

# DES PETITS POISSONS AUX GROS PIRANYONS (PPGP)

## *Modèle de développement chez les joueurs*

Nyon Tchoukball Club (NTBC) a lancé en fin 2012 une stratégie de développement pour une période de trois ans (2013-2016) afin d'offrir un plan détaillé à tous les intervenants au club. Cette stratégie a été acceptée par l'Assemblée générale.

L'objectif des *Petits poissons aux gros Piranyon (PPGP)* est d'aligner le sport du tchoukball au *plan de développement* afin de produire plus de joueurs de talent, et un sport prospère appuyé par des entraîneurs et des administrateurs du club à tous les niveaux de jeu au NTBC. Nous faisons ceci parce que nous croyons que cette politique sera une étape importante pour le développement du tchoukball au NTBC.

Donc, en tant que point de référence commun pour tous les participants NTBC, le but du modèle PPGP est de fournir une expérience agréable, transparente et productive pour tous les joueurs, les entraîneurs, les administrateurs du club et les parents.

La PPGP est une approche à long terme destinée à maximiser le potentiel individuel et l'implication dans le tchoukball, un vrai sport d'équipe. Ce modèle souligne l'importance de travailler avec des entraîneurs qui comprennent les besoins physiques, techniques, tactiques et psychologiques des enfants, des ados et des adultes au fur et à mesure de leur parcours tchoukballistique.

### **Les trois principes clés qui sous-tendent le PPGP sont les suivants:**

1. **Le modèle est centré sur le joueur** – tous les aspects du modèle sont adaptés aux capacités des participants à chaque stade. Ces capacités sont: physiques, techniques, tactiques et psychologiques.
2. **Le modèle est à long terme** – la réalité est qu'il n'y a pas de raccourcis dans le développement des compétences à des niveaux d'excellence. Nous pensons qu'il faut au moins 5 années d'entraînement appropriées afin de produire un tchoukballeur de haut niveau.
3. **Alignement collectif** – entre les personnes concernées et les structures à travers l'expérience personnelle du jeu est le dernier mais le plus fondamental des principes du PPGP. Cela exige que tous les participants qui contribuent au développement et à l'expérience des joueurs de coopérer en s'assurant que tous les aspects du PPGP soient alignés.

Le PPGP de NTBC est un modèle de six-étapes, concernant tous les participants de M12 à l'Elite. Les stades sont expliqués dans les pages suivantes.

# PPGP NYON TCHOUKBALL CLUB

MODELE DE DEVELOPPEMENT CHEZ LES JOUEURS



GRAPHISME - WWW.TCHOUKBALL.CH

## **STADE 1 LES FONDAMENTAUX**

### **« S'AMUSER AVEC LE BALLON »**

#### **Junior : M12**

À ce stade, le développement du joueur est de premier ordre. Les entraîneurs devraient créer un environnement d'apprentissage stimulant où l'atmosphère est « au plaisir » et à la liberté de bouger.

**Objectif global :** Offrir des opportunités pour que les enfants apprennent les aptitudes de base en tchoukball.

- **Physique** – Développer les fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice générale, notamment l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse ainsi que les sauts, s'accroupir, lancer et attraper le ballon.
- **Technique** – Exercices de mobilité/jeux conçus pour promouvoir la sensation du ballon: améliorer son contrôle lors de la réception du ballon, les pas, la passe et le tir au cadre.
- **Tactique** – Les enfants sont égocentriques – toucher le ballon est ce qu'il y a de plus important, cependant, ils peuvent débiter leur apprentissage de la coopération. Ils apprennent à comprendre le tchoukball à travers les situations de jeu.
- **Psychologique** – Première étape de sensibilisation à l'environnement pour développer l'intelligence au jeu et la prise de décision.

**Structure de jeu :** Adapter par rapport au niveau et nombre de joueurs.

**Recommandations :**

- Accessible aux joueurs âgés de 9-12 ans, tous genre et de tous les niveaux.
- Pas d'exigence – l'accent doit être mis sur le plaisir.
- Niveau d'entraîneur – brevet J+S en cours de validité.

## **STADE 2 APPRENDRE A S'ENTRAINER**

### **« JOUER AU TCHOUKBALL, DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR »**

#### **Junior : M15**

L'impact d'une personne-modèle est très important à ce stade du développement. Les enfants commencent à s'identifier aux joueurs connus et aux équipes performantes, et le désir d'être créatif est plus présent. La démonstration est très importante et les joueurs apprennent beaucoup par l'action. Le joueur passe du stade où il était centré sur lui-même à un stade où il est plus critique de lui-même, il est très attentif lors de l'entraînement aux techniques de base.

C'est aussi une période importante pour enseigner les finesses de tchoukball et pour établir une bonne éthique de travail et une bonne discipline. Le nombre de répétitions est important pour atteindre l'excellence technique, mais présenter un environnement amusant et stimulant, est essentiel à l'apprentissage.

**Objectif global** : Développer les techniques et les capacités physiques reliées au tchoukball.

- **Physique** – Le moment idéal pour entraîner la vitesse, la flexibilité et les finesses.
- **Technique** – Le moment pour acquérir et développer un plus grand répertoire de techniques et de mouvements liés au tchoukball dans le cadre d'entraînement et de situation de match.
- **Tactique** – Éveiller les sens à l'environnement et encourager la prise de décision - combinaisons simples; défendre la zone et remplir les espaces vide. Développer la perspicacité.
- **Psychologique** – L'âge d'or de l'apprentissage; la motivation intrinsèque est développée par le plaisir et l'amusement provenant du désir de jouer; l'imagination, la créativité, les exigences plus élevées, et la discipline.

**Structure de jeu:** Adapter par rapport au niveau et nombre de joueurs.

#### **Recommandations:**

- Accessible aux joueurs âgés de 12-15 ans, tous genre et de tous les niveaux.
- Pas d'exigence – l'accent doit être mis sur le plaisir.
- Niveau d'entraîneur – brevet J+S en cours de validité.

## **STADE 3 S'ENTRAINER A S'ENTRAINER**

### **« IDENTIFIER LES JOUEURS DE TALENT »**

#### **Junior : M18**

À ce stade, les catégories élites peuvent démontrer un intérêt en encourageant les jeunes joueurs talentueux. Il faut savoir reconnaître et protéger les intérêts à long terme du joueur. Le joueur doit être au centre du modèle de développement pour éviter les risques et les conflits.

Le moment idéal d'entraînement à l'endurance aérobie commence au départ de la poussée de croissance soudaine. Les demandes en surcharge d'entraînement et l'entraînement des habiletés devraient augmenter et ainsi permettre l'amélioration de la force mentale, de la concentration et du désir d'apprendre. La compréhension tactique du jeu devient une facette importante du processus d'apprentissage. Le joueur a tendance à être critique envers lui-même et en rébellion mais il a une forte implication dans l'équipe.

**Objectif global\*** : Raffiner les techniques et continuer le développement de la condition physique spécifique au tchoukball.

- **Physique** – Flexibilité, discipline en routine d'échauffement et de retour au calme, adresse, endurance aérobie et anaérobie, force, force des stabilisateurs, équilibre, prévention et traitement des blessures, importance du repos/récupération. Programme d'entraînement personnalisé respectant la poussée de croissance.
- **Technique** – Initiation aux techniques avancées selon les capacités; l'acquisition de techniques dans un environnement stimulant et relatives au poste.
- **Tactique** – Travail d'équipe: développement des tâches par unité (défensive, des centres, des attaquants) et du positionnement dans les matchs.
- **Psychologique** – Routine de pré-compétition, initiation à la préparation mentale, fixation d'objectifs, faire face à la victoire et à la défaite.

**Structure de jeu:** Niveau d'exigence haut – conditions et règles FSTB.

#### **Recommandations:**

- Accessible aux joueurs âgés de 15-18 ans, tous genre de bons niveaux d'habileté.
- Le joueur doit participer de façon régulière aux entraînements et tournois.
- Niveau d'entraîneur – bon niveau et brevet J+S en cours de validité.

\* Ce stade sera également de développer leur propre objectif lié spécifiquement à l'équipe.

## STADE 4 VIE ACTIVE

### « LE TCHOUKBALL POUR LA SANTÉ & DÉVELOPPEMENT DE BASE »

#### Loisir : Sport Pour Tous (SPT)

À n'importe quel stade du PPGP, les joueurs peuvent quitter la structure compétitive pour poursuivre le tchoukball de façon relaxe. Pour ces joueurs, il est à espérer qu'ils continuent à pratiquer le tchoukball comme activité tout au long de leur vie.

#### Jeunes joueurs

Garder les jeunes est crucial puisque c'est une période importante du développement du joueur. Plusieurs cessent de jouer à cause du manque de succès, du manque d'intérêt ou pour d'autres raisons. L'emphase doit être mise sur l'esprit d'équipe et sur le leadership pour s'assurer de l'implication à long terme en tchoukball.

#### Débuts tardifs en sport

Le tchoukball attire des nouveaux joueurs à tout âge. Certains commencent à jouer après l'âge propice au développement parce que leur fils ou fille joue ou parce que les parents s'intéressent au sport et veulent l'essayer. Apprendre de nouvelles techniques est encouragé tout en axant la participation sur le maintien d'une bonne et saine forme physique et sur le plaisir du sport.

**Objectif global :** Pour le développement du jeu; pour le droit de jouer indépendamment des capacités, de l'âge, ou du genre; pour le droit de débiter un sport à n'importe quel âge.

- **Physique** – Demeurer actif en suivant les principes dans le domaine de l'entraînement de la force, de l'endurance et de la flexibilité.
- **Technique** – Apprendre des nouvelles techniques, ou utiliser et maintenir les finesses déjà acquises.
- **Tactique** – Implication récréative requiert des tactiques de base pour avoir du plaisir à jouer.
- **Psychologique** – Avoir du plaisir, en plus de décompresser, contrôle de soi.

**Structure de jeu:** Adapter par rapport au niveau, au nombre de joueurs et par rapport à l'espace disponible.

#### Recommandations:

- Accessible aux joueurs de tout âge, tous genre et de tous niveaux.
- Pas d'exigence – l'accent doit être mis sur le plaisir.
- Niveau d'entraîneur – brevet J+S en cours de validité.

## **STADE 5 S'ENTRAÎNER A LA COMPETITION**

### **« RÉALISATION DE SON PLEIN POTENTIEL »**

#### **Elite : Ligue B**

Les joueurs qui présentent des capacités de base spécifiques, travaillent à acquérir une maturité en situation de match en apprenant à utiliser ces finesses dans une variété de conditions et de compétitions.

La réalisation du plein potentiel du joueur dépend de ses propres efforts, du soutien de ses coéquipiers et de l'accompagnement de l'entraîneur. Le joueur doit être exposé à un environnement de jeu et d'entraînement qui l'amènera aux limites de ses capacités psychologiques, physiques, techniques et tactiques. Le joueur doit avoir une bonne compréhension des principes et des concepts de tchoukball. Le joueur doit démontrer une stabilité émotionnelle quand il fait face à des situations de pression. La bonne qualité des matchs et des entraînements est cruciale; ceux-ci doivent être exigeants et présenter de bons défis.

**Objectif global\*** : Maintenir les techniques spécifiques au tchoukball et développer la capacité à maintenir un entraînement à volume et intensité élevés.

- **Physique** – Flexibilité bien développée, bons échauffements et retour au calme, adresse, endurance aérobie et anaérobie, force, force des stabilisateurs, équilibre, nutrition, prévention et traitement des blessures, importance du repos et de la récupération.
- **Technique** – Raffinement des compétences spécifiques et relatives au poste, développement continu des techniques avancées et des finesses de jeu.
- **Tactique** – Capacité tactique de prise de décision, lecture du jeu, analyse de match, préparation de match, productivité, compétitivité.
- **Psychologique** – Concentration élevée, responsabilité, discipline, imputabilité, fixation d'objectifs, confiance en soi, motivation intrinsèque, envie de gagner, force mentale, mentalité compétitive en match et à l'entraînement.

**Structure de jeu:** Niveau d'exigence élevé – conditions et règles FSTB (ligue B).

#### **Recommandations:**

- Accessible aux sélections «open».
- Pour la saison 2013-14, le joueur doit participer de façon régulière aux matchs et à 1 entraînement minimum (2 souhaitée) par semaine.
- Formation d'arbitre minimum niveau 1 voire 2
- Niveau d'entraîneur – expérimenté et brevet J+S en cours de validité.

\* Ce stade sera également de développer leur propre objectif lié spécifiquement à l'équipe.

## **STADE 6 S'ENTRAINER A GAGNER**

### **« RÉGULARITÉ DANS LA PERFORMANCE »**

#### **Elite : Ligue A**

La majorité, voire la totalité, des qualités physiques, techniques, tactiques et psychologiques sont maintenant bien établies, et l'emphase de l'entraînement est maintenant orienté vers l'optimisation de la performance. Un besoin d'expérience tactique supplémentaire dans le cadre de matchs sous haute pression peut être nécessaire pour développer la constance. L'emphase est mise sur la maximisation du talent.

**Objectif globale\*** : Haute performance.

- **Physique** – Programme d'entraînement pour le maintien et l'amélioration des performances; les périodes d'entraînement et de repos doivent être bien supervisées; la périodisation est primordiale. La nutrition et plan de nutrition adapté aux situations (avant-match, après-match), prévention et traitement des blessures.
- **Technique** – Approfondissement du développement des techniques avancées et des tactiques; raffinement des techniques générales et relatives au poste; répétition sous pression de gestes techniques liés au match.
- **Tactique** – Haut niveau de capacités de prise de décision, de leadership et d'analyse de match; capacité à s'ajuster au plan de match et à s'adapter aux stratégies de jeu pour répondre aux situations changeantes.
- **Psychologique** – Concentration élevée et sens des responsabilités, leadership, discipline, imputabilité, fixation d'objectifs, confiance en soi, motivation intrinsèque, envie de gagner, force mentale, mentalité compétitive, routine d'avant-match et de pré-entraînement établie.

**Structure de jeu:** Niveau d'exigence très élevé – conditions et règles FSTB (ligue A).

#### **Recommandations:**

- Accessible aux sélections.
- Le joueur doit participer de façon régulière aux matchs et 2 entraînements par semaine.
- Formation d'arbitre minimum niveau 2 voire 3.
- Niveau d'entraîneur – chevronné et brevet J+S en cours de validité.

\* Ce stade sera également de développer leur propre objectif lié spécifiquement à l'équipe.