Un produit de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM
30.301.310 f / Edition 2002 (02.04)

Cahier d'entraînement J+S Handball

OFSPO
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Une base: la confiance
La confiance est l'élément sur lequel repose le partenariat entre les fédérations, les clubs, les moniteurs J+S et les cantons / l'institution Jeunesse + Sport. Elle est réciproque et concerne aussi bien les ressources humaines et financières investies que la qualité du travail fourni par les différents partenaires, qualité qui se traduit par un enseignement sportif ciblé destiné aux enfants et aux jeunes et une formation des moniteurs axée sur les besoins.

Un but: la qualité
Le but visé ne consiste pas simplement à enseigner le sport, mais à l'enseigner conformément à certains critères de qualité. Ces critères exigent que l'enseignement soit planifié, préparé, réalisé et évalué par des moniteurs J+S motivés, eux-mêmes soigneusement encadrés et soutenus par des coachs J+S.

Un instrument: le cahier d'entraînement
Le cahier d'entraînement permet aux moniteurs J+S de consigner les principales données (quoi, quand, où, sous quelle direction) de leur offre sportive. Il favorise la mise en pratique des savoirs acquis dans les cours de moniteurs et de formation continue ou auprès des coachs J+S. Disponible sous forme de document papier, cet instrument de planification peut également être téléchargé à partir d'Internet et complété directement sur ordinateur (www.jeunesseetsport.ch --> disciplines sportives).

Au moins un cahier d'entraînement et un contrôle de présence doivent être tenus pour chaque offre sportive reconnue et soutenue par J+S. Les deux documents doivent être conservés pendant trois ans et présentés à la demande de l'instance de contrôle compétente.

Pour proposer un enseignement sportif de qualité, il faut en outre planifier les séances d'entraînement sous la forme qui convient (planification hebdomadaire, planification d'une leçon).

Soigneusement tenus, ces instruments de planification permettent de proposer des offres sportives de qualité et facilitent la tâche de soutien du coach J+S auprès des moniteurs. Ils témoignent de façon tangible de la confiance réciproque qui les unit.

Programme de formation M11, M13, M15

	M11		M13		M15
Technique	Passe	Technique	Variantes du tir de base avec 1 - 3 pas	Technique	Variantes du tir de base
	Réception		Tir en suspension en hauteur / en profondeur		Tir en susp. (avec appui sur les deux jambes / sur la mauvaise jambe, de l'aile)
	Tir (tir de base / tir en suspension)		Feintes contact zéro g. / dr.; dr. / g. avec balle		Tir à la hanche, tir désaxé
	Dribble		Feintes de déplacement, feintes avec rotation		Tir en suspension plongé du pivot avec appui sur les deux jambes
	Feinte / Percée (sans / avec balle)		Formes de passes (passe de tir de base, passe avec rebond,		Feinte avec rotation
	Technique de déplacement		passe de contre-attaque) dans le mouvement		Feinte de tir de base; feintes de passes
			Technique de défense / Travail des jambes		Passe en position de tir en suspension
			Repousser l'adversaire		Technique de défense
			Gain de la balle (1:1)		Freiner l'attaquant, varier la distance
Tactique, capacité de jeu	Marquage / Démarquage	Tactique, capacité de jeu	Démarrage / Démarquage	Tactique, capacité de jeu	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (croisement, blocage, passage à deux pivots)
	Démarrage / Démarquage		Interruption et relance		Exercice de base 6:5 (pivot entre arrière centre et latéral
	2 contre 1; 3 contre 2		Comportement en défense		gauche/droit)
	Défense 1:1		Du 2:1 au 4:3		Tactique d'équipe contre défense offensive
			1:1 - 4:4 égalité numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe)		(passage à deux pivots depuis l'aile g./dr., latéral g./dr.)
			Passage à deux pivots avec / sans balle		Contre-attaque 3:2 au 5:4
			Contre-attaque 2:1 au 3:2		Système de défense offensif (3:2:1, 3:3)
Condition physique Coordination	Coordination motrice générale	Condition physique Coordination	Exercices de renforcement de la musculature du torse	Condition physique Coordination	Endurance (aérobie)
	(qualités de coordination O/R/D/R/E)		Vitesse / Force-vitesse		Stabilisation du tronc (exercices de contrôle)
	Stabilisation de tout le corps		Combinaisons de sauts		Force pure, force-vitesse, lancer de la médecine-ball
	Exercices de stabilisation		Agilité		Vitesse
	Vitesse		Souplesse		Combinaisons de sauts
	Souplesse		Parcours de coordination		
Mental	Plaisir "Apprendre à jouer au handball"	Mental	Contrôle des émotions et des pensées	Mental	Contrôle des émotions et des pensées
	Confiance		Respect et discipline (de jeu)		Indépendance, conscience de soi
	Créativité, expérimentation		Etat d'esprit		Manière de gérer les difficultés
	Transmission d'expériences positives; développement de points forts		Transmission d'expériences positives; développement de points forts		Créativité (courage, disposition à prendre un risque)
Gardien de but	Gardien: un rôle attractif	Gardien de but	Technique de défense	Gardien de but	Spécialisation (entraînement ciblé de la technique)
	Défense à partir de la position de base		Jeu de position		Jeu de position
	Déplacement latéral / diagonal				Collaboration défense / gardien de but
Vie sociale	Règles	Vie sociale	Règles et objectifs	Vie sociale	Esprit d'équipe, coéquipier
	Aptitude à travailler en équipe (comment s'y prendre?)		Esprit d'équipe		Changements sociaux
	Parents (intégration)		Activités (p. ex. soirée de parents)		Activités
					Camp

Programme de formation M17, M19, M21

	M17		M19		M21
Technique	Variantes du tir de base; tir désaxé	Technique	Variantes du tir de base	Technique	Variantes du tir de base
	Tir de l'aile avec lob, variantes		Tir de l'aile - Lob et vissé		Variantes de tir à partir de l'aile
	Tir en suspension plongé du pivot (avec appui sur une jambe, sur les deux jambes)		Tir en suspension plongé du pivot plus lob		Variantes de tir à partir du pivot
	Feinte en sortant d'un dribble		Feinte de tir en suspension		Feintes variables de tir et de passe
	Feinte de corps avec débordement opposé au bras de tir		Feintes de passe		Variantes de percée
	Feinte de tir à la hanche		Passe du revers - Passe avec rebond		Variantes de passe
	Passe du poignet, passe du revers		Passes au pivot (variations)		Comportement dans le jeu, comportement moteur 2:2
	Action de contrer le tir		Comportement dans le jeu 1:1 (avec passeur)		
	Contournement d'un blocage				
Tactique, capacité de jeu	Jeux de zones pour l'entraînement de la capacité de jeu (supériorité numérique et égalité numérique) 3:2 au 4:4	Tactique, capacité de jeu	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (feintes de déplacement, interruption, variantes de croisement)	Tactique, capacité de jeu	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (divers déclenchements)
	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (croisement, blocage / démarquage, jeu avec double passe et jeu en triangle, passage à deux pivots, "va" et "viens")		Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots de toutes les positions avec et sans balle; jeu de pivot)		Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots de toutes les positions avec et sans balle; jeu de pivot)
	Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots de toutes les positions avec et sans balle)		Tactique d'équipe contre défense offensive (croisement variable et passage à deux pivots)		Tactique d'équipe contre défense offensive (croisement variable et passage à deux pivots, jeu de pivot)
	Tactique d'équipe contre défense offensive (croisement, passage à deux pivots)		Système de défense offensif (application variable) 3:2:1, 5:1		Système de défense offensif (application variable)
	Système de défense offensif (application variable) 3:2:1, 5:1		Système de défense défensif (6:0)		Système de défense défensif (6:0)
	Système de défense défensif (6:0)		Déclenchement de la contre-attaque et développement		Déclenchement de la contre-attaque et développement variable
	Contre-attaque (1re et 2e vague et poursuivre l'attaque)		Déclenchements spécifiques de l'attaque 6:5, 5:6		Déclenchements spécifiques de l'attaque 6:5, 5:6
Condition physique Coordination	Endurance de base (aérobie)	Condition physique Coordination	Endurance (aérobie)	Condition physique Coordination	Optimalisation de l'endurance de base (aérobie)
	Stabilisation du torse (exercices de contrôle)		Entraînement de la force axé sur la technique avec poids supplémentaires		Intensification de l'entraînement de la force avec poids supplémentaires
	Entraînement de la force et de la vitesse axé sur la technique		Entraînement de la vitesse		Entraînement de la vitesse (départ et accélération)
	Exercices de saut et de coordination spécifiques du handball		Exercices de saut et de coordination spécifiques du handball		Exercices de saut et de coordination spécifiques du handball
Mental	Manière de gérer le stress (situations oppressantes)	Mental	Accent sur les objectifs, définition d'objectifs	Mental	Accent sur les objectifs et la réussite
	Conduite de la perception (focaliser)		Préparation et comportement propres à la compétition		Faculté de s'imposer
	Contrôle des émotions et des pensées		Manière de gérer le stress (situations "sous pression")		Résistance au stress
	Concentration		Faculté de s'imposer		Conduite de la perception et comportement en matière de décision
Gardien de but	Interception des passes de contre-attaque	Gardien de but	Amélioration de la compréhension tactique (du jeu)	Gardien de but	Entraînement de la technique dans des conditions rendues plus difficiles
	Déclenchement de la contre-attaque		Interception des passes de contre-attaque		Amélioration de la compréhension tactique (du jeu)
	Optimalisation de la collaboration défense / gardien de but		Déclenchement de la contre-attaque		Optimalisation de la collaboration avec la défense
Vie sociale	Esprit d'équipe, coéquipier	Vie sociale	Développer l'équipe	Vie sociale	Esprit d'équipe / Développer l'équipe
	Participer		Participer		Répartir les rôles
	Déléguer la responsabilité		Répartir les rôles, tâche au sein de l'équipe		Participer
	Camp d'entraînement		Déléguer la responsabilité		Déléguer la responsabilité

Planification semestrielle M11

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), journée de jeu (JJ), polysport																											
Technique	Passe																										
	Réception																										
	Tir de base / Tir en suspension)																										
	Dribble																										
	Feinte / Percée (sans / avec balle)																										
	Technique de déplacement																										
Tactique, capacité de jeu	Marquage / Démarquage																										
	Démarrage / Démarquage																										
	2 contre 1; 3 contre 2																										
	Défense 1:1																										
Condition physique Coordination	Coordination motrice générale (qualités de coordination O/R/D/R/E)																										
	Stabilisation de tout le corps																										
	Exercices de stabilisation																										
	Vitesse																										
	Souplesse																										
Mental	Plaisir "Apprendre à jouer au handball"																										
	Confiance																										
	Créativité, expérimentation																										
	Transmission d'expériences positives; développement de points forts																										
Gardien de but	Gardien: un rôle attractif																										
	Défense à partir de la position de base																										
	Déplacement latéral / diagonal																										
Vie sociale	Règles																										
	Aptitude à travailler en équipe (comment s'y prendre?)																										
	Parents (intégration)																										

Planification semestrielle M13

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), journée de jeu (JJ), tournoi (T), match de championnat (MC), polysport																											
Technique	Variantes du tir de base avec 1 - 3 pas																										
	Tir en suspension en hauteur / en profondeur																										
	Feintes contact zéro 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)																										
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																										
Condition physique Coordination	Exercices de renforcement de la musculature du torse																										
	Vitesse / Force-vitesse																										
	Combinaisons de saut																										
	Agilité																										
	Souplesse																										
	Parcours de coordination																										
Mental	Contrôle des émotions et des pensées																										
	Respect et discipline (de jeu)																										
	Etat d'esprit																										
	Transmission d'expériences positives; développement de points forts																										
Gardien de but	Technique de défense																										
	Jeu de position																										
Vie sociale	Règles et objectifs																										
	Esprit d'équipe																										
	Activités (p. ex. soirée de parents)																										

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'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																										
Tactique, capacité de jeu	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)																										
	Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots depuis l'aile g./dr., latéral g./dr.)																										
	Contre-attaque 3:2 au 5:4																										
	Système de défense offensif (3:2:1, 3:3)																										
Condition physique Coordination	Endurance (aérobie)																										
	Stabilisation du tronc (exercices de contrôle)																										
	Force pure, force-vitesse, lancer de la médecine-ball																										
	Vitesse																										
	Combinaisons de sauts																										
Mental	Contrôle des émotions et des pensées																										
	Indépendance, conscience de soi																										
	Manière de gérer les difficultés																										
	Créativité (courage, disposition à prendre un risque)																										
Gardien de but	Spécialisation (entraînement ciblé de la technique)																										
	Jeu de position																										
	Collaboration défense / gardien de but																										
Vie sociale	Esprit d'équipe, coéquipier																										
	Changements sociaux																										
	Activités																										
	Camp																										

Planification semestrielle M17

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 désaxé																										
	Tir de l'aile avec lob, variantes																										
	Tir en suspension plongé du pivot (avec appui sur une jambe, sur les deux jambes)																										
	Feinte en sortant d'un dribble																										
	Feinte de corps avec débordement opposé au bras de tir																										
	Feinte de tir à la hanche																										
	Passe du poignet, passe du revers																										
	Action de contrer le tir																										
	Contournement d'un blocage																										
Tactique, aptitude au jeu	Jeux de zones pour l'entraînement de la capacité de jeu (supériorité numérique et égalité numérique) 3:2 au 4:4																										
	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (croisement, blocage / démarquage, jeu avec double passe et jeu en triangle, passage à deux pivots, "va" et "viens")																										
	Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots de toutes les positions avec et sans balle)																										
	Tactique d'équipe contre défense offensive (croisement, Passage à deux pivots)																										
	Système de défense offensif (application variable)																										
	Système de défense défensif (6:0)																										
	Contre-attaque (1re et 2e vague et poursuivre l'attaque)																										
Condition physique Coordination	Endurance de base (aérobie)																										
	Stabilisation du torse (exercices de contrôle)																										
	Entraînement de la force et de la vitesse axé sur la technique																										
	Exercices de saut et de coordination spécifiques du handball																										
Mental	Manière de gérer le stress (situations oppressantes)																										
	Conduite de la perception (focaliser)																										
	Contrôle des émotions et des pensées																										
	Concentration																										
Gardien de but	Interception des passes de contre-attaque																										
	Déclenchement de la contre-attaque																										
	Optimalisation de la collaboration défense / gardien de but																										
Vie sociale	Esprit d'équipe, coéquipier																										
	Participer																										
	Déléguer la responsabilité																										
	Camp d'entraînement																										

Planification semestrielle M19

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 de tir de base																										
	Tir de l'aile - Lob et vissé																										
	Tir en suspension plongé du pivot plus lob																										
	Feinte de tir en suspension																										
	Feintes de passe																										
	Passe du revers - Passe avec rebond																										
	Passes au pivot (variations)																										
	Comportement dans le jeu 1:1 (avec passeur)																										
Tactique, capacité de jeu	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (feintes de déplacement, interruption, variantes de croisement)																										
	Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots de toutes les positions avec et sans balle; jeu de pivot)																										
	Tactique d'équipe contre défense offensive (croisement variable et passage à deux pivots)																										
	Système de défense offensif (application variable)																										
	Système de défense défensif (6:0)																										
	Déclenchement de la contre-attaque et développement																										
	Déclenchements spécifiques de l'attaque 6:5, 5:6																										
Condition physique Coordination	Endurance (aérobie)																										
	Entraînement de la force axé sur la technique avec poids supplémentaires																										
	Entraînement de la vitesse																										
	Exercices de saut et de coordination spécifiques du handball																										
Mental	Accent sur les objectifs, définition d'objectifs																										
	Préparation et comportement propres à la compétition																										
	Manière de gérer le stress (situations "sous pression")																										
	Faculté de s'imposer																										
Gardien de but	Amélioration de la compréhension tactique (du jeu)																										
	Interception des passes de contre-attaque																										
	Déclenchement de la contre-attaque																										
Vie sociale	Développer l'équipe																										
	Participer																										
	Répartir les rôles, tâche au sein de l'équipe																										
	Déléguer la responsabilité																										

Planification semestrielle M21

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 de tir de base																									
	Variantes de tir à partir de l'aile																									
	Variantes de tir à partir du pivot																									
	Feintes variables de tir et de passe																									
	Variantes de percée																									
	Variantes de passe																									
	Technique efficace de déplacement (dans la zone)																									
	Comportement dans le jeu, comportement moteur 2:2																									
Tactique, capacité de jeu	Tactique de petites groupes 3:3, 4:4 (divers déclenchements)																									
	Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots de toutes les positions avec et sans balle; jeu de pivot)																									
	Tactique d'équipe contre défense offensive (croisement variable et passage à deux pivots, jeu de pivot)																									
	Système de défense offensif (application variable)																									
	Système de défense défensif (6:0)																									
	Déclenchement de la contre-attaque et développement variable																									
	Déclenchements spécifiques de l'attaque 6:5, 5:6																									
Condition physique Coordination	Optimalisation de l'endurance de base (aérobie)																									
	Intensification de l'entraînement de la force avec poids supplémentaires																									
	Entraînement de la vitesse (départ et accélération)																									
	Exercices de saut et de coordination spécifiques du handball																									
Mental	Accent sur les objectifs et la réussite																									
	Faculté de s'imposer																									
	Résistance au stress																									
	Conduite de la perception et comportement en matière de décision																									
Gardien de but	Entraînement de la technique dans des conditions rendues plus difficiles																									
	Amélioration de la compréhension tactique (du jeu)																									
	Optimalisation de la collaboration avec la défense																									
Vie sociale	Esprit d'équipe / Développer l'équipe																									
	Répartir les rôles																									
	Participer																									
	Déléguer la responsabilité																									

Planification ouverte

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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Date																				
Entraînement (E), match d'entraînement (ME), camp d'entraînement (CE),																				
journée de jeu (JJ), tournoi (T), match de championnat (MC)																				

Planification hebdomadaire

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

	Semaine	Semaine:							Semaine:							Semaine:							Semaine:						
	Jours	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	Entraînement (E), match d'entraînement (ME), camp d'entraînement (CE),																												
	journée de jeu (JJ), tournoi (T), match de championnat (MC)																												

Préparation de la leçon

Feuille 1

Moniteur:

Date / Heure:

Lieu:

Thème:

Objectifs:

Matériel:

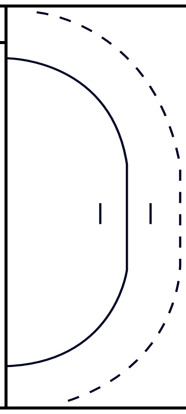
Informations importantes:

Joueurs:

Pos.

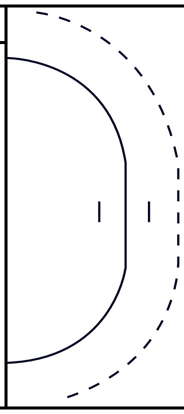
Elément 1: Echauffement

Heure	Contenus	Objectif / Description



Elément 2: Exercices de base

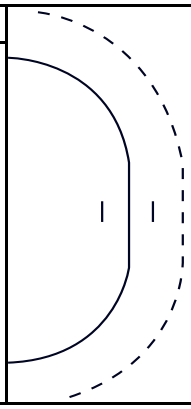
Heure	Contenus	Objectif / Description



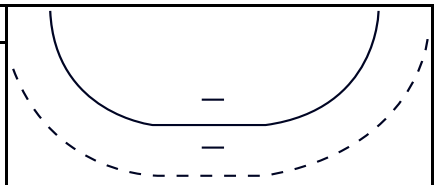
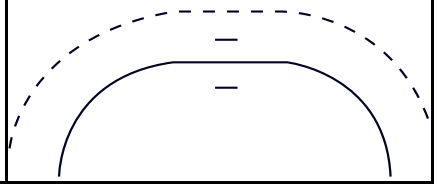
Préparation de la leçon

Feuille 2

Elément 3: Jeux de zones

Heure	Contenus	Objectif / Description	
			

Elément 4: Jeu(x) / Contre-attaque

Heure	Contenus	Objectif / Description	
			
			

Retour au calme

Contrôle de la matière apprise	Conséquences