

CONSTRUCTION D'UNE SEANCE

Il faut des **règles de base** afin que le groupe et la séance puissent être gérables. Ces règles s'appliquent à toutes les catégories.

Gestion du groupe :

La ponctualité aux séances et aux matches,
Le respect : de l'entraîneur, des partenaires, des adversaires (match),
Des consignes simples,
La rigueur dans l'exécution des consignes.

Gestion de la séance :

Prévoir un échauffement,
Exercice du plus simple au plus complexe,
Varier les espaces de jeu : petit, moyen et grand espace,
Varier l'intensité de la séance : alternance temps forts et faibles,
Varier les exercices : répétitif (outil : répétition de passes par exemple) et apprentissage (utilisation / mise en application de l'outil : demande de la réflexion),
Plus le collectif est jeune, plus on fera des apprentissages ludiques,
Une fois qu'on a travaillé un outil (un savoir faire), il faut mettre le joueur dans une situation de jeu pour qu'il l'utilise (savoir être),
Il faut donc alterner exercices répétitifs (outil / savoir faire) avec des exercices de mise en situation (comportement / savoir être),
Il est important de faire des évaluations pour voir où en sont les joueurs. Ont-ils acquis ce que j'ai voulu leur faire apprendre : est-ce acquis et utilisé, est-ce acquis et non utilisé, est-ce non acquis et donc non utilisé ? Le match peut servir d'évaluation entre autre,
Prévoir un retour au calme par le biais des étirements. Ce retour au calme permet de donner des consignes, ou de rappeler des éléments techniques.

Gestion du temps :

Le temps passe vite ! On a tendance à prévoir trop d'exercices dans la séance,
Les joueurs doivent avoir un temps de jeu (d'intensité) important. On trouve trop souvent des joueurs qui n'ont pas (ou peu) transpiré à la fin de la séance.
Gérer le temps de parole (les consignes) et le temps de jeu,
On doit savoir où on veut aller (qu'est-ce qu'on cherche à travailler ?) -> planification.

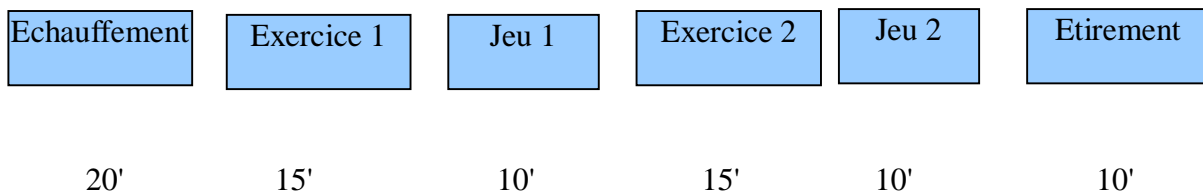
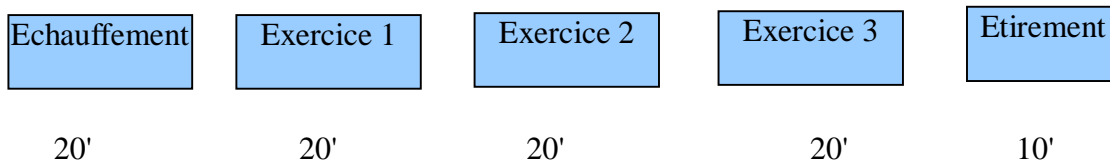
La planification peut être assez rapide et pas trop compliquée, mais est strictement nécessaire,

Il faut faire un état des lieux. Qui sait quoi faire et comment ?

Puis prévoir sur la saison des cycles d'apprentissage par rapport aux objectifs donnés par la commission technique,

En fin de saison, arriver au plus près des objectifs donnés.

Exemples de structure d'une séance :



Lorsqu'on met en place des situations de jeu, ne jamais mettre qu'une seule porte de « sortie ».

Le joueur doit être confronté à un choix à faire en fonction de la réaction l'adversaire

Si on veut un joueur intelligent, on doit lui donner des cartes à jouer

Plus un joueur verra des situations de jeu différentes, plus il apprendra. C'est parce qu'il aura déjà travaillé (ou vu : donner de la culture handball) une situation qu'il saura y faire face et s'adapter.

ENTRAINER, c'est **donner à voir pour savoir**
dans la **perspective de reconnaître**
pour **provoquer ou anticiper**.

(Théorie de l'intention de C. Bayer).

ON NE RECONNAIT QUE CE QUE L'ON CONNAIT !