

ProgHB11ans

## Exemple de programmation d'entraînement

moins de 11 ans

### Niveau de départ :

Débutants complets et enfants ayant une ou deux années de miniHand...

### Caractéristiques :

Jouent à l'arrêt, par intermittence

Impliqués surtout près de la balle, occupation de l'espace en grappe autour de la balle

Aiment jouer, se défier

Se fatiguent vite et récupèrent vite

### Axes de progrès :

En référence aux contextes de jeu de M. Portes

Grand espace / montée de balle

Accès à la cible avec faible densité défensive

Duel tireur / GB essentiellement à 6 m secteur central

### Thèmes principaux d'étude :

Amélioration des pouvoirs, savoir faire, ressources biomécaniques, surtout coordination définies comme capacité à enchaîner des actions, des tâches...

Développement des ressources perceptivo-décisionnelles :

- réagir vite au chgt de statut et s'organiser en conséquence pour se déplacer, se placer et agir...
- en tant que PdB, pouvoir prendre décision entre progression dribble, passe, forme de passe et tir...
- en tant que NpdB, démarquage en appui près ou loin, ou en soutien
- en tant que Def, savoir se placer entre att et cible et choix contrôle ou gêne pour chercher à récupérer la balle. Sur NPdB, se placer en évaluant danger pour essayer d'intercepter
- en tant que GB, se placer en attente en fermant angle et pouvoir réagir avec parade appropriée

Gestion des émotions pour :

- respecter opposition, savoir gérer rapport de force
- accepter de perdre un jeu, un défi
- remplir rôles sociaux (arbitre, secrétaire, chrono...)

Projet de jeu moins de 11 ans

Objectif principal :

En attaque = jouer en courant, pour aller vite vers l'avant, dans les espaces libres pour accéder à la cible (si possible avant les défenseurs)

En défense = récupérer la balle le plus vite possible sur tout le terrain (en accord avec règlement après un but selon les mi-temps)

Ce qui suppose comme acquisitions prioritaires:

pour le PdB sur le plan des intentions = jeu direct en priorité /indirect si def en barrage

“ des savoir faire = dribble rapide de progression et d'évitement

Passe en appui vers l'avant

Tir en course

“ des prises d'infos = espace libre, appréciation distance du def et éloignement de la cible

Pour le NPdB : intentions = démarquage en appui en priorité, proche ou loin selon prise d'info

Soutien si nécessaire

Prise d'info = densité près du PdB, espace libre devant ou sur les ailes

Savoir faire = réception de passes

En défense : se mettre en barrage (plus tard différencier contrôle et gêne)

Chercher à intercepter (repérer trajectoire)

Alterner course AV / AR

Attitude équilibré, réactive

Respect des règles

Sur le plan général : respect de l'adversaire (chercher à gagner mais accepter et analyser défaite), des règles (signaux de l'arbitre)