"Chaque coéquipier a un rôle clairement défini"

Autor(en): **Mühlethaler, Urs**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995854

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'esprit d'équipe dans les jeux collectifs

Avant le match, Urs Mühlethaler mobilise son équipe pour faire face à l'adversaire!

Photos: Daniel Käsermann

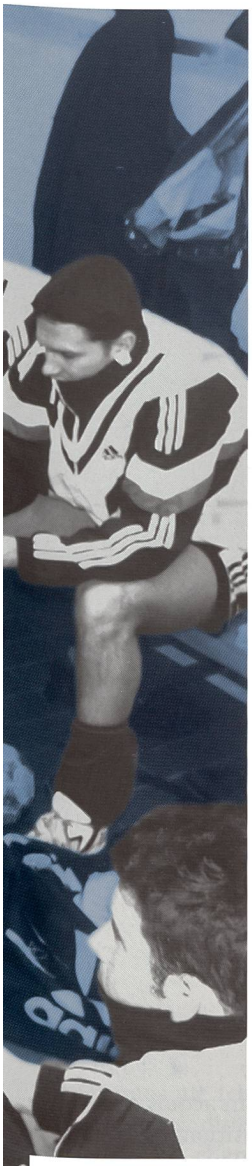
«Chaque coéquipier a un rôle clairement défini»

Entraîneur professionnel de handball auprès du TV Suhr, Urs Mühlethaler évoque dans cet article le travail qu'il investit pour cimenter l'esprit d'équipe de ses joueurs. Pour lui, la solidarité qui s'instaure entre les joueuses et les joueurs sur le terrain revêt une importance primordiale. Mais parvenir à souder une équipe dans le cadre de l'entraînement quotidien exige beaucoup d'engagement de la part des responsables. Y-a-t-il des recettes à appliquer pour développer l'esprit d'équipe?

Urs Mühlethaler

Cette question mérite quelques précisions. En effet, il faut savoir que chaque équipe ne développe pas le même esprit d'équipe, de même que toute volonté de cultiver un esprit d'équipe n'obéit pas forcément au même objectif. Il convient d'établir une distinction entre une équipe junior et une équipe nationale. Il faut aussi différencier le domaine du sport de loisirs et celui du sport de haut niveau. J'aimerais souligner que je développe ici le point de vue d'un entraîneur professionnel de ligue nationale A, et en ce sens mes suggestions ne sont pas

alder + eisenhut Que celui qui n'a jamais pêché jette le premier javelot.



Urs Mühlethaler est maître d'éducation physique diplômé. Depuis cinq ans, il est entraîneur professionnel de handball (Pfadi Winterthur, équipe nationale, Bundesliga allemande, TV Suhr).
Adresse:
Urs Mühlethaler, 2532 Macolin

forcément valables pour quelqu'un qui entraîne une équipe de jeunes garçons ou de jeunes filles de 12 ans dans le cadre du sport de loisirs.

En ligue nationale A, une équipe est composée d'un groupe de joueurs qui font déjà l'objet d'une sélection: ils se complètent par leurs qualités et leurs habiletés spécifiques et ils sont liés par des objectifs communs. Cela signifie qu'en tant qu'entraîneur, je choisis des joueuses ou des joueurs qui correspondent à la fonction (position de jeu) et au rôle qui leur sont attribués dans l'équipe (attaquant, meneur de jeu, tireur, allrounder, etc.), ainsi qu'à nos objectifs. En d'autres termes: il m'est plus difficile d'instaurer un esprit d'équipe lorsque les rôles ne sont pas clairement définis dans l'équipe ou lorsque la rivalité pour obtenir telle ou telle position l'emporte sur la collégialité.

La condition fondamentale pour encourager l'esprit d'équipe consiste à attribuer à chaque membre de l'équipe un rôle avec lequel il peut s'identifier et auquel il adhère totalement. Il s'agit ensuite de définir précisément la tactique de jeu de chaque joueur, afin que chacun connaisse parfaitement les actions de ses coéquipiers. La difficulté réside dans la mise en pratique quotidienne en salle, où il s'agit de faire respecter – avec conséquence, et parfois aussi avec sévérité – cette tactique et cette répartition des rôles. Il en va de même avec l'entraînement de la condition physique: de nombreux entraîneurs en ont les compétences, mais rares sont ceux qui l'appliquent de façon systématique avec leurs athlètes. Comment travailler, au quotidien, le rôle imparti à chaque joueur?

Voici quelques exemples:

- déléguer au leader de l'équipe toutes les tâches relatives à l'entraînement;
- confier aux attaquants un rôle de modèle lors d'exercices très intensifs;
- attribuer à des joueurs des contraintes bien définies dans certaines situations (par ex. interdiction de lancer).

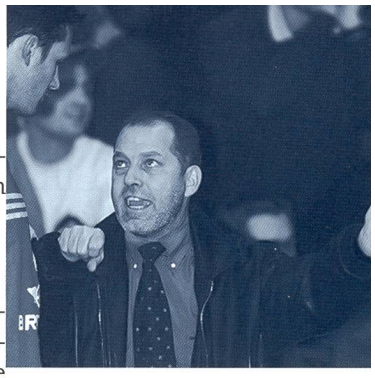
La solidarité avant tout

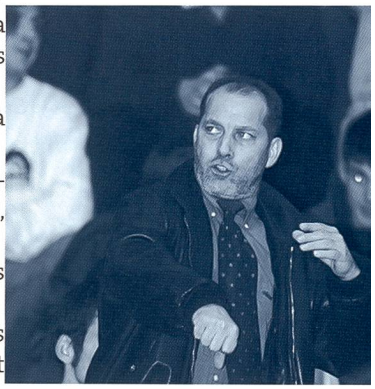
Toutes les autres mesures destinées à renforcer l'esprit d'équipe ne servent à rien si les conditions précédemment évoquées ne sont pas remplies. En ce qui me concerne, toutes les mesures que j'applique pour favoriser cet esprit obéissent à un seul et même principe: la solidarité. Pour cela, il n'est pas nécessaire de chercher des moyens compliqués, car la solidarité commence avec l'application de petites habitudes anodines, comme par exemple:

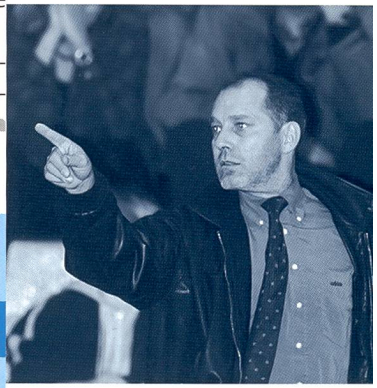
- la ponctualité: l'équipe s'efforce d'être toujours à l'heure;
- la pratique d'activités extra-sportives: en organisant par exemple des sorties communes (théâtre, concert, etc.);
- la tenue vestimentaire: les joueurs revêtent tous la même tenue lors des déplacements.

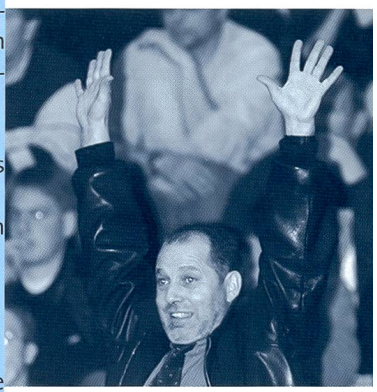
Bien entendu, il ne faut pas négliger les mesures internes à l'équipe, notamment celles qui favorisent la cohésion du groupe et la responsabilisation des joueurs. Ainsi l'entraîneur veillera à:

- encourager les décisions prises en commun par les joueurs, par exemple pour organiser un stage d'entraînement ou d'autres activités;
- sensibiliser et responsabiliser ses joueurs par rapport aux prestations de leurs coéquipiers: encourager, aider, féliciter, critiquer, etc. m









Imposer ses points forts et exploiter les faiblesses de l'adversaire.

Comment mobiliser une équipe pour faire face à l'adversaire?

En appliquant les trois règles suivantes:

1. Valoriser ses points forts

Analyser les forces et les faiblesses de l'adversaire et adapter son jeu tactique en conséquence ne doit pas conduire à négliger ses points forts; l'équipe veillera à:

- exploiter les faiblesses de l'adversaire;
- neutraliser, ou du moins canaliser les points forts de l'adversaire;
- cacher ses faiblesses dans la conception tactique du jeu;
- imposer ses points forts à l'adversaire.

2. Se concentrer sur le jeu

L'adversaire a pour but de détourner notre attention et notre concentration sur des séquences peu importantes. C'est pourquoi il faut rester vigilant et se concentrer sur les tâches imparties.

3. Utiliser ses forces mentales tout en exploitant les faiblesses mentales de l'adversaire