

Le jeu des débutants : de l'analyse aux axes de progrès

1- observation des modes de jeu des débutants

	constats	sens du progrès
EJE Espace de jeu occupé par joueurs	Axe central Jeu en « grappe » autour du PdB	plus d'écartement des joueurs se démarquent, sortent du « paquet »
Localisation des tirs	au centre près de la zone (en poursuite à 1 contre 0)	des tirs de loin et sur l'aile
Phases de jeu dominantes Contre Attaque (CA) Attaque placée Repli défensif Défense placée	Jeu direct seulement Succession de contre attaque Joueurs à l'arrêt devant la zone En retard, en poursuite Improvisée, sur PdB surtout	apparition jeu indirect (passes en appui, relais) des démarquages début d'anticipation début de répartition
Organisation tactique (mode de jeu) en attaque En défense	Successions d'actions Individuelles Autour du ballon Recherche interception sur PdB	début de relation à deux (jeu en appui, passe et va) interception sur NPdB
Problèmes repérés : Sur grand espace Pour accès à la cible Duel tireur / GB	Début étagement mais Peu d'écartement En poursuite uniquement tir à l'arrêt	Etagement et Ecartement tentatives de contournement et traversée du « bloc défensif » tir en course, en prise de vitesse

Gestes techniques		
Dribble	Peu contrôlé (dosage, hauteur)	mieux contrôlé devant (dribble de CA)
Passe/ réception	Trajectoire en cloche	plus tendues
Tirs	A l'amble	en appui avec mis de profil En course après dribble et 3 pas
Ressources mobilisées	Voir tableau JP BONNET	
Coordination		
Energétiques		

2- Analyse / interprétation en terme de ressource mobilisées :

Voir tableau « Du débutant à l'expert » distribué en cours (auteur = JP BONNET, « Pédagogie de l'acte moteur », Edition VIGOT)

Pour compléter ce tableau, quelques précisions sur les **ressources biomécaniques** :

Elles correspondant à la façon dont on utilise la « machine humaine », aux habiletés motrices, l'aspect fonctionnel des mouvements : le fonctionnement des ceintures et des différents segments entre eux...

a- processus d'équilibration :

Globalement, on peut distinguer deux systèmes :

- un système statique, postural : interminable rééquilibre rattrapé
- un système dynamique, cinétique : avec des mouvements qui compensent pour rattraper, assurer l'équilibre en mouvement (tout déplacement est une rééquilibration permanente)

On peut caractériser trois stades dans le processus de développement de l'équilibration (exemple : chez l'enfant qui apprend à marcher...)

- 1- refus du déséquilibre
- 2- rééquilibration à postériori (après coup) avec des gestes compensateurs, gestes parasites
- 3- équilibration anticipée : une partie du corps est dans l'action future et anticipe le déséquilibre (exemple : extension des bras sur un saut en longueur)

b- la coordination :

Définition : organisation des différentes actions motrices en général ou musculaires en particulier, en fonction d'un but précis à atteindre.

Coordonner, c'est ordonner ensemble... donc cela fait appel à une juste répartition de l'intervention des muscles dans l'espace et dans leur succession et rapports temporels.

Geste coordonné = actions musculaires bien réglées dans la force, la durée, la vitesse et leur enchaînement.

Nous retiendrons surtout ce dernier aspect qui est crucial dans la réussite des actions complexes, nécessitant d'enchaîner plusieurs phases...

Exemple : tir en suspension = enchaînement de course, impulsion, lancer en l'air, réception

Le débutant, non coordonné, hésite, ralentit voire s'arrête et tire plutôt en appui (geste plus simple)

Pour lui, ces actions sont juxtaposées (séparées, isolées) : je cours.....j'impulse.....

Pour un joueur confirmé, les actions sont liées, confondues dans leur liaison : dans la course, il y a déjà un abaissement pour se préparer à impulser ; dans l'impulsion, il y a déjà une phase d'armée pour se préparer à lancer...

c- le processus de dissociation :

Définition : dissociation = indépendance segmentaire, capacité à faire un mouvement avec une partie du corps et un mouvement différent avec une autre partie.

Exemple : je cours vers l'avant, vers le but en montée de balle et je me tourne latéralement pour échanger une balle (les débutants ont du mal à le faire et se déplacent en pas chassés pour simplifier le problème...)

Ici, il s'agit de l'indépendance du train inférieur par rapport au train supérieur.

Plus finement, on peut parler de l'indépendance des ceintures entre elles : pelvienne (bassin) et scapulaire (épaules) et des segments entre eux (exemple : bras gauche par rapport au bras droit)

Le débutant a du mal à dissocier ses mouvements : il fonctionne en « bloc », c'est le stade des syncinésies (mouvements parasites dans les actions complexes)

Le joueur confirmé peut réaliser en même temps deux actions différentes, exemple, conduire une balle en dribblant avec une main et échanger avec l'autre... c'est le stade de la différenciation ;

La progression ira du proximal (proche de l'axe du corps) au distal : motricité de plus en plus fine jusqu'aux extrémités des segments...

Synthèse : voir tableau de JP BONNET (progression du débutant au confirmé)

3- Exemple de programmation d'entraînement pour les « 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 :

Améliorer :

Jeu sur 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 définie comme capacité à enchaîner des actions, des tâches...

Développement des ressources perceptivo-décisionnelles :

- réagir vite au changement 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

Remarque : PdB = porteur de balle

NPdB = non porteur de balle

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

Passé 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

Conclusions :

En accord avec les propositions fédérales et des auteurs ayant travaillé sur cette tranche d'âge, les objectifs prioritaires sont

- Sur le plan général : respect de l'adversaire (chercher à gagner mais accepter et analyser défaite), des règles (signaux de l'arbitre)
- Sur le plan tactique : développer les ressources perceptivo-décisionnelles
- Sur le plan technique : développer la motricité dans son ensemble, surtout la coordination...

4- les situations clés :

- développement de la motricité : travail de coordination et de dissociation avec les gammes de course, jeux d'équilibration (1-2-3 soleil)
- aisance avec la balle : toute forme de manipulation avec la balle sur place mais très vite en déplacement (jeux de chat, épervier...)
- petits jeux collectifs
- travail du tir : en alternant tir de précision et prise de vitesse en situation de poursuite (le défenseur est derrière au départ de l'action)
- petits jeux de démarquage à effectif réduit (exemple : taureau à 2 contre 1) en amenant assez vite objectif de progression de la balle (l'espace doit être orienté avec une cible à atteindre, ce qui donne du sens aux notions d'étagement, de jeu direct, de démarquage en appui, essentielles à ce niveau...)
- jeu global avec effectif réduit (3 contre 3, 4 contre 4, 5 contre 5 comme en match officiel) sur thèmes au départ de changement de statut, de « gagne terrain » = faire progresser la balle le plus vite possible, surprendre et prendre de vitesse la défense...)

Annexe :

Conception d'une situation d'apprentissage au handball

Source : revue EPS n 357, 2013, P. Veysseyre.

Les éléments à respecter pour concevoir une situation de Handball :

Paramètres

Espace	
Temps	

Rapport de force	
Relations	

Unités didactiques

Système de score	
Proposer une contrainte	
Donner des repères spatiaux	
Alterner statut et rôles	
Permettre choix ou alternative	
Respecter un principe de densité	
Avoir un enjeu	