

Des pistes pour les 9-12 ans

Jouer sur les alternances dans la séance



Cette séance a été réalisée par des stagiaires durant le regroupement national 9-12 ans à Besançon, du 27 au 30 mars dernier.

Cette séance illustre les alternances nécessaires à prévoir dans l'élaboration d'un entraînement, afin de maintenir l'attention et l'adhésion des jeunes joueurs. Elle a été réalisée sur le terrain avec les jeunes de l'école municipale de la ville de Besançon.

Ont participé : Virginie Moreno, Cyril Fouquet, Yann Vichot, Thomas Faivre, Alexandre Tournier, Dominique Falleti, Pierre Gatshine, Ousmane Diarra.

Objectif : Progression de la balle vers la cible

Première séquence

Séquence à faire vivre. Pourquoi ?

- ☛ Pour progresser en dribble malgré l'adversaire.

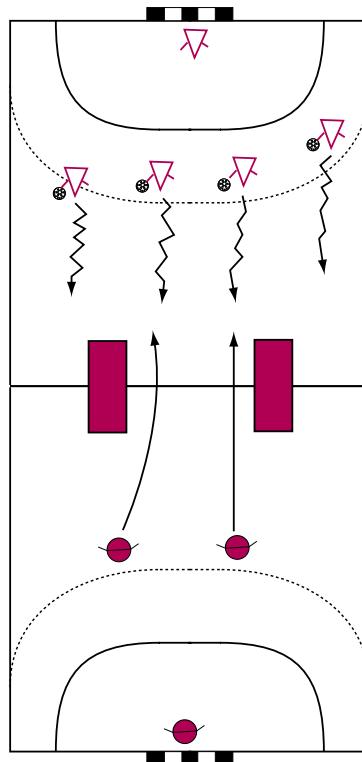
Alternance :

- ☛ Type de séquence : entrée dans l'activité
- ☛ Sollicitation du joueur
- ☛ Séquence à visée d'amélioration du dribble dans un rapport d'opposition interindividuel.

Ce qu'il faut faire et dire avant d'engager les joueurs dans l'action

- ☛ 1 terrain de handball dans le sens de la longueur
- ☛ 1 ballon pour chaque attaquant et 2 défenseurs + 2 gardiens de but.

"Marquer dans le but sans se faire toucher par les défenseurs, qui eux n'ont pas le droit de



rentrer dans les 9m, le premier qui marque va dans le but et ceux qui ont été touchés en premier deviennent chasseurs. Les attaquants peuvent se réfugier momentanément dans les zones de relais."

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ☛ La conduite de la balle en dribble sans reprise.

Ce qu'il faut modifier et quand

- ☛ Modifier la superficie de zone de protection.
- ☛ Déplacer les défenseurs.

Quand passer à la séquence suivante ?

- ☛ Après quelques passages.

Deuxième séquence

Séquence à faire vivre. Pourquoi ?

- ☛ Pour marquer et se jouer du gardien de but et du tireur.

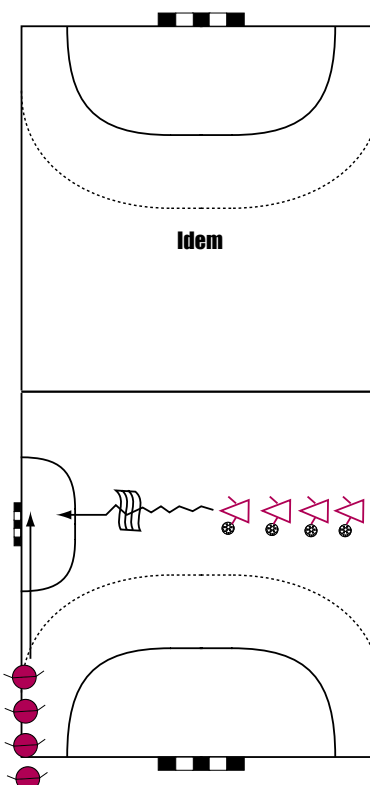
Alternance :

- ☛ Type de séquence : duel tireur/gardien de but
- ☛ Sollicitation du joueur
- ☛ Séquence à visée de transformation des modes de jeu dans un rapport d'opposition interindividuelle.

Ce qu'il faut faire et dire avant d'engager les joueurs dans l'action

- ☛ 4 équipes de 3 joueurs, 2 buts aménagés de chaque côté avec une rivière matérialisée avant la zone.

"Le gardien démarre de sa balise lorsque le tireur rentre dans la rivière. Le tireur



déclenche son tir lorsqu'il n'est plus dans la rivière. Chaque joueur est gardien."

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ☛ Le respect du signal du tireur.
- ☛ Les distances de la zone tireur/gardien pour qu'il y ait égalité de chance.
- ☛ La position de déclenchement du tir.
- ☛ Eloignement des balises pour le gardien.

Ce qu'il faut modifier et quand

- ☛ La dimension de la cible et de la surface de but en fonction de la réussite des tireurs ou du gardien.

Quand passer à la séquence suivante ?

- ☛ Lorsque l'intensité diminue.

Troisième séquence

Séquence à faire vivre. Pourquoi ?

- ☞ Pour jouer ensemble.

Alternance :

- ☞ Type de séquence : jeu.
- ☞ Sollicitation du joueur dans un rapport d'opposition intercollectif.

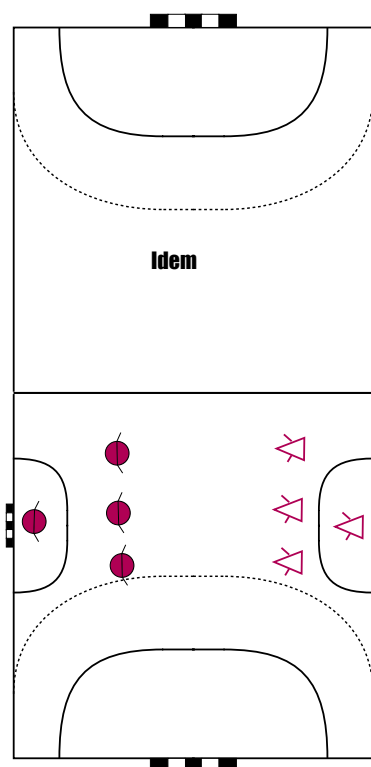
Ce qu'il faut faire et dire avant d'engager les joueurs dans l'action

- ☞ 2 terrains de handball en largeur 3x3.

"On joue au handball en auto-arbitrage."

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ☞ Le respect du règlement par le défenseur envers le porteur de balle.



Ce qu'il faut modifier et quand

- ☞ La rotation des gardiens.

Quand passer à la séquence suivante ?

- ☞ Après 15 minutes.



Quatrième séquence

Séquence à faire vivre. Pourquoi ?

- ☞ Pour progresser en dribble malgré le poursuivant.

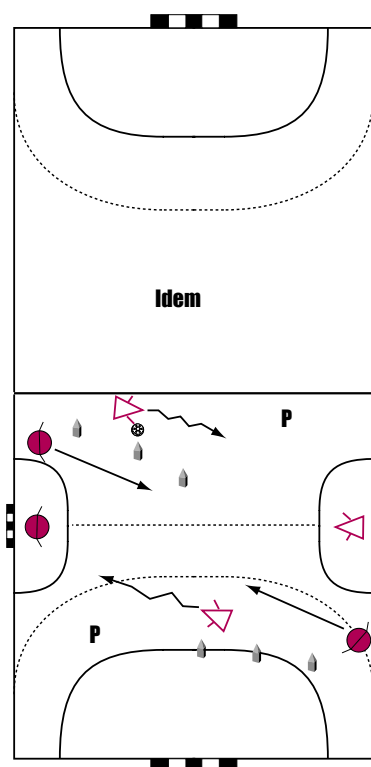
Alternance :

- ☞ Type de séquence : élaboration de stratégies de progression balle en main en situation de poursuite.
- ☞ Sollicitation du joueur dans un rapport d'opposition interindividuel.

Ce qu'il faut faire et dire avant d'engager les joueurs dans l'action

- ☞ 2 terrains de handball dans le sens de la largeur.
- ☞ 3 balises par terrain, 1 gardien, 1 attaquant, 1 défenseur, 1 balle pour 2, 1 passeur.

"L'attaquant choisit la balise de départ. Le signal est donné au défenseur lorsque l'attaquant



part en dribble. Si celui-ci se fait rattraper, il a la possibilité de jouer avec le passeur. "

Ce qu'il faut surveiller pendant l'action

- ☞ La conduite de balle en dribble et sans reprise.
- ☞ L'utilisation ou non du passeur par le dribbleur.
- ☞ Comment l'attaquant résout le problème de la progression rapide pour échapper au défenseur.

Ce qu'il faut modifier et quand

- ☞ La position des balises pour rendre la situation réalisable en tenant compte du niveau des joueurs.

Quand passer à la séquence suivante ?

- ☞ Lorsque la sollicitation physique devient trop importante.