

Année 2005 - 2006

**2^{ième} et 3^{ième} année de Pôle.
Organisation du travail.**

Période 1 : 5 septembre au 21 octobre 2005, soit 7 semaines complètes.

Objectifs à planifier :

Généraux : habitude de fonctionnement

Être capable de fournir un engagement total (physique, volontaire, actif, vigilant, dominant)

Être capable de prendre en charge les étirements de fin de séance

Être capable de venir avec une bouteille d'eau, son ballon, sa chasuble, à l'heure.

Spécifiques handball :

En défense : Connaître les principes d'une défense « Homme à Homme » avec entraide, changements, dès la perte de balle.

Être capable de les appliquer.

En attaque : Avoir la volonté de prendre l'initiative de manière permanente dès la récupération de la balle

Être capable de jouer sans dribble inutile

Être capable de mettre de la vitesse dans la passe

Être capable de ne pas se faire neutraliser balle en main.

Choix pédagogiques :

Augmentation des contraintes d'entraînement par

Aménagement des situations / densité de défense

Vitesse d'exécution

La mise en opposition et « sanction-résultat »

L'obligation d'enchaîner les tâches

Intransigeance sur 1 objectif :

« Engagement total » = vigilance, concentration, **action**, engagement physique

Contraintes à prendre en compte :

Semaine 1 : régulation emplois du tps

Semaine 2 : fin de semaine reprise chpt Nationaux seniors / Chpt -18 et Nat

Semaine 3 : mise en place nouveau emplois du temps / chpts 6&_ et Nat

Semaine 4 : Réunion FFHB mercredi / chpts -18 et Nat

Semaine 5 : chpts – 18 et Nat (sauf CSH)

Semaine 6 : pas de – de 18 ans ni Nat (sauf -18 CSH)

Semaine 7 :

Organisation : semaine type

Jours	Thèmes dominants	Constantes
<p>Lundi Mathieu M., Mutlu, Ronald, Edouard, Pierre, Mathieu P., Thibaut C., Jordanne, Rémi B., Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Quentin, Thibaut R. à 17 hrs 30 : Yoann</p> <p>Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M., Benj. T., Yoann</p>	<p>Séance de récupération pour les jeunes ayant joués le dimanche. Séance à dominante sans duel 1/1 à la suite du week-end ; situations de surnombre mais avec ajout de contraintes pour obtenir de l'engagement. Séance avec travail de coordination jambes ou bras. Séance avec renforcement musculaire type MB ou « petits muscles » Séance physio avec intervalle</p>	<p>Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe</p>
<p>Mardi matin Thibaut R., Quentin, Mathieu P. Rémi M., Thibaut C. Stan</p>	<p>Séance musculation élèves de term</p>	
<p>Mardi midi Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Romain. Quentin, Thibaut R. ; Baptiste</p>	<p>Séance à dominante « travail individualisé » Séance à dominante « petits espaces » Séance avec « jeu de séparation », avec prise d'initiative (duel 1/1), avec recherche et exploitation de surnombre. Séance avec travail de coordination jambes ou bras. Séance avec renforcement musculaire type MB Séance physio avec intervalle</p>	<p>Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe</p>
<p>Mardi soir Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M Ronald, Thibaut C., Antonin, Pierre, Stéphane.</p>	<p>Séance à dominante « travail individualisé » Séance à dominante « petits espaces » Séance avec « jeu de séparation », avec prise d'initiative (duel 1/1), avec recherche et exploitation de surnombre. Séance avec travail de coordination jambes ou bras. Séance avec renforcement musculaire type MB Séance physio avec intervalle</p>	<p>Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe</p>
<p>Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Romain. Quentin, Thibaut R. ; Baptiste, Benj. T.</p>	<p>Renforcement musculaire / Musculation</p>	
<p>Mercredi Mathieu M., Quentin, Mutlu, Thibaut R., Mathieu P., Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Thibaut C., Ronald, Jordanne, Benjamin T., Rémi B. Edouard, Pierre</p> <p>Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.</p>	<p>Séance à dominante « grand espace », séance avec volonté de prendre de vitesse, de gérer (voir et agir) l'espace (profondeur, écartement, prise d'initiative dans les espaces libres) Séance avec travail de coordination jambes ou bras. Séance avec renforcement musculaire type MB Séance physio avec intervalle ou vitesse</p>	<p>Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe</p>
<p>Jeudi matin Mathieu M., Mutlu, Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Ronald, Edouard</p>	<p>Séance musculation élèves de 1ière.</p>	
<p>Jeudi soir Mathieu M., Quentin, Mutlu, Thibaut R., Mathieu P., Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Thibaut C., Benjamin T., Rémi B. Edouard, Pierre</p> <p>Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M. Club : Jordanne. Ronald</p>	<p>Séance à dominante « opposition » Travail sur principes de jeu (connaissance culture), travail sur capacité à s'adapter au jeu (coordination des différentes phases), focalisation adaptée, en vue de l'obtention d'un résultat Séance avec travail de coordination jambes ou bras. Séance avec renforcement musculaire type MB Séance physio avec intervalle ou vitesse</p>	<p>Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe</p>
<p>Vendredi</p>	<p>Entraînement club</p>	

SEMAINE 1 : 5 au 9 septembre

Remarques : reprise = attention au travail préparatoire notamment pour les épaules (+ étirements)
Effectif prévisionnel : tous.

Lundi : 1^{er} entraînement, discours sur les objectifs de l'année et sur les attentes du staff

Bilan au moment de la reprise : date nb entr. Sem / nb de matches/ pathologie/ note /poids

ARI	Mutlu	24/08	Ts les jours / 3 matches / déchirure au dos / 13 / 0
BELLIARD	Edouard	20/08	3 par sem / entorse doigts droits / 14 / + 3
BRUSA	Rémi	7/08	9 par semaine / salmonélose / / 0
CALANDRE	Baptiste	15/08	3 par sem / 2 matches / RAS / 16 / 0
CHARDON	Stéphane	1/8	9 par sem / 4 matches / problème au dos / 17 / 0
CORMANN	Thibaut	8 / 08	7 par sem / 3 matches N1 / entorse ch G / 15 / + 3
DEGEORGES	Ronald	18 / 08	4 par sem / 4 matches / Douleur pouce / 14 / 0
DEGEORGES	Jordan	18 / 08	4 par sem / 4 matches / RAS / 14 / 0
GAMET	Antonin	15 / 08	9 par sem / 4 matches / douleur au genou / 16 / + 10 kg
GARABEDIAN	Quentin	15 / 08	4 par sem / 2 matches – 18 / RAS / 16 / 0
LATANSKI	Stanislas	1 / 08	9 par sem / 4 matches / RAS / 17 / 0
LEBOURG	Yoann	25 / 08	6 par sem / 3 matches / douleur coude dt / 14 / 0
MAILLEFERT	Mathieu	13 / 08	2 par sem / RAS / 13 / + 3
MASSOT PELLET	Benjamin	1/08	9 par sem / 3 matches / douleur cheville / 15 / 0
MILESI	Rémi	1/08	9 par sem / 3 matches / / / 0
PASSE COUTRIN	Eden	4 / 08	9 par sem / 5 matches / RAS / 15 / + 5 kg
PATUREL	Pierre	1 / 08	9 par sem / 4 matches / pb genou dt (courses) / 15 / 0
PELADE	Mathieu	18 / 08	4 par sem / 2 matches / RAS / 14 / 0
ROUYEYROL	Thibault	17 / 08	4 par sem / 2 matches / pb genou et cheville / 11 / 0
SCOTTO	Romain	29 / 08	5 par sem / RAS / 14 / 0
THABUIS	Benjamin	20 / 08	3 par sem / fracture main /

Travail de passe 2/0 en opposition de vitesse

Echauffement GB avec débordement ext. Tir au près du GB

Travail de 1/1 avec contraintes : réception de balle 1 main, 2^{ème} def. à 6 m.

Remarques : absents Rémi M., Benj MP.

Malade Rémi B.

Mardi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Eden, Stan, Ronald, Edouard, Pierre, Thibaut R., Rémi M., Mathieu P.

A partir de 17 hrs 30 : Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Thibaut C.

Benjamin MP avec centre,

Benjamin T., Rémi B. blessé et malade – Ronald cours

Echauffement dirigé avec manip balle aux pieds, proprio, gainage, déplacements et travail de passe en opposition.

Echauffement GB avec travail de débordement et d'appui, sanction / impact et réussite

Opposition 5 / 5 tt terrain def H à H stricte contrat en 3 buts perdant reste

Étirements 15 mn – reprise du travail de gainage et passe avec les retardataires.

Remarques : Dans un contexte très perturbé un engagement assez bon, état forme général satisfaisant trop tôt pour des commentaires individuels.

Mercredi :

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Ronald, Edouard, Pierre, Thibaut R., Mathieu P., Yoann (17 hrs 30), Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Thibaut C., Ronald

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.,

Benjamin T., Rémi B. blessé et malade

Echauffement avec Didier et test de course sur 20 m.

Estimation VMA vitesse sur 20 mn & ITR indice récup sur 1 mn

ARI	Mutlu	14,5	Env . 12,5 et environ – 30 pouls pris à la main
BELLIARD	Edouard	15,5	Env . 13,7 et environ – 60 pouls pris à la main
CALANDRE	Baptiste	15,5	Env . 13,7 et environ – 60 pouls pris à la main
CHARDON	Stéphane	16	Env . 14 et environ – 25 pouls pris à la main
CORMANN	Thibaut	17	Env . 15 et environ – 60 pouls pris à la main
DEGEORGES	Ronald	15,5	Env . 13,7 et environ – 45 pouls pris à la main
DEGEORGES	Jordan	15,5	Env . 13,7 et environ – 60 pouls pris à la main
GAMET	Antonin	16	Env . 14,4 et environ – 80 pouls pris à la main
GARABEDIAN	Quentin	15	Env . 13 et environ – 20 pouls pris à la main
MAILLEFERT	Mathieu	14,5	Env . 12,5 et environ – 30 pouls pris à la main
PELADE	Mathieu	14,5	Env . 12,5 et environ – 60 pouls pris à la main
ROUVEYROL	Thibault	15	Env . 13 et environ – 50 pouls pris à la main
SCOTTO	Romain	17	Env . 15 et environ – 70 pouls pris à la main
THABUIS	Benjamin		Env . et environ pouls pris à la main

Travail de manip et de passe à 2 avec 2 ballons

Echauffement GB avec plusieurs ballons et choix

Opposition 5 contre 5 def H à H stricte tout terrain avec défis sur les 3 équipes

Etirements

Remarques : gros engagement physique dans l'opposition avec des grosses fautes, principes H à H à revoir pour Pierre et Antonin et les ailiers

Jeudi :

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Ronald, Edouard, Pierre, Thibaut R., Mathieu P., Thibaut C., Jordanne.

à 17 hrs 30 : Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane,

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.,

Benjamin T., Rémi B. blessé et malade

Travail sur les pivots articulaires et proprioception.

Gamme à 2/0 avec 2 ballons, largeurs terrain

Echauffement Gb à 2/0, travail manip et appuis pour tir, avec sanction...

Situation 1/1 CA, travail relance....

Opposition 5/5 sur def H à H et défis par équipe

Etirements

Remarques : gestion des S / emploi du temps entraînement en 3 séquences, Jordanne double les gammes.

Constat semaine 1 :

Trop de perturbation avec les emploi du temps et les salles. Bon engagement mental et physique, la plupart des jeunes semble prêts. Manque de rigueur ds les gammes et dans la qualité des appuis.

Principes de def. à revoir et à travailler.

SEMAINE 2 : 12 au 16 septembre

Remarques : reprise = attention au travail préparatoire notamment pour les épaules (+ étirements)
Semaine encore perturbée par emplois du temps
Antonin G. blessure au pouce entraînement vendredi soir
Effectif prévisionnel : tous sauf Benj T. blessé
Avec centre (sauf mardi) : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Ronald, Edouard, Pierre,, Mathieu P., Thibaut C., Jordanne, Rémi B..
à 17 hrs 30 : Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Quentin, Thibaut R.

Pivot articulaire et proprio

Echauffement type « Brésil » à 2 avec 2 ballons avec proprio

Echauffement GB par ateliers de 2 prise d'intervalle évolution vers 1/1

Travail de 2 contre 1 + 1, avec défis

Travail de 3 contre 2 avec défis, pivot cantonné au centre

Remarques : gestion / emploi du temps entraînement en 3 séquences, GB double les gammes.

Rémi B. en reprise progressive, courses, étirements et gainage...

Quentin, Romain, Thibaut R. et Mathieu P. en récupération suite match dimanche.

Intensité correcte ds l'entraînement sauf pour Pierre et Mathieu M. pas assez combatifs, qualité des passes encore trop faible gros pb ds le duel GB

Mardi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Ronald, Edouard, Pierre, Mathieu P., Thibaut C., Jordanne, Rémi B..
à 17 hrs 30 : Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Quentin, Thibaut R.

Pierre P. chez médecin, Jordanne et Rémi B. cours.

Fonctionnement en 2 groupes de niveau :

G1 : Yoann, Romain, Baptiste, Quentin, Thibaut R, Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P.

G2 : Eden, Rémi M., Benj MP., Stan L., Ronald, Antonin, Stéphane, Thibaut C. + 5 centre.

Remarques : Séance prise par J.C. Aulas pour G2 et Didier pour G1 Réunion pdt de comités.

Mercredi :

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Thibaut R., Mathieu P., Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Thibaut C., Ronald et Jordanne.

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Benjamin T., Rémi B. reprise progressive ; Edouard malade, Pierre arrêté.

Pivots articulaires, échauffement sur gainage et RM sans courses

Travail de drible et de déplacements

Touch down

Echauffement GB avec 1/1 et perception et enchaînement de tache GB

1/1 sur CA

Opposition sous forme de défis, 5/5 def. H à H 0-5, travail sur alignement, changement et prise en compte du pivot

Remarques : Béquille pour Baptiste

Difficulté pour Romain Yoann dans les taches d'alignement et surtout d'attention ; qq soucis aussi avec Quentin sur prise du pivot.

Antonin qualité des passe (appuis au sol et tenue de la balle)

Jeudi : (David)

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Ronald, Edouard, Thibaut R., Mathieu P., Thibaut C., Jordanne. Rémi B.

à 17 hrs 30 : Yoann, Romain, Antonin, Stéphane.
Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.,
Benjamin T., Baptiste, blessés ; Pierre, arrêt suite infiltrations
Travail sur manipulation de balle et def H à H
Opposition 3 / 3 secteur central thème sur entrée d'un joueur dedans

Remarques : réunion DRDJS, séance prise par David, après la séance les 4 « retardataires » enchaînent sur des gammes de passe...

Antonin très en difficulté pour avoir des appuis forts au sol.

Constat semaine 2 :

Toujours trop de perturbation avec les emplois du temps et les salles. Bon engagement mental et physique. Manque de rigueur ds les transmissions et dans la qualité des appuis. Principes de def. à revoir et à travailler. Trop d'échec ds les duels avec GB.

SEMAINE 3 : 19 au 23 septembre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous sauf Benj T. blessé (opération vendredi)
Avec centre (sauf mardi) : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Ronald, Edouard, Pierre, Mathieu P., Thibaut C., Jordanne, Rémi B., Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Quentin, Thibaut R.

à 17 hrs 30 : Yoann

Travail de pied et de réception plus proprio et gainage.
Travail de gamme de passe avec balles lestées défis à 2 contre 0
Echauffement GB 2 colonnes simples, évolution vers 2 contre 1 à l'aile
Puis vers des prises d'info sur pivots.
Opposition 6 contre 5 interdictions 1/1 sauf sur CA et fin MB. Engagement rapide et CA.

Remarques : Rémi B. courses avec année 1 sur 1^{ère} ½ heure, il ne fait pas l'opposition de la fin. blessure de Baptiste cheville (appel sur pied)

Mardi midi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Romain.

Cours : Quentin, Thibaut R. ; Baptiste, blessé.

Pivot articulaire et échauffement à base de résistance et tir au mur
Echauffement GB + motricité sur banc
Evolution vers 1/1 après banc
Travail de 2 contre 2 avec thème sur tir appui et jeu autour du pivot
Travail de 1 contre 2 sur prise d'intervalle, traverser et contournement

Remarques : Romain arrête après choc sur la main (récidive)

Mardi soir :

Effectif muscu : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Quentin, Thibaut R., Baptiste, Yoann, Benj. T..

Absent : Romain ; cours : Jordane, Rémi B.

Effectif entraînement : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M, Ronald, Thibaut C, Antonin, Stéphane, Pierre. + centre

Echauffement à base travail de pied, de réception, proprio et gainage puis résistance.

Travail par groupe : travail de jambe avec Didier – Travail de manipulation et relation à 2 et jeu de séparation
Evolution vers opposition 2/2 avec défis ...
Opposition 6 contre 6, défense 0-6 H à H repère sur prise du pivot et communication ...

Remarques : Pierre arrête à cause de ses verrues plantaire (med le lendemain) ; Benjamin MP engagement trop mitigé, trop de faute par derrière une sur MB et une sur repli qui conduit à blessure. Quelques attitudes de certain à réguler

Mercredi :

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Thibaut R., Mathieu P., Edouard, Baptiste, Antonin, Stéphane, Thibaut C., Ronald et Jordanne.

Muscu : Benjamin T., Romain

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Rémi B. reprise progressive ; malade, Pierre arrêté ; Yoann absent.

Travail de proprio sans chaussure et renforcement musculaire haut du corps.(MB 3 kg mais avec pré fatigue).

Touch Down 6 contre 6

Travail de motricité passe à 3 contre 0 Plus échauffement GB

CA direct

Opposition 4/4 en 1 – 3 H à H. régulation / aux nouvelles consignes d'arbitrage

Remarques : Antonin en difficulté avec son doigt, ne fait pas l'opposition.

Excellente intensité dans l'entraînement, principes défensifs assez bons reste des réglages fins/ au danger représenté par le PB ou par rapport à des fautes qui peuvent être inutiles.

Thibaut C. très mobile en 3 avancé, Stéphane sur ce m^eme poste en difficulté (face à Thibaut C.) aussi manque de repère en attaque comme DC / pivot.

Edouard doit évité les fautes bête et faire l'effort de se replacer lorsqu'il est battu.

Jeudi :

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Ronald, Edouard, Thibaut R., Mathieu P., Thibaut C., Stéphane à 17 hrs 30 : Yoann

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M. ; en club : Jordanne

Benjamin T., Baptiste, Rémi B., Romain, Antonin blessés ; Pierre, arrêt suite opération pieds

Echauffement pris en charge par Thibaut R. avec pivots gainage ...

Jeu chasseur, taureau puis 2 / 1 poursuite sur ½ terrain avec balle lestée.

Exercice à 3 contre 0 avec balle lestée de passe écartement et profondeur avec inductions croisé ciseau, ciseau + croisé et grand ciseau.

Opposition 3/3 sur def H à H sur une cage puis sur tout terrain....

Remarques : Bonne révision tactique simple de relations à 2 et 3 et d'enchaînement des tâches.

Thibaut C. très fort dans le 1/1

Constat semaine 3 :

Assez bon investissement général. Meilleur efficacité dans les duels GB. Les ballons ne vont pas encore assez vite. Qq'1 ont de sérieux soucis d'appuis au sol : Antonin, Mathieu M., Thibaut R., Stéphane. Principe de défense mieux cf. commentaire mercredi.

SEMAINE 4 : 26 au 30 septembre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous sauf Benj T. opéré et Antonin G. entorse du pouce
Avec centre (sauf mardi) : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.
Antonin doit faire un travail de course, de gainage et de motricité....

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Pierre, Mathieu P. Jordanne, Romain, Stéphane, Thibaut R.
En récup : Yoann, Ronald, Edouard, Thibaut C.; chez médecin : Antonin ; avec 1^{er} année : Quentin, Baptiste ; Rémi B. arrêté

Par 2 avec tapis et ballon et MB, travail des pivots et gainage
6 séries de 10 de MB 5 kg + passes à effets + petits muscles au mur (sans épaule et bras)
Echauffement GB avec travail de GB sur banc et appuis pour tireurs
Exercice de passe et remplacement 3/0 avec 1 surtout qui travail évolution vers signaux du GB
Série de 1/1 en poursuite sur CA, 2 équipes
Opposition tt terrain en 3/3 mais 1 ne défend pas et permet l'engagement rapid donc surnombre d'attaque (pas de dribble pas de 1/1), défis.

Remarques : Quentin et Baptiste courses avec année + travail physique ; Rémi B. fracture de fatigue ?? Il doit voir Pierre. Thibaut R. un peu trop abattu dans la difficulté de l'opposition. Mutlu passe complètement à côté de l'entraînement il ne digère pas sa non sélection du WE.

Mardi midi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Romain, Baptiste.
Cours : Quentin, Thibaut R.

Tennis ballon en 1/1 puis jeu de collaboration (têtes), puis tennis ballon 3/3 perdants contre gagnants.
Echauffement GB avec manip : passe entre jambes , effets, puis vers des choix.
Tirs aux poste sur passe avec croisé et croisé renversement + défis avec le GB
Situation de 1/1 avec contraintes de déplacements « 8 » perception et action 1/1
Evolution avec choix sur GB
Situation 2/2 règles pour tir appuis et entrée de PVT, défis entre les 2 équipes.
Les gagnants : pénalty

Remarques : Très bon engagement de tous. Petites alerte pour Mathieu P. (cheville). Baptiste semble faible sur les jambes, Edouard très bon dans l'aspect tactique.
Attention pas de proprio.

Mardi soir :

Effectif muscu : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Quentin, Thibaut R., Baptiste, Yoann, Benj. T..

Absent : Romain ; cours : Jordane, Rémi B.

Effectif entraînement : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M, Ronald, Thibaut C, Antonin, Stéphane, Pierre. + centre

Remarques :

Mercredi : (David)

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Mathieu P., Edouard, Baptiste, Stéphane, Thibaut C., Jordanne, Pierre, Yoann.

Muscu : Benjamin T., Romain

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Rémi B. arrêté ; Thibaut R., autorisation de travail. Antonin, Ronald arrêtés.

Pivots

Echauffement GB avec motricité ind. Balle en main

Travail de proprio sans chaussure et renforcement musculaire haut du corps.(MB 3 kg mais avec pré fatigue).

Travail de motricité passe à 3 contre 0 Plus tirs

CA direct

Opposition 4/4 en 1 – 3 H à H. régulation / aux nouvelles consignes d'arbitrage

Remarques : Edouard douleur genou sur béquille et Pierre qui prend bcp de choc sur le match

Jeudi :

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Edouard, Thibaut R., Mathieu P., Thibaut C., Stéphane, Baptiste

à 17 hrs 30 : Yoann

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M. ; en club : Jordanne et Ronald

Benjamin T., Rémi B., Romain, Antonin blessés ; Pierre bloqué du dos

Echauffement pris en charge par Didier R. ...

Situation à 3 contre 0 avec enchaînement de tâche avec inductions croisé ciseau, ciseau + croisé et grand ciseau. Evolution vers une opposition limitée.

Opposition 4/4 sur def H à H 1-3....

Remarques :

Constat semaine 4 :

SEMAINE 5 : 3 au 7 octobre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous sauf Benj T. opéré et Antonin G. entorse du pouce
Et Pierre dos mercredi

Avec centre (sauf mardi) : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Antonin doit faire un travail de course, de gainage et de motricité....

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Jordanne, Stéphane, Yoann, Ronald, Edouard, Thibaut C., Baptiste + Quentin C.

En récup : Thibaut R. Romain, Mathieu P. Quentin ; Rémi B arrêtés

Par 2 avec tapis et ballon et MB, travail des pivots et gainage

6 séries de 10 de MB 5 kg + passes à effets + petits muscles au mur (sans épaule et bras)

Echauffement GB avec travail de GB sur déplacements et appuis pour tireurs

Série de 1/1 en poursuite sur CA,

Opposition tt terrain en 4/4 mais 1 ne défend pas et permet l'engagement rapide donc surnombre d'attaque (pas de dribble pas de 1/1), défis.

Remarques :

Mardi midi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Romain, Baptiste.

Cours : Quentin, Thibaut R.

Pivots articulaires et proprioception avec ballon sur jeux divers
Echauffement GB à 2 avec 2 ballons et travail motricité sur croisé
Evolution sur les signaux de tir sur 2 plan def et Gb
Opposition 2 contre 2 avec possibilité à 1 seul def de sortir... enjeux
Retour sur un travail de tir sur croisé avec choix

Remarques : Mathieu P. et baptiste libérés un peu en avance pour contrôle.
Corrigé les timings d'arriver dans le croisé et la distance de tir

Mardi soir :

Effectif muscu : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Quentin, Thibaut R., Baptiste, Yoann, Benj. T..

Absent : ; cours : Jordane, Rémi B.

Effectif entraînement : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M, Ronald, Thibaut C, Antonin, Stéphane.
+ centre

Echauffement dirigé à base de course gainage fentes ...
Situation motricité à 2 contre 0, 2 ballons thème croisé
Ateliers « physiques » avec Didier
Opposition 5/5 ss dribbles, valorisation CA et MB défis divers.

Remarques : Pierre ne s'entraîne pas mal de dos doit voir Pierre G.

Mercredi :

Effectif : Mathieu M., Quentin, Mutlu, Thibaut R., Mathieu P., Edouard, Baptiste, Romain, Thibaut C., Ronald, Yoann et Jordanne.

Muscu : Benjamin T., Antonin ; Stéphane, torticoli

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Rémi B., Pierre arrêté.

Pivots articulaires et proprio. Echauffement Brésil
Jeu touch down
Situation de motricité à 2 contre 0 avec 2 ballons sur CA et enchaînement de tâche divers.
Opposition 5 contre 5 avec plusieurs défis...

Remarques :

Jeudi :

Effectif : Quentin, Mutlu, Edouard, Thibaut R., Mathieu P., Thibaut C., Stéphane, Baptiste, Romain à 17 hrs 30 : Yoann ; Mathieu M. libéré pour travail

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M. ; en club : Jordanne et Ronald

Benjamin T., Rémi B., Antonin blessés ; Pierre bloqué du dos

Je prends en travail personnaliser Antonin G. travail de pieds de dissociation et coordination. Puis en travail perso Lucas Markowcic
David prend la séance avec les autres :
Pivots, 2 avec 1 ballon travail de profondeur avec RM et proprio évolution collective sous forme de jeux.
Echauffement GB sur réseau de passe et croisé DC AR évolution vers des 2 /2.
Opposition à thème et enjeux

Remarques :

Constat semaine 5 :

SEMAINE 6 : 10 au 14 octobre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous sauf Benj T. opéré et Ronald blessé genou (club)
Avec centre (sauf mardi) : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Antonin doit faire un travail de course, de gainage et de motricité....

Pierre reprise progressive ; Thibault journée d'appel Mardi

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Jordanne, Stéphane, Yoann, Edouard, Baptiste, Romain, Mathieu P. Quentin+
Quentin C

Malade : Thibaut R., médecin : Ronald ; absent : Thibaut C. ; Rémi B, Mutlu arrêtés

Par 2 avec tapis et ballon et MB, travail des pivots et gainage

6 séries de 10 de MB 5 kg + passes à effets + petits muscles au mur (sans
épaule et bras)

Echauffement GB avec travail sur croisé AR DC et choix sur prise d'info.

Opposition ½ terrain en 4/5 mais 1 seul déf peu sortir un pied des 9m, défis.

Remarques :

Mardi midi :

Effectif : Edouard, Mathieu P., Romain, Baptiste, Quentin.

Malade : Thibaut R., Mathieu M ; Arrêté Mutlu.

Pivots articulaires et proprioception

Jeux variés de déplacement et de passes au pivot, défis

Opposition 2 contre 2 avec possibilité de rentrer ; pas de dribble défis / rotations
GB

Remarques :

Mardi soir :

Effectif muscu : Mutlu, Edouard., Yoann, Benj. T.

Libéré pour travail perso : Quentin, Mathieu P, Baptiste ; Malade : Thibaut R, Mathieu M.,

Absent : Thibaut C ; cours : Jordanne, Rémi B. Blessé : Ronald, Antonin

Effectif entraînement : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M, Stéphane, Pierre + centre

Echauffement pivots art., proprio, manip de balle, changements de direction,
Jeu chasseur

Travail par Ateliers : AVT et AR un atelier physique avec Didier et un travail
de motricité et d'habileté (2 avec 2 ballon échanges 1 main avec des
enchaînements de tâche pour échauffement Gb... et

Travail d'opposition 2 / 2 def H à H sur l'aile avec contrainte def N° 1(de dos)

Ou 1/1 DC pouvant évoluer sur croisé à gauche ou décalage renversement à
droite ; Avec des défis

Opposition 5/ 5 avec défis divers....

Etirements

Remarques : opposition pas faites temps et fatigue.

Mercredi :

Effectif : Mathieu M., Quentin, Antonin, Thibaut R., Mathieu P., Edouard, Baptiste, Romain, Thibaut
C., Stéphane, Yoann et Jordanne + je garde Luka M.

Muscu : Benjamin T., Mutlu , Ronald ;

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Rémi B., Pierre arrêté.

Echauffement pivots art et proprio.
Séquence Foot puis foot avec dribble Handball.
Situation de motricité à 2 contre 0 avec 2 ballons dont 1 en dribble sur CA et enchaînement de tâche divers.
Duel 1/1 sur CA directe
Opposition 5/ 5 def H à H ;

Remarques :

Jeudi :

Effectif : Quentin, Antonin, Pierre, Edouard, Thibaut R., Mathieu P., Thibaut C., Stéphane, Baptiste, Romain, Mathieu M. ; à 17 hrs 30 : Yoann + Luka M.

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M. ; en club : Jordanne et Ronald

Muscu : Benjamin T., Rémi B., Mutlu

Echauffement pris en charge par Baptiste, consignes pivots proprio et gainage.
Echauffement passe 2/0 plus contacts...
Echauffement GB sur 2 colonnes et sur passe, sanctions sur les impacts
Situation de tir à 3 base AR : grand croisé et ciseau + évolution vers une obligation de rentrer.
Opposition 6/ 6 sur def H à H 0-6 ou 1-5

Remarques : Edouard balle à l'aile !

Constat semaine 6 :

SEMAINE 7 : 17 au 21 octobre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous sauf Benj T. opéré et Rémi B arrêté ou reprise prog..
Ronald blessé genou (club)
Romain (entorse cheville vendredi en club)
Avec centre (sauf mardi) : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Lundi : Séance dirigée par David.

Effectif : Mathieu M., Jordanne, Stéphane, Yoann, Edouard, Baptiste, , Mathieu P. Quentin G. + Lucas H. , Robin M., Mutlu, Thibaut R, Thibaut C., Pierre, Antonin.

Blessé : Ronald, Romain, Rémi B.

Echauffement pivots art. proprio et gainage.
Jeu 7/7 avec des « GB joueurs » tir et passes à effets et def à une main.
4 / 2 surnombre sur tte largeur du terrain, ss dribble et ss être touchés, defis
3 contre 3 ; 1 def avec ballon ds les mains ne peut pas défendre, sauf corps obstacle
6 / 5 tt terrain

Remarques : les 2 GB particulièrement efficace.

Mardi midi :

Effectif : Edouard, Mathieu P., Baptiste, Quentin, Mutlu, Thibaut R., Mathieu M.

Arrêté : Romain

Pivots articulaires et proprioception
Jeux de touches sur différentes zones
Echauffement GB à base de prise d balle Pivots (2 ballons) et perception engagement des AR, avec enchaînement de tâches

Opposition 2 contre 2 (def H à H) avec possibilité de rentrer ; pas de dribble/défis / rotations
Opposition 3 contre 3 AR PIV DC ; idem avec nécessité d'enchaîner sur gd espace.

Remarques :

Mardi soir :

Effectif muscu : Mutlu, Edouard, Yoann, Benj. T., Mathieu P, Baptiste, Mathieu M., Ronald, Jordanne
Libéré pour travail perso : Thibaut R, Quentin

Absent : Rémi B.

Effectif entraînement : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M, Stéphane, Pierre, Antonin, Thibaut C. + centre

Echauffement dirigé par Rémi M. : consignes pivots art., proprio, gainage accélérations, changements de direction.

Travail par Ateliers : AVT et AR un atelier physique avec Didier et un travail de motricité et d'habileté (2 avec 2 ballon échages 1 main avec des enchaînements de tâche pour échauffement Gb... et

Travail d'opposition 2 / 2 def H à H sur l'aile avec contrainte « moulinette »
Ou 3/3 AR + DC + PIV ou 2/2 + 1/1 (PIV opposé signe de croisé)

Avec des défis

Opposition 5/ 5 avec défis divers....

Etirements.

Remarques :

Mercredi :

Effectif : Quentin, Mutlu, Mathieu P., Edouard, Baptiste, Thibaut C., Yoann, Stéphane, et Jordanne, + Quentin C. et Lucas H. qui doublent.

Libéré pour travail : Thibaut R.

Arrêté, Antonin ; Médecin : Pierre, Mathieu M.; blessé : Romain.

Muscu. : Benjamin T., Rémi B., Ronald,

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.

Echauffement Pivots art. et proprioception.

Jeu Touch down mais passes aux pieds.

Travail de relation passe et enchaînement des tâches avec motricité pivot à 3 /0
Avec 2 ballons.

Opposition à 4 / 4 avec défis : possibilité de passer de 4 autour à 3 + 1 mais alors sur secteur central.... Def H à H, recherche de l'initiative et de l'enchaînement.

Remarques : Le groupe a paru fatigué. De bonne choses dans les petits espaces, mais plus de difficulté dans l'enchaînement des tâches, la continuité des intentions....

Jeudi :

Effectif : Quentin, Mutlu, Edouard, Thibaut R., Mathieu P., Thibaut C., Stéphane, Baptiste, Mathieu M, Pierre, Antonin ; à 17 hrs 30 : Yoann.

Libéré pour travail :

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M. ; en club : Jordanne et Ronald

Muscu : Benjamin T., Rémi B. ; blessés : Romain cheville.

Remarques :

Constat semaine 7 :

BILAN DU TRAVAIL DE PREPARATION PHYSIQUE
PERIODE DE SEPTEMBRE A TOUSSAINT.

GROUPE 1ere ANNEE

Travail autour de 2 thèmes : - le gainage dynamique et l'équilibration musculaire
- l'amélioration de la puissance aérobie.
2 a 3 séances par semaine

Formes de travail : - poids de corps et exercices avec les swiss ball et les medecine ball en séries brûlantes.
-Courses en continu sur piste

Bilan : des progrès pour l'ensemble du groupe, le niveau actuel permet d'envisager une intensité de travail nécessaire à l'accès au haut niveau (cf. bilan David)

Travail à poursuivre pour tous mais en particulier pour Pierre Daugabel et Romain Vial.

Orientation du travail pour le cycle suivant : amélioration de la coordination.

GROUPE 2eme ET 3eme ANNEES

Semaines 1 et 2 : vérification et travail du gainage dynamique et des qualités aérobies
→ Swiss ball et médecine ball
→ course en continu sur piste

Semaines 3,4 et 5 : reprise du travail avec charges.
→ séries de 15 répétitions sur l'ensemble des groupes musculaires, 4 à 5 séries avec accent sur la vitesse d'exécution.

Semaines 6,7 et 8 : → travail en poids de corps sur le principe des séries brûlantes, enchaînement du travail sur tous les groupes musculaires.

2 à 3 séances par semaine pour tous les cycles.

Bilan : grâce a un travail sérieux, le groupe est prêt a commencer un travail de prise de force avec charges lourdes,ce qui sera le thème du prochain cycle pour s'orienter ensuite vers l'amélioration de l'explosivité.