Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 9

Artikel: Le "coaching" en handball

Autor: Mühlethaler, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998738

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le «coaching» en handball

Urs Mühlethaler, chef de la branche handball dans J + S et entraîneur de ligue nationale A

Le but de cet article est de communiquer aux entraîneurs de juniors quelques expériences que j'ai faites durant dix années de carrière d'entraîneur à de nombreux niveaux. Il ne s'agit pas d'une analyse théorique, mais de certains conseils pratiques.

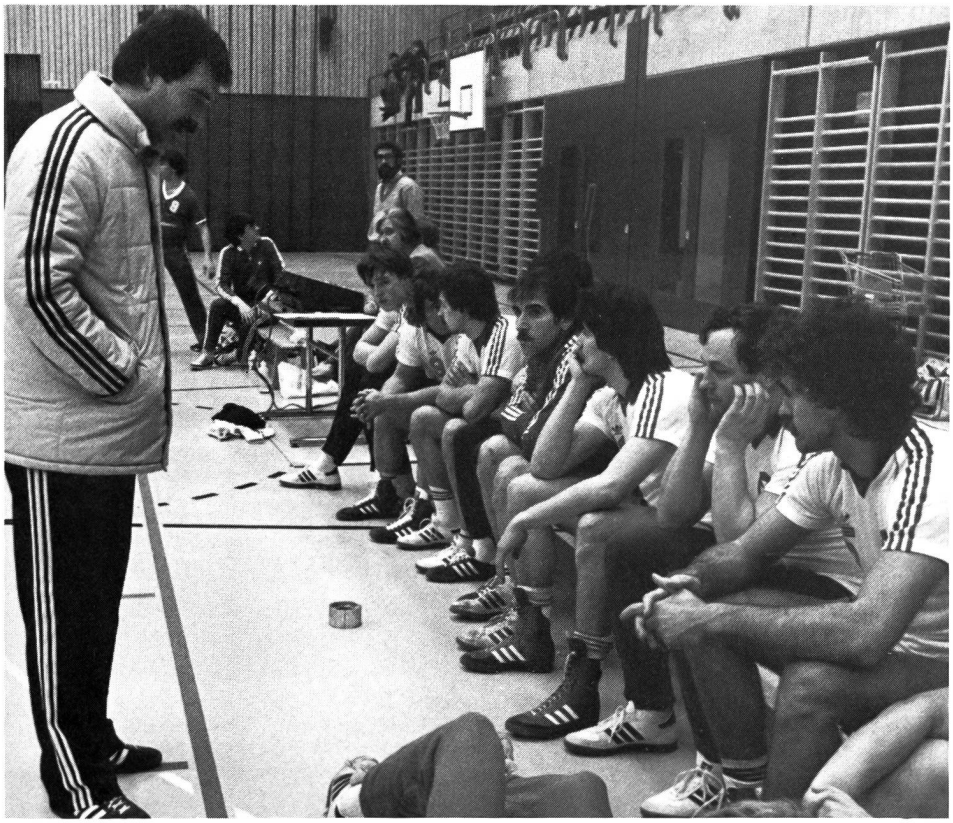
Conditions

Pour réaliser une assistance optimale en phase de compétition, il faut remplir, à longue échéance, quelques conditions.

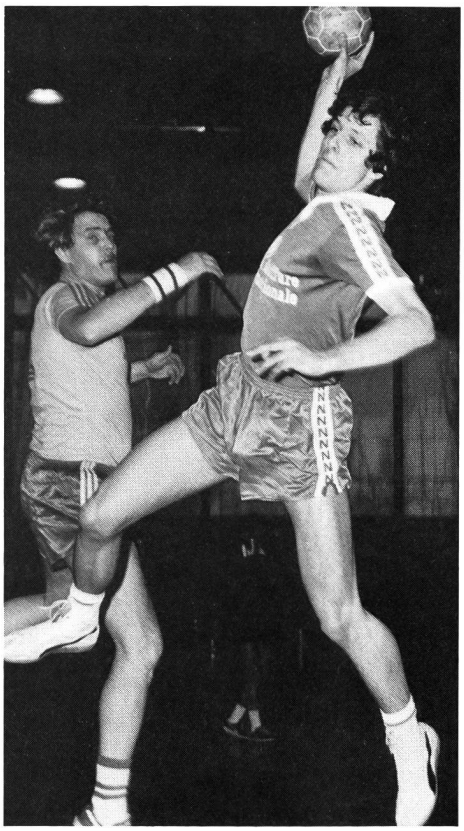
Assistance avant la compétition		Durant la compétition		Evaluation
à long terme	à court terme	coaching	à court terme	transition à l'entraînement

Tableau: Assistance en phase de compétition

Le présent article se limite à cette phase de l'assistance.



Hasanefendic, entraîneur, engage Jehle et Schär à la concentration avant l'assaut.



Il n'a plus que le gardien face à lui.

Principe

Préparer une compétition signifie éliminer tous les facteurs perturbateurs qui peuvent influencer négativement les capacités techniques, tactiques et psychiques acquises à l'entraînement. Il faut donc éviter de former des cadres trop grands, où 6 ou 7 joueurs sont condamnés à rester sur le banc des remplaçants ⟶ facteur perturbateur de nature psychologique, qui peut porter à une perte de la motivation. Il est bien connu que, dans les bonnes équipes de juniors (de même que dans toutes les équipes engagées dans la compétition), ce sont toujours les mêmes joueurs qui ne peuvent pas jouer. L'expérience enseigne qu'un cadre de grandeur idéale compte une quinzaine de membres (13 joueurs et 2 gardiens). L'entraîneur peut, ainsi, diminuer le problème inévitable des remplaçants durant la phase de championnat.

Préparation à court terme

Il faut tenir compte des facteurs suivants:

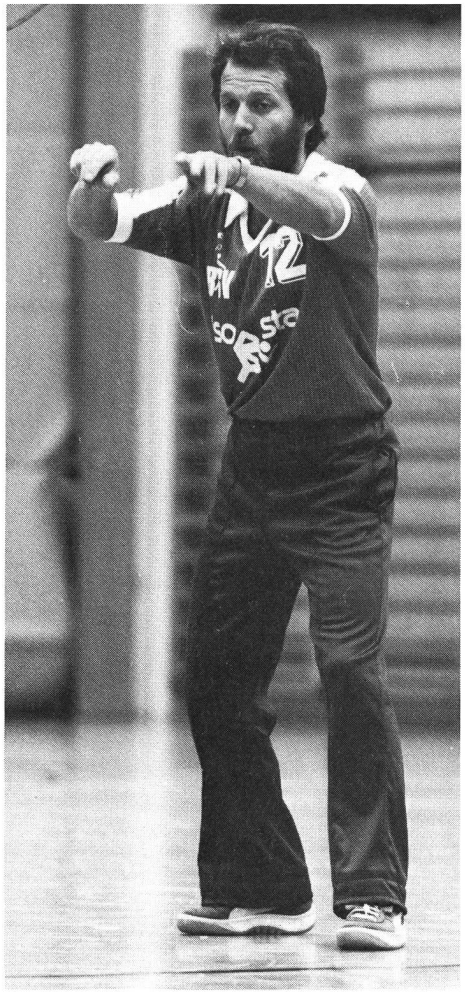
- objectif
- organisation
- analyse de l'adversaire
- équipe propre
- préparation psychique

Objectif

Toute équipe doit entrer sur le terrain avec un objectif bien précis. Mais il ne faut pas confondre objectif avec vœu (chacun veut gagner). L'objectif doit être fixé de telle sorte qu'il puisse être atteint par une bonne performance.

Exemples

- Contre une équipe faible: gagner avec au moins 10 buts d'écart
- Contre une équipe très forte: perdre avec au maximum 5 buts d'écart
- Durant les matches d'entraînement: exécuter des tâches tactiques bien précises (par exemple: une attaque sur deux est prévue avec le passage à deux pivots, suivi d'une phase de jeu en formation 4:2). L'entraîneur doit avoir le courage de perdre, car les résultats de ces essais (évaluation) sont bien plus importants qu'une victoire dans un match d'entraînement.



Urs Mühlethaler, comme un chef d'orchestre.

Rolf Mühlethaler (BSV Berne) a échappé à Roland Brand (GC).

Organisation

L'organisation du déplacement doit être impeccable. Beaucoup de facteurs perturbateurs peuvent être éliminés en établissant un bon programme, en mettant le matériel à disposition, en organisant un local pour les séances d'équipe, etc. Le programme qui précède la rencontre est particulièrement important. Il devrait toujours être le même.

Analyse de l'adversaire

Il s'agit d'une tâche permanente de premier ordre qui incombe à l'entraîneur. Mais, le point décisif est finalement la quantité d'informations qui est transmise aux joueurs! Il est inutile que l'entraîneur sache tout et les joueurs seulement la moitié.
Les informations peuvent concerner la tactique, la technique individuelle, le domaine psychologique ou la condition physique.

Exemples

- Le défenseur latéral gauche fait toujours la même feinte lorsqu'il reçoit le ballon du centre
- L'ailier gauche ne supporte pas le jeu dur
- Au centre, on choisit toujours la même variante de jet franc
- Les remplaçants sont nettement plus faibles ⟶ jouer rapidement pour fatiguer les bons joueurs et contraindre l'adversaire à les remplacer.

L'analyse de l'adversaire se fait de préférence, dans l'ordre, à l'aide de:

a) la vidéo
b) des procès-verbaux des rencontres
c) des observations

Problèmes

- Quelle quantité d'informations le joueur peut-il assimiler?
- Assimilent-ils tous la même quantité d'informations?
- Combien de temps à l'avance l'information doit-elle être donnée?
- Il ne faut pas faire peur aux joueurs, mais relever surtout les points faibles de l'adversaire.

But

L'analyse de l'adversaire doit être faite de manière que le joueur soit persuadé que les informations reçues leur permettront d'atteindre le but fixé.
Une analyse sérieuse exige beaucoup de temps: il vaut mieux y renoncer plutôt que d'en faire une à moitié ou de la baser sur des observations laissées plus ou moins au hasard.

Equipe propre

La formation devrait être connue assez tôt, et ceci pour deux raisons:

- Les joueurs ont davantage de temps pour se préparer tactiquement et psychiquement
- Les joueurs non convoqués ont la possibilité, durant le dernier entraînement de la semaine, de demander des explications à l'entraîneur.

Conseils et possibilités

- Fixer une tactique réaliste en fonction des points forts et des points faibles de l'adversaire
- Mettre en valeur les propres points forts (adapter la technique en conséquence)
- Elaborer et travailler le jeu (tactique et système) à l'entraînement et ne pas en discuter uniquement durant les séances

Important:

Plus les joueurs sont jeunes, plus il faut travailler à l'entraînement

- Essayer de donner des instructions précises aux joueurs (conseils au gardien, aux défenseurs, etc.).
- Choisir des mots-clef pour chaque information, de manière à pouvoir les reprendre facilement à l'entraînement, durant les séances d'équipe, etc.

Préparation psychique

Motiver, mobiliser les réserves, donner confiance, voilà des domaines pour lesquels il est impossible de fixer des règles universelles. Les différences entre les équipes et les entraîneurs sont trop grandes. A la rigueur, la seule chose importante est que l'entraîneur motive sans cesse les joueurs, les invite à mobiliser leurs réserves et n'abandonne jamais, même s'il a l'impression d'avoir échoué (la réussite ne dépend souvent que d'un hasard).
Encore un conseil: le handball est un sport qui demande une certaine agressivité, mais elle ne se développe pas toute seule...

Coaching

Principe

Tout le monde veut gagner, aussi bien les joueurs que le coach! L'attitude qui consiste à dire: «j'espère que nous ne perdrons pas ce match», a un effet contraire. Après la rencontre, il est assez tôt pour réfléchir à une éventuelle défaite. Avant et pendant le match, les joueurs et l'entraîneur se concentrent sur tous les moyens possibles et imaginables à disposition pour remporter la victoire.

Conseils concernant le jeu

- Au début du match, observe surtout l'adversaire pour savoir s'il confirme les informations que tu as données à tes joueurs (système défensif, joueurs, etc.).
- Essaie de trouver au plus vite les points faibles de l'adversaire.
- Si nécessaire, donne de nouvelles instructions.
- Ne change pas trop souvent de joueurs: les joueurs doivent avoir le temps de se «souder» entre eux en cours de match.
- Un coach ne se résigne jamais. Depuis le banc, il peut donner une nouvelle motivation aux joueurs par son élan et son dynamisme et aider, ainsi, à renverser la situation en faveur de son équipe.
- Un coach ne reste pas passif tout en espérant qu'une amélioration intervienne: il prend l'initiative!
- Aie le courage de modifier. N'attends pas trop longtemps, car chaque but marqué peut être décisif.
- N'oublie pas que l'équipe n'a pas besoin de toi si tout marche bien. Ce n'est que lorsqu'elle est en difficulté que tu dois intervenir. Tu peux alors aider, modifier, encourager, motiver, changer de système, etc.
- Donne ta confiance à une formation (les premiers 7 joueurs). Ils se sont préparés depuis trois jours.
- Essaie de mettre au point un code de gestes (changement de joueurs, changement de systèmes défensif ou offensif, variantes tactiques, etc.).
- Appelle chaque joueur par son nom si tu veux lui dire quelque chose. Il n'est pas nécessaire que toute l'équipe obtienne toutes les informations. Les joueurs qui écoutent ne sont pas concentrés sur le jeu.

Jehle: la puissance de tir.

Conseils concernant la mi-temps

Il n'y a pas de règles propres à la pause. Le plus important est de laisser d'abord les joueurs récupérer (env. 2 minutes). Ensuite, il faut tenir compte des points suivants:

- Analyser brièvement la 1re mi-temps si nécessaire (ton équipe, l'adversaire ou les deux équipes)
- Corriger ce qui est nécessaire pour la seconde mi-temps (3 à 5 points). Donner de nouvelles instructions (en cas de besoin)
- Adapter l'objectif à la nouvelle situation ou le confirmer. Il importe que l'équipe retourne sur le terrain avec un objectif bien précis.
- Donner aux joueurs l'occasion de discuter entre eux les points importants.

Quant au ton à utiliser durant la pause, il n'y a pas de règles, car aucune discussion de mi-temps ne ressemble à une autre. Tout doit être orienté sur l'objectif principal suivant:

> Les joueurs doivent commencer la seconde mi-temps avec un nouvel élan, de nouvelles variantes tactiques et un «nouvel» objectif à atteindre.

La discussion de la mi-temps peut être calme, longue, sévère, joviale, agréable, désagréable, animée... ⟶ bref, tout est possible.
L'important est de choisir le bon moment ⟶ avoir du doigté.

Evaluation

Principe

Les joueurs sont fatigués et veulent se doucher. Donc, pas de séance d'équipe. Si nécessaire, on engagera des entretiens personnels, pour discuter des points importants, au souper par exemple. La devise: écouter et encore écouter!
L'entraîneur évaluera le match plus tard, à la maison (vidéo, procès-verbaux, etc.). Après cette analyse, il décidera ce qu'il convient de dire aux joueurs et de corriger à l'entraînement...; mais déjà commence le cycle de préparation du prochain match. ■

Bibliographie

- Praxis der Psychologie im Leistungssport DSB, Trainerbibliothek Bd 19, Bartels et Wernitz, 1979, p. 453 et 457
- La préparation et l'assistance psychologique et pédagogique à court terme en vue d'une rencontre de championnat, Heinz Suter, EFGS, MM handball, 1978
- Die Praxis der Trainer, travail de diplôme du cours de maître d'éducation physique II, Université de Berne, 1980, Urs Mühlethaler
- Principes directeurs de la préparation psychologique à la compétition EFGS, CNSE, 1982, Beat Schori