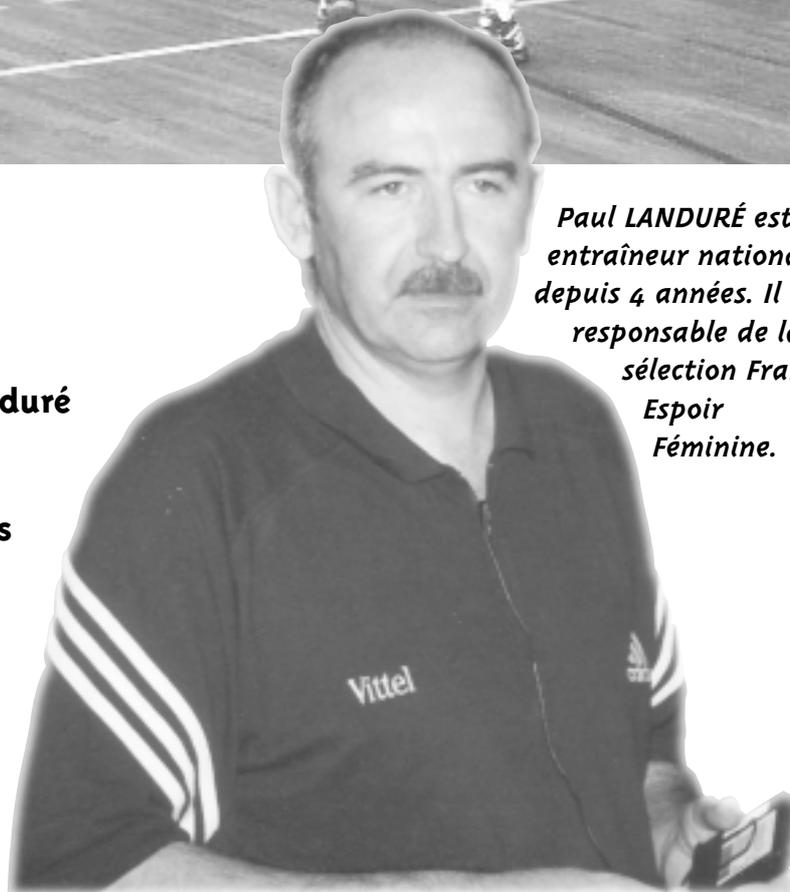


Amélioration de la coordination et de la vitesse d'exécution dans les situations de tirs



La séance présentée par Paul Landuré est une succession de situations d'entraînement où les contraintes de temps et d'espace de plus en plus importantes imposent aux joueuses un haut niveau de maîtrise du ballon associée à une vitesse d'exécution élevée.



Paul LANDURÉ est entraîneur national depuis 4 années. Il est responsable de la sélection France Espoir Féminine.

Objectifs

- Mise en activité. Jeu.
- Coordination et maîtrise de la balle : dissociation segmentaire, vitesse d'exécution...

Mise en place et modalités de fonctionnement

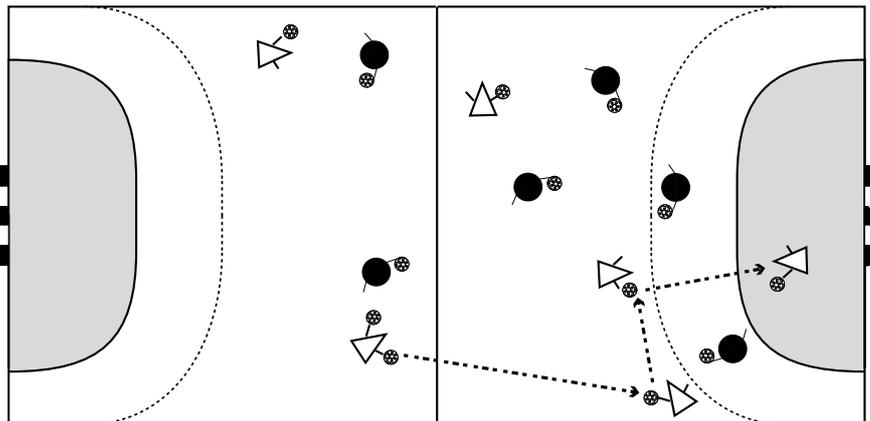
- Jeu sur tout le terrain, 2 équipes, 1 balle par joueuse

But à atteindre

- Attaquante : marquer 1 pt en posant la balle dans la surface de but adverse.



Situation 1



Comportements attendus

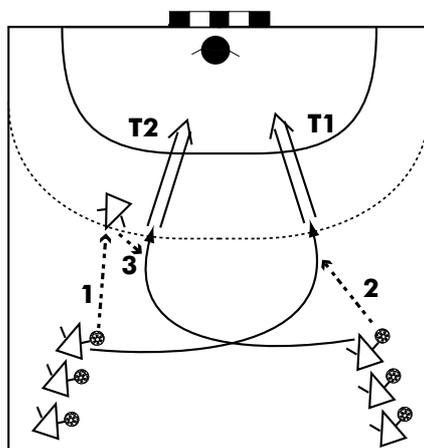
- Se décentrer et maîtriser 2 ballons.

Variantes - Evolutions

- progresser en échanges en tenant sa balle dans une main sans dribble (courir balle en main autorisé) + PdB touchée = balle perdue,
- idem, mais obligation de dribbler avec sa balle + règle "PdB touchée = balle perdue" supprimée,
- idem + possibilité de progresser

- en dribblant avec les 2 ballons,
- par 2 avec 1 balle : se tenir par la main → l'une dribble, l'autre reçoit et passe la balle (sans dribble),
- idem + le dribble de progression est autorisé,
- 1 balle par joueuse : dribbler avec sa balle et jeu au pied avec une balle an mousse.

Situation 2



- pivot en poste à droite et déclenchement de la situation par l'ARD,
- en attaque : ARL et DC contre 2 défenseurs qui cherchent à contrer T1 et T2 (schéma 2),
- DC peut choisir remise au pivot ou T2 (schéma 3),
- 2 attaquantes : ARL et DC contre 3 défenseurs alignés à 6-7m.

Objectifs

- Améliorer la vitesse d'exécution en situation de duel tireur/GB.

Mise en place et modalités de fonctionnement

- 1 GB dans le but, 2 colonnes d'ARL avec 1 balle par joueuse, 1 pivot en poste à gauche,
- ARG1 passe au pivot, change de secteur, reçoit la balle de l'ARD1 et tire = T1,
- ARD1 passe à ARG1, change de secteur, reçoit du pivot et tire = T2.

But à atteindre

- Attaquantes : enchaîner 2 tirs en respectant les impacts.

Comportements attendus

- accélérer à la prise de balle pour tirer,
- rechercher une vitesse élevée,
- recevoir la balle en courant vers le but,
- enchaîner vite réception-tir.

Variantes - Evolutions

- varier les impacts des tirs imposés par l'entraîneur, indiqués par GB, pour marquer,

Schéma 2

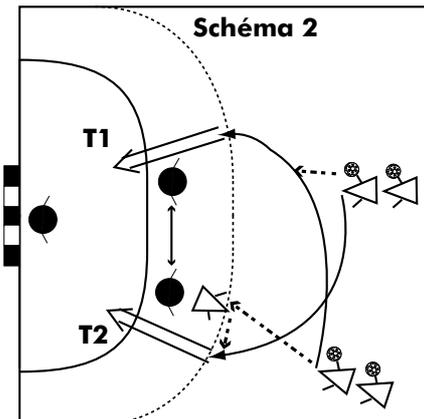
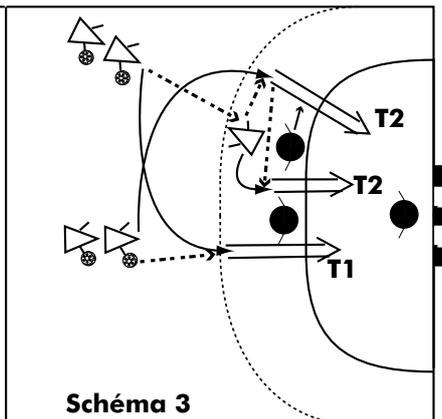


Schéma 3



Situation 3

Objectifs

- ☛ Améliorer la vitesse d'exécution dans l'enchaînement des tâches : s'engager, recevoir, passer ou tirer, se replacer...
- ☛ Améliorer la vitesse de perception et de prise de décision.

Mise en place et modalités de fonctionnement

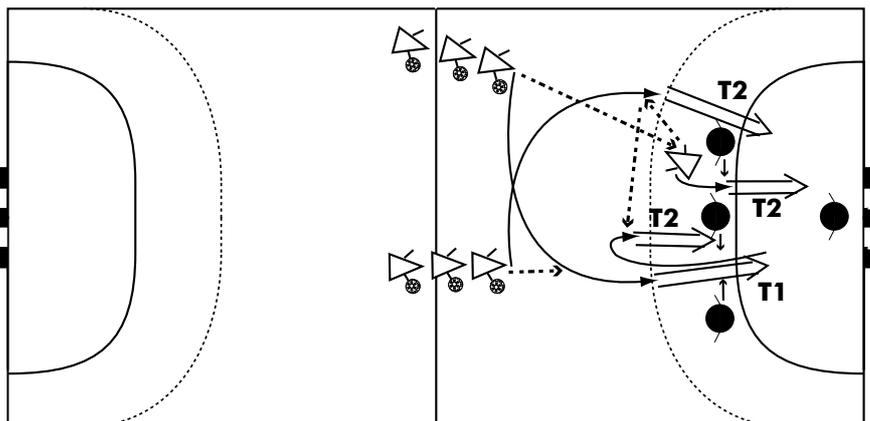
- ☛ 1 GB dans le but,
- ☛ 2 colonnes : ARG et DC avec 1 balle par joueuse, 1 pivot en poste à gauche, 3 défenseurs alignés à 6-7 m.
- ☛ ARG1 passe au pivot, change de secteur, reçoit la balle du DC1, tire = T1 et se replace DC.
- ☛ DC1 passe à ARG1, change de secteur, reçoit du pivot et choisit : remise au pivot qui tire = T2 ou renversement vers ARG1 remplacée qui tire = T2 ou tir = T2

But à atteindre

- ☛ Attaquantes : enchaîner 2 tirs pour marquer.

Comportements attendus

- ☛ accélérer à la prise de balle pour tirer,
- ☛ rechercher une vitesse élevée dans les engagements vers le but,



- ☛ recevoir la balle en courant vers le but face à un espace libre,

DC :

- percevoir rapidement la situation pour choisir l'action adaptée : passe ou tir,
- assurer la continuité du jeu (ne pas "enterrer" la balle),

ARL :

- se replacer immédiatement après T1 et être disponible pour recevoir en courant vers le but.

Variantes - Evolutions

- ☛ Pivot en poste à droite et déclenchement de la situation par l'ARD.



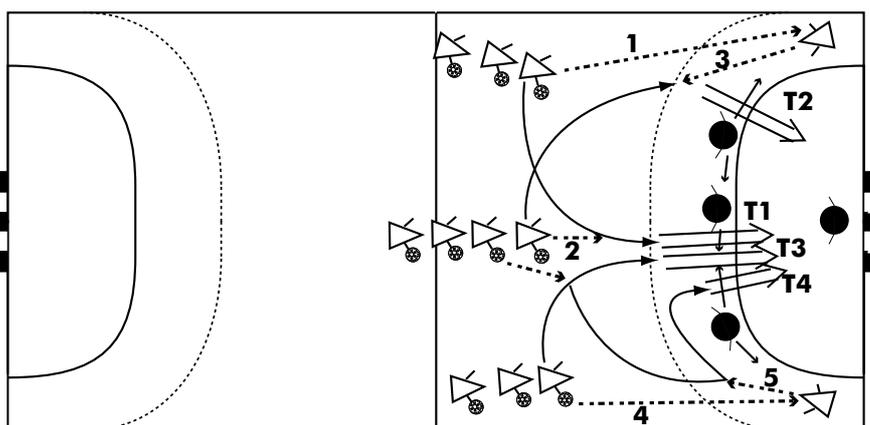
Situation 4

Objectif

- ☛ Améliorer la vitesse d'exécution dans l'enchaînement des duels : PdB/défenseur + tireur/GB.

Mise en place et modalités de fonctionnement

- ☛ 1 GB dans le but,
- ☛ 3 colonnes : ARG, DC et ARD avec 1 balle par joueuse,
- ☛ 2 AL passeuses, 3 défenseurs alignés à 6-7 m,
- ☛ ARG1 passe à ALG, change de secteur, reçoit la balle du DC1 et tire = T1,
- ☛ DC1 passe à ARG1, change de secteur, reçoit de l'ALG et tire = T2,
- ☛ ARD1 passe à ALD, change de secteur, reçoit la balle du DC2 et tire = T3,
- ☛ DC2 passe à ARD1, change de secteur, reçoit de l'ALD et tire = T4.



But à atteindre

- ☛ Pour les attaquantes : enchaîner 4 tirs pour marquer.

Comportements attendus

- ☛ accélérer à la prise de balle pour tirer,
- ☛ rechercher une vitesse élevée dans les engagements vers le but,

- ☛ recevoir la balle en courant vers le but face à un espace libre,

- ☛ DC : s'engager externe pour recevoir la balle de l'AL et tirer ou déborder-tirer en fonction de l'action défensive du n°2.

Variantes - Evolutions

- ☛ Réduire le nombre de défenseur à 2.

Objectifs

- Améliorer la vitesse d'exécution dans l'enchaînement des tâches : s'engager, recevoir, passer ou tirer, se replacer... et dans l'enchaînement des duels : Porteur de balle contre défenseur + tireur contre GB.
- Améliorer la vitesse de perception et de prise de décision.

Mise en place et modalités de fonctionnement

- 1 GB dans le but,
- 4 attaquantes : ARG avec 1 balle, DC avec 1 balle et ARD sans balle + 1 pivot en poste à gauche,
- 4 défenseurs alignés à 6-7 m,
- ARG1 passe au pivot, change de secteur, reçoit la balle du DC1, tire = T1 et se replace DC,
- DC1 passe à ARG1, change de secteur, reçoit du pivot et choisit : remise au pivot qui passe ou tire = T2 ou renversement vers ARG1 remplacée qui passe à ARD1 ou tire = T2 ou tir = T2.

Objectifs

- Améliorer la vitesse d'exécution dans l'enchaînement des tâches : s'engager, recevoir, passer ou tirer, se replace... et dans l'enchaînement des duels : Porteur de balle contre défenseur + tireur contre GB.
- Améliorer la vitesse de perception et de prise de décision.

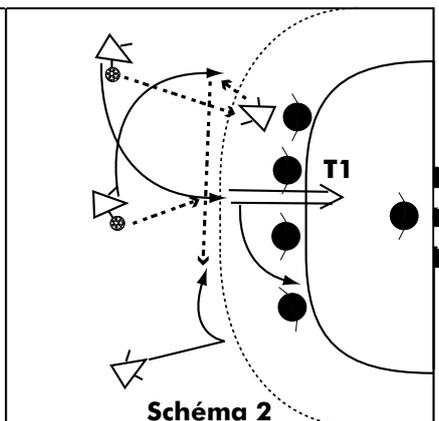
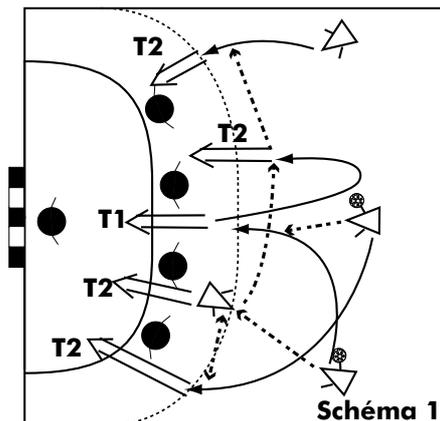
Mise en place et modalités de fonctionnement

- 1 GB dans le but,
- 5 attaquantes : ALG sans balle, ARG avec balle, DC avec balle et ARD sans balle + 1 pivot en poste à gauche,
- 5 défenseurs alignés à 6-7 m
- ARG1 passe au pivot, change de secteur, reçoit la balle du DC1, tire = T1 et pénètre en 2ème pivot à l'opposé
- DC1 passe à ARG1, change de secteur, reçoit du pivot et choisit : remise au pivot qui passe ou tire = T2 ou renversement vers ARG1 remplacée qui passe à ARD1 ou tire = T2 ou passe à l'ALG qui passe ou tire = T2 ou tir = T2

But à atteindre

- Attaquantes : enchaîner 2 tirs pour marquer.

Situation 5



But à atteindre

- Pour les attaquantes : enchaîner 2 tirs pour marquer.

Comportements attendus

- accélérer à la prise de balle pour tirer,
- rechercher une vitesse élevée dans les engagements vers le but,
- recevoir la balle en courant vers le but face à un espace libre,
- percevoir rapidement la situation

- pour choisir l'action adaptée : passe ou tir,
- assurer la continuité du jeu (ne pas "enterrer" la balle) et enchaîner ses actions.

Variantes - Evolutions

- pivot en poste à droite et déclenchement de la situation par l'ARD.
- ARG1 après T1 pénètre en 2ème pivot à l'opposé (schéma 2).

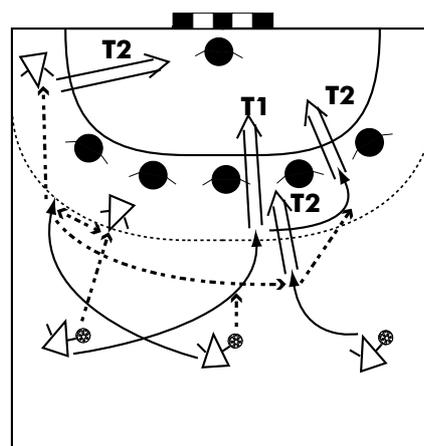
Situation 6



Comportements attendus

- accélérer à la prise de balle pour tirer,
- rechercher une vitesse élevée dans les engagements vers le but,
- recevoir la balle en courant vers le but face à un espace libre,
- percevoir rapidement la situation pour choisir l'action adaptée : passe ou tir,
- assurer la continuité du jeu (ne pas "enterrer" la balle) et enchaîner ses actions.

- jeu à 6 attaquantes dont 1 pivot en poste / 6 défenseurs alignés.



Variantes - Evolutions

- pivot en poste à droite et déclenchement de la situation par l'ARD.

Situation 7

Objectifs

- ☛ Améliorer la vitesse d'exécution dans l'enchaînement des tâches : s'engager, recevoir, passer ou tirer, se replacer... et dans l'enchaînement des duels : Porteur de balle contre défenseur + tireur contre GB.
- ☛ Améliorer la vitesse de perception et de prise de décision.

Mise en place et modalités de fonctionnement

- ☛ 1 GB dans le but,
- ☛ 6 attaquantes : ALG sans balle, ARG avec balle, DC avec balle, ARD sans balle, ALD sans balle + 1 pivot en poste à gauche,
- ☛ 6 défenseurs alignés à 6-7 m,
- ☛ ARG passe au pivot en poste, change de secteur,

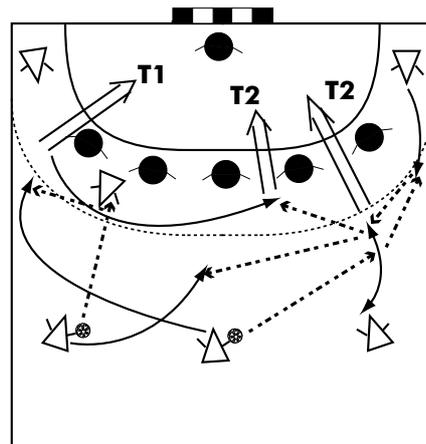
- ☛ DC passe à ARD, change de secteur, reçoit du pivot et tire = T1 et se replace ARG ou pénètre en 2ème pivot à l'opposé,
- ☛ ARD reçoit du DC, passe à ALD, se replace, reçoit de l'ALD et choisit de tirer ou de passer.

But à atteindre

- ☛ Attaquantes : enchaîner 2 tirs pour marquer.

Comportements attendus

- ☛ accélérer à la prise de balle pour tirer,
- ☛ rechercher une vitesse élevée dans les engagements vers le but,
- ☛ recevoir la balle en courant vers le but face à un espace libre,
- ☛ percevoir rapidement la situation pour choisir l'action adaptée : passe ou tir,



- ☛ assurer la continuité du jeu (ne pas "enterrer" la balle) et enchaîner ses actions.

Variante - Evolution

- ☛ pivot en poste à droite et déclenchement de la situation par l'ARD.



3 questions à...

Extrait GAZETTE de l'EFE...



Philippe Bana

DTN

De CTR à DTN, ton parcours a été riche d'événements. Quels sont les faits qui retiennent le plus ton attention ?

Le plus riche après des années où j'ai fait tous les métiers du hand est d'être parti une année en école de commerce. J'ai pu y prendre le temps d'imaginer des pistes pour le hand, d'inventer comment créer le réel avec des outils modernes. Prendre le temps d'imaginer un futur pour son sport est un moment rare de bonheur. L'aventure avec les filles, la création des opérations mini hand, l'énergie retrouvée des garçons ont été d'intenses moments. L'aventure des J.O sera le bonheur suivant.

Aujourd'hui, le handball français vie (et vivra) de grands moments, mais en tant que DTN, dans quels domaines

penses-tu que les cadres (de l'animateur à l'entraîneur) doivent améliorer leur pratique pour la pérennisation de ces performances ?

Le hand vit un moment fort de son histoire, il peut changer son futur. Il faut stabiliser l'acquis et le développer de l'entraîneur de performance à l'éducateur du kit Accueil, nous devons élargir nos champs de compétences, pour pouvoir créer de la valeur ajoutée dans notre sport. Il faut construire fièrement les métiers du handball, une passion peut devenir un travail, c'est noble et salutaire.

Pour cela un seul mot d'ordre : se former, échanger encore et toujours être neuf et curieux.

Le handball français est un handball pluriel. Aujourd'hui, puisque filles et garçons sont maintenant dans le gotha mondial, penses-tu que notre discipline est enfin reconnue à sa juste valeur ?

La reconnaissance est claire, elle doit mieux s'ancrer dans les partenaires publics et privés. La notoriété se développe et s'entretient, c'est un jardin où tu arroses tous les jours.

Nos filles et nos garçons exposent nos valeurs, les incarnent, c'est un capital fort !