



Racing Club de Domène Handball
www.domene-handball.org

L'APPRENTISSAGE DU HANDBALL AU RC DOMÈNE

Résumé

Le projet de formation des handballeurs du RC Domène est le produit d'une réflexion collective. Il constitue un tout cohérent et ambitieux et définit un cadre à l'action des entraîneurs. Les objectifs poursuivis, les moyens disponibles, la méthode employée et le contenu de ce projet sont détaillés dans ce document. La formation des encadrants fait également partie de ce projet.

Table des matières

1	Les objectifs de la formation des joueurs	1
1.1	Pérenniser l'association et l'esprit du club	1
1.2	Passer progressivement d'une pratique ludique à la compétition	1
1.3	Promouvoir la formation	1
2	Les moyens humains autour du projet	2
3	La méthode de travail	2
4	Le projet de jeu et le contenu de la formation des joueurs	2
4.1	Débuter, s'amuser, découvrir, comprendre	3
4.2	Le jeu placé	3
4.3	Un jeu collectif élaboré	4
4.4	Les gardiens de but	4

1 Les objectifs de la formation des joueurs

Le but de ce projet est de coordonner l'action des entraîneurs et de les inscrire dans un projet de formation commun. Les trois objectifs de ce dernier sont de :

- pérenniser l'association et l'esprit du club,
- passer progressivement d'une pratique ludique à la compétition,
- promouvoir la formation.

Les points à développer pour atteindre ces objectifs sont détaillés ci-dessous.

1.1 Pérenniser l'association et l'esprit du club

Le RC Domène existe à travers ses partenaires, ses adhérents et fonctionne grâce à ses bénévoles. Les joueurs doivent en être conscients, le fait de prendre une licence a un sens et leurs encadrants les incitent à participer à la vie de l'association. Tout le monde peut être fier de véhiculer et transmettre les valeurs du club.

Du point de vue du jeu et de la formation le club existe à travers ses équipes et ses joueurs. Il s'agit de créer une dynamique autour d'un projet porté par l'ensemble du club dans la durée. Ainsi seront assurées la stabilité et la continuité des résultats des équipes, indépendamment des qualités innées de chaque génération.

1.2 Passer progressivement d'une pratique ludique à la compétition

Le rôle de l'entraîneur est d'accompagner le joueur dans son évolution, de ses premiers dribbles à son autonomie dans un système de jeu. L'apprentissage des bases du handball se fait en s'amusant pour arriver progressivement à une pratique en compétition, sans perdre de vue le plaisir du jeu.

Au terme de leur formation les joueurs seront autonomes et prêts à intégrer les équipes séniors. Les savoirs-faire qu'ils auront acquis leur permettront de trouver rapidement leurs marques dans un collectif dont ils connaîtront les codes. Des séances d'entraînements communes -18/séniors auront lieu régulièrement pour faciliter l'arrivée des jeunes joueurs.

1.3 Promouvoir la formation

Au sein du club le projet de formation définit un cadre de travail pour les entraîneurs. Lorsqu'un encadrant prend une équipe en main, il sait ce que ses joueurs ont appris avant lui, ce qu'ils vont apprendre avec lui, pour mieux les préparer à ce qu'ils vont apprendre par la suite.

D'un point de vue externe au club, un projet de formation solide constitue un atout pour attirer de nouveaux joueurs ou entraîneurs. Cela permet également d'afficher les ambitions du club et de montrer un engagement fort pour les jeunes. Enfin le niveau de jeu des équipes séniors témoigne de la qualité de cette formation.

2 Les moyens humains autour du projet

La mise en œuvre du projet de formation est assurée par les entraîneurs et plus largement par toutes les personnes qui le soutiennent. Ces individus forment un collectif qui travaille à la réalisation d'objectifs communs. Ils apportent chacun leur propre approche du jeu dans le cadre décrit dans ce document. Les joueurs participent également, leur assiduité et leur implication lors des entraînements sont indispensables.

En dehors des encadrants en place le club doit mobiliser d'autres énergies autour de ce projet. Il est important d'impliquer de jeunes joueurs ou des parents intéressés par l'entraînement et de leur mettre le pied à l'étrier. Le RC Domène peut également solliciter des personnes plus expérimentées, plus portées sur les aspects techniques et tactiques et qui ne sont pas pour autant entraîneurs.

3 La méthode de travail

L'évolution des joueurs est progressive et a pour finalité la mise en place d'un jeu basé sur la défense et la montée de balle. Les grandes étapes de la formation - détaillées ci-après (cf. 4) - forment un programme ambitieux et cohérent. Débuter une étape requiert les prérequis des précédentes, les entraîneurs veillent à la mise à niveau de joueurs arrivés en cours de route.

Dans leur apprentissage les joueurs partent de situations simples pour aller vers le complexe, des compétences individuelles vers le collectif. Au fur et à mesure ils acquièrent des savoirs-faire qui leur permettent de devenir autonomes dans n'importe quel système de jeu. L'objectif est de former de bonnes équipes avec des joueurs de niveau homogène, capables de s'adapter à tout type de situation.

La richesse d'un joueur est liée au nombre d'entraîneurs qu'il a côtoyés, plus il en aura croisé plus il aura profité de la diversité de leurs approches. Pour autant le contact doit durer suffisamment longtemps pour porter ses fruits. Aussi un entraîneur ne doit pas suivre plus de trois ans le même joueur, délai à partir duquel le duo sature.

La formation des encadrants est également un point-clé du projet, le collectif des entraîneurs en est le responsable. Chaque entraîneur confirmé est le tuteur d'un encadrant débutant ; ils collaborent pour préparer et réaliser des séances d'entraînement pour une équipe mise à leur disposition. Enfin les points techniques et tactiques font l'objet d'une formation continue lors de chaque réunion des entraîneurs.

4 Le projet de jeu et le contenu de la formation des joueurs

Le premier rôle des entraîneurs est celui d'éducateur, ils veillent à ce que leurs joueurs soient des individus respectés et respectables. Leur comportement est exemplaire vis-à-vis

de tous, qu'ils soient joueurs, encadrants, dirigeants, bénévoles, arbitres, adversaires ou supporters.

Le jeu du RC Domène est basé sur une défense performante qui récupère des ballons pour marquer le plus rapidement possible, avant la phase d'attaque placée. Les étapes nécessaires à la mise en place de ce projet sont détaillées ci-dessous, leur enchaînement est progressif et constitue le programme de formation des joueurs.

A titre indicatif, pour un joueur type le cursus est le suivant (par catégories) : -12/-14 4.1, -14/-16 4.2, -16 et plus 4.3.

4.1 Débuter, s'amuser, découvrir, comprendre

Le joueur débutant apprend à s'affranchir des premières contraintes liées à la pratique du handball. Une fois à l'aise, il pourra se consacrer à la vision et à l'analyse du jeu. Les points-clés sont

- le plaisir du jeu
- la maîtrise des règles du jeu : l'engagement, la touche, la zone, le pied, le marché, la reprise de dribble, la faute défensive. Il est important que le joueur comprenne sa faute pour progresser.
- les bases individuelles et collectives :
 - soutenir et encourager ses partenaires, entretenir l'esprit d'équipe et la solidarité.
 - la motricité sera développée, savoir bouger est essentiel.
 - le changement de statut attaquant/défenseur, défenseur/attaquant
 - la gestion de l'espace pour s'approprier le terrain.
 - orientation vers le but
 - occupation de l'espace libre
 - se placer par rapport aux co-équipiers ou aux adversaires, en défense et en attaque
 - se rendre disponibles pour ses partenaires
 - élargir sa vision du jeu
 - le contrôle du ballon pour mieux l'oublier et se consacrer au jeu
 - la conduite de balle
 - la tenue correcte du ballon
 - le placement du bras
 - réceptionner et lancer

Ces compétences accompagneront le joueur tout au long de son évolution, elles seront entretenues au cours de sa formation.

4.2 Le jeu placé

L'objectif de cette étape est de mettre en place une circulation de balle propre et de commencer à développer la défense. Petit à petit le joueur aborde la compétition.

En attaque la progression est la suivante

- se déplacer, se placer, prendre le ballon en courant vers le but, fixer, faire le choix entre une passe et un tir et se replacer.
- intégrer ce travail pour obtenir une circulation de balle fluide, sans dribble
- le changement d’espace et le un-contre-un dans la circulation de balle

La première partie du travail se fait dans un environnement peu contraint (un seul joueur et un passeur fixe) et indépendamment du poste. Progressivement on rajoute des acteurs pour arriver aux seconds points et placer les joueurs à leur poste.

Concernant les aspects défensifs la majeure partie du travail se fera en homme à homme : le duel, le placement, la gestion de la distance de combat, la neutralisation. Une fois ces savoirs-faire acquis, les principes de la défense de zone seront abordés. Par ailleurs l’accent sera mis sur le repli défensif.

4.3 Un jeu collectif élaboré

Le principal objectif est de donner aux joueurs une autonomie qui permet de contrer toute attaque. Pour cela ils apprennent à maîtriser différents types (homme à homme/zone) et différents systèmes de défense (étagés/tassés).

Au niveau de l’attaque, des automatismes seront mis en place pour marquer le plus rapidement possible et limiter les attaques placées. Ces automatismes consistent à placer des relais pour jouer efficacement les contres-attaques, les montées de balle et le jeu de transition.

Le projet de jeu requiert des ressources physiques qui seront développées à travers un travail foncier pour tenir un match entier. Par ailleurs il faut souligner que l’attaque placée n’est pas laissée de côté, apprendre différentes défenses c’est aussi apprendre à les attaquer.

4.4 Les gardiens de but

Il est important de remarquer que le poste de gardien de but représente à lui seul la moitié du résultat d’une équipe. Dans le projet de jeu il est le premier attaquant et le dernier défenseur, sa formation comprend deux phases.

Dans un premier temps il apprend le placement et les déplacements spécifiques à son poste ; il travaille également les parades de base pour faire ses gammes. La relance fait partie des points à développer.

Ensuite l’accent est mis sur le duel avec le tireur et sa participation au jeu défensif et offensif. Par ailleurs le poste requiert des ressources physiques qui seront développées de la même façon que pour les joueurs de champs.