



# **KIT DE DÉMARRAGE POUR JEUNES**

**APPRENTISSAGE DU FLOORBALL AUX JUNIORS**



# Table des matières

<b>LES ORIGINES DU FLOORBALL</b> .....	<b>3</b>
DEVELOPPEMENT INTERNATIONAL.....	3
<b>LE FLOORBALL EN BREF</b> .....	<b>3</b>
<b>EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES</b> .....	<b>4</b>
LA CANNE .....	4
LA SPATULE.....	4
ÉQUIPEMENT DU GARDIEN .....	5
SURFACE DE JEU .....	5
CAGES DE BUTS ET BANDE .....	5
<b>JEU POUR JOUEURS TECHNIQUES</b> .....	<b>5</b>
FONDAMENTAUX DU FLOORBALL .....	5
<b>REGLES DU FLOORBALL</b> .....	<b>7</b>
<b>COACHING FLOORBALL</b> .....	<b>7</b>
POINT DE DÉPART- COMPRÉHENSION DU JEU .....	8
UTILISATION DU KIT DE DÉMARRAGE .....	8
A B C - C'EST SI FACILE ! 10 .....	8
<b>POINTS DE DEPART POUR L'APPRENTISSAGE AUX JUNIORS</b> .....	<b>9</b>
LES VALEURS SPORTIVES POUR LES JEUNES .....	10
LE SPORT POUR JEUNES - UN POURVOYEUR DE BONHEUR .....	10
DÉVELOPPER L'EXPÉRIENCE.....	10
LE SPORT, UNE EXPÉRIENCE INDIVIDUELLE .....	10
LES ENFANTS ONT BESOIN DE DÉFIS .....	10
FIXER DES OBJECTIFS .....	10
IMPORTANCE DE L'ATMOSPHÈRE .....	10
PRINCIPES ÉGALITAIRES .....	10
<b>EXERCICES</b> .....	<b>12</b>
TECHNIQUES DE BASE.....	12
TERMINOLOGIE .....	12
FONDAMENTAUX DE JEU .....	26
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>31</b>





## LES ORIGINES DU FLOORBALL

Le floorball a été développé en Suède où le jeu est pratiqué depuis la deuxième partie des années 70. Les origines du floorball sont diverses car joué partout dans le monde, dans le courant du 19<sup>ème</sup> siècle. En Angleterre et en Amérique du Nord on a dérivé le floorhockey du hockey sur glace et en Australie on a modifié le hockey sur gazon populaire en hockey en salle. Les origines du floorball peuvent être trouvées dans différentes formes du jeu, mais ce n'est que le 7 novembre 1981 à Sala en Suède que les Suédois établissent la première fédération nationale officielle.

En septembre 1983, quand le premier règlement officiel est apparu, on a défini qu'une bande spéciale devait entourer le terrain de jeu, le floorball a pris son essor vers une structure organisée. Autrefois le floorball était très différent de ce que nous connaissons aujourd'hui, mais on a établi les fondations pour permettre l'évolution de ce nouveau sport d'équipe fascinant et qui touche toutes les cultures.

## DEVELOPPEMENT INTERNATIONAL

La Suède, la Finlande et la Suisse ont fondé la Fédération Internationale de Floorball (IFF) le 12 avril 1986. Dans la décennie suivante le floorball a éveillé un grand intérêt de plusieurs pays partout dans le monde. Quand le premier championnat du Monde pour homme fût joué en Suède en 1996, 18 pays avaient déjà rejoint l'IFF. Le tournoi fût un grand succès culminant en une finale entre la Suède et la Finlande dans un stade complet. Un nombre impressionnant de 15,106 spectateurs fût témoin d'une prestation dévastatrice des Suédois face aux Finlandais battu 5 - 0 au Stockholm Globe Arena.

Le niveau suivant fût accompli quand l'IFF obtint la qualité de membre provisoire de l' Association Générale des Fédérations Internationales de Sports (AGFIS) en 2000 et la qualité de membre ordinaire en 2004. L'IFF compte aujourd'hui 37 associations membre avec plus de 3,700 clubs et 250,000 joueurs affiliés. Les Championnats du Monde se jouent chaque année, les années paires pour les hommes et les femmes U19 et les années impaires pour les femmes et les hommes. La Coupe d'Europe est jouée chaque année. Le prochain défi de l'IFF est d'être reconnu par le Comité Olympique International (COI) afin d'obtenir le statut olympique pour le floorball.

## LE FLOORBALL EN BREF

Selon la version officielle le floorball est un sport de salle. Le sol peut être composé de différents matériaux comme le bois ou des tapis en plastique. La surface de jeu est un peu plus grande qu'au basket, presque aussi grande qu'au handball et au foot en salle.

La surface de jeu recommandée fait 20 mètres de largeur sur 40 mètres de longueur et est entourée par une bande, également appelée 'boarding'. La bande est constituée d'une série de panneaux en bois ou en plastique qui fait 50 cm de hauteur ainsi que de coins arrondis. Le floorball peut être joué en appliquant des petites modifications à ces règles. La chose la plus importante est de tenir compte de la sécurité de tous les joueurs.

Le floorball est considéré très similaire au hockey sur glace et au hockey sur gazon. Les pays avec un historique important par rapport à ces sports montrent un potentiel de croissance important. Normalement une partie est jouée entre deux équipes comptant chacune 5 joueurs de champs et un gardien. Le nombre de joueurs sur le terrain peut varier en fonction des pénalités. Une équipe peut compter jusqu'à 20 joueurs de champs et quelques gardiens. Il est facile de commencer à jouer au floorball puisqu'il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel complexe et cher, même au plus haut niveau. La crosse et la balle sont légères et faciles à manier, ce qui facilite l'apprentissage. Le mouvement sur le terrain est fait en courant, et est similaire au basket. Le floorball est également très sûr puisque le contact de corps à corps n'est pas permis.

Ceci fait que le floorball est un sport idéal pour les équipes mixtes et les enfants, mais quand il est joué au plus haut niveau le jeu devient très physique et tactique.





## EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES

Il est simple de commencer à jouer au floorball parce qu'il ne faut pas beaucoup d'équipement. Il faut seulement une crosse, une balle, des chaussures et bien sûr des vêtements adaptés à la pratique du sport. Quand on choisit une crosse, il y a plusieurs choses à tenir en compte : la raideur et la longueur de la canne ainsi que les matériaux et la forme de la spatule.



### La canne

La canne est composée, en général, de fibre de verre, de poly carbone ou de fibre de carbone. Suite à l'utilisation de ces matériaux de fabrication les cannes sont très légères et très solides. Elles pèsent en moyenne 150 à 250 grammes. Pour les débutants une canne plus flexible (28-32 mm) est recommandée puisqu'elle permet de faire les contrôles de balle plus facilement, alors qu'une canne plus raide permet de tirer plus fort. La canne inclut également un grip remplaçable qui permet de mieux contrôler la crosse. La longueur de la canne est un autre élément important puisque cela a des impacts directs sur la sécurité du jeu et sur l'apprentissage. La longueur de la crosse est en relation avec la hauteur du joueur et peut être mesurée en posant la crosse verticalement en face du joueur. Pour les enfants la crosse devrait arriver au sternum et pour les adultes au nombril. Les longueurs de crosses recommandées pour les différentes hauteurs sont énumérées ci-dessous.

Joueur (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Crosse (cm)	60	65	70	75	80	85	90
Crosse (cm)	75	80	85	90	95	100	105

Les crosses vendues dans les magasins mesurent entre 80cm et 100 cm, mais si vous voulez raccourcir la crosse vous-

même il faut faire cela depuis le haut de la crosse. Enlever d'abord le grip et la capsule, utiliser ensuite une scie pour couper. Il peut être nécessaire d'utiliser un canon thermique pour enlever la capsule, parce qu'elle est parfois solidement collée à la canne.

### La spatule

Les spatules sont, en général, fabriquées à partir de différents mélanges de plastique (PE, HDPE) ou de différent mélange de nylon. Certains fabricants utilisent également de la fibre de verre et de la fibre de carbone. Les différents matériaux rendent la spatule dure ou molle. Les spatules molles sont bonnes pour les contrôles de balles et les spatules dures sont meilleures pour tirer. La couleur ne donne pas nécessairement une indication de la qualité. La forme et la taille varient également beaucoup en fonction de la marque.

Modeler la spatule aide également à manier la balle plus facilement. La spatule peut être modelée afin d'accommoder chaque joueur en tenant compte de quelques règles. La courbure peut faire maximum 30 mm et joueur avec une spatule fondue ou cassée n'est pas permis. Une nouvelle crosse a généralement une spatule toute droite. Afin de la modeler utiliser un canon à chaleur, un essuie-main ou un gant et un peu d'eau froide dans un seau. Réchauffer d'abord la spatule des deux côtés. La spatule devient très rapidement molle, faites donc attention de ne pas la fondre. Ensuite quand la spatule est assez molle vous pouvez la modeler dans la forme voulue (utiliser le gant ou l'essuie-main parce que la spatule est chaude). Il faut ensuite la mettre dans l'eau froide pour qu'elle garde sa forme.





### Équipement du gardien

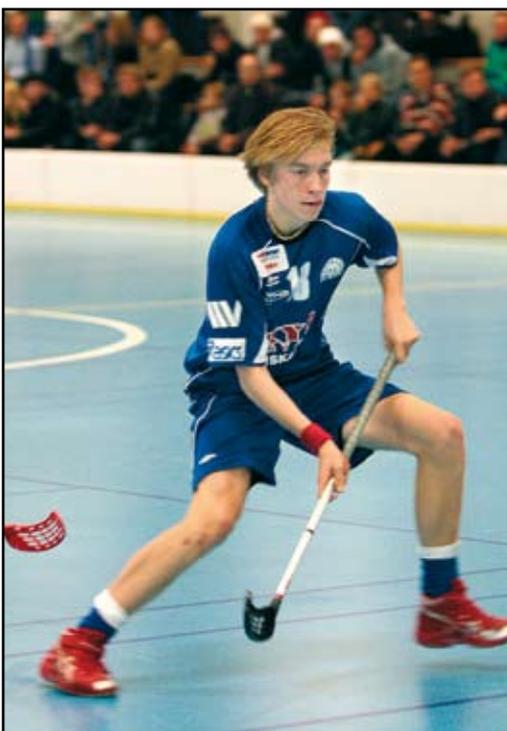
L'équipement du gardien consiste d'une paire de pantalon long, un pull à longues manches, un masque, des gants et des chaussures. Il est également recommandé d'utiliser des protections pour les genoux et le bas-ventre.

### Surface de jeu

Le floorball peut être joué partout mais les surfaces en bois ou couvert de tapis en plastic s'y accordent le mieux.

### Cages de buts et bande

La cage de but mesure 115 cm (h) x 160 cm (l) x 60 cm (p). Elle est formée de tubes (65 mm) en couleur rouge. La cage de but est fournie avec un filet. La surface de jeu doit faire 40 m sur 20 m et entourée par une bande qui fait 50 cm de hauteur et ayant des coins arrondis.



## JEU POUR JOUEURS TECHNIQUES

Comme pour d'autres disciplines, le floorball requiert également des aptitudes techniques et motrices. Les principales sont les qualités physiques, les habiletés motrices, les capacités mentales, la compréhension du jeu et l'esprit d'équipe. Les principales aptitudes physiques résident dans la combinaison entre la vitesse et les capacités motrices en vue de développer le maniement du stick. Pour comprendre le jeu d'équipe, le joueur doit avoir une bonne compréhension du jeu tactique et des rôles spécifique dans celui-ci.

#### Qualités d'un bon joueur:

- Aptitudes motrices
- Vitesse
- Endurance
- Force
- Souplesse, agilité
- Contrôle de balle
- Technique de passe
- Capacité mentale
- Fonctions et rôle dans le jeu
  - i. possédant la balle
  - ii. appui d'un partenaire possédant la balle
  - iii. défense face à un joueur avec balle
  - iv. défense face à un joueur sans balle

### Fondamentaux du Floorball

Voici quelques informations à propos des bases techniques et tactiques en floorball. Ces aptitudes s'intégreront peu à peu à l'entraînement de base si elles sont enseignées correctement et suffisamment.

#### Passer

- Garder la balle près de la crosse
- La crosse doit être dirigée dans la direction de passe
- Position correcte du Corps
- Tête droite pour avoir une vision constante du terrain
- Une crosse souple permet un contrôle de balle plus facile

#### Réception de balle

- Crosse sur le sol
- Position de Corps correcte
- Tête droite pour avoir une vision constante du terrain.
- Touché de balle souple, fluide, lors de passe ou de réception.



## Tir

- Tir poignet : contact constant entre la crosse et la balle
- Tir frappé : La crosse touche le sol avant le tir.
- Tête toujours droite

## Protection de la balle

- Position correcte du joueur
- Utilisation du Corps, les Bras et/ou Jambes pour protéger la balle
- La crosse doit couvrir le côté opposé de la balle
- Bon contrôle de balle

## Déplacement avec la balle

- Contact constant entre la crosse et la balle
- Touché de balle continu, sans à-coups.
- Etre prêt à passer en coup droit ou en revers
- Protéger la balle

## Feinter

- Développement des aptitudes de conduite de balle, le plus possible
- Développement de la vitesse et du contrôle corporel
- Faire une feinte au moment opportun
- Influencer la défense à se déplacer dans la direction voulue





## REGLES DU FLOORBALL

1. Le jeu est joué avec 3 à 5 joueurs de champs et un gardien en fonction de la taille du terrain
2. Les équipes comptent minimum 6 et maximum 20 joueurs
3. Un match consiste de 3 périodes de 20 min
4. Une bande de 50 cm entoure le terrain
5. La cage de but fait 115 cm sur 160 cm et en face de la cage il y a la zone de protection du gardien (2.5 m sur 1m) où il n'y que le gardien qui peut entrer bien que un joueur de champs peut jouer la balle de la crosse dans cette zone.
6. La zone de but mesure 4 m sur 5 m. C'est la zone de déplacement du gardien.
7. Le gardien ne peut pas tenir la balle plus que 3 secondes. Quand il jette la balle elle doit toucher le sol avant de passer la ligne médiane.
8. Si la balle sort au delà de la bande l'autre équipe peut continuer le jeu 1 m d'où la balle a quitté le terrain. Si la balle sort au fond du terrain l'autre équipe continue depuis le point de corner
9. Quand un coup franc est donné l'adversaire doit être minimum à 3 mètres de la balle, crosse incluse.
10. On peut donner un coup de pied dans la balle, mais pas plus que une fois et pas vers un coéquipier.
11. La balle ne peut pas être jouée des main ou de la tête
12. La balle peut être jouée en l'air si elle est sous le niveau du genou
13. Les poussées corporelles et le tackle ne sont pas permis
14. Les joueurs ne peuvent pas jouer sans crosse
15. La balle ne peut pas être jouée en sautant
16. La balle ne peut pas être jouée avec une main ou les deux genoux par terre (un genou est permis)
17. Un coup franc ou une pénalité de 2 minutes sont données quand:
  - Crosse haute, coup de canne envers l'adversaire, jouer de la main ou de la tête, teler, pousser, obstruction, jeter la crosse, distance incorrecte sur un coup franc.
  - un tir de penalty est accordé si la faute est commise quand un adversaire essaie de marquer prêt au but.

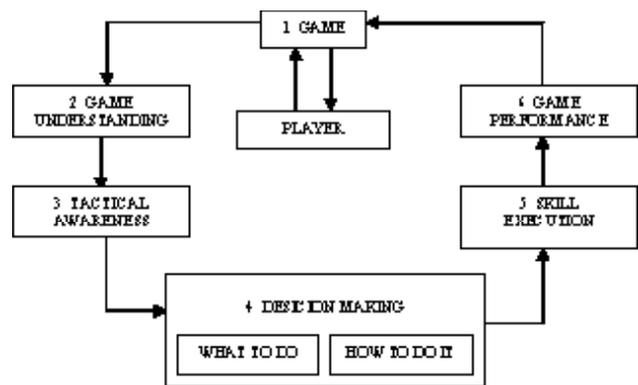
## COACHING FLOORBALL

### Point de départ - Compréhension du jeu

C'est le but de chaque entraîneur de développer les capacités techniques et la compréhension du jeu de ses joueurs afin d'aboutir à une performance de jeu compréhensible. Ce n'est pas aussi évident qu'on l'imagine puisque cela nécessite de l'expérience et la maîtrise de différents styles d'apprentissage. Le jeu consiste de plusieurs situations de jeux différentes. Ces situations nécessitent des aptitudes de résolution des problèmes rapide combinées afin de produire une performance de niveau. Afin de pouvoir enseigner ces aptitudes il est également nécessaire d'apprendre aux joueurs des aptitudes de résolution de problèmes cognitifs.

Bunker et Thorpe (1982) ont développé une approche afin de combiner la compréhension du jeu avec l'apprentissage des aptitudes d'une manière plus profonde. 'Teaching games for understanding' (TGFU) utilise une approche d'enseignement où le jeu occupe une place centrale. Cette approche combine accentue la combinaison de l'apprentissage des aptitudes et la compréhension tactique (Table 1).

TABLE 1. Teaching games for understanding approach (Bunker & Thorpe 1982)



#### 1. JEU

En modifiant la taille du terrain et le nombre de joueurs sur le terrain le nombre de variable tactique est modifié.

#### 2. COMPREHENSION DU JEU

Les règles définissent les aptitudes qui peuvent être utilisées et en les modifiant il est possible d'accentuer certaines aptitudes

#### 3. COMPREHENSION TACTIQUE

Les joueurs doivent être amené à réfléchir sur les différents problèmes tactiques qui surgissent pendant un match d'un point de vue individuel. En apprenant préalablement comment résoudre ces situations, le joueur a un meilleur point de départ pour réussir ces mêmes situations pendant un match

#### 4. PRENDRE DES DECISIONS

Les joueurs doivent être amenés à réfléchir sur ce qu'il faut faire et comment il faut faire parce que cela crée une meilleure compréhension du jeu

a) " ce qu'il faut faire " La nature du jeu est son environnement dynamique continu, où chaque situation nécessite de prendre des décisions. Ce processus est influencé par la perception sélective et l'habileté d'observer. Les deux sont utilisées pour déterminer ce qu'il faut faire dans une situation spécifique.

b) " comment il faut faire " Un facteur décisif dans l'exécution d'une ou plusieurs aptitudes est de déterminer la meilleure façon pour résoudre la situation. Cette décision est influencée par l'espace, le temps, la tactique de l'équipe. Et le niveau technique du joueur.

#### 5. EXECUTION D'APTITUDE

Seul le résultat physique d'une exécution d'aptitude peut être observé par l'entraîneur. Cependant ce qui n'est pas visible est également très important. L'exécution d'aptitude est un processus de réussite qui consiste en différentes étapes. L'analyse de la situation est suivie par la prise de décision qui mène à la performance de l'aptitude même. Même si les aptitudes cognitives ne peuvent être observées elles forment la base de l'exécution réussie de l'aptitude. Le rôle du coach est très important dans le développement des aptitudes cognitives des joueurs.

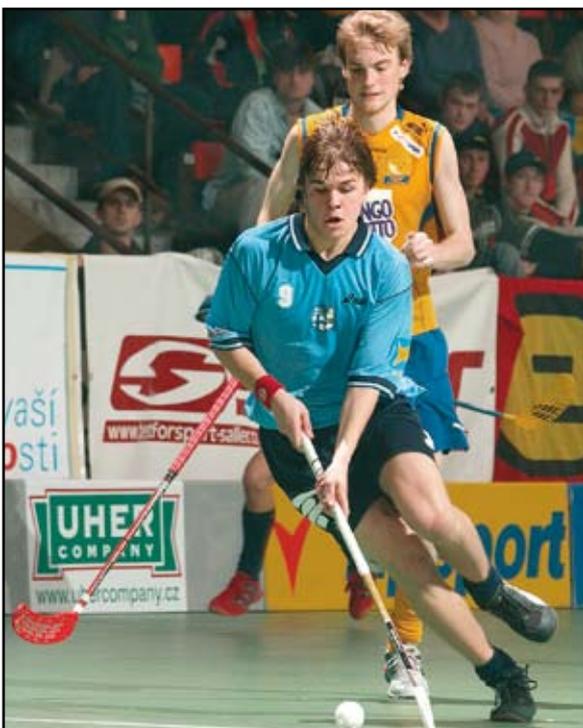
#### 6. PERFORMANCE DE JEU

La performance de jeu est une intégration de fonctions complexes basées sur des expériences passées. La performance de jeu est différente pour chaque joueur.



L'enseignement où le jeu est central place la tactique dans l'intégralité du terrain. Cette approche mise la compréhension plus profonde de la performance de jeu et a comme but de développer spécifiquement la prise de décision et la compréhension tactique afin de produire une exécution des aptitudes effectives. La méthode d'enseignement TGFU utilise l'approche "global-analytique-global" au lieu de l'entraînement "analytique-global" où les tactiques sont incluses dans le processus d'enseignement dès le début.

En commençant avec de simples éléments tactiques comme: 'comment créer de l'espace pour son équipe pendant une attaque en se positionnant dans différentes positions sur le terrain. Après il est possible d'évoluer vers des situations plus difficiles comme l'effet du timing et essayer de déterminer quel est l'impact du timing sur les passes ou les tirs. Afin de pouvoir effectuer des décisions tactiques individuelles plus complexes le joueur doit posséder plusieurs capacités physiques. En d'autres termes le joueur le plus technique peut effectuer des décisions tactiques plus complexes. Même si la méthode TGFU test basée sur le placement central du jeu, elle n'exclue pas le drill training. Les drills qui sont utilisés pour entraîner certaines techniques peuvent être insérés entre deux séances de jeu et on peut ensuite retourner aux phases de jeu. Des règles comme le nombre de joueurs, la taille du terrain et la façon de marquer (p.e. en un temps) doivent être modifiées afin d'accentuer l'élément tactique choisi. En utilisant des limitations d'espace et de temps combiné avec le style d'enseignement TGFU, les joueurs peuvent être amenés à penser pour eux-mêmes à devenir conscient de nouveaux éléments tactiques du jeu. Le rôle d'un coach est d'identifier les besoins des joueurs et de les diriger mentalement à intégrer de nouvelles compréhensions du jeu.





## Comme coach, comment puis-je utiliser ce kit ?

L'enseignement et la compréhension du jeu sont basés sur la théorie cognitive d'apprentissage. Ceci inclut toutes les stratégies d'enseignement qui ont comme but de motiver le joueur à trouver des solutions aux problèmes et produire une synthèse. L'apprentissage est basé sur la découverte induite par le coach qui guide ses joueurs à chercher et découvrir de nouvelles idées en posant des questions. Cette méthode est également connue sous le nom Méthode de Socrate où le coach doit être capable de poser les questions qui dirigent la conversation dans la bonne direction et développent le raisonnement logique et la patience des joueurs. Les joueurs juniors peuvent commencer avec un match 3 contre 3 sur une petite surface. L'idée est de garder la possession de la balle et de faire dix passes. De cette façon les joueurs sont confrontés au problème suivant: que faire afin d'aider l'équipe pour rester en possession de la balle. Ensuite le coach les dirige en posant des questions suggestives. Les joueurs réalisent vite que bouger rapidement et faire des bonnes passes sont les clefs.

Puis la question surgit "comment fait-on cela?" Maintenant vous pouvez utiliser des drills pour entraîner la technique de passes avant de retourner au jeu. Ceci est comment vous pouvez lier l'aptitude à l'environnement où il est nécessaire dès le début. De cette façon le joueur entraîne des aptitudes en sachant où et comment l'utiliser effectivement pendant un match.

### A-B-C -C'EST FACILE !

Avant l'entraînement:

- Préparez votre planning d'entraînement à l'avance
  - Soyez ponctuel et vérifiez le matériel ainsi que l'équipement
  - Soyez amical et accueillez tout le monde avec le sourire
  - Prise en charge et introduction brève de l'entraînement
  - Essayer de rentrer dans l'action immédiatement
- Durant l'entraînement:
- Votre feedback doit toujours être positif
  - Soyez positif et ouvert tout en contrôlant l'activité.
  - Siffler assez fort et regrouper les joueurs lors de changements de situations.



- Donnez des informations supplémentaires si celles-ci n'ont pas été bien perçues.
- Équilibrez les équipes lors de confrontations.
- Veillez au respect des règles.
- S'assurer que les joueurs se reposent suffisamment
- Après l'entraînement:
  - Rassemblez le groupe pour avoir une discussion brève de l'entraînement.
  - Faites une synthèse positive et négative du travail lors de l'entraînement.

## POINTS DE DEPART POUR L'APPRENTISSAGE AUX JUNIORS

L'Éthique est un ensemble de normes que tout un chacun doit respecter. Les principes de vie que nous choisissons sont en accord avec notre éthique. L'exercice et le sport ne font pas exception à la règle. En fait, le sport a un impact important sur le développement psychologique de l'enfant. Il est d'autant plus important (pour un coach ou un entraîneur) qu'il dépend de la qualité de développement de la matière par rapport à un groupe de jeunes. L'Éthique et la morale font partie de la vie. Comment gérer un comportement négatif, en match ou à l'entraînement, suite à une décision injuste? Ces petits détails que nous oublions parfois, en temps qu'entraîneur, et qui sont si importants pour rendre les entraînements si gais et agréables. L'Éthique sportive est généralement associée à des mots comme violence, dopage, anti-jeu, mais elle traite aussi des droits et devoirs des jeunes dans le sport. En temps que coach, vous possédez de bonnes valeurs, une attitude fair-play et une ouverture d'esprit face à différentes cultures. Vous avez un impact primordial sur les enfants que vous entraînez.

## Les valeurs sportives pour les jeunes

Le sport pour jeunes, supervisé, apporte un environnement d'apprentissage sûr et excellent. Il émule

le développement physique, psychologique et social des enfants. Le sport pour jeunes contribue au bien-être émotionnel et à de nouvelles expériences positives et excitantes. Le monde des enfants est basé sur le jeu, la joie, le bonheur et l'amusement avec des amis. Ces choses sont les éléments clefs pour travailler avec les enfants et ils doivent être respectés. Cela ne signifie pas que les enfants peuvent courir librement où ils veulent et faire ce qu'ils veulent. Les règles et les normes forment une partie intégrante du sport pour les jeunes et elles ont une fonction importante. Les normes permettent aux enfants d'accepter une façon commune de travailler ensemble et de créer un sentiment de sécurité.



## LES ENFANTS ONT BESOIN DE DEFIS

Un challenge peut avoir un effet émulateur (positif) sur l'enfant, ou le groupe est confiant par rapport à son potentiel. Mais si le défi est trop important, qu'il engendre une peur d'échouer, la motivation du groupe risque de diminuer rapidement. Notre travail, comme entraîneur, est de travailler par rapport à ces 2 tendances, et de trouver un équilibre. Nous sommes les seuls à pouvoir encourager, rassurer les joueurs lors de situations difficiles. Notre objectif n'est pas de juger l'enfant mais de l'encourager et de le faire évoluer.

### A propos du score (tirs)

- Le but est marqué "ensemble"
- Le tir au but doit être clair et précis
- Le tir au but est un défi, mais réaliste
- Le tir au but doit être réévalué de manière régulière

### Importance de l'atmosphère

Le 1er objectif à développer pour un entraîneur est la création d'un environnement d'apprentissage positif pour que chaque enfant se sente bien. L'individu doit être pris en compte lors de la planification des entraînements. Un élément également important est notre capacité de réaction par rapport à l'erreur en situation d'apprentissage ou de match. L'erreur fait partie des processus d'apprentissage. Il est donc important de laisser l'enfant faire ses propres erreurs.

- Toujours donner un feedback positif.
- Essayer de développer la sociabilité au sein de l'équipe

### Principes égalitaires

- Tout le monde est important
- Chaque action est faite au bénéfice de l'équipe
- Tout le monde peut participer.
- Chacun est unique et différent.
- Attitude fair-play à tout moment

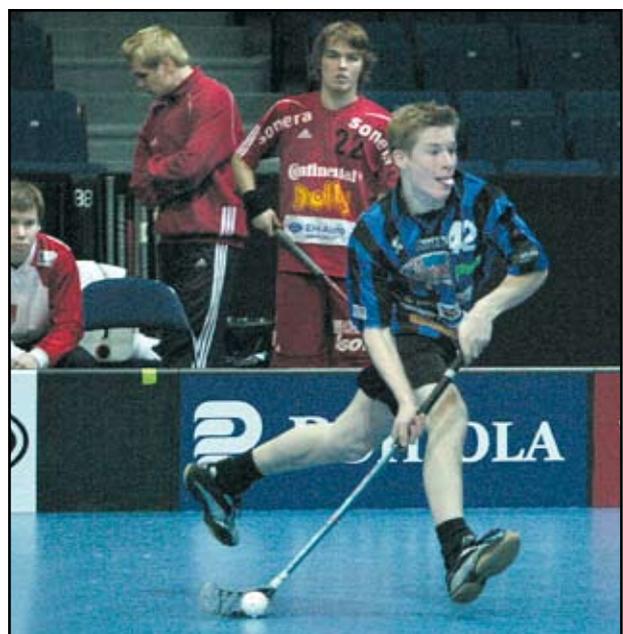
### LE SPORT POUR JEUNES-UN POURVOYEUR DE BONHEUR

- Une atmosphère saine induit un meilleur apprentissage
- Le sport est toujours expérimenté individuellement
- Les enfants ont besoin de défis
- Les enfants sont désireux de jouer et d'apprendre.
- Le sport est une source d'amusement pour les enfants
- Jouer est une façon amusante pour apprendre de nouvelles choses
- Le bonheur est l'objectif n°1 dans le sport au niveau des jeunes Il faut encourager les jeunes à forger leurs propres armes
- Des visages contents sont le résultat de réussir dans des challenges
- L'entraînement doit rester l'objectif principal.

**Développer l'expérience**  
**Elle doit être développée en fonction de la motivation et des aptitudes techniques et physiques des enfants**

### Le sport, une expérience individuelle

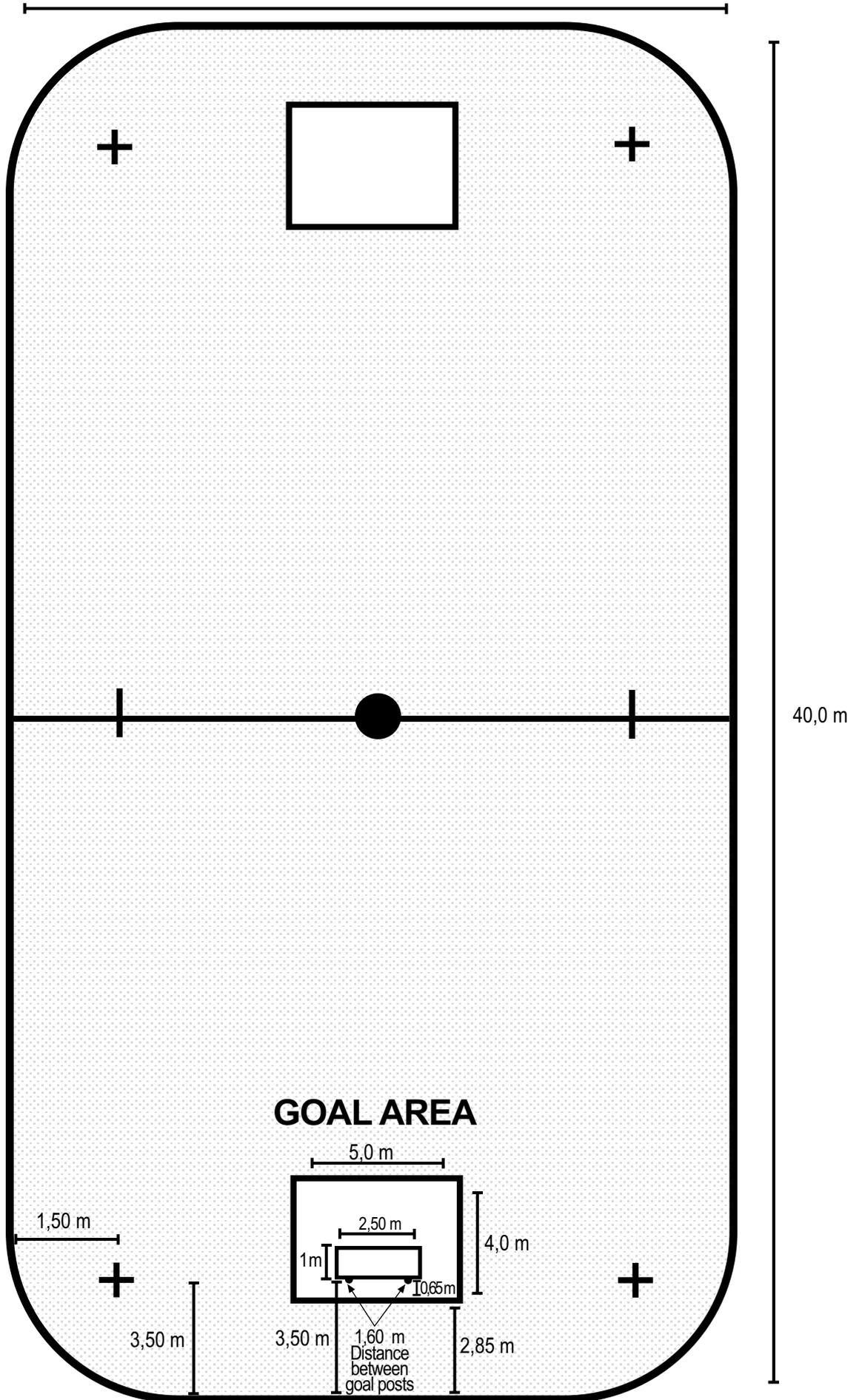
La compétition est le propre de tout être humain, mais elle peut avoir des effets négatifs sur les jeunes. La compétition est bénéfique si elle est bien gérée, mais elle peut engendrer des problèmes si l'enfant est forcé de faire de la compétition. L'adolescence est une période fragile car celle-ci engendre de nombreux changements psychiques et physiques que l'adolescent a peine à gérer. La combinaison d'une perception physique nouvelle, insécurisante, et une charge compétitive trop importante peut occasionner des dommages psychosociaux importants.





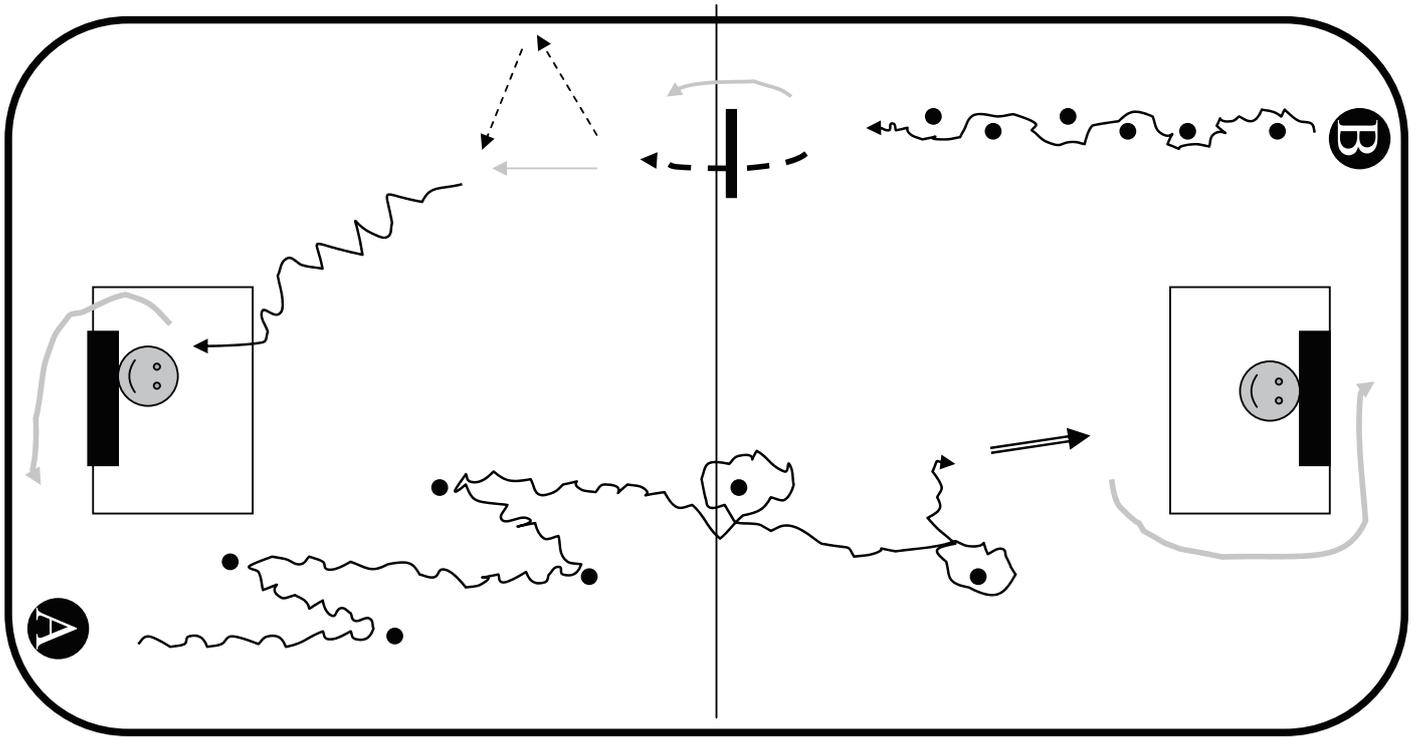
# RINK

20,0 m





# TECHNIQUES DE BASE



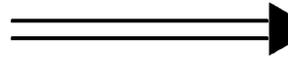
## Exercice 1.

Objectif: Développement des techniques de base.  
 Former 2 groupes.  
 Balles auprès des 2 groupes.  
 Placement des cônes sur le terrain.

## Terminologie

 = passe

 = joueur se déplaçant sans balle

 = tir

 = conduite de balle

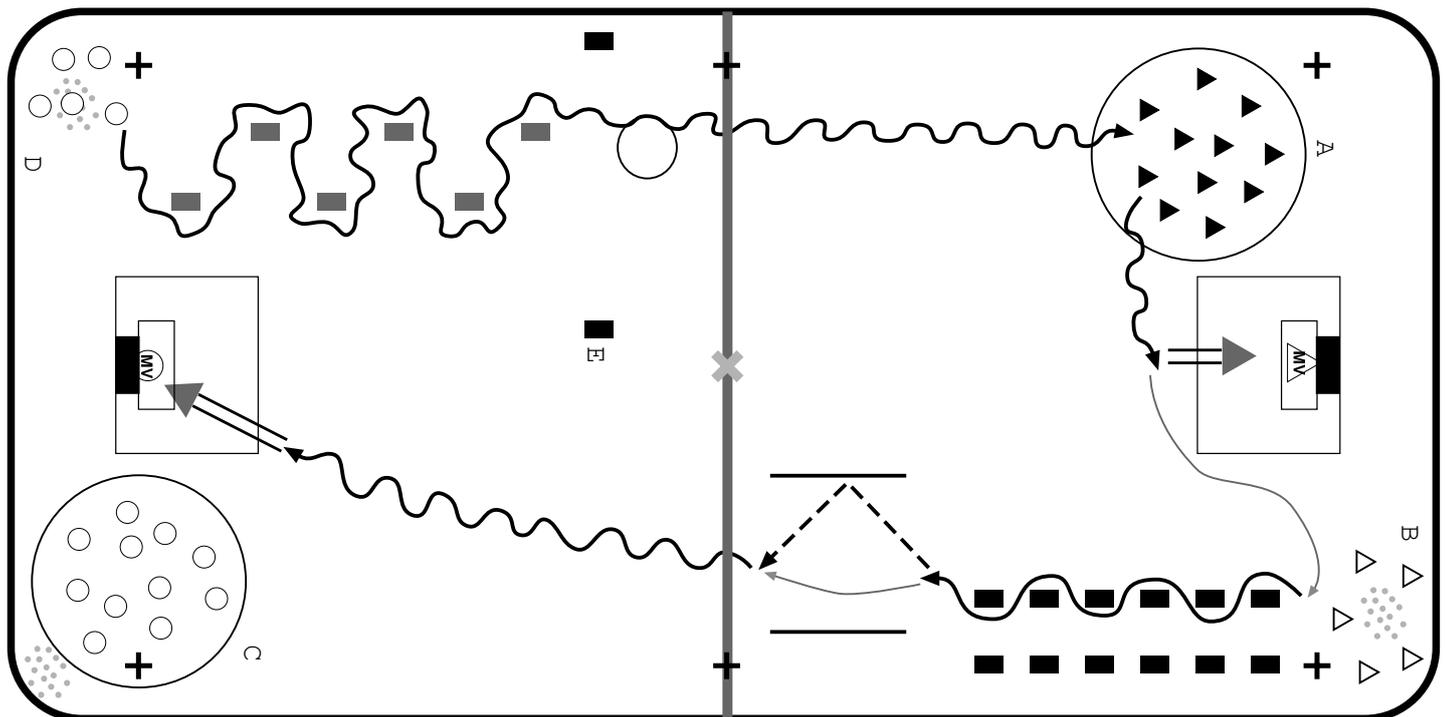
 = groupe un (équipe 1, équipe locale)

 = Ggroupe deux (équipe 2, équipe adverse)

 = joueur sans balle

 = joueur avec balle (conduisant une balle)





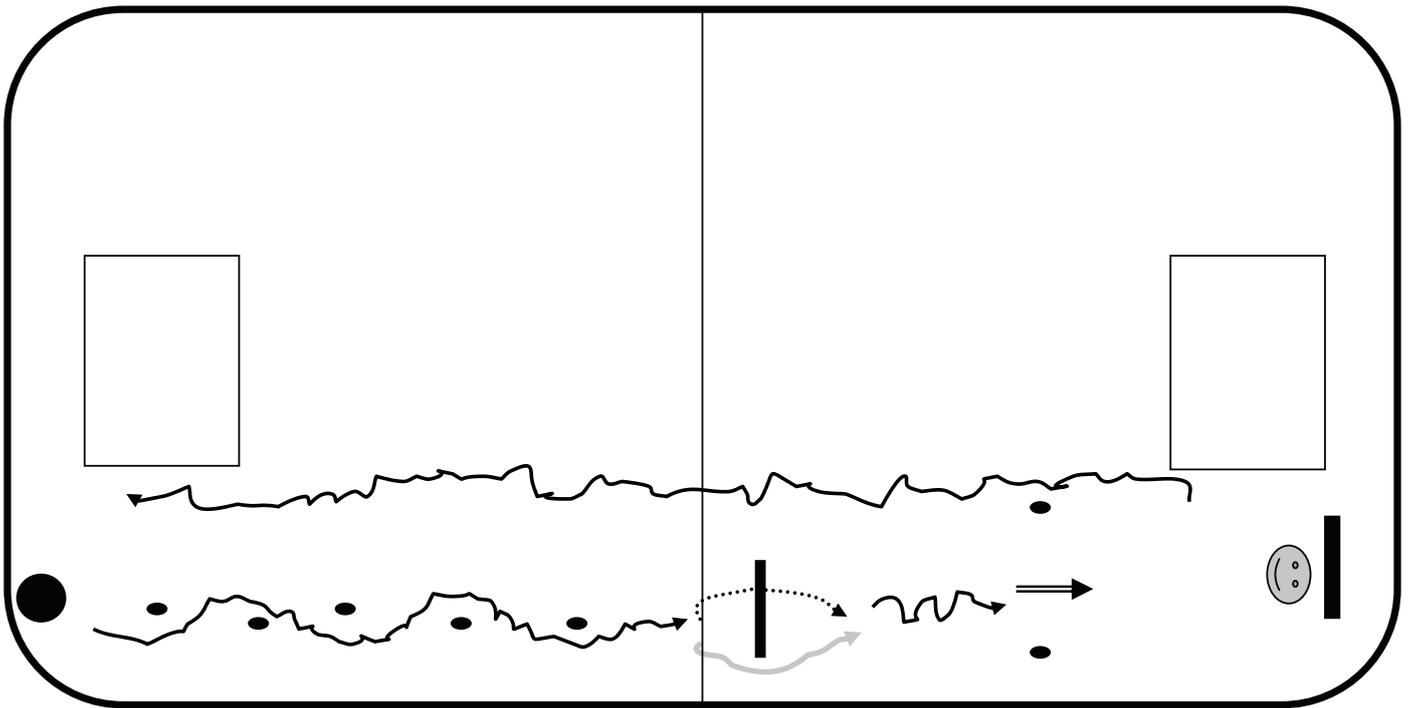
## Exercice 2.

### Objectif: Développement des capacités techniques et physiques de base.

- Dans un premier temps, faire 20 rebonds de balle avec la crosse, en dessous du genou. Ensuite, conduite de balle vers le centre (zone du gardien) et tir au but.
- Déplacement vers le coin opposé avec récupération de balle; slalom entre les cônes; passe à rebond + conduite de balle et tir au but.
- Faire 20 pompages dans le coin et prendre une balle dans l'autre coin.
- Slalom entre les cônes.
- Faire une rotation complète (360°), puis retourner vers le coin A et recommencer l'exercice.

### Remarque

- Placez des joueurs aux 4 coins du terrain avant de débiter la séquence.
- Plusieurs aptitudes techniques peuvent être sollicitées pour rendre l'exercice plus difficile. Vous pouvez rajouter des rotations et des dribbles en fonction de la technique et la condition physique des joueurs.
- Les joueurs doivent être encouragés à inventer leur propres mouvements et nouvelles techniques.
- On peut également augmenter la difficulté de l'exercice en obligeant les joueurs de n'utiliser que leur revers (côté arrondi de la crosse).



### Exercice 3.

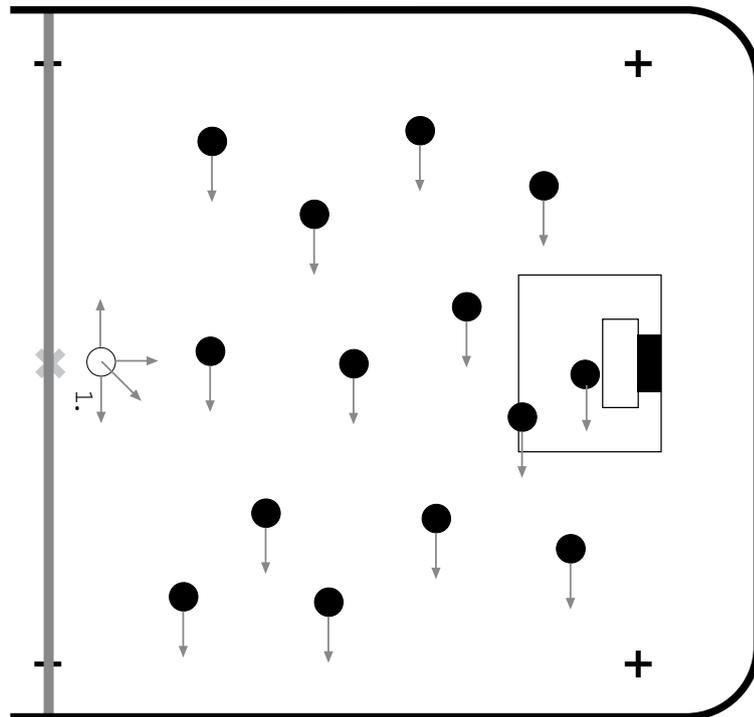
Objectif: Tir au but sous forme de relais.

- Formation de 2 à 4 équipes (groupes).
- Une balle par équipe.
- Placement de cônes en lignes + obstacle (une pièce de bord).
- Chaque joueur effectue un slalom entre les cônes, fais passer la balle au-dessus de l'obstacle.
- Reprise du contrôle de la balle et tir au but.
- Reprise de la balle après tir et retour au point de départ en conduisant celle-ci.
- L'équipe gagnante est celle qui a comptabilisé 20 buts, le plus vite possible.

#### Remarque

- L'entraîneur doit mettre l'accent sur la précision du tir.





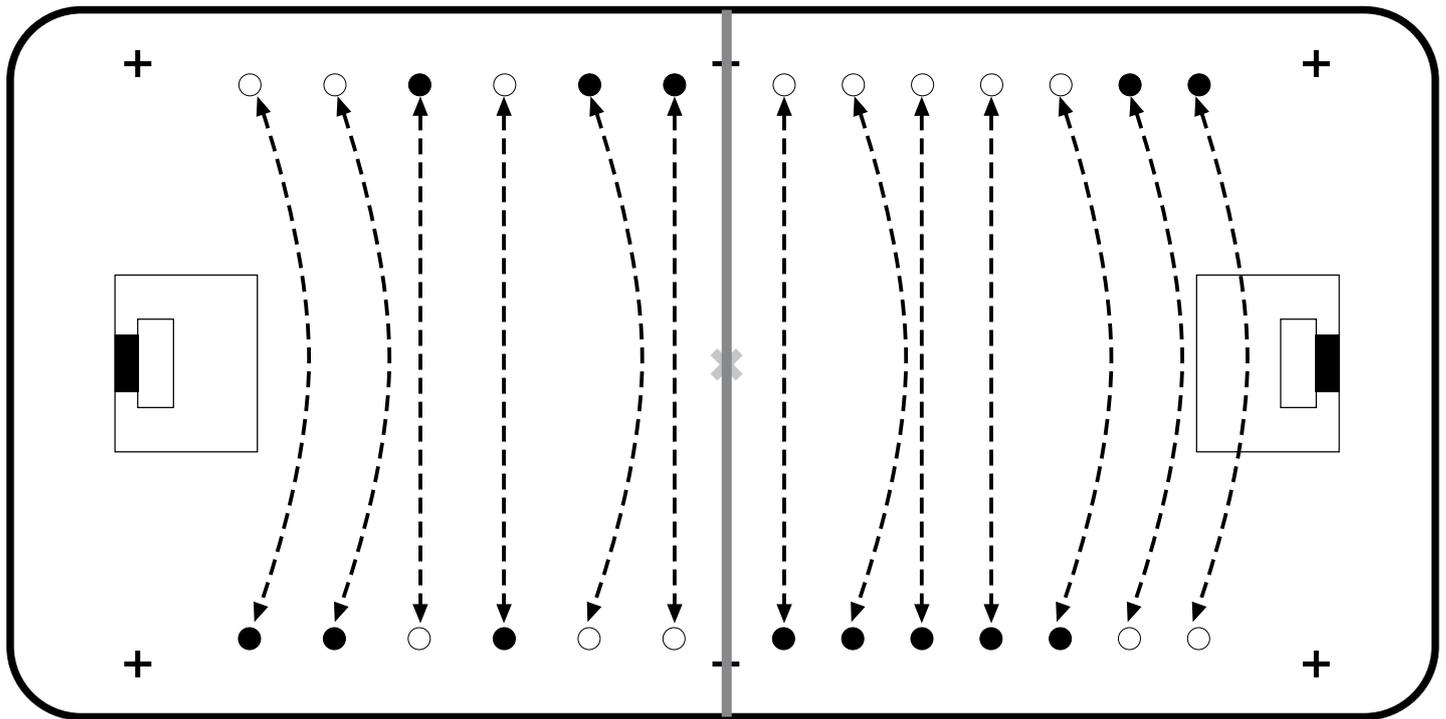
#### Exercice 4.

##### **Objectif: Travail technique dissociation de la vision et de la conduite de balle.**

- Dans cette structure de travail, l'entraîneur indique le sens de déplacement avec son bras. Les joueurs se déplacent dans la direction indiquée tout en conduisant leur balle.
- Bras levé => les joueurs se déplacent vers l'avant.
- Bras dirigé vers les joueurs => Ils se déplacent en marche arrière.
- Au coup de sifflet, les joueurs doivent faire un sprint sur 5 m et revenir ensuite à leur place.

##### **Remarque**

- Le joueur doit essayer d'effectuer ces exercices sans regarder la balle.
- Garder une position du corps similaire à celle en situation de match.
- Utiliser votre imagination pour inventer des nouveaux mouvements et nouveaux dribbles.

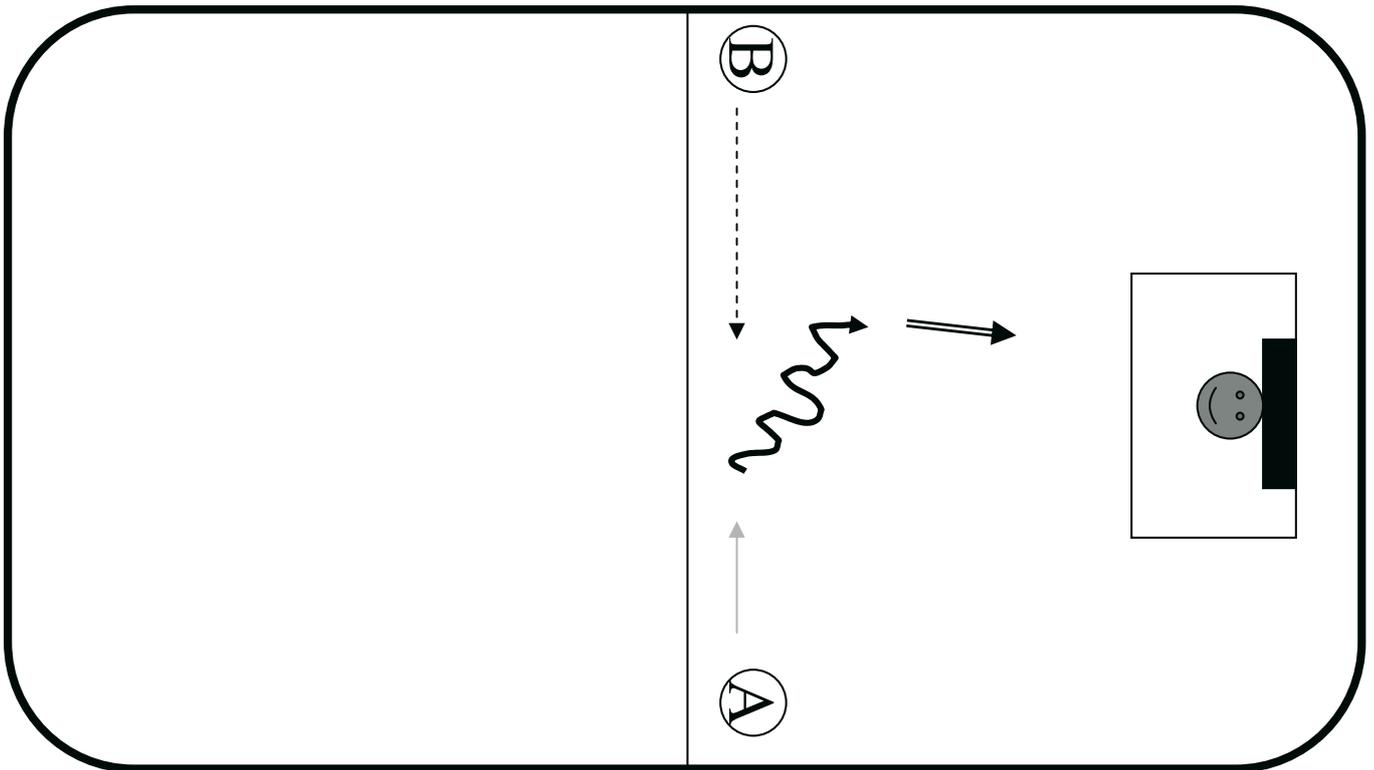


### Exercice 5.

Objectif: Développer les passes à hauteur de genoux et apprendre à contrôler les passes à rebond ou passes hautes.

- Formation de paires de joueurs, placés face à face (cf. schéma).
- L'objectif est de faire différents types de passes par deux.
- Au début, travailler les passes sur des petites distances pour faciliter les passes, ensuite, agrandir la distance (entre les joueurs) pour augmenter la difficulté de travail.
- Les passes hautes peuvent être contrôlées avec le corps.
  - Petite flexion des jambes
  - Garder la tête levée pour avoir une bonne perception du terrain.





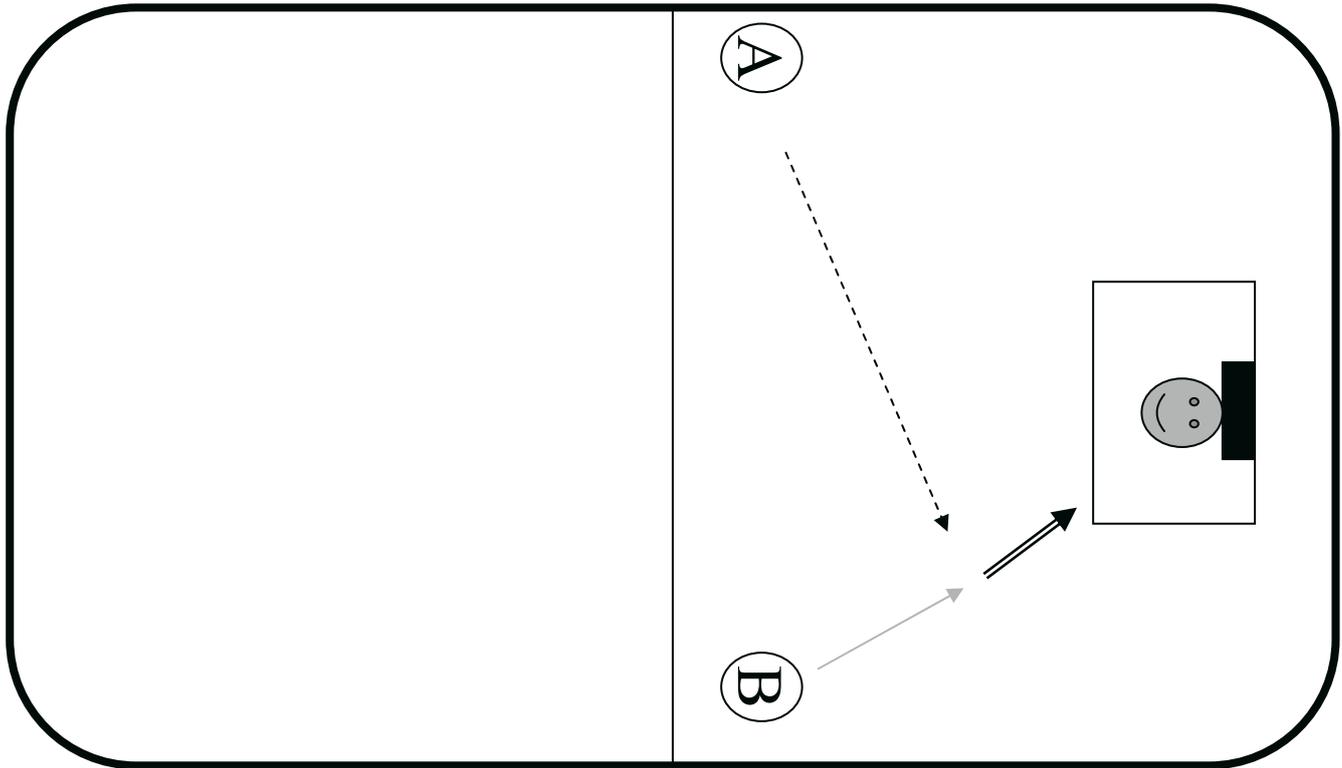
### Exercice 6.

Objectif: Apprendre à recevoir et à tirer au but, en déplacement.

- Deux files: A et B placées au niveau de la ligne centrale (cf. schéma).
- Il faut des balles de chaque côté.
- Le 1er joueur de la ligne A se déplace le long de la ligne centrale et reçoit une passe du premier joueur de la ligne B.
- Le joueur, après réception de la balle, tire au but.
- Changement de ligne après tir (A va en B). Ensuite le joueur B ayant fait la passe se déplace vers le centre et reçoit la passe du prochain joueur A.

#### Remarque

- Le gardien se déplace en suivant le déplacement du joueur.
- Le rythme de travail doit être assez soutenu.
- Le joueur recevant la balle doit indiquer avec son stick le lieu de la passe.



### Exercice 7.

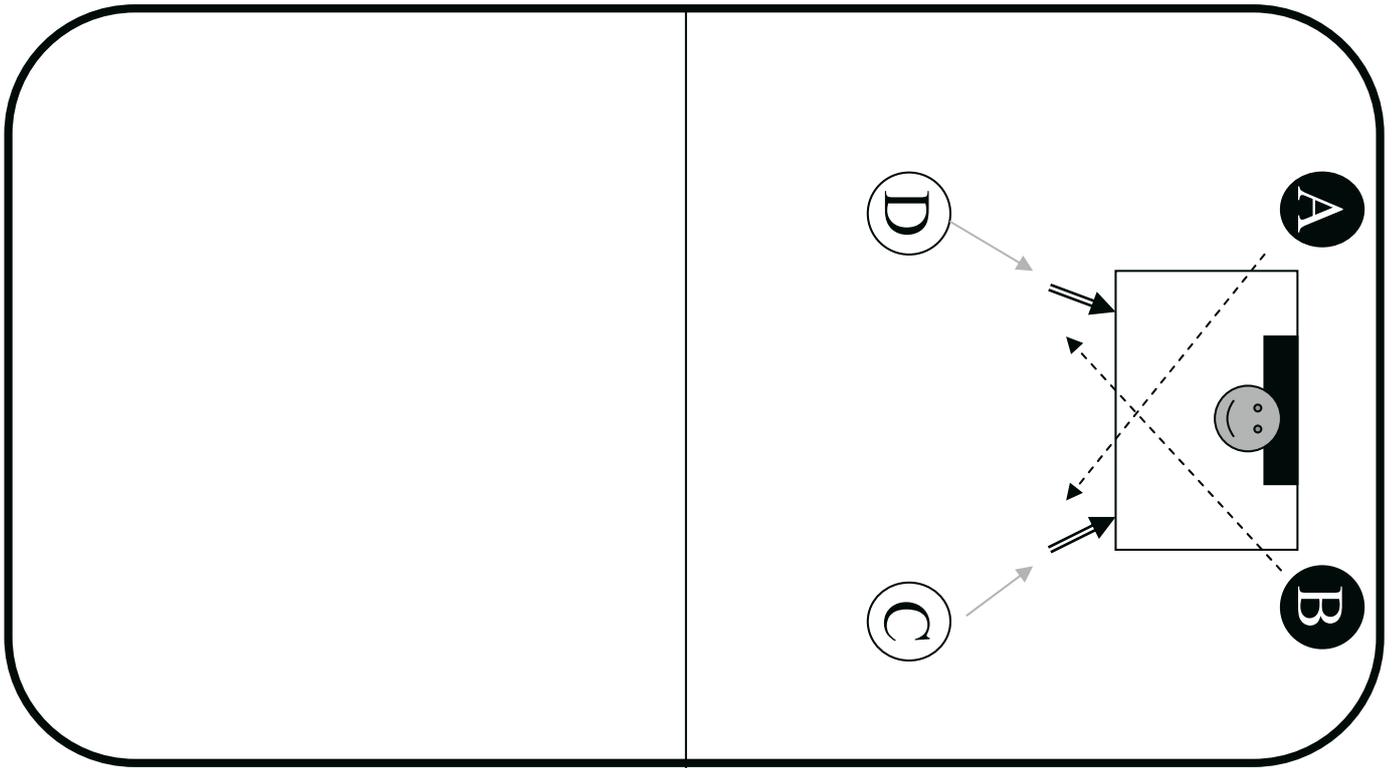
Objectif: Travail de la passe forte et du tir au but en 1 temps.

- 2 lignes : A et B placées au niveau de la ligne médiane (cf. schéma).
- Il faut des balles de chaque côté.
- Le 1er joueur de la ligne B se déplace en sprint jusqu'à la zone de but (cf. schéma).
- Il reçoit une passe forte de A.
- Le joueur essaie de tirer en 1 temps.
- Changement de ligne après tir (B va en A). Ensuite le joueur A ayant fait la passe se déplace vers la zone de but et reçoit la passe du prochain joueur B.

#### Remarque

- Soyez sûr que le gardien est prêt avant chaque départ.





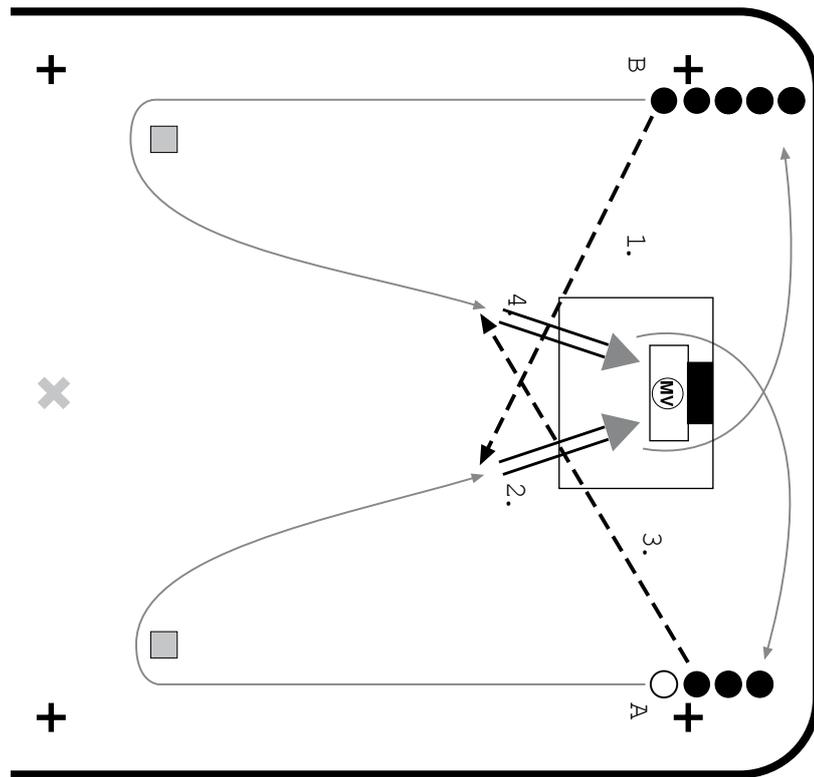
### Exercice 8.

Objectif: Tir en 1 temps et tir à proximité pour le gardien.

- Les joueurs sont placés en 4 lignes (A, B, C et D).
- Balles chez A et B.
- C se déplace sans balle.
- A lui fait une passe tendue.
- C reçoit la balle et fait un tir poignet.
- Même travail avec les lignes B et D.

#### Remarque

- L'entraîneur doit mettre l'accent sur la précision du tir.



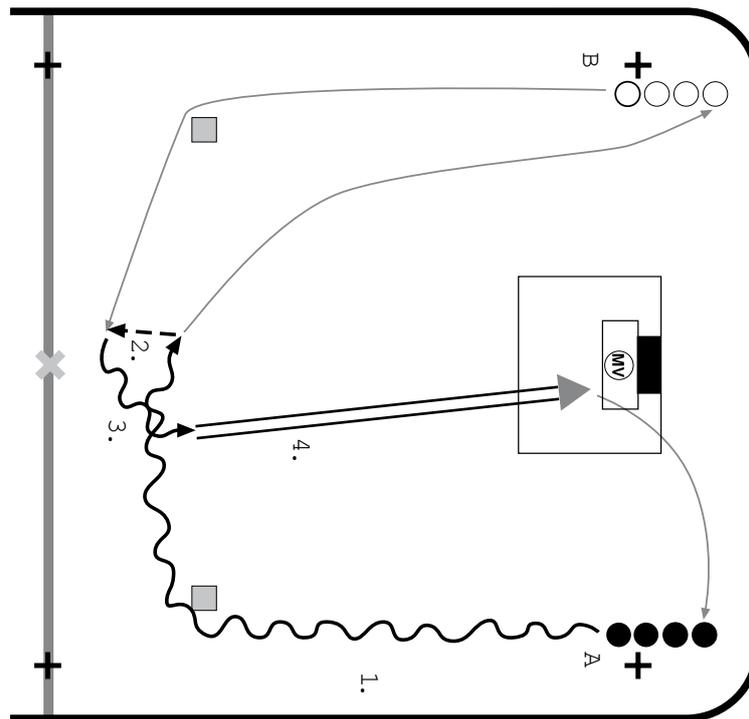
### Exercice 9.

- L'objectif: Entraînement et amélioration de la technique de passe, de réception et de la rapidité du tir.
- Pour les gardiens l'objectif est de remettre en revue les tirs à proximité.
- Formation de 2 groupes, placés au niveau des bullys. Balles de deux côtés.
- Le joueur A se déplace, va faire le tour du cône et reçoit une passe du joueur de la ligne B. Après tir, il se place dans la ligne B.
- Après avoir passé, le joueur de la ligne B se déplace, fait le tour du cône et reçoit une passe de la ligne A, et tir au but.
- B va se placer en A et ainsi de suite.

### Remarque

- Mettre l'accent sur l'importance de la réception de la balle et ensuite effectuer les tirs en 1 temps.
- Commencer avec des tir poignet, mais encourager les joueurs à utiliser le revers (backhand) puisque cela stimule le développement de plusieurs aptitudes.



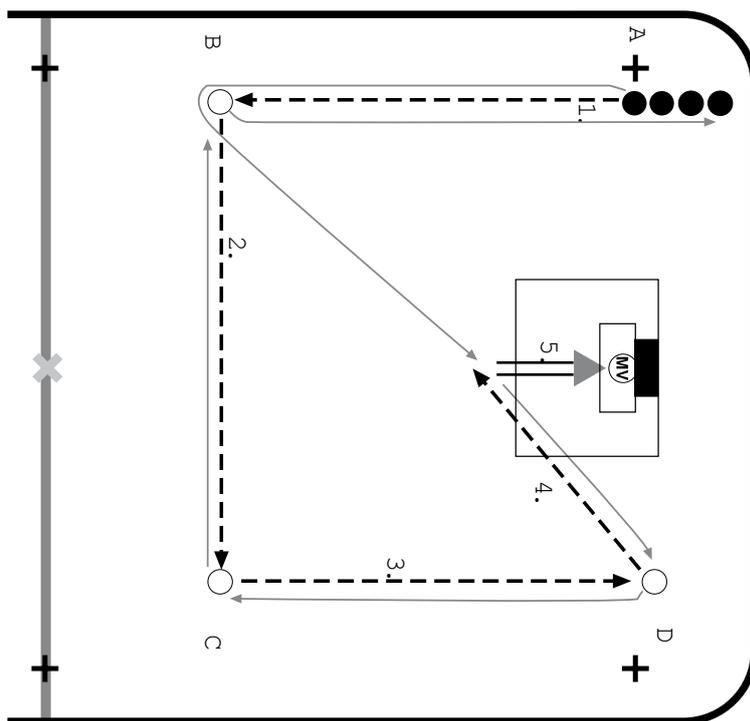


## Exercice 10.

- Objectif: Fondamentaux de la technique comme la passe, la réception, la protection de la balle, et la technique du tir. Pour les gardiens: arrêt de tirs de joueurs en mouvement.
- Les joueurs sont placés dans les coins, en 2 files, A et B.
- Les balles sont dans la file A.
- Un joueur de chaque file se déplace vers la ligne centrale. Le joueur A avec 1 balle; le joueur B sans balle.
- Le joueur A essaie de protéger sa balle, lors de son déplacement.
- Le joueur A fait une passe à B (2) qui prend possession de la balle (3) et tire au but (4).

### Remarque

- Soyez attentif lors de la passe. Elle doit être exécutée au moment où le joueur B est derrière vous.
- Le joueur B doit essayer de faire un tir immédiatement après la passe de A.
- Inverser le sens de travail après un certain temps afin d'avoir la même charge de travail pour les gauchers et les droitiers.
- N'oubliez pas de changer de ligne (file).

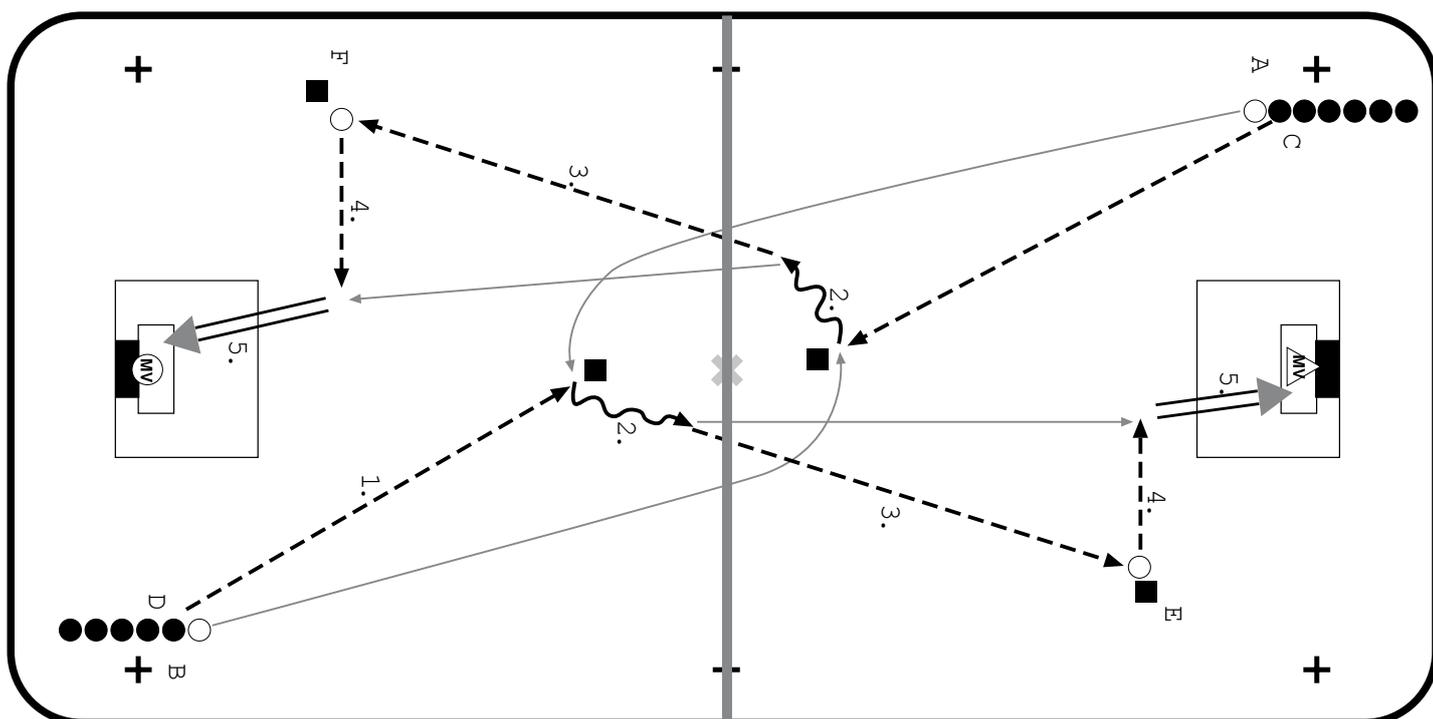


## Exercice 11.

- Objectif: Travailler les passes au sol.
- Les joueurs et les balles sont dans le même coin.
- 3 joueurs placés respectivement en B, C et D forment un triangle.
- Le joueur A fait une passe à B et se déplace dans la direction de la passe.
- Le joueur B passe la balle à C qui passe à D.
- Le joueur D fait une passe à A qui s'est placé face à la zone de but.
- Le joueur A reçoit la balle et tire au but. Il ira prendre la place de D.
- Tous les autres joueurs changent de place (D vers C, C vers B, B vers A).

### Remarque

- Démarrer la séquence avec un rythme lent.
- Il faut être patient parce que les passes au sol en 1 temps sont difficiles.

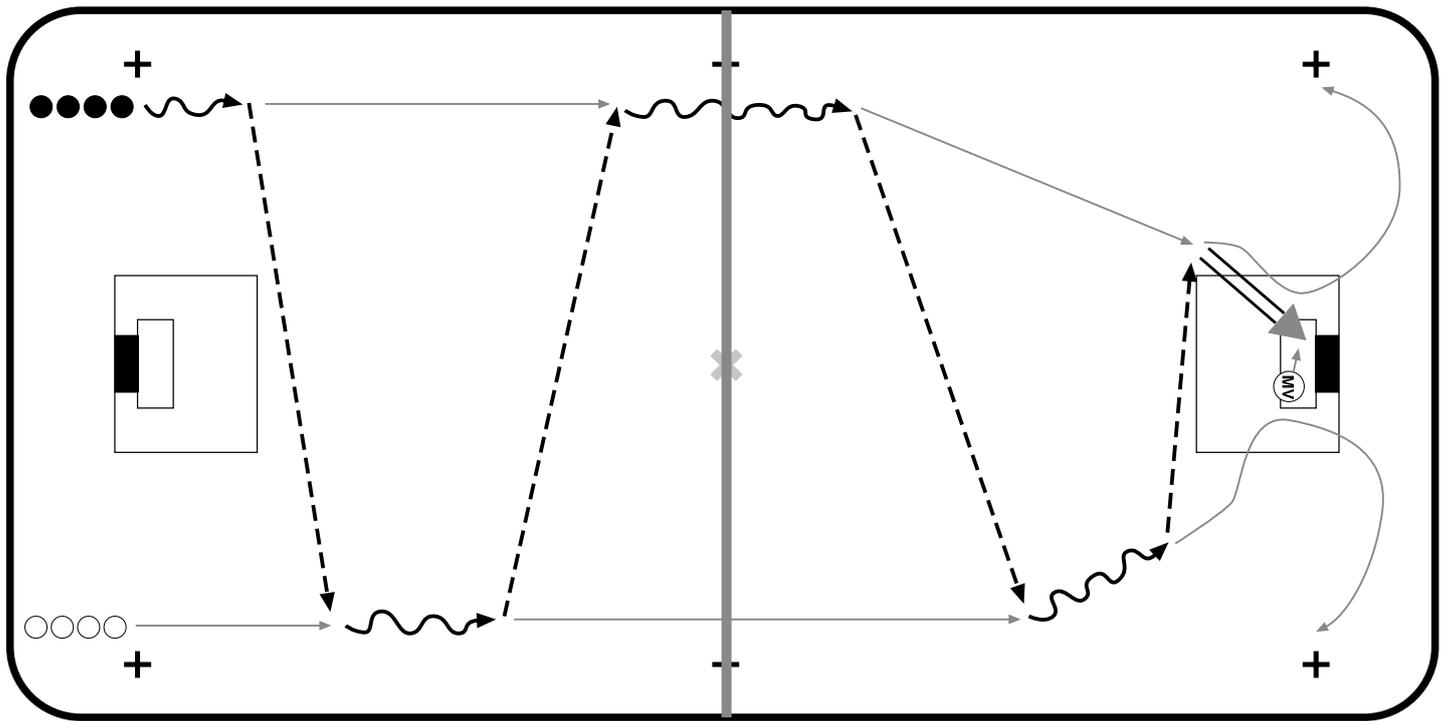


## Exercice 12.

- La raison de cet entraînement est de travailler les passes au sol en force, recevoir la passe des 2 côtés, et de travailler la vitesse d'exécution des passes.
- Les joueurs sont placés en 2 files: A et B (cf. schéma).
- 2 joueurs sont préalablement placés: E et F. Ils reçoivent une passe du centre et font ensuite une passe devant le goal. Ces joueurs restent là durant la séquence de travail, mais il y a un changement de joueur toutes les 5 min.
- Les joueurs A et B se déplacent sans balle vers le centre du terrain.
- Ils reçoivent respectivement une passe du 2ème joueur des lignes A et B (joueur C et joueur D) quand ils arrivent à hauteur du cône.
- Après réception de la balle (A et B) passe à E ou F, sprint vers le goal, E ou F refait une passe et tir.

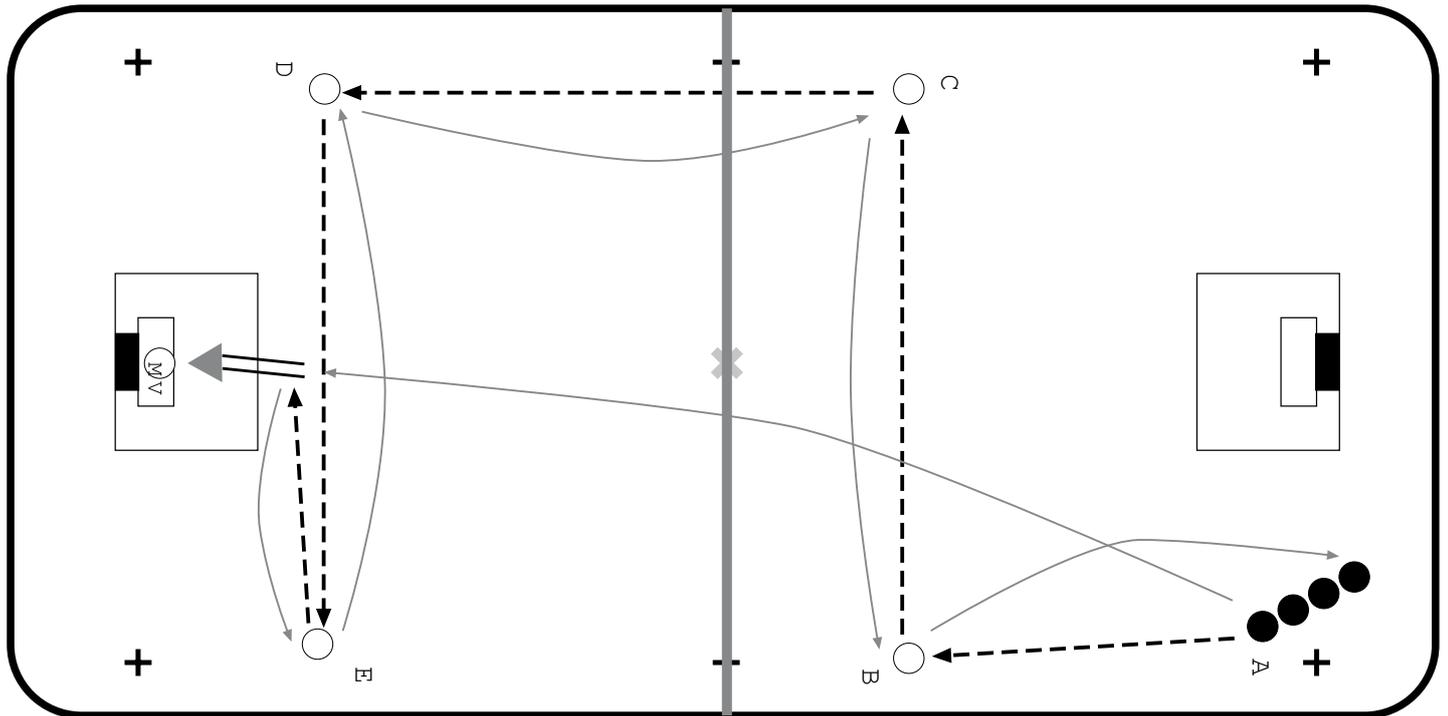
### Remarque

- Contrôler la balle les mains flexibles et essayer de tirer la balle en 1 temps.



### Exercice 13.

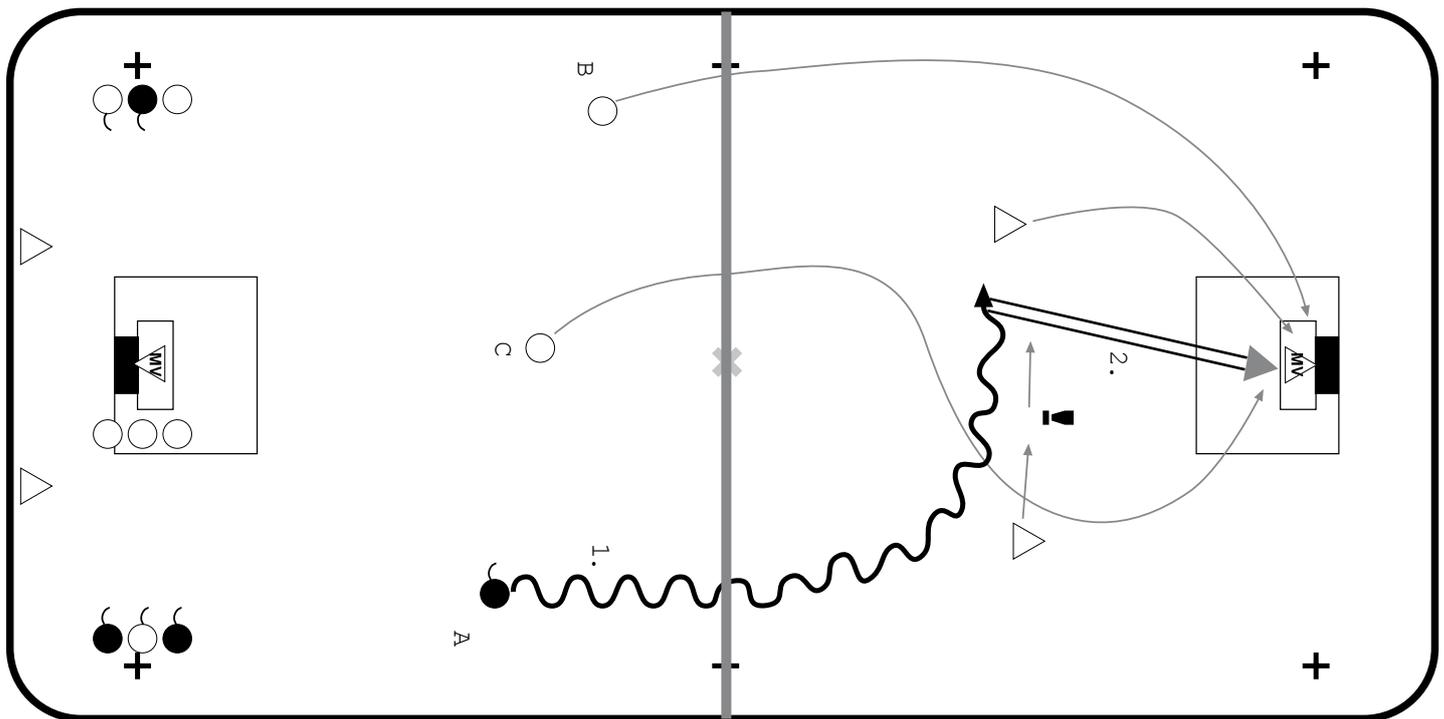
- L'objectif de cet entraînement est le travail de la passe au sol en force et du tir en 1 temps.
- Pour les gardiens, travail de la vitesse de déplacement
- 2 lignes de joueurs au fond du terrain (balles dans une seule file).
- L'objectif est d'effectuer des passes au sol en force par 2 avec tir en 1 temps, au but
- Essayer d'effectuer 4 à 6 passes.



### Exercice 14.

- Objectif: Révision des passes au sol.
- Placement des joueurs comme indiqué sur le schéma.
- Le joueur A passe à B et ainsi de suite.
- Le joueur E fait une passe à A qui s'est déplacé vers la zone de but opposée pour effectuer un tir.
- Le joueur A remplace le joueur E, E vers D, et ainsi de suite.

## Fondamentaux de jeu



### Exercice 15.

L'objectif est de travailler les situations offensives de base 3 contre 2. Avec ce type d'exercice, développement de la compréhension de jeu et une meilleure utilisation du terrain.

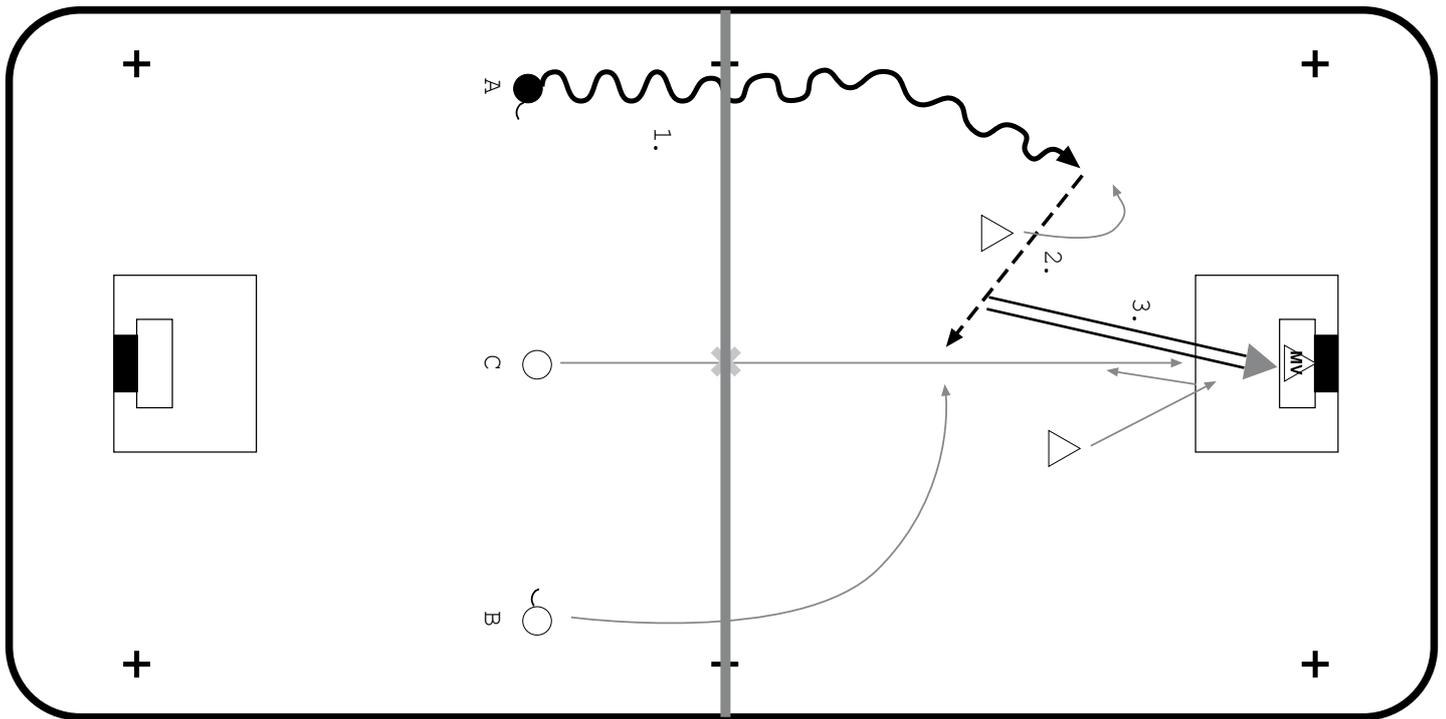
- Positions de départ sont indiquées sur le schéma. Les 3 joueurs, centre et 2 ailiers, démarrent simultanément face à 2 défenseurs.
- L'ailier droit (joueur A) conduit sa balle en se dirigeant vers le centre du terrain
- L'ailier gauche (joueur B) sprinte simultanément vers le goal. Cette situation crée de la profondeur au niveau du jeu et si le joueur A décide de tirer, le joueur B est en meilleure position pour tirer après rebond.
- Lorsque le joueur A rejoint le centre du terrain il décrit une courbe vers la gauche et le joueur C se déplace en décrivant une courbe vers la droite. Ce genre de situation permet de faire une passe couverte qui peut créer des problèmes pour le défenseur.
- Dans ce genre de situation le défenseur droit suit généralement le joueur B et essaie de bloquer la passe vers lui.
- Le défenseur gauche va se retrouver en situation de 2 contre 1. Quand les attaquants essaient d'induire le défenseur en erreur en faisant une passe couverte, le défenseur doit réagir.
- L'objectif principal est de bloquer le tir n'importe quel que soit l'attaquant qui va tirer, ceci demande des bons réflexes et une faculté d'anticipation du jeu ("lire" le jeu).

Joueur A a trois possibilités:

- 1) Tirer si le défenseur marque le joueur C
- 2) Passer au joueur C si le défenseur bloque le tir
- 3) Passer au joueur B si le défenseur droit n'est pas en mesure d'intercepter la passe.

#### Remarque

Cette exercice est très important parce que il peut être modifié pour toutes les possibilités offensives (p.ex. 3 contre 3, 3 contre 1 et 2 contre 2). La difficulté réside dans le mouvement simultané des 2 côtés (joueurs A et C) et du déplacement du joueur B en profondeur vers le goal.



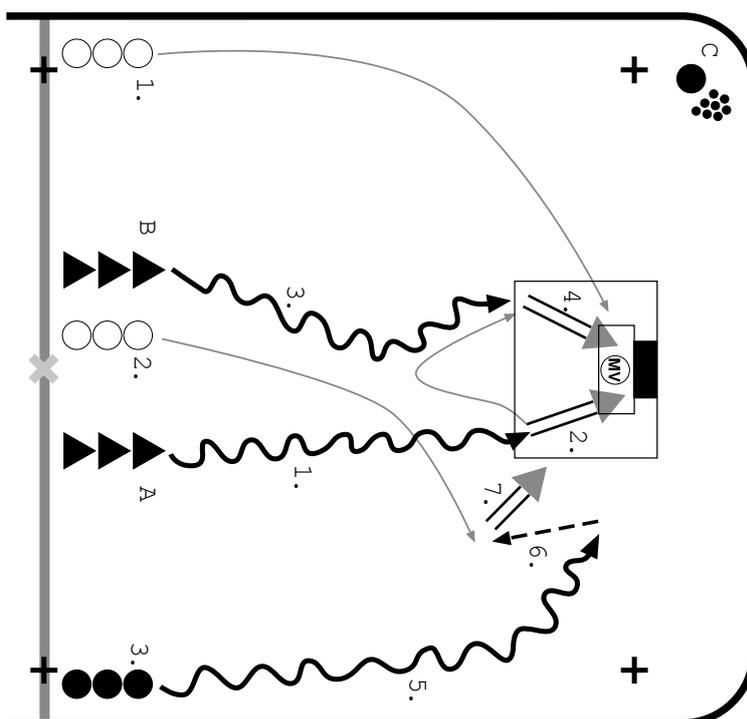
## Exercice 16.

Cet exercice est un approfondissement de l'exercice 7. L'idée générale de cette révision est de travailler les différentes variantes offensives du 3 contre 2.

- Positions de départ sont indiquées sur le schéma. Les 3 joueurs, un centre et 2 ailiers, démarrent simultanément face à 2 défenseurs.
- A début l'ailier gauche conduit la balle au delà de la ligne médiane
- Ensuite le centre (joueur C) crée de la profondeur en courant droit vers le but ce qui signifie que le défenseur est obligé de réagir et même éventuellement de marquer le joueur C. En conséquence de l'espace est créé dans la zone idéale de tir.
- Après l'ailier droit (joueur B) ralentit et ensuite traverse le terrain en accélérant d'où il peut recevoir la passe pour tirer.
- Maintenant l'ailier gauche, en possession de la balle a 3 options:
  - 1) Passe vers le joueur B qui s'est positionné au milieu de terrain
  - 2) Passe vers le joueur C qui est en face du goal
  - 3) Il tire lui-même
- Ainsi une situation de 2 contre 1 est créée en vis-à-vis du défenseur droit qui doit choisir entre bloquer le tir de l'ailier ou se concentrer sur le joueur B qui s'est déplacé vers le milieu du terrain.

### Remarque

- Ce genre de situation offensive en 2 contre 1 permet de créer plusieurs bonnes occasions de tir. Le joueur C doit aussi rester attentif afin de reprendre les tirs en rebond et les mettre au fond du filet.



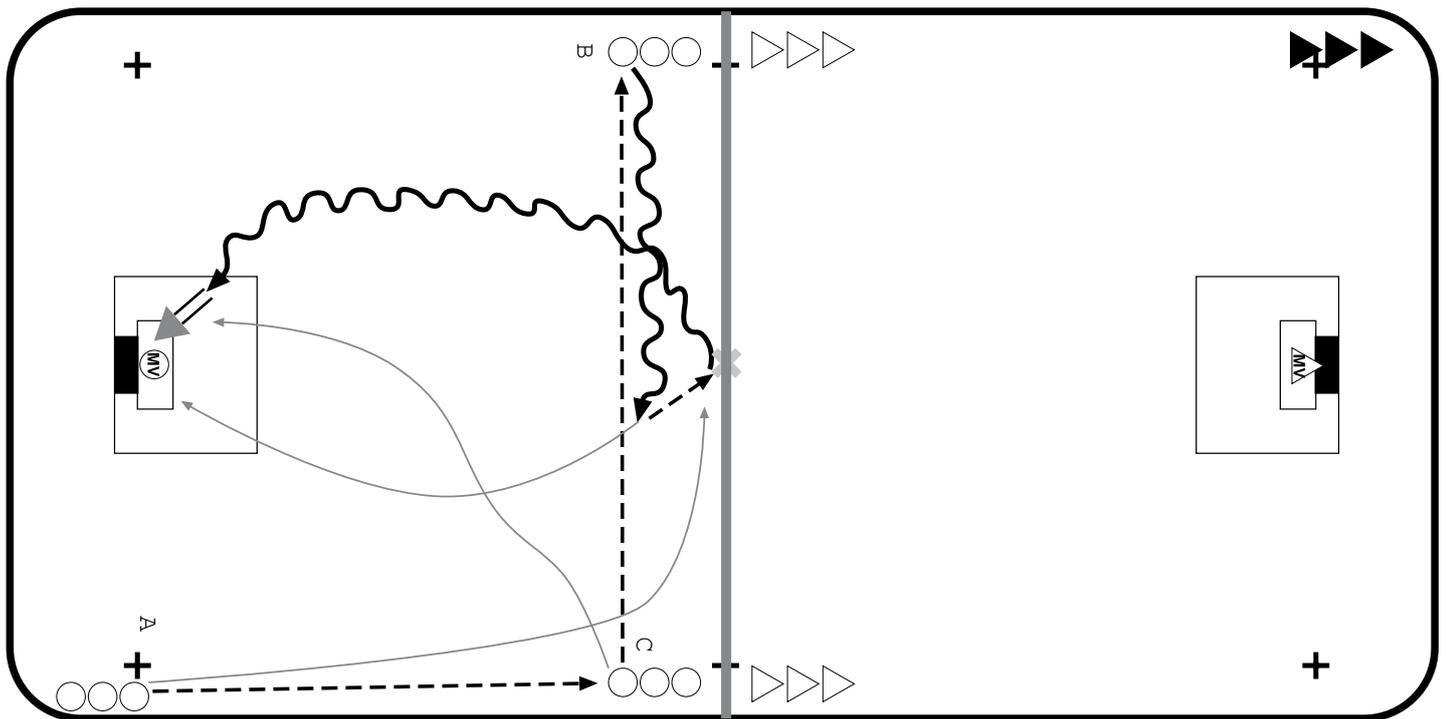
## Exercice 17.

Ceci est un exercice d'échauffement pour une équipe complète et il peut p.ex. être utilisé avant un match.

- Formation de 5 lignes sur la ligne médiane du terrain comme indiqué sur le schéma.
- Joueur A se déplace et essaie de marquer.
- Joueur B attaque et joueur A défend (1 contre 1).
- Joueurs A et B deviennent des défenseurs.
- Les joueurs des lignes 1, 2 et 3 attaquent vers le goal.
- Ensuite le joueur C fait une passe depuis le coin vers le même bloque offensif. Ils essaient à nouveau de marquer. Ceci peut être fait plusieurs fois. Ensuite les bloques suivants peuvent refaire le même exercice.

### Remarque

- Joueur C doit attendre la fin de la première attaque avant de remettre une balle en jeu pour la prochaine attaque.



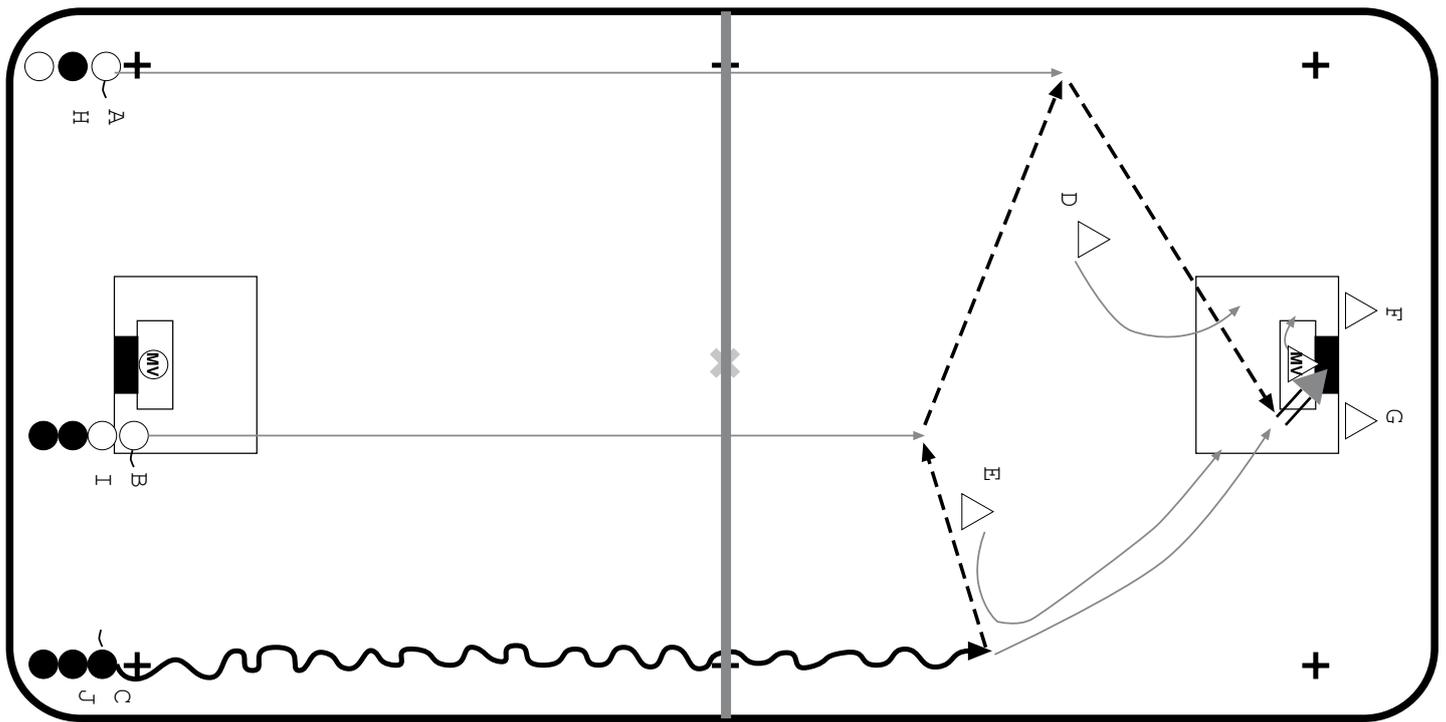
### Exercice 18.

L'objectif est de faire du 2 contre 1 sur une moitié de terrain.

- Trois groupes, un groupe dans le coin et 2 au niveau de la ligne médiane.
- Joueur A passe vers C et cours dans la direction de la passe.
- Joueur C passe vers B et se place ensuite en défense.
- Joueur B prend la balle et se déplace en direction de la ligne C.
- Joueurs A et B se croisent au milieu du terrain. Une possibilité pour faire une passe couverte est créée.
- Ensuite A et B attaquent contre C (2 contre 1).

#### Remarque

- Le défenseur doit essayer de diriger l'attaquant vers le coin afin de compliquer les passes et tirs de l'attaquant. Ceci facilite l'interception des passes.



### Exercice 19.

- L'objectif est de travailler les situations de 3 contre 2 et de 2 contre 1.
- Former 3 groupes d'un côté du terrain et placer 2 défenseurs de l'autre côté comme dans le schéma ci-dessus.
- Joueurs A, B et C attaquent contre les 2 défenseurs.
- Ensuite les défenseurs attaquent l'adversaire le moins avancé (dans ce cas-ci le joueur B).
- Puis les joueurs H, I et J font la même chose et ainsi de suite.

#### Remarque

- Ceci est un bon exercice pour travailler les situations de base. En modifiant quelque peu il est possible de travailler le 3-2, 3-1, 2-1 et 1-1.



## BIBLIOGRAPHIE

- Almond, L. 1986. *Reflecting on Themes: A Games Classification*. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; *Rethinking Games Teaching*. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
- Blomqvist, M. 2001. *Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching*. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 77.
- Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. *A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools*. *Bulletin of PE* 19(1), 5-8.
- Butler, J. 1996. *Teacher Responses to Teaching Games for Understanding*. *JOPERD* (67) 9, 17-20.
- Butler, J. 1997. *How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach*. *JOPERD* (68)9, 42-47.
- Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. *Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting*. *European Physical Education Review* 6(1), 7-26.
- Grandidge, I., & Sleaf, M. 1986. *Introducing a Games Skills Course in the Secondary School*. *Bulletin of PE* 22(1), 27-30.
- Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lauder, A. 2001. *Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports*. Human Kinetics.
- Luhtanen, P. 1989. *Taktiikka ja sen harjoittaminen. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke*.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. Toronto: MacMillan.
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143*.
- Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.
- Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. *Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model*. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (67)1, 28-33.
- Finland Floorball Federation.  
Training exercises. Photos.