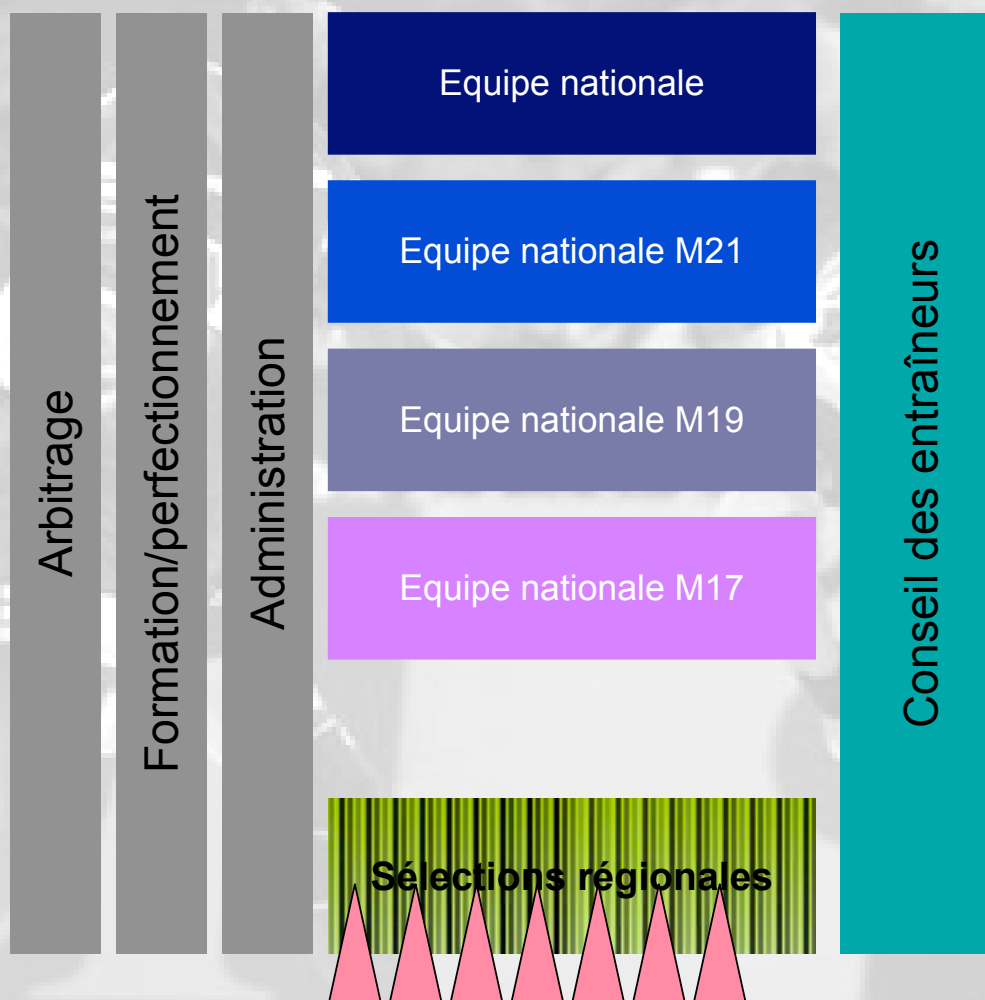




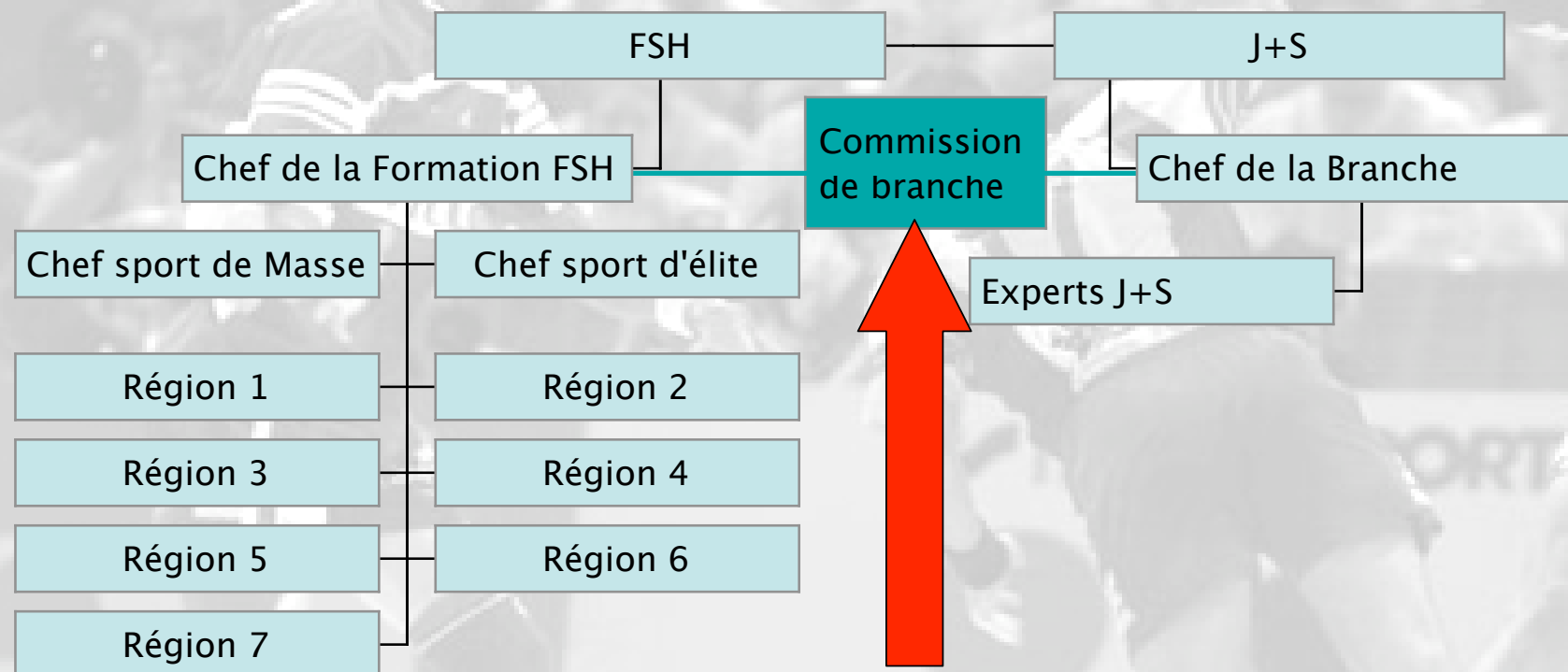
Bertrand Canard, mai 2007

Structure de la FSH



FSH/J+S : un partenariat

Structure de la Formation



Matériel didactique





PLANIFIER 2 documents



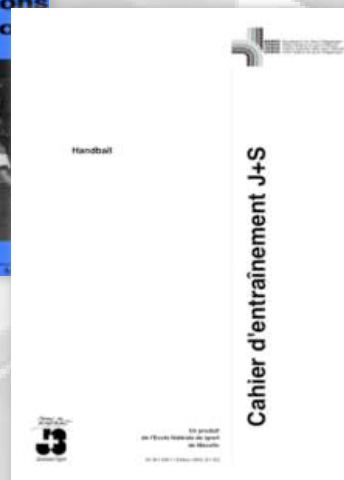
Bertrand Canard, mai 2007



PLANIFIER

La formation doit être...

- adaptée au niveau
- adaptée à l'âge



Que transmettre,
et quand le
transmettre!



Planification : apport de la FSH



- Edition 2002
- Programme obligatoire pour 03-07
- Information obligatoire de tous les entraîneurs juniors

Planification : apport de J+S



- Le cahier d'entraînement contient, entre autres:
 - le **plan de l'entraînement** (contenu) et
 - Le **contrôle des présences** avec les indications pour les entraînements réguliers.
- Le **programme de formation** est **obligatoire**.
- Les documents de planification existants, peuvent être utilisés à condition qu'ils contiennent les indications exigées.

Bases...

- Texte d'introduction, page 2
- Programme de formation, pages 3-4
- Instruments de planification, pages 5-12
- Planifications M11-M21
 - Semestrielles
 - Ouverte
 - Hebdomadaire
- Préparation de la leçon
- Contrôle de présences
- Directives Formation des jeunes (4 pages)

Bases

Niveaux d'apprentissage

	M13	M15
Technique	Variantes du tir de base avec 1 - 3 pas Tir en suspension en hauteur / en profondeur Pentes correctes g. / d. / en / g. avec balle Pentes de déplacement, forces avec rotation Formes de passes (passes de tir de base, passes avec rebond) Passes de contre-attaque dans le mouvement Technique de défense / Travail des jambes Repousser l'adversaire Gérer de la balle (1-1)	Variantes du tir de base Tir en suspension après avoir les deux jambes / ou la troisième jambe de l'air Tir à la hanche, tir dévié Tir en suspension plongé du pied avec appui sur les deux jambes Forcer avec rotation Forcer de tir de base, formes de passes Passes en position de tir en suspension Technique de défense Freiner l'attaquant, varier la distance
Techniques, capacités de jeu	Démarrage / Démarrage Interruption et relance Comportement en défense Du 2-1 au 4-3 1-1 - 1-2 agilité technique avec et sans pied, avec deux positions de passes Passage à deux pivots avec / sans balle Contre-attaque 2-1 au 3-2	Techniques, capacités de jeu Travail de petits groupes (1-1, 1-2, 1-3, 2-1, 2-2, 3-1, 3-2, 4-3) Exercice de base 6-5 (pivot entre centre et latéral gauche/droit) Tactique d'attaque contre défense offensive (passes à deux pivots depuis l'air g./d., latéral g./d.) Contre-attaque 3-2 au 5-4 Système de défense offensif (2-2-1, 3-3)
Conditions physiques	Exercices de renforcement de la musculature du bras Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des épaules et des poignets Respect et discipline (de jeu) État d'esprit Transmission d'expériences positives, développement de points forts	Conditions physiques Endurance (pénalité) Stabilisation du tronc (exercice de contrôle) Force pure, force-vitesse, lancer de la main à l'air Vitesse Combinaisons de sauts
Mental	Contrôle des épaules et des poignets Respect et discipline (de jeu) État d'esprit Transmission d'expériences positives, développement de points forts	Mental Contrôle des épaules et des poignets Indépendance, relations de jeu Manière de gérer les difficultés Créativité (courage, disposition à prendre un risque)
Gardiens de but	Technique de défense Jeu de position	Gardiens de but Spécialisation (particulièrement utile de la technique) Jeu de position Collaboration défense / gardien de but
Vie sociale	Règles et objectifs Esprit d'équipe Activités (p. ex. soirée de parents)	Vie sociale Esprit d'équipe, récupérer Changements sociaux Activités Camp

Composantes

Thèmes/Accents
 Fil rouge
 Brochures FSH

PLANIFIER

Cahier d'entraînement J+S page 3

Programme de formation M11, M13, M15

M11		M13		M15	
Technique	Passe Réception Tir (tir de base / tir en suspension) Dribble Feintes / Percée (sans / avec balle) Technique de déplacement	Technique	Variantes du tir de base avec 1 - 3 pas Tir en suspension en hauteur / en profondeur Feintes correctes g. / dr., dr. / g. avec balle Feintes de déplacement, feintes avec rotation Formes de passes (passe de tir de base, passe avec rebond, passe de contre-attaque) dans le mouvement Technique de défense / Travail des jambes Repousser l'adversaire Gain de la balle (1:1)	Technique	Variantes du tir de base Tir en saut, j'avant appui sur les deux jambes / sur la majeure partie de l'abdomen Tir à la hanche, tir désaxé Tir en suspension plongé du pivot avec appui sur les deux jambes Feinte avec rotation Feinte de tir de base, feintes de passes Passe en position de tir en suspension Technique de défense Freiner l'attaquant, varier la distance
	Marquage / Démarquage Démarquage / Démarquage 2 contre 1; 3 contre 2 Défense 1:1		Démarrage / Démarquage Interruption et relance Comportement en défense Du 2:1 au 4:3 1:1 - 4:4 (égalité numérique avec) Passage à deux pivots Contre-attaque 2:1 au 3:2		Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (croisement, virage, passage à deux pivots) Exercice de base 6:5 (avant, arrière, centre et latéral)
Condition physique	Coordination motrice générale (qualités de coordination OR/DIRE) Stabilisation de tout le corps Exercices de stabilisation Vitesse Souplesse	Condition physique	Exercices de renforcement Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination	Qualités de coordination	
	Plaisir "Apprendre à jouer au handball" Confiance Créativité, expérimentation Transmission d'expériences positives, développement de points forts		Contrôle des émotions Respect et discipline (jouer) Etat d'esprit Transmission d'expériences		
Gardien de but	Gardien, un rôle attractif Défense à partir de la position de base Déplacement latéral / diagonal	Gardien de but	Technique de défense Jeu de position	Rythme	
	Règles Aptitude à travailler en équipe (comment s'y prendre?) Parents (intégration)		Règles et objectifs Esprit d'équipe Activités (p. ex. soirée de)		
Vie sociale		Vie sociale		Équilibre	

Manuel clé J+S page 45

PLANIFIER

Fil rouge de formation page 9

Profil d'exigence – Technique

	M9	M11	M13	SR	M17	M19		M9	M11	M13	SR	M17	M19
Variantes de tir													
							en rotation à droite						X
							chgt de direction				X	----	▶
Tir de base/tir en foulée							1:1			X	----	▶	
avec 3 pas	X						couverture du bras de tir					X	--▶
avec 2 pas		X					Feintes de tir						
avec 1 pas			X				de passe				X	----	▶
en foulée sur la jambe gauche				X			tir de base				X	----	▶
en foulée sur la jambe droite				X			tir à la hanche				X	----	▶
Tir en extension							saut en extension					X	--▶
haut et loin	X												
à pieds joints				X			Variations de jeu						
avec la fausse jambe d'appel				X									
tir tombé de l'aile			X				Formes de passes						
tir de l'aile en cassant le poignet					X		du poignet				X	----	▶
«roucoulette»					X		en extension			X	----	▶	
tir de l'aile en lob			X				en rebond				X	----	▶
Tir à la zone							en revers					X	--▶
avec appel sur une jambe			X				en revers en rebond					X	
avec appel des 2 jambes				X			de contre-attaque			X	----	▶	
avec tir en cassant le poignet					X		en foulée			X	----	▶	
avec «roucoulette»					X								
avec lob			X				Défendre						
Autres tirs													
tir du poignet					X		glisser latéralement			X	----	▶	
tir à la hanche			X				monter - redescendre			X	----	▶	

PLANIFIER

Fil rouge de formation page 12

Développement de l'attaque et de la défense (capacité de jeu)

Catégorie	M6	M11	M13	SR	M17	M19
Formes de jeu pour l'apprentissage des habiletés individuelles						
«Jouer contre les autres» (Animation 2, p. 17)	X	X	X	X		
«Eléments de base du handball» (Animation 3, p. 16-25)	X	X	X	X		
Formes d'exercices pour l'apprentissage des habiletés individuelles						
Parcours/postes de coordination	X	X	X	X		
«Jouer ensemble» (Animation 2, p. 14 + 15)	X	X	X	X		
«Eléments de base du handball» (Animation 3, p. 16-25)	X	X	X	X		
Formes de jeu pour l'apprentissage des qualités de jeu						
2:1 y compris gardien (1/3 salle)	X					
3:2 y compris gardien (1/3 salle)	X	X				
2:2 + gardien (1/3 salle)	X	X	X			
4:3 y compris gardien (1/2 salle)		X				
«Jouer ensemble» (Animation 2, p. 18)	X	X	X	X		
Formes d'exercices pour l'apprentissage des qualités de jeu						
Exercice de base 1/1 (2 postes)			X	X	X	X
Exercice de base 2/2 sans pivot (2 postes)			X	X	X	X
Exercice de base 3/3 avec pivot (2 postes)			X	X	X	X

Le cahier d'entraînement J+S

Planification de l'entraînement
à l'exemple de la période
mi-août -> septembre

où l'accent va être mis

- Accent individuel
- Accent collectif
- Travail à deux
- Résultats mesurés
- Travail par atelier

Codification libre,
Exemple ci-contre:
Formes d'organisation

Office fédéral du sport Macolin / EFSM

Jeunesse + Sport

Planification semestrielle M15

Principe: définir des formes de contrôler les progrès réalisés

		Mois	Août				Septembre		
		Semaine	31	32	34	35	36	37	39
Entraînement (E), match d'entraînement (ME), camp d'entraînement (CE), tournoi (T), match de championnat (MC)									
Technique	Variations du tir de base								
	Tir en susp. (avec appui sur les deux jambes / sur la mauvaise jambe, de l'air)								
	Tir à la hanche, tir désaxé								
	Tir en suspension plongé du pivot avec appui sur les deux jambes								
	Fente avec rotation								
	Fente de tir de base; fentes de passes								
	Passer en position de tir en suspension								
	Technique de défense								
Tactique, capacité de jeu	Fronter l'attaquant, varier la distance								
	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (croisement, blocage, passage à deux pivots)								
	Exercice de base 6:5 (pivot entre ailiers centre et latéral gauche/droit)								
	Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots depuis l'ail. g./dr., latéral g./dr.)								
	Contre-attaque 3:2 au 5:4								
Condition physique	Système de défense offensif (3:2:1, 3:3)								
	Endurance (aérobic)								
	Stabilisation du tronc (exercices de contrôle)								
	Force pure, force-vitesse, lancer de la médecine-ball								
	Vitesse								
Coordination	Combinaisons de sauts								

Planification

Office fédéral du sport Macolin / EFSM
Jeunesse + Sport

Cahier d'entraînement J+S Handball
Edition 2002

Planification semestrielle M15

Principe: définir des formes de jeu et d'exercice susceptibles d'être évaluées et permettant de contrôler les progrès réalisés

		Mois												
		Semaine												
Entraînement (E), match d'entraînement (ME), camp d'entraînement (CE), tournoi (T), match de championnat (MC)														
Technique	Variantes du tir de base													
	Tir en susp. (avec appui sur les deux jambes / sur la mauvaise jambe, de l'air)													
	Tir à la hanche, tir désaxé													
	Tir en suspension plongé du pivot avec appui sur les deux jambes													
	Feinte avec rotation													
	Feinte de tir de base: feintes de passes													
	Passer en position de tir en suspension													
Tactique, capacité de jeu	Technique de défense													
	Freiner l'attaquant, varier la distance													
	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (croisement, blocage, passage à deux pivots)													
	Exercice de base 6:5 (pivot entre arrière centre et latéral gauche/droit)													
Condition physique Coordination	Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots depuis l'ailé g./dr., latéral g./dr.)													
	Contre-attaque 3:2 au 6:4													
	Système de défense offensif (3:2:1, 3:3)													
	Endurance (aérobie)													
Mental	Stabilisation du tronc (exercices de contrôle)													
	Force pure, force-vitesse, lancer de la médecine-ball													
	Vitesse													
	Combinaisons de sauts													
Gardien de but	Contrôle des émotions et des pensées													
	Indépendance, conscience de soi													
	Manière de gérer les difficultés													
	Creativité (courage, disposition à prendre un risque)													
Via sociale	Spécialisation (entraînement ciblé de la technique)													
	Jeu de position													
	Collaboration défense / gardien de but													
	Esprit d'équipe, coéquipier													
Camp	Changements sociaux													
	Activités													
	Camp													

Bertrand Canard, mai 2007

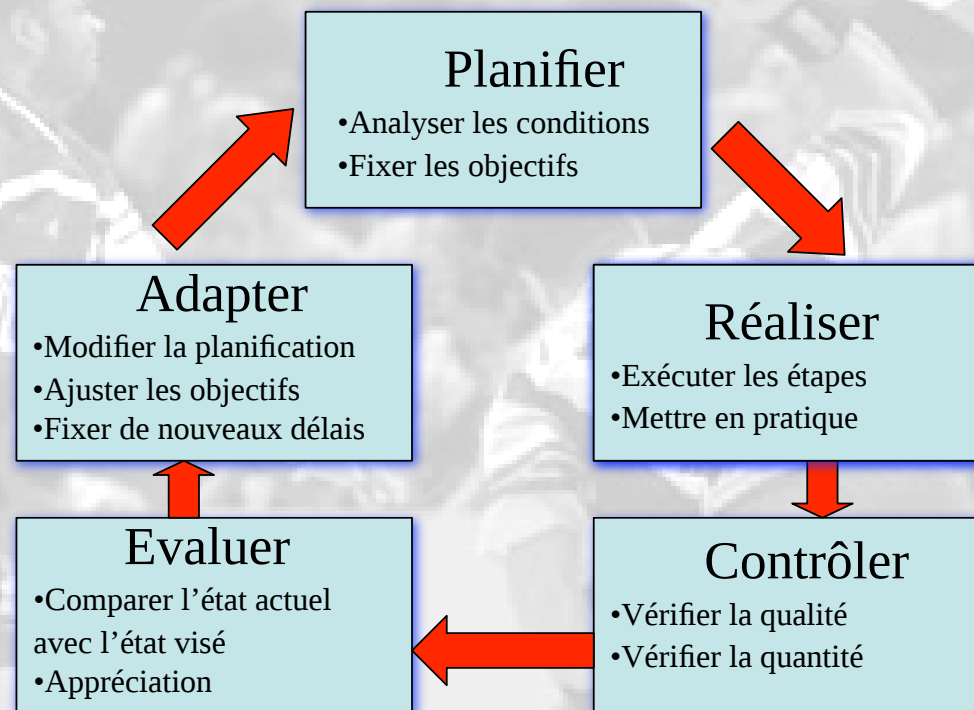
Planification

M15

Technique	
	Variations du tir de base
	Tir en susp. (avec appui sur les deux jambes / sur la mauvaise jambe, de l'aile)
	Tir à la hanche, tir désaxé
	Tir en suspension plongé du pivot avec appui sur les deux jambes
	Feinte avec rotation
	Feinte de tir de base; feintes de passes
	Passe en position de tir en suspension
	Technique de défense
	Freiner l'attaquant, varier la distance

M13

Tactique, capacité de jeu	
	Démarrage / Démarquage
	Interruption et relance
	Comportement en défense
	Du 2:1 au 4:3
	1:1 - 4:4 égalité numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe)
	Passage à deux pivots avec / sans balle
	Contre-attaque 2:1 au 3:2



REALISER

Office fédéral du sport Macolin / EFSM
Jeunesse + Sport

Cahier d'entraînement J+S Handball
édition 2006

Feuille 1

Préparation de la leçon

Moniteur: _____ Jour(s): _____

Date / Heure: _____

Lieu: _____

Thème: _____

Objectifs: _____

Matériel: _____

Informations importantes: _____

Élément 1: Echauffement

Heure	Contenus	Objectif / Description
20'-30'		

Élément 2: Exercices de base

Heure	Contenus	Objectif / Description
20'-30'		

Office fédéral du sport Macolin / EFSM
Jeunesse + Sport

Cahier d'entraînement J+S Handball
édition 2006

Feuille 2

Préparation de la leçon

Élément 3: Jeux de zones

Heure	Contenus	Objectif / Description
15'-20'		

Élément 4: Jeu(x) / Contre-attaque

Heure	Contenus	Objectif / Description
15'-20'		

Retour au calme

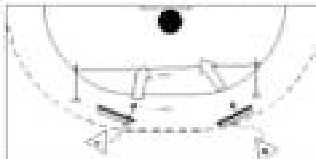
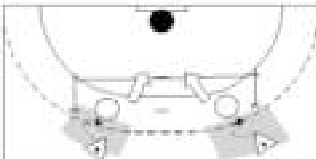
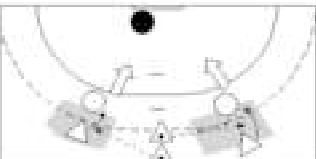
Contenu de la matière apprise	Consignes
~ 15'	

Cahier d'entraînement J+S pages 13-14

REALISER

Apprendre la technique Attaque

Tirs sous forme de jeu et d'exercices (tir en extension)

Plus facile	Exercice de base	Plus difficile
Tir en extension (aide)	Tir en extension (zone d'élan)	Tir en extension (zone d'élan)
 Après un élan ou des dribbles, les joueurs tirent depuis un dessus de caisse par dessus un élastique. Variations: • Variations d'élan • Différents ballons (taille, matière)	 Après un élan, les joueurs tirent au but par dessus un élastique depuis une zone délimitée. Variations: • Variations d'élan • Différents ballons (taille, matière)	 Les joueurs tirent au but depuis une zone délimitée. Variations: • Variations d'élan • Différents ballons (taille, matière)
Exercices de contrôle: • Tir en extension par dessus un élastique • Tir en extension 1:1 avec un passeur		

Apprendre la technique FBH 26

- + facile + difficile
- Du facile au difficile
- Peu c'est mieux!
- 1x = jamais!
- Joie et plaisir...

Apprendre la technique page 26

CONTRÔLER/EVALUER

Jeux de contrôle (surnombre)
Solutions pour l'attaque M13

Changement de position
Bloquage
Changement de formation

Plus facile

Changement de position 2:1



- Enseignement spécifique du croisement, avec 2 passeurs.
- Avec une idée de concours.

Exercice de contrôle

Changement de position 3:2



- Changement de position après un croisement. Déplacement en largeur avec 2 passeurs.
- Avec une idée de concours.

Plus difficile

Changement de position 4:3



- Changement de position après un croisement. Déplacement en largeur avec 3 passeurs.
- Avec une idée de concours.

Tir de base avec élan



L'attaquant tire au but après son élan.

Variations:

- élan variés
- combinaisons de pas

Tir de base avec élan



L'attaquant tire contre un joueur passif.

Variations:

- aggrandir la zone
- diverses combinaisons de pas

Tir de base 1:1 avec partenaire



L'attaquant tire contre un joueur actif.

Concours : Best of five

Variations:

- réduire la zone
- comportement en défense libre

Exercices de contrôle

- Jeu 2:1 (concours)
- Tir de base 1:1 avec partenaire