECTIF DE LA SITUATION DE BASE**

## Utiliser l'espace en respectant la réalité du jeu et les thèmes de travail

- ◆ C'est orienter tout exercice vers la logique du jeu :  
**le but à marquer**
- ◆ C'est mettre en mouvement le porteur du ballon avant toute confrontation.



- ◆ C'est, dans tout terrain réduit, recréer la réalité du jeu.





# LA DUREE DE L'EXERCICE

L'acquisition des compétences repose sur :

1 - **la compréhension** de la tâche demandée.

**Son sens :**

- Pourquoi travaillons nous sur ce point ?
- Quand vivons nous cette situation pendant le match ?
- Quel est le rôle de chacun ?

2 - **la répétition :**

Plus le joueur va vivre la situation, plus il aura de chances de réduire ses erreurs, soit par la conscience qu'il en a, soit par les interventions de l'éducateur.

3 - **l'exigence** de critères de réussite par rapport au thème travaillé et la concentration sur la recherche de l'efficacité.

**IL FAUT DONC TOUT METTRE EN ŒUVRE  
POUR QUE L'EXERCICE  
SOIT L'OCCASION DE VIVRE  
LE PLUS DE FOIS POSSIBLE  
UNE SITUATION DONNEE**

## ◆ EVITER



## ◆ FAVORISER



## ◆ EVITER

5 exercices de 10 minutes traitant de thèmes différents :

- L'explication et la mise en activité sont multipliées par 5  
→ diminution du temps de travail.
- Les passages ne sont pas nombreux, le temps de correction et les réponses sont minima.

## ◆ FAVORISER

→ 2 exercices de 25 minutes ciblant deux thèmes différents :

- Répétition garantie
- Utilisation des variables pour augmenter les difficultés ou la complexité, sans changer le sens du jeu.
- Augmente les chances de compréhension du sens du jeu par le joueur.

→ 5 exercices de 10 minutes sur un même thème mais utilisant des variables.

## ◆ EVITER

8 contre 8 sur grand terrain

## ◆ FAVORISER

2 x 4 contre 4 sur demi terrain

# L'EXPLICATION

- ◆ **Avoir tous ses joueurs dans son champ de vision et proche de soi.**
  
- ◆ **Montrer où se passe l'exercice.**
  
- ◆ **Expliquer le déroulement, les règles :**
  - En démontrant
  - En faisant démontrer (mettre les joueurs en situation) : en marchant, en trottinant.
  
- ◆ **Expliquer le but recherché :**
  - Pour le porteur du ballon
  - Pour son / ses partenaires
  - Pour le / les défenseurs

**ETRE BREF**

**EMPLOYER DES MOTS SIMPLES**

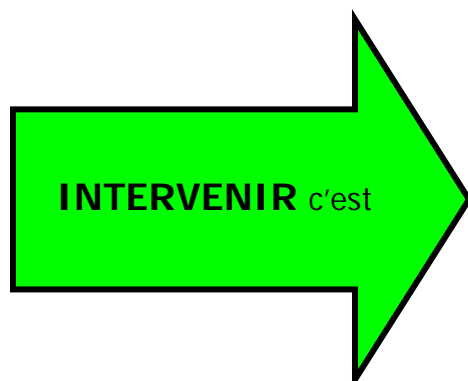
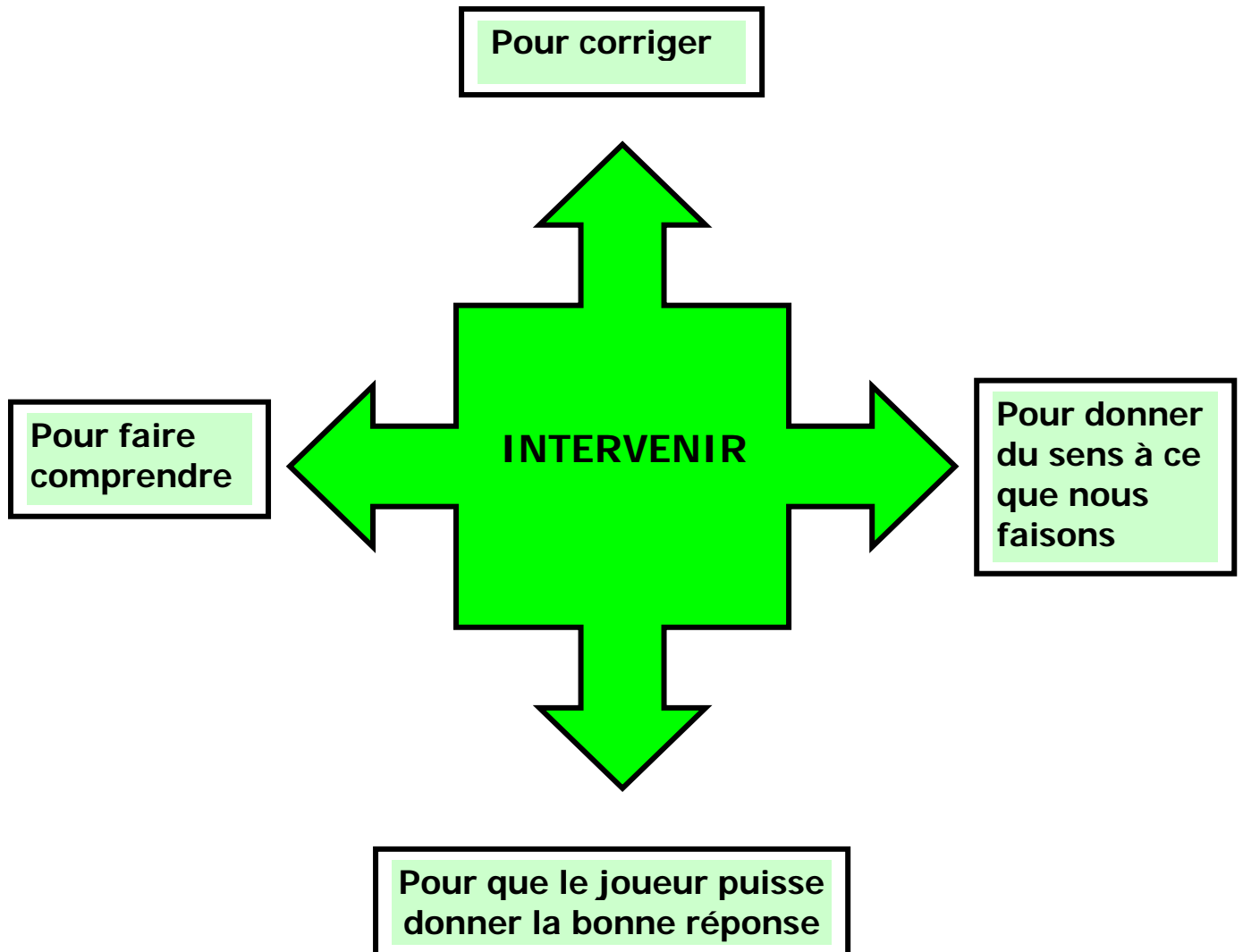
**S'ASSURER D'AVOIR ETE COMPRIS**

# L'ANALYSE

- ◆ C'est d'abord se placer au bon endroit pour « tout voir ».
  
- ◆ Ma consigne est-elle comprise ?
  
- ◆ Le jeu est-il trop facile ?
  - J'arrête
  - Je rajoute une difficulté
  
- ◆ Le jeu est-il trop difficile ?
  - J'arrête
  - Je simplifie

**TOUT CHANGEMENT OPERE  
N'EST LIE QU'A DES CRITERES DE REUSSITE  
FIXES A L'AVANCE**

# L'INTERVENTION



**FAIRE VIVRE LA SITUATION**

**ARRET SUR LA FAUTE** (15 secondes)

**REPONSE** (10 secondes)

**REPRISE**

# QUELQUES REGLES A RESPECTER

◆ Image de soi par rapport au groupe :

- Tenue
- Attitude
- Langage

◆ Montrer l'exemple : être exigeant envers les autres et l'être avec soi-même.

**« L'exemple est un ordre muet »**

◆ Tenir compte de l'âge du groupe : physiologie, mental, maturité différents de l'adulte.

◆ **Privilégier toujours l'éducatif au résultat, le long terme au court terme.**

◆ Respecter les 4 grands principes :

- 1 → expliquer simplement et être bref
- 2 → démontrer ou faire démontrer
- 3 → faire vivre la situation, le jeu
- 4 → corriger, interroger (interruption courte)

Sans jamais oublier d'**encourager**

◆ Préparer vos séances : progression du facile au difficile, du simple au complexe.

**Adaptez le hand-ball à l'enfant et non l'inverse**

**Mettez vous à leur portée**

**L'entraînement ne doit pas être une contrainte**

**Les joueurs doivent y prendre du plaisir**

**Loire-Atlantique**  
**Département solidaire**  
**Conseil général**



Document réalisé par la Direction des Sports, de la Jeunesse et de  
l'Education Populaire

Tél. 02 .40.99.16.40 / Fax 02.40.99.09.45

[www.sport.cg44.fr](http://www.sport.cg44.fr)