

## Cours L1 spe hand Savoir faire individuel

### Passé / réception : relation passeur / réceptionneur

- 1- l'intérêt des exercices donnés à l'échauffement, les liens avec la suite de la séance (en quoi cela prépare les joueurs ?)

Exercices de coordination / Dissociation / proprioception : être capable d'effectuer passe / réception en étant disponible avec le haut du corps, dissocié train sup lanceur et train inf porteur

Problème des débutants : premiers échanges face à face, avec déplacements en pas chassés sur montée de balle...

Il faut être capable de se déplacer avec les appuis orientés vers le but et pouvoir lancer la balle latéralement (mobilité de l'épaule).

2<sup>ème</sup> conseil : le PdB est à l'arrêt au moment où il lance, c'est le NPdB qui est en déplacement (engagement vers le but)

Passé = tâche d'anticipation / coïncidence

= réussir la rencontre d'un mobile avec un joueur en déplacement

Le débutant a besoin de faire le calcul optico-moteur à chaque fois, donc regarder en vision centrale : le joueur confirmé le fait en vision périphérique, il a développé des sensations proprioceptives, cela devient automatique...

Consigne sur placement épaule : coude au dessus de l'épaule (pourquoi ? pour se montrer dangereux)

4' : situations de motricité (illustre travail du dribble) puis notion de signal de passe sur situation « Houla Hop »

Def signal de passe : « signal objectif qui donne l'autorisation au futur réceptionneur de s'engager vers le but » avec objectif : recevoir avec la bonne distance de combat

- 2- les mots clés correspondant aux principes fondamentaux évoqués par E. Quintin (exemple : placement dans son intervalle...)

Repères et principes fondamentaux formulés par E. Quintin :

- notion d'Espace : écartement, étagement : jouer dans la profondeur
- notion d'intervalles (placement dans son intervalle)
- notion de surnombre
- notion de distance de combat
- notion de temps faible / temps fort : ballon neutre, fixation, enclenchement

- notion de jeu interne / externe
- notion de circulation de balle, décalage

3 points fondamentaux selon Quintin dans la relation passeur / réceptionneur :

- placement
- timing : signal de passe ou invitation
- organisation motrice pour être dangereux (placement dans le bon intervalle, réception en course, orientation des appuis, des épaules pour être dangereux...)

plus repérer l'intérêt des exercices de l'échauffement : quel lien avec la suite de la séance ? en quoi cela va dans le sens de rendre les joueurs plus efficace dans leur savoir faire ?

3- faire un tableau synthèse en classant les interventions d'E. Quintin dans les trois catégories de ressources

Ressources cognitives	Ress Infos	Ress biomécaniques
Intentions du joueur Ex : être dangereux Principes évoqués ci-dessus	Repères à regarder En permanence : le but les défenseurs (distance) partenaire (signal de passe) sens de circulation intervalle (à droite de son def si balle vient de la gauche)	L'organisation motrice du joueur Coordination : Enchaîner course / armé balle / réception Dissociation : Appuis et épaules orientés vers le but / bras armé libre pour tir / passe / dribble... (coude au dessus de l'épaule) Equilibration : Prise d'avance des appuis : appui gauche devant pour un droitier...

A 14' : relation AR / AL

Principes :

- écartement (justifie forme de la course de l'ailier)
- temps faible (neutre) / temps fort
- engagement interne / externe
- « le ballon va toujours vers le but / je suis toujours dangereux »

Bilan : Fondamentaux de régulation motrice dégagés =

Placement / timing / organisation motrice