



Hand à 4

UN CYCLE DE SÉANCES

pour les primo-arrivants



Fabrice
BERTRAND
CTS en mission nationale Hand à 4

Après vous avoir présenté le concept pédagogique du Hand à 4 dans le numéro 204, nous vous proposons un cycle de six séances destinées aux primo-arrivants et aux débutants.

Il est disponible ici et chacune des 24 séquences (6 séances x 4 phases) dispose désormais :

- D'une fiche « recette »
- D'une illustration vidéo
- D'une séquence « tableau blanc »

Ces séances s'envisagent dans une pratique respectant le cadre des [4 règles essentielles](#) du Hand à 4.



Un immense merci aux joueurs et joueuses de l'US Créteil et du Villiers EC Handball qui ont permis la réalisation des illustrations en vidéo !



QUELLE EST LA NATURE DES PROBLÈMES RENCONTRÉS PAR LES PRIMO-ARRIVANTS ?

Peu importe leur âge, les primo-arrivants sont de fait des débutants dans l'activité handball. Leur culture sportive ou leur âge relatif vont possiblement constituer des accélérateurs d'apprentissages mais tous devraient s'inscrire avant tout dans un parcours de formation initiale (voir AdH n°158).

Celui-ci est envisagé comme l'accès progressif à une succession de paliers d'adaptation à des contraintes de plus en plus fortes, à des exigences de plus en plus sévères, générées par des oppositions plus difficiles. Ces paliers étant franchis, non par simple ajout de techniques nouvelles, mais par des réorganisations radicales de la conduite en jeu intégrant à l'existant des acquisitions nouvelles : une meilleure compréhension des logiques d'interactions, la prise en compte de nouveaux paramètres de la situation et une meilleure lecture de celle-ci, la maîtrise de nouveaux outils techniques, etc.

Ce parcours vers la conquête de l'excellence se fait donc à travers un continuum de niveaux qualitatifs d'adaptation du pratiquant à des problèmes récurrents à tous les niveaux de jeu mais dont les conditions de résolution se complexifient avec le durcissement de l'opposition rencontrée.

Maurice Portes résumait ainsi : « **La nature des problèmes rencontrés ne change pas avec l'âge et la qualité des joueurs. Ce qui change c'est le degré d'exigence des contraintes à affronter pour les résoudre.** »

Par exemple, dans les deux situations de 3 contre 2 illustrées par les schémas 1 et 2, la nature des problèmes rencontrés ne change ni pour le porteur de balle ni pour ses partenaires et ce quel que soit leur âge ou leur niveau de jeu.

En revanche, la situation de 3 contre 2 illustrée par le schéma n°2 impose des contraintes beaucoup plus fortes pour résoudre ce problème, notamment en raison des espaces plus réduits et, par conséquent, de la densité défensive plus élevée.

Notre cycle débutant a pour ambition d'amener les joueurs à un niveau de compétence qui leur permette de résoudre des situations de surnombre à 3 contre 2 ou 4 contre 3 sur l'ensemble du terrain de Hand à 4 (schéma n°1).

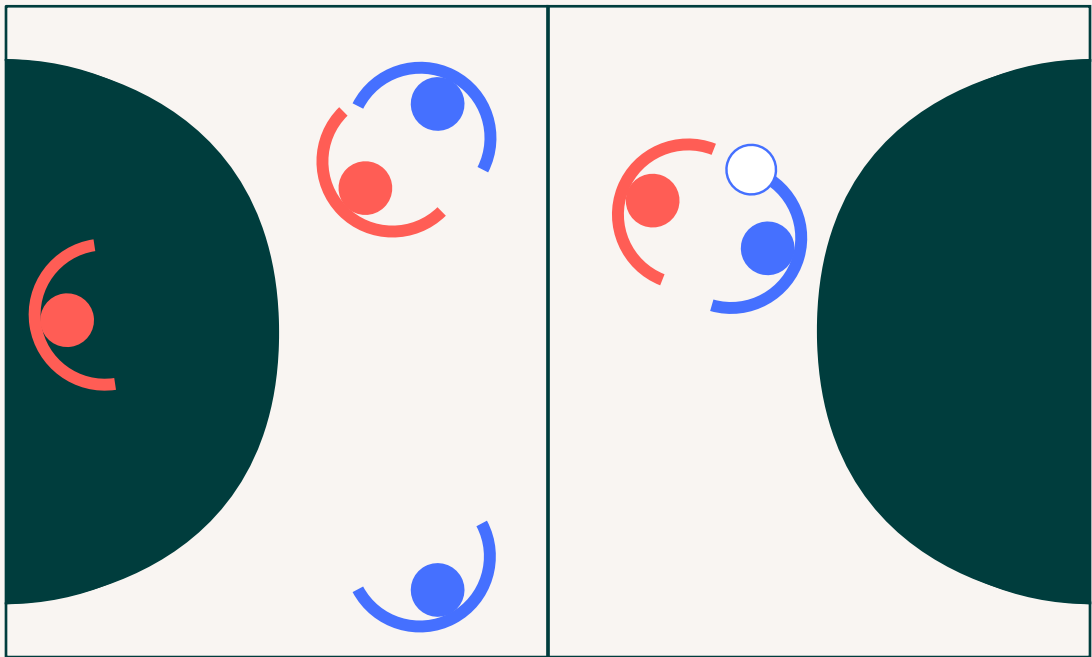


Illustration n°1

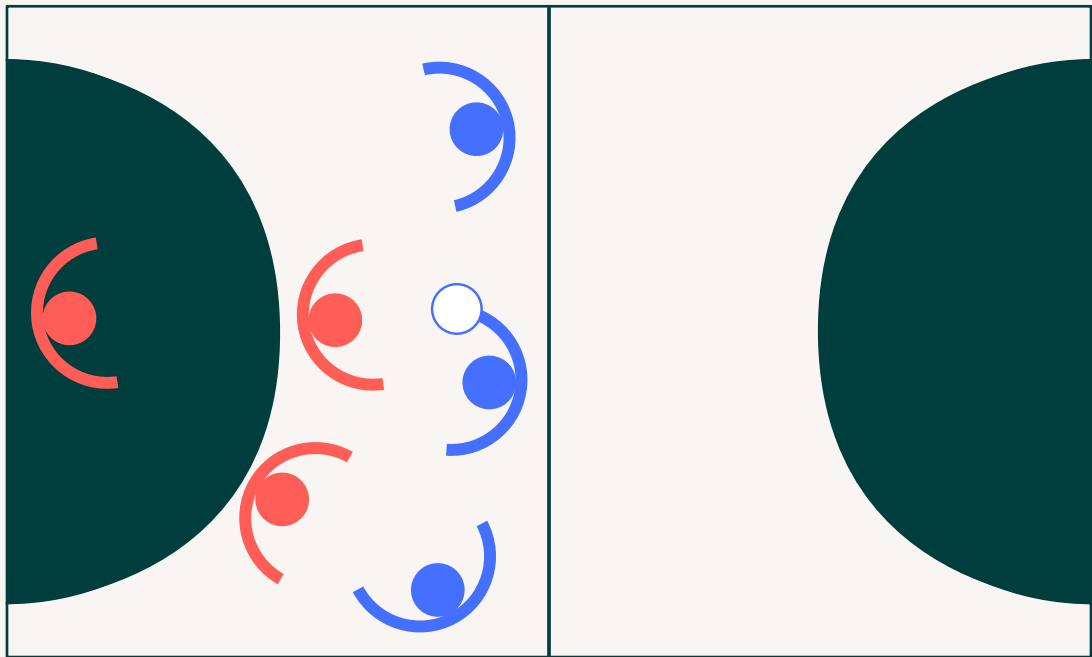


Illustration n°2





POURQUOI LE HAND À 4 PRÉSENTE DE NOMBREUX INTÉRÊTS POUR CE PUBLIC ?

Tout d'abord parce que de manière évidente le Hand à 4 permet de résoudre le problème d'un faible nombre de primo-arrivants. Il garantit l'accueil à l'entraînement et en match d'un petit effectif de débutants et ce quel que soit leur âge.

Ensuite, parce que **le Hand à 4 est, par définition, un « concentré » de handball. Il permet de confronter tous les pratiquants aux problèmes fondamentaux du handball** par la mise en œuvre d'unités tactiques isolables et favorables à la formation du joueur (Bouthier, 1988).

Le Hand à 4 appartient en effet à la famille des Small Sided Games (SSG). Depuis plusieurs années, de nombreuses études menées auprès de sports collectifs variés ont démontré l'intérêt des SSG dans toutes les dimensions de la performance, tant pour les joueurs débutants que pour les joueurs confirmés.

Concernant les débutants, la pratique du Hand à 4 comme de tous les autres SSG constitue un **accélérateur d'apprentissage**. Des études en football (Gréhaigne, 2014), en hockey sur glace (Hockey Canada, 2020), ainsi qu'en basket (AFEB, 2010) montrent que les SSG augmentent considérablement le nombre de balles jouées et d'opportunités d'action par joueur. Les SSG facilitent donc l'acquisition des compétences techniques et tactiques chez les joueurs en développement, car ils offrent plus de répétitions spécifiques dans un environnement simplifié mais authentique (Ford et al., 2010).

D'autres études confirment que :

- Les SSG augmentent le temps d'engagement moteur par joueur par rapport aux formats traditionnels et accroissent significativement le nombre de touches de balle par joueur, favorisant ainsi un apprentissage technique accéléré, notamment chez les débutants (Capranica et al., 2001) ;
- Les formats réduits offrent un environnement riche en opportunités d'interaction avec la balle, renforçant la qualité des répétitions motrices (Davids et al., 2013) ;
- Les SSG augmentent l'intensité et la fréquence des actions techniques, créant des conditions idéales pour le développement des compétences des nouveaux pratiquants (Hill-Haas et al., 2011).

Les SSG contribuent en outre à une **meilleure compréhension tactique du jeu** grâce entre autres à des scénarios répétés en conditions réduites.

Dans ses travaux de recherche, Gréhaigne considère ces formats comme des outils essentiels pour favoriser le développement des compétences tactiques et techniques des pratiquants, notamment grâce à leur dimension simplifiée et accessible.

Le Hand à 4, en adoptant une approche centrée sur la problématisation des situations de jeu, permet de confronter les joueurs à des problèmes tactiques authentiques, créant ainsi un environnement propice à l'apprentissage de la compétence tactique, définie comme la capacité à :

- Résoudre des problèmes liés à l'attaque ou à la défense ;
- Adapter son comportement en fonction des variations du jeu (transition attaque-défense, occupation de l'espace, etc.).



En résumé, **offrir la pratique du Hand à 4 à des débutants c'est accorder de l'importance à leurs premières expériences au sein de la famille du handball et favoriser une participation à long terme**, donc une fidélisation. Le Hand à 4 contribue à créer un environnement d'apprentissage motivant en permettant à toutes et tous de s'engager activement et de ressentir un plaisir immédiat dans la pratique du handball.

LA NÉCESSITÉ D'AGIR SUR LE CLIMAT MOTIVATIONNEL DE LA SÉANCE

La FFHandball souhaite également que le Hand à 4 contribue à la promotion de bonnes pratiques pédagogiques, ce qui est d'autant plus important lorsqu'il s'agit d'accueillir puis fidéliser des nouveaux pratiquants au sein de la famille du handball.

En effet, les études sur le climat motivationnel en sport et dans l'entraînement montrent que l'approche adoptée par les éducateurs influence fortement la motivation des pratiquants. Un climat de maîtrise, valorisant les efforts et les progrès personnels, favorise la motivation intrinsèque, le sentiment de compétence et la persévérance face aux défis. À l'inverse, un climat de performance, axé sur la compétition et les résultats, peut augmenter l'anxiété et diminuer la motivation, sauf pour certains joueurs très performants. Enfin, un climat de performance-évitement, focalisé sur la peur de l'échec et l'évitement de la défaite, est le plus néfaste, réduisant le sentiment de compétence et l'engagement.

Ces recherches insistent sur l'importance pour les éducateurs sportifs d'instaurer un climat de maîtrise pour encourager une motivation durable et positive.

Vous trouverez ci-dessous quelques recommandations pour les quatre phases qui contribueront à alimenter un climat de maîtrise :

- Délivrer des feedbacks centrés sur l'effort et le processus parce que « le résultat n'est qu'une conséquence »
- Délivrer des feedbacks sur les progrès individuels (exemple : « Tu as réussi à faire [...] sur cette tentative, c'est mieux que la précédente ! »)
- Délivrer des feedbacks orientés sur l'intention ou la technique (exemples : « Si tu t'arrêtes et que tu t'équilibres, tu feras une meilleure passe. », « Peu importe ce que tu fais avec la balle, tu dois la faire se rapprocher rapidement du but adverse. »)
- Délivrer des encouragements spécifiques et personnalisés (exemple : « J'ai vu que tu as appliqué ce qu'on a entraîné, c'est très bien ! »)
- Encourager les joueurs à prendre des initiatives et à expérimenter en délivrant des feedbacks qui valorisent l'autonomie et l'intelligence décisionnelle (exemples : « Bien joué d'avoir choisi de passer à ton partenaire à ce moment-là, c'était une excellente décision ! », « Tu as tenté une nouvelle stratégie, c'est super d'essayer des choses différentes. »)
- Délivrer des feedbacks positifs même après un échec (exemple : « C'était une bonne idée, même si ça n'a pas fonctionné cette fois. Continue à essayer, tu vas trouver comment faire ! »)





Play & PowerPlay (violet)



DES PRATIQUES PÉDAGOGIQUES POUR FAVORISER L'APPRENTISSAGE

UNE PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Les six phases Play & Power Play de ce cycle destiné aux primo-arrivants suivent une progression pédagogique. Il s'agit tout d'abord dans la séance 1 de favoriser l'exploration du jeu en surnombre (Power Play) en créant les conditions de sécurité nécessaires : les attaquants ne courent aucun risque puisque, dès le changement de possession de balle, il y a déjà un gardien dans le but.

Dans la séance 2, nous utilisons la règle de la mort subite pour encourager sans obliger le jeu en surnombre. Les joueurs ressentent donc les premiers frissons procurés par une attaque durant laquelle le gardien de but quitte sa zone, découvrent les risques et les avantages du jeu en surnombre. Ainsi, les équipes jouent plusieurs matchs et trois modalités permettent de gagner :

- Être la première équipe à 4 buts ;
- Marquer un but en surnombre (le gardien n'est plus dans sa zone et participe activement au jeu d'attaque) entraîne la fin immédiate du match (mort subite) et la victoire pour l'équipe qui a marqué ce but, quel que soit le score en cours ;
- Tirer deux fois en situation de surnombre, ces deux tirs ne sont pas forcément consécutifs, sont des tirs cadrés et valides au regard du règlement, il n'y a pas de défenseur entre le but et le tireur. Cette modalité entraîne également l'arrêt immédiat du match et la victoire de l'équipe.

L'équipe qui remporte le match (peu importe la modalité) reste sur le terrain, l'équipe perdante sort et est remplacée par l'équipe qui assurait l'arbitrage et le décompte du score.

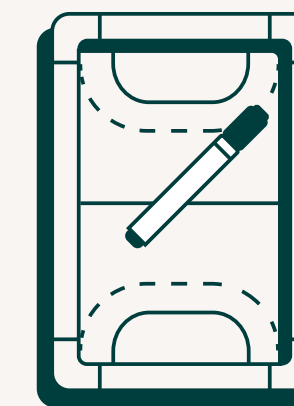
Une victoire selon la modalité n°1 rapporte à l'équipe un point, une victoire selon la modalité n°2 ou n°3 lui rapporte deux points. Une défaite ne rapporte aucun point. A la fin des matchs, l'équipe qui a le plus de points remporte le « tournoi ».

Le critère de réussite de la situation est le suivant : avoir remporté à la fin du « tournoi » davantage de matchs selon les modalités n°2 et n°3 que selon la modalité n°1.

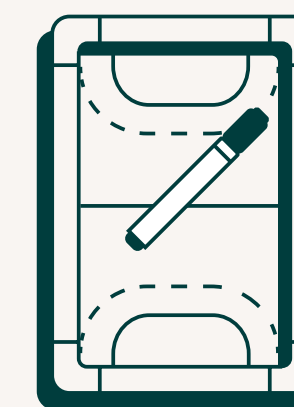
Enfin, les phases Play & Power Play des séances 3, 4, 5 et 6 sont construites selon le même modèle. L'intention pédagogique est de promouvoir le jeu « avec la manière » en utilisant un dispositif de score visant à concilier apprentissage et compétition (voir ci-dessous).

La « manière » valorisée est identique dans les séances 3 et 4 (surnommer), mais il est plus facile d'entrer dans la zone bonifiée de la séance 3 ; nous parlons alors de réussite provoquée. Pour mieux comprendre, vous pouvez consulter la fiche de cette phase dans la séance 3 ainsi que le mode de calcul du score.

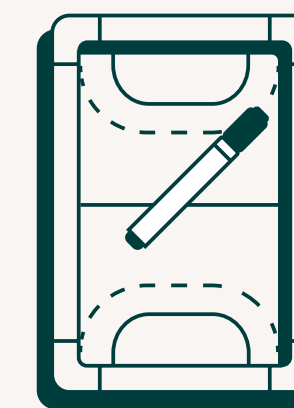
La construction est identique dans les séances suivantes sur le thème de l'agrandissant de l'espace offensif : l'écartement est alors valorisé.



**Play & N°1
PowerPlay**



**Play & N°2
PowerPlay**



**Play & N°3
PowerPlay**



(RÉ)CONCILIER COMPÉTITION ET APPRENTISSAGE

L'éducateur sportif, encadrant notamment des débutants, est souvent confronté à deux types de problèmes.

Tout d'abord, un décalage peut exister entre ce qu'est capable de faire le joueur et les exigences d'une situation compétitive de match le weekend qui peuvent sembler trop élevées voire inaccessibles. L'éducateur peut alors être tenté d'utiliser des situations d'apprentissage plus ou moins décontextualisées qu'il conviendrait de réinvestir dans une situation de référence sous forme de matchs.

Deux écueils peuvent alors apparaître : le fameux « quand est-ce qu'on fait des matchs ? » et le non moins fameux : « pourquoi le débutant ne fait plus dans les matchs ce qu'il faisait tout à l'heure en situation d'entraînement ? »

Le deuxième problème est lié au résultat de la compétition car le match se termine par la désignation d'un vainqueur et d'un perdant. Or, **le joueur débutant peut avoir tendance à confondre résultat du match et résultat de l'apprentissage** et ainsi associer une défaite à un échec personnel ou un manque de compétence : « j'ai perdu, donc je suis nul ».

Cette confusion est problématique puisque le simple résultat gagné/perdu ne témoigne pas forcément des apprentissages du débutant : il peut avoir perdu tout en ayant appris !

Les relations entre compétition et compétence peuvent donc être problématiques, mais ces deux notions ne sont pas pour autant incompatibles et nous vous proposons d'utiliser un dispositif de score popularisé par Nicolas Mascaret dans les phases Play &

Power Play.

Par exemple, dans la phase Play & Power Play de la séance 5, les équipes disputent des matchs en cinq buts et le dispositif de score peut permettre d'envisager simultanément compétition et compétence, donc de valoriser les apprentissages indépendamment des résultats du match.

L'équipe qui arbitre a à sa disposition cinq coupelles jaunes pour l'équipe jaune et cinq coupelles rouges pour l'équipe rouge. Lorsqu'une des deux équipes marque un but, un arbitre place une coupelle de sa couleur dans le cerceau correspondant (voir fiche Play & Power Play 5) :

- vert si le but est marqué alors qu'il y a au moment du tir au plus 2 attaquants par bande de terrain en longueur
- rouge si le but est marqué alors qu'il y a au moment du tir une bande de terrain en longueur dans laquelle il y a 3 attaquants ou plus

Quand un arbitre pose dans un cerceau la dernière coupelle d'une équipe, le match est terminé.



Il n'y a plus de coupelles jaunes, le match est terminé :

- L'équipe jaune marque 4 points (victoire en entrant dans la zone verte)
- L'équipe rouge marque 2 points (défaite en entrant dans la zone verte)





EQUIPE	Buts avec au moment du tir 3 attaquants dans l'une des bandes terrain en longueur				
	X	X	X	4	5
JAUNE	Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur				
	X	X	3	4	5
ROUGE	X	2	3	4	5
	Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur				
	X	X	X	4	5

Victoire en entrant dans la zone verte	4 points
Victoire en entrant dans la zone rouge	3 points
Défaite en entrant dans la zone verte	2 points
Défaite sans entrer dans une zone mais en marquant plus de points dans la zone verte que dans la zone rouge (ou le même nombre)	1 point
Dans tous les autres cas	0 points

Un nouveau match peut alors débuter avec l'équipe qui assurait l'arbitrage et le décompte du score. A la fin des matchs, l'équipe qui gagne est celle qui a marqué le plus de points.



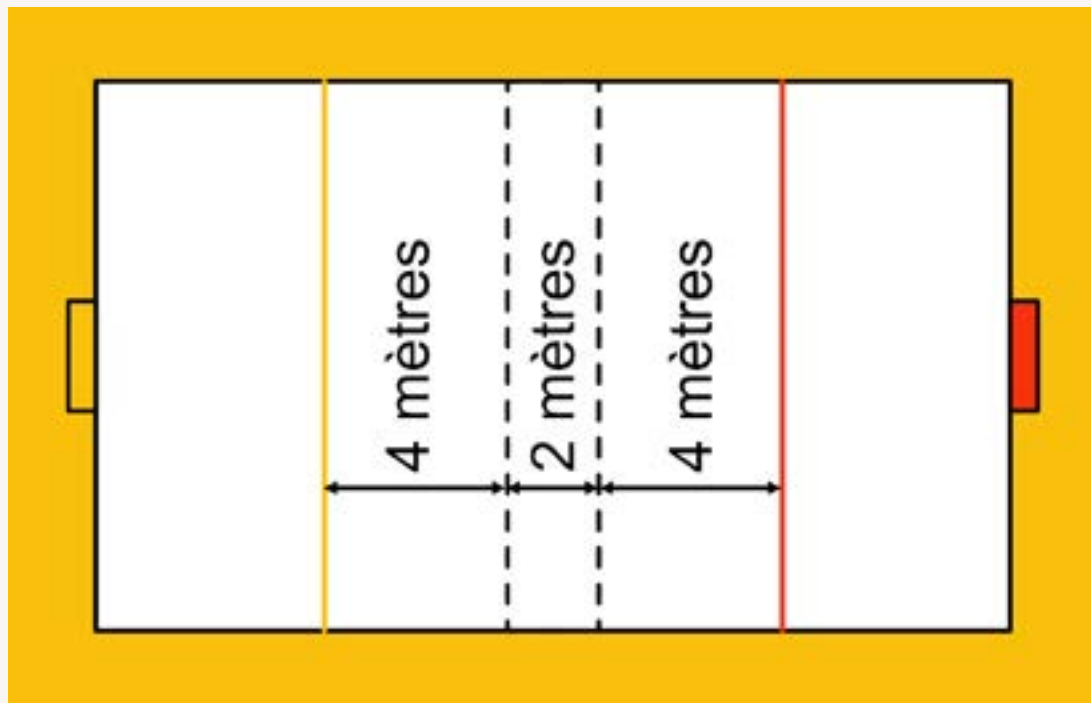
Skills (jaune)

QUELS ENJEUX OFFENSIFS POUR LES PRIMO-ARRIVANTS ?

Skills 1 : Les attaquants doivent comprendre que l'accès à la cible est conditionné et facilité :

- Par la recherche par le porteur de balle d'une voie de progression vers le but par traversée du front défensif (ou contournement) ;
- Par l'occupation plus rationnelle de l'espace de jeu offensif de ses partenaires, pour disperser les défenseurs et/ou proposer des possibilités de passes multiples prolongeant l'action offensive.

Dès la séance 1, trois étages sont matérialisés physiquement sur le terrain. Ils servent à objectiver le bon usage de la balle au service de la progression vers la cible adverse.



Le porteur de balle peut effectivement constater que son dribble en ligne droite lui permet de « monter » efficacement dans les étages et donc de se rapprocher de la cible adverse pour ainsi augmenter ses chances de marquer.

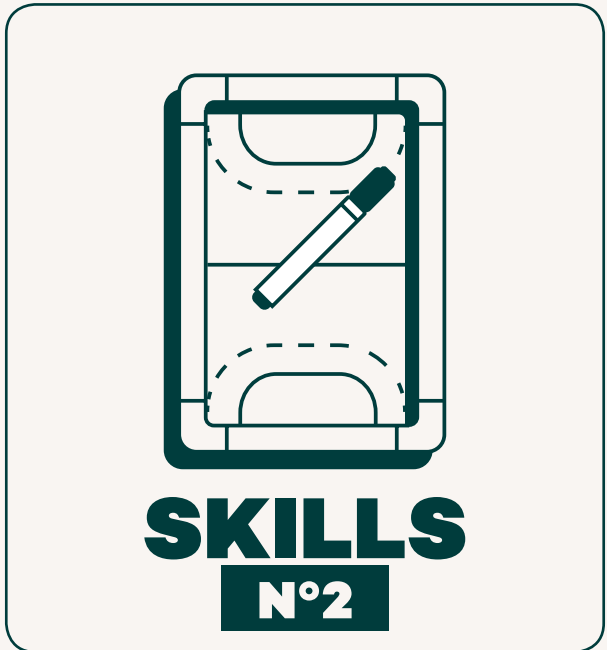
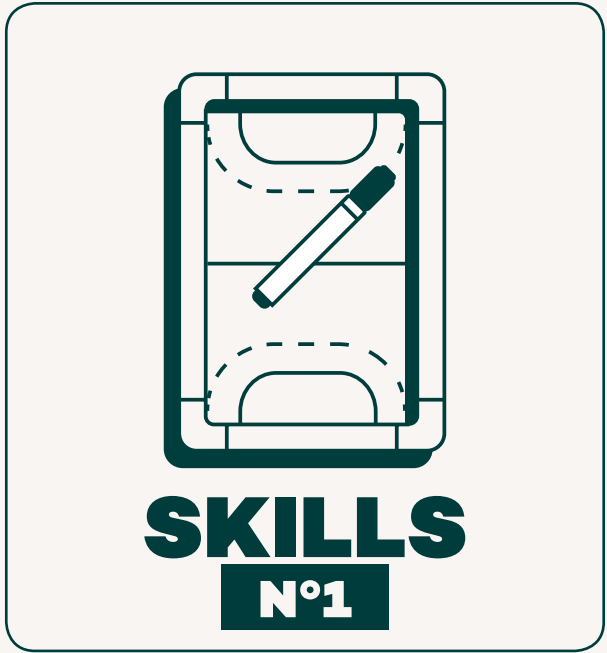
Skills 2 permet de le confronter le porteur de balle à une alternative tactique :

- Dribbler tout droit « dans l'escalier » si le défenseur n'est pas présent dans le couloir de jeu direct et qu'il n'empêche pas la progression tout droit vers le but ;
- Utiliser le « passeur-ascenseur » si le défenseur est présent dans le couloir de jeu direct et qu'il empêche une progression en dribble, tout droit, vers le but adverse.

Cela ne peut fonctionner que si, en permanence, le défenseur a l'intention d'empêcher le porteur de balle de « sortir du premier étage ».

Skills 3 propose la même alternative au porteur de balle et invite son partenaire à se construire comme prolongateur de l'offensive, et pour cela, recherche un positionnement en avant du porteur de balle (à un étage supérieur) à distance de passe réalisable par celui-ci.

Le tracé des trois étages permet de délivrer aisément un feedback explicite « Est-ce que l'usage que vous faites de la balle en dribble ou en passe vous permet effectivement de monter dans les étages et de progresser vers le but adverse ? »





Skills 5 encourage le porteur de balle à s'arrêter si le défenseur est présent dans le couloir de jeu direct et qu'il empêche une progression en dribble, tout droit, vers le but adverse afin :

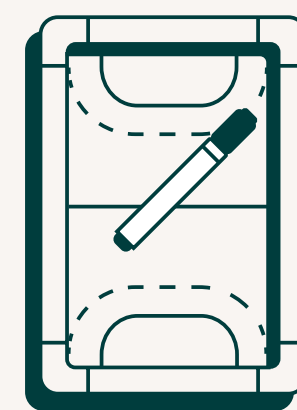
- De se donner du temps d'organisation motrice pour réaliser la passe ;
- De se donner le temps de percevoir où est l'avantage (il y a nécessairement un partenaire disponible) ;
- De donner du temps au partenaire pris en charge par le second défenseur d'offrir une solution (se démarquer à distance de passe réalisable).

Des pastilles séparent le terrain en deux sur la longueur et font le lien avec la phase Play & Power Play. Pour les partenaires du porteur de balle, il s'agit de rendre concret et visuel la recherche de prolongement de l'action du porteur de balle par une occupation de l'espace optimale (écartement), pour disperser les défenseurs et/ou se rendre disponible dans des espaces libres.

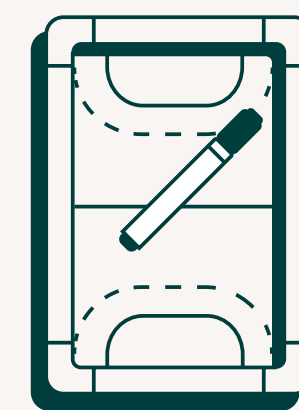
Durant toutes les phases Skills de ce cycle et même si le temps d'attente est très court, vous devriez encourager les joueurs à adopter une attitude de patience active en observant le mini match qui se déroule devant eux. Il s'agit pour eux d'utiliser l'action de ceux qui sont sur le terrain pour guider leurs propres futures conduites. C'est un moyen efficace et économique pour progresser.

Skills 4 et 6 sont construites de la même manière que les précédentes à la différence que le mini match s'interrompt au bout de deux tirs au lieu d'un seul. Les joueurs vont donc vivre à minima un changement de statut durant le mini match.

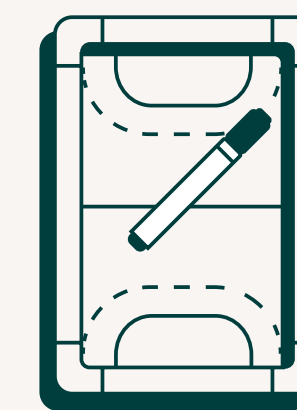
Le Hand à 4 présente d'ailleurs de nombreux intérêts dans l'apprentissage du changement de statut, notamment pour développer la capacité des joueurs à s'adapter rapidement lors des transitions entre attaque et défense. En effet, en raison de la pression temporelle et spatiale, de l'intensité de la pratique et donc de la fréquence des transitions, les joueurs sont contraints de réagir rapidement après une perte ou une récupération de balle. Parce que le Hand à 4 amène les joueurs à se confronter systématiquement à des situations où les conséquences de leurs choix seront immédiatement perçues, il est une invitation à développer leur vigilance tactique et leur capacité à prédire les futures transformations du jeu.



SKILLS
N°4



SKILLS
N°5



SKILLS
N°6



MoMa (vert)

« Une compétence ne saurait se développer et procurer de la satisfaction aux joueurs sans prendre corps dans une maîtrise technique avérée. »

DIDIER DELIGNIÈRES

Pour le joueur débutant, MoMa représente la possibilité de :

- Développer son aisance corporelle et ses capacités de manipulation de la balle ;
- Prendre du plaisir à jouer au handball en enrichissant ses pouvoirs d'action.

C'est la raison pour laquelle nous proposons dans ce cycle des exercices destinés à :

- Développer l'usage du dribble de manière à pouvoir progresser vers la cible adverse (MoMa 1 et 2) ;
- Se familiariser avec la balle (MoMa 3)
- S'exercer à enchaîner les tâches (MoMa 4) ;
- S'entraîner à passer (MoMa 5) malgré la présence d'un défenseur (MoMa 6)

L'engagement des joueurs est soutenu en proposant :

- Des défis individuels (à son propre niveau, faire de mieux en mieux) ;
- Des défis collectifs (faire mieux, ensemble) ;
- Des défis compétitifs (faire mieux que l'équipe adverse).

Durant l'animation de cette phase, quelques pièges sont à esquiver !

1. Évitez de donner un signal sonore, comme un coup de sifflet, pour déclencher la manipulation de balle (par exemple, indiquer aux joueurs de lancer la balle et d'effectuer un demi-tour). Cela risquerait de vous « piéger » dans l'animation de la phase et renforcerait

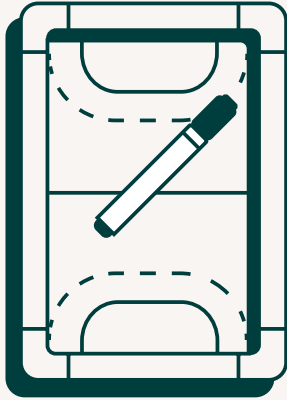
la perte d'autonomie des joueurs ou la dépendance à l'entraîneur. Il est plus sage de dire « Tous les cinq dribbles, vous [manipulation de balle] et puis vous recommencez à nouveau cinq dribbles et [manipulation de balle]. » Cela vous permet de **prendre du recul et de dégager du temps pour mieux accompagner les joueurs** (voir les conseils ci-dessous).

2. L'objectif n'est pas de proposer le plus rapidement possible un large catalogue de variantes de manipulations de balle, mais bien de **laisser au joueur le temps d'expérimenter, de s'exercer, de persévérer**, bref, de permettre aux progrès et aux apprentissages de se construire.

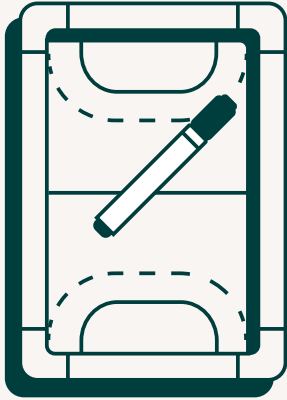
C'est la raison pour laquelle vous ne devez pas précipiter l'enchaînement des exercices de MoMa 3 par exemple.

Plus tard, nous vous encourageons à animer à nouveau tout ou partie des six phases MoMa proposées dans ce cycle. Par exemple, vous pourriez réutiliser :

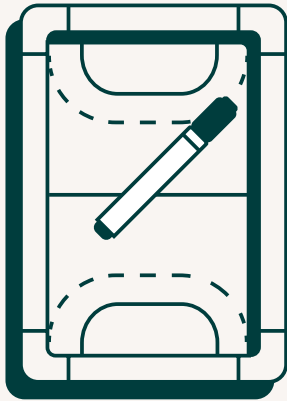
- MoMa 5 en faisant des groupes de 5 à 6 joueurs avec 2 balles ce qui en augmenterait la difficulté ;
- MoMa 4 sans rien changer pour offrir plus de répétitions et donc d'occasions de progresser mais en valorisant spécifiquement les réceptions en course ou les passes réalisées depuis le premier étage.



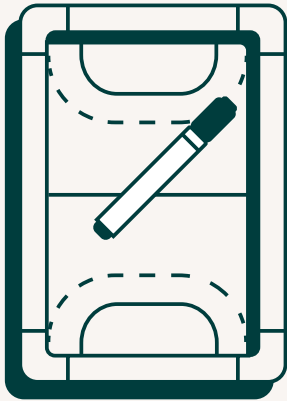
MoMa
N°1



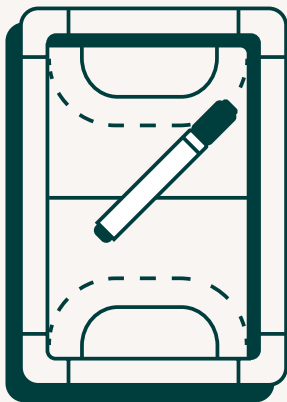
MoMa
N°2



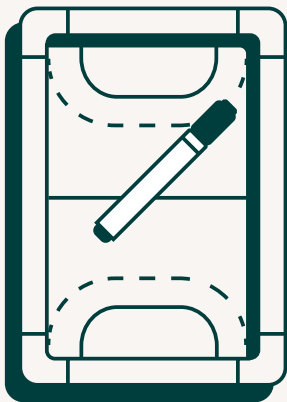
MoMa
N°3



MoMa
N°4



MoMa
N°5



MoMa
N°6





Versus (rouge)

Les six phases Versus de ce cycle permettent aux joueurs débutants de se familiariser avec les prémices du débordement et de commencer à explorer le tir en appui ou à l'amble. L'ensemble des situations proposées dans les ateliers Versus 1, 2 et 3 de ce cycle a donc vocation à enrichir le champ des possibles du tireur et du porteur de balle, encourageant ainsi leurs prises d'initiatives et leur permettant peu à peu de concrétiser efficacement – à leur manière – des choix tactiques judicieux.

Ce cycle accorde une place importante au tireur, nous n'oublions pas pour autant le gardien de but pour lequel des situations dédiées seront proposées ultérieurement.

Atelier n°3 (vert)

Dès la séance 1, les joueurs sont invités à tirer à 2 mains après une impulsion à 2 pieds. Il va de soi, qu'il peut y avoir un aménagement de règle temporaire qui autorise le tir direct, mais toujours à deux mains dans ce cas.

La contrainte du tir à deux mains dans un temps très court (temps de suspension réduit) va nécessiter de la part des joueurs qu'ils ne perdent pas de temps entre le saut de la haie (et plus tard la réception de la passe) et le tir. Les immerger fréquemment dans cette contrainte, c'est leur offrir la possibilité de développer leur capacité à utiliser la balle de façon optimale. C'est un aspect essentiel dans la pratique du Hand à 4, **car l'effectif réduit et les contraintes d'espace-temps requièrent une balle disponible en permanence.**

La répétition de l'utilisation des deux appuis simultanément prépare les joueurs à l'emploi du double appui pour sortir du cylindre défensif dans les séances 2 et ultérieures. Ce double appui permet un contournement de la locomotive/défenseur et évoque une coordination où l'attaquant pousse latéralement sur deux appuis simultanément. Facile et efficace, c'est une organisation motrice simple et utile. « Cette coordination est d'autant plus utile que sa réalisation et sa maîtrise sont très accessibles. Il permet aisément d'éviter le défenseur avec une reprise d'appui plus facile et moins contraignante que les poussées latérales. » (Pierre Taillé, AdH n°182).

Les joueurs sont également invités à se familiariser avec des dispositifs d'autorégulation. Ainsi, dès la séance 2, le joueur peut choisir un point de départ plus ou moins éloigné pour la locomotive/défenseur et donc se ménager plus ou moins de temps.



Ateliers n°1 et n°2 (jaune/bleu et bleu/jaune)

C'est l'occasion de rappeler ici qu'il **est absolument nécessaire d'offrir un grand nombre de répétitions organisées sur le temps long** pour autoriser la progression et les apprentissages.

Les joueurs passent tout d'abord par une phase de découverte du fonctionnement de la situation, des ateliers et des consignes lors de la première séance avant d'éprouver la nouvelle contrainte motrice du tir en appui ou à l'amble. Il est donc judicieux durant ces toutes premières répétitions de se préoccuper prioritairement du temps d'activité et de fluidifier la rotation des rôles dans l'organisation de la situation.

L'emploi répété du tir « les pieds au sol » sur ces ateliers, en plus bien entendu d'offrir la possibilité de développer des formes de tirs qui sont plutôt absentes chez nos jeunes, permet :

- De familiariser les joueurs avec des dispositifs d'autorégulation. Ainsi, dès la séance 2, le joueur peut choisir un point de départ plus ou moins éloigné pour la locomotive/défenseur et donc se ménager plus ou moins de temps.
- D'initier nos joueurs débutants au sursaut en passant par-dessus la première petite haie (en attendant de sursauter pour recevoir la balle) et donc de procurer plus tard des pouvoirs supplémentaires en autorisant l'utilisation d'un quatrième appui ;
- De consolider les fondations nécessaires au débordement qui sera exploré à partir de la séance 5.

