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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 8

Artikel: La capacité de coordination du handballeur

Autor: Mühlethaler, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998620

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: 02.07.2025

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

Durée d'un match

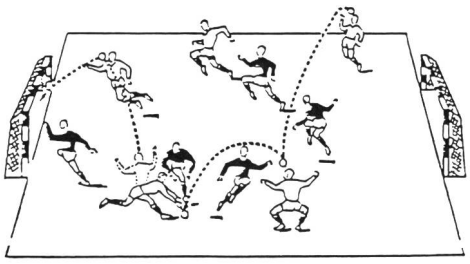
La durée d'une partie peut, elle aussi, revêtir certains aspects didactiques et méthodologiques. Si l'on se propose de travailler la condition physique, par exemple, le facteur «résistance» exigera un engagement court et violent, alors que le facteur «endurance» ira dans le sens inverse.
En général, d'autres données viennent encore s'ajouter, en ceci, à la durée: les dimensions du terrain et le nombre des joueurs faisant partie des équipes, pour ne citer que ceux-ci.

Règles techniques

Maniement du ballon

On peut fixer certaines règles destinées à favoriser l'apprentissage technique du football: nombre de touchés du ballon autorisé, etc.

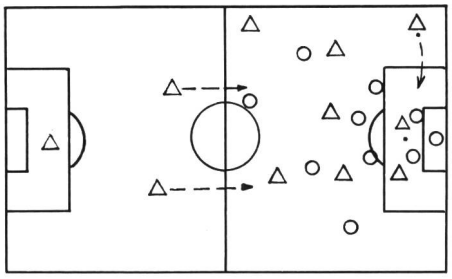
Exemples:
- un but marqué en reprise directe compte double
- le ballon ne peut pas être touché plus de deux fois par le même joueur avant d'être passé
- le ballon ne peut être joué qu'avec la tête (mise et remise en jeu à la main).



Règles de comportement

Les règles qui concernent, entre autres, l'occupation du terrain influencent le comportement tactique des joueurs.

Exemples:
- obligation d'occuper constamment les deux ailes
- un but compte double si, quand il est marqué, tous les joueurs de l'équipe attaquante sont au moins à la hauteur de la ligne médiane.



Conséquences d'ordre pédagogique

Maîtres, moniteurs et entraîneurs peuvent augmenter considérablement l'efficacité de leur enseignement s'ils savent adapter – et ne craignent pas de le faire – les règles officielles aux circonstances du moment. Les possibilités sont assez nombreuses, mais il faut pourtant prendre garde de modifier quoi que ce soit qui puisse aller dans le sens d'une complication. Il ne faut pas introduire de règles, non plus, qui pourraient empêcher ou freiner un comportement positif. Il n'est pas bon, par exemple, de prescrire exclusivement le jeu direct puisque, dans certaines situations, il est plus avantageux de contrôler le ballon ou de dribbler.

Savoir ce que l'on veut

L'étude qui vient d'être présentée est à caractère méthodologique. En football comme dans d'autres domaines, la qualité la plus importante de l'enseignant est qu'il sache ce qu'il veut et, en particulier, le genre de comportement qu'il souhaite obtenir de ses joueurs. ■

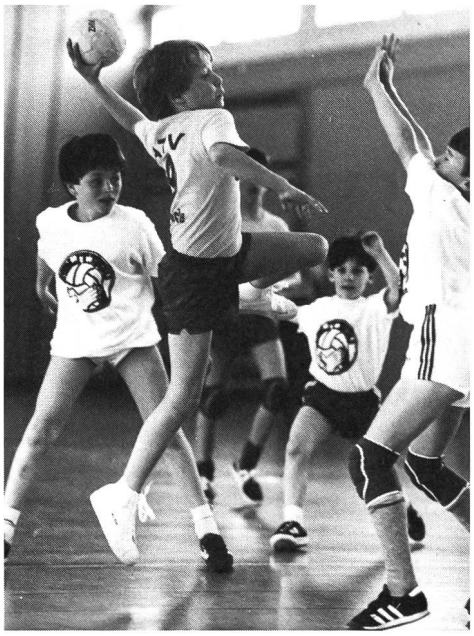
La capacité de coordination du handballeur

Urs Mühlethaler, chef de la branche sportive Handball, EFGS
Traduction: Yves Jeannotat

L'introduction théorique de cette analyse est une version abrégée d'un article de Hansruedi Hasler, chef de la branche sportive J+S Football, intitulé «La capacité de coordination». Celle-ci, on l'imagine aisément, part d'une base commune à tous les sports, avant de se resserrer autour des aspects spécifiques de chacun. (Y. J.)

De l'agilité/habileté à la capacité de coordination

On assimile généralement l'agilité/habileté, dite aussi «adresse», à la maîtrise du corps. Cette notion regroupe toutefois les mouvements les plus divers: tenir un bâton en équilibre, feinter pour mieux passer un adversaire ou le projeter dans un match de judo, toutes ces actions et bien d'autres semblables étant dites être faites avec agilité, adresse ou habileté. Mais la rigueur veut que l'on recherche une définition plus précise pour cerner le sujet, surtout s'il s'agit de l'enseigner aux jeunes. C'est en allant dans ce sens que les spécialistes des principes d'entraînement ont décidé d'introduire l'expression «capacité de coordination» en lieu et place d'«agilité, adresse ou habileté».

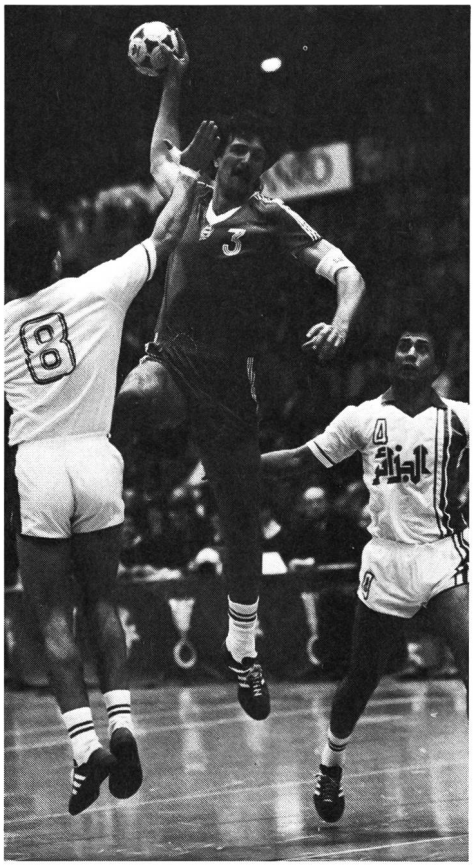


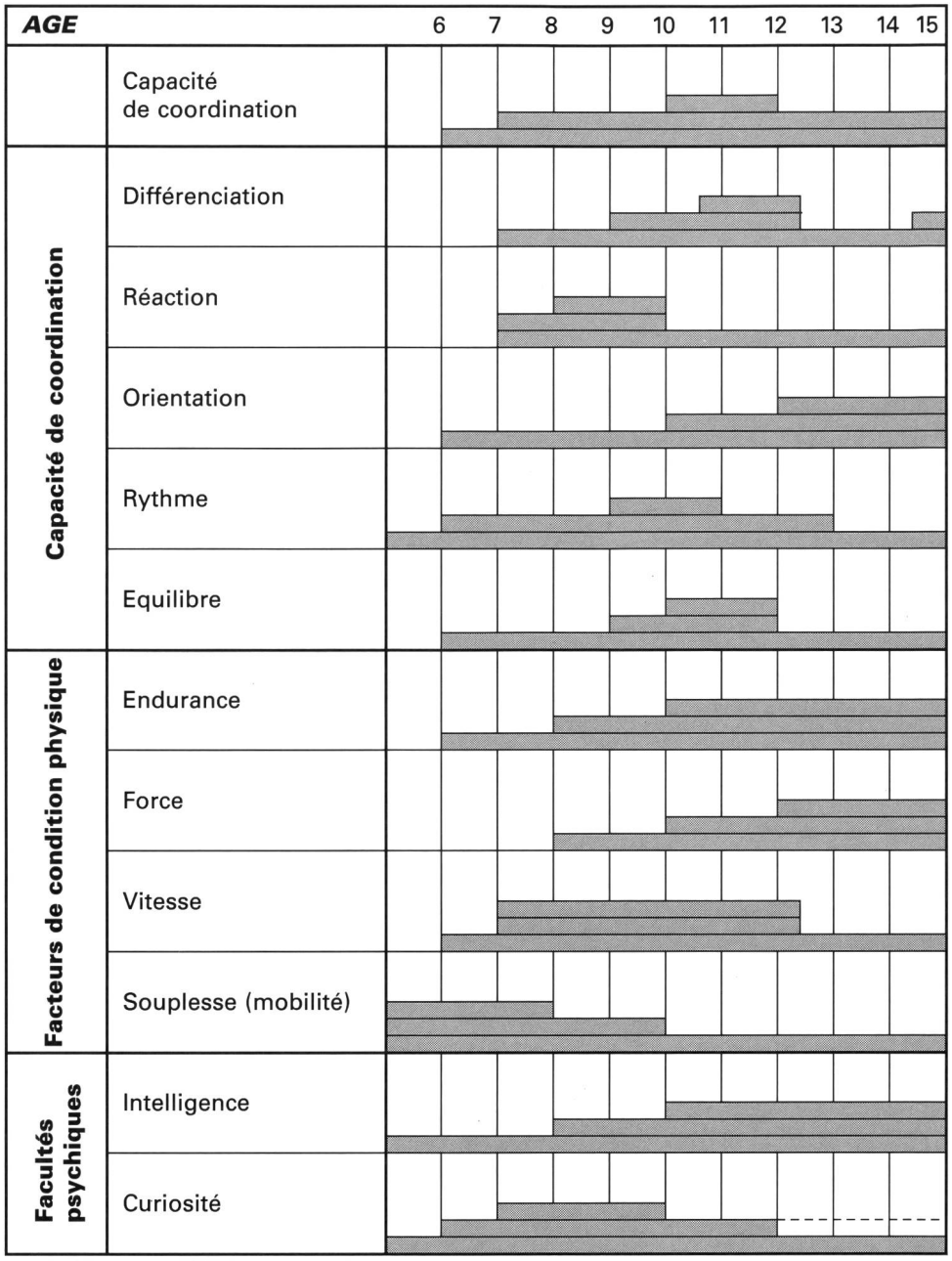
Ce qu'il faut entendre par capacité de coordination

Nous considérons comme acquis qu'une «capacité» caractérise la faculté nécessaire à l'accomplissement d'une performance ou d'un ensemble de performances. Elle est donc une condition potentielle. Vue sous cet angle, la capacité de coordination permet de déclencher et d'orienter le mouvement en fonction d'un processus bien défini. Partiellement abstraite, elle ne se concrétise que dans le déroulement du mouvement.

La faculté de coordination concerne essentiellement trois aspects:
- la maîtrise d'un mouvement
- l'adaptation à des conditions changeantes
- l'élaboration et la mise au point de solutions.

La formation systématique des sportifs en la matière nécessite une répartition bien ordonnée, comme c'est le cas dans le domaine des facteurs de condition physique. La création d'un système ne relève pas que de la théorie. C'est d'autant plus





D'après Martin (1982)

vrai quand il s'agit d'établir de façon orientée et systématique les différentes étapes du processus d'entraînement. Ceci dit, la capacité de coordination peut concerner cinq aspects différents:

L'orientation

Faculté qui permet de s'y retrouver face à la multitude de situations et de mouvements qui peuvent se présenter: le temps, soi-même, l'adversaire, le coéquipier, le ballon, le terrain de jeu. Elle suppose un sens prononcé de l'anticipation.

La différenciation

Faculté qui permet de contrôler (de différencier) les informations sensorielles, de n'en retenir que ce qui est le plus important et d'adapter en conséquence sa propre réponse motrice.

L'équilibre

Faculté qui permet de maintenir une position ou de la retrouver rapidement si elle a été perturbée.

Le rythme

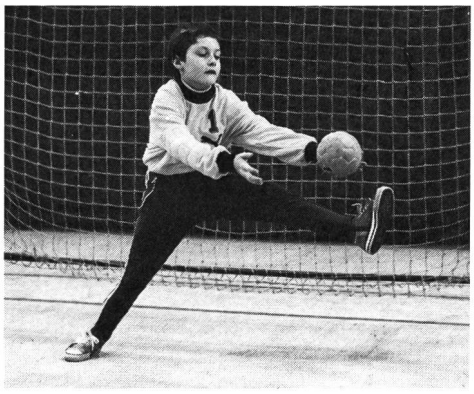
Faculté qui permet de donner une certaine cadence à la réalisation d'un mouvement ou de «saisir» cette cadence, si elle est donnée.

La réaction

Faculté qui permet d'enregistrer rapidement les informations les plus importantes, dans le but d'apporter une réponse motrice appropriée.

Le meilleur âge

On admet généralement que la capacité de coordination peut être entraînée et doit être développée très tôt, l'âge idéal se situant entre 10 et 12 ans, plus tôt même, en ce qui concerne la faculté de réaction. Il faut donc tenir compte de ce principe et lui accorder toute l'attention voulue.



Plus la capacité de coordination aura été acquise tôt, plus l'entraînement de la condition physique et plus le travail technique seront faciles à accomplir et plus ils seront efficaces par la suite!

Importance pour le handball

Lesquels des cinq aspects de la capacité de coordination sont-ils les plus importants dans un sport comme le handball?

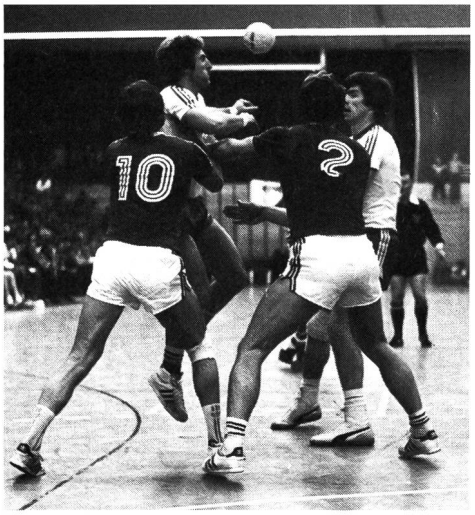
Sans doute, chaque entraîneur a son avis sur la question. Malgré cela, la réaction, l'orientation et la différenciation sont les trois facultés qui doivent venir sans discussion en tête de liste, l'équilibre n'en étant pas très éloigné. Cela ne veut d'ailleurs pas dire que rythme et handball n'aient rien à voir ensemble. Bien au contraire: plus un joueur aura le sens du rythme, plus vite il apprendra et maîtrisera les mouvements les plus complexes.

L'entraînement

Si l'on demande à un entraîneur de travailler la capacité de coordination de ses joueurs, cela ne veut pas dire qu'il doive bouleverser son programme d'exercices. Chacun de ceux-ci, qu'il concerne la tactique ou la technique, comporte une part directement ou indirectement en relation avec l'un ou l'autre des cinq aspects concernés. Il suffit de le savoir et de placer les accents en conséquence, en particulier en ce qui concerne:

- la distance
- la position de départ
- le ou les ballon(s)
- la force
- la vitesse
- la main droite et la main gauche.

Le degré d'intensité du travail et la distribution de tâches annexes supplémentaires peuvent élargir, encore, l'éventail des possibilités.



Exemples pratiques

Aspects de la capacité de coordination	***Entraînement général***	***Entraînement spécifique***
Orientation	– lancer le ballon en l'air, exécuter une roulade en avant et le rattraper – lancer le ballon en l'air par-dessus un partenaire, passer à saute-mouton et le rattraper – jongler avec trois balles de tennis	– jouer à 3:3 sur 1 but: après chaque attaque, un autre joueur est chargé homme à homme – contre-attaque à 4:3: profiter du surnombre sous la contrainte du temps (6 secondes, du déclenchement à la conclusion) – gardien: contre-attaque à 4:3 → passe rapide au joueur démarqué
Différenciation	– faire rebondir au sol, simultanément, deux ballons (à deux rythmes différents, en changeant de côté) – faire rebondir un ballon au sol sans le regarder – un ballon dans la main gauche, un autre, différent, dans la main droite: les lancer en l'air et les rattraper – passer simultanément un ballon au pied et un autre à la main	– disposition en carré: se passer deux ballons différents (ballon normal et ballon de 800 grammes) – exécuter différentes formes de passes en pleine course, en variant la distance – tirer à partir de l'aile: en cloche, avec rebond au sol, puissamment
Réaction	– tennis-ballon par-dessus un obstacle – reprendre le ballon après l'avoir fait rebondir contre la paroi – fermer les yeux: le partenaire, à mi-distance, exécute une passe en douceur; rouvrir les yeux et reprendre le ballon	– déclencher la contre-attaque à 2:1 par une manifestation optique (laisser tomber le ballon) – gardien: il retient les tirs effectués depuis derrière un obstacle opaque – gardien: il retient les tirs qui ricochent sur un obstacle (caisson suédois) – à deux: procéder à des passes imprécises et rattraper le ballon
Equilibre	– debout sur un ballon lourd: passer et réceptionner un ballon normal – maintenir un ballon en équilibre sur le dos de la main, sur le bras, la nuque, le pied, etc.	– constamment gêné par un défenseur, le pivot reprend le ballon que lui passe un coéquipier – ailier: tirs face à une légère opposition – gardien: il retient trois tirs successifs (rapides) en sauts fendus
Formes de jeux	– handball à 6:6: de la main la moins bonne – handball à 6:6: après chaque attaque, la défense applique un autre système – avec deux ballons: jouer simultanément au handball et au football – jouer au basketball sur 4 paniers ■	