

Année 2006 - 2007

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

Période 1 : 5 septembre au 25 octobre 2006, soit 6 semaines complètes et 2 semaines incomplètes.

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.

Phase de défense de zone, mais avec une focalisation sur « l'opposition au porteur de balle dangereux »

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 : absence de David du mardi au vendredi

Semaine 4 : RAS

Semaine 5 : RAS

Semaine 6 : Jacky Stage INSEP mercredi et jeudi

Semaine 7 : David et Jacky du lundi au mercredi stage BP

Semaine 8 : fin des cours mercredi

Organisation : semaine type

Jours	Thèmes dominants	Constantes
Lundi Mathieu M., Mutlu, Romain, , Quentin, Lucas, Luka, Robin, Pierre D., à 17 hrs 30 : Yoann Avec centre : Edouard, Pierre P., Antonin, Stéphane, Baptiste	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	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Mardi matin	Séance musculation élèves de term	
Mardi midi	Séance à dominante « travail individualisé Gardiens de But »	Proprioception, Réglages neuromusculaires,
Mardi soir Mathieu M., Mutlu, Romain, , Quentin, Lucas, Luka, Robin, Pierre D., Edouard, Pierre P., Antonin, Stéphane, Baptiste	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. 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 renforcement musculaire type MB Séance physio avec intervalle	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Mercredi Mathieu M., Mutlu, Romain, Quentin, Lucas, Luka, Robin, Pierre D., à 17 hrs 30 : Yoann Avec centre : Edouard, Pierre P., Antonin, Stéphane, Baptiste,	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	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Jeudi matin	Séance musculation élèves de 1ière.	
Jeudi soir Mathieu M., Romain, Lucas, Luka, Robin, Pierre D., à 17 hrs 30 : Yoann Avec centre : Edouard, Pierre P., Baptiste, Antonin, Stéphane, Mutlu, Quentin	Séance à dominante « travail individualisé » Séance avec « opposition » Travail sur principes de jeu (connaissance culture), Séance avec travail de coordination jambes ou bras. Séance avec renforcement musculaire type MB Séance physio avec intervalle ou vitesse	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Vendredi	Entraînement club	

SEMAINE 1 : 5 au 8 septembre

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

Mardi : 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	14/08	Ts les jrs / 6 matches / RAS / 17 / 91 kg + 5 ?
BELLIARD	Edouard	31/07	2 par jrs / 5 / adducteur mais passé / 16 / 0
MOLINIE	Robin	21 /08	Blessure le 23 / 08 cheville G
CALANDRE	Baptiste	31/07	2 par jrs/ 7 matches / RAS / 16 / +3
CHARDON	Stéphane	31/7	2 par jrs / 7 matches / adducteur G / 18 / 2
HUSSON	Lucas	21/08	3 par sem / 0 match / cou bloqué / 16 / + 3
CASSABOIS	Quentin	21/08	5 par Sem / 3 matchs / Cheville Dte / 17 / 0
MRAKOVIC	Luka	17/08	4 sem / 0 match / RAS / 12 / 0
GAMET	Antonin	31/ 07	2 par jrs / 7 matches / douleur derr au genou / 18 / - 2 kg
DAUGABEL	Pierre	16/08	4 par semaine / 1 match / RAS / 15 / - 6 kg
LEBOURG	Yoann	-	/ / double entorse algodistrophie // 86 kg
MAILLEFERT	Mathieu	8 / 08	2 par sem / 1 match / mal au genoux / 15 / + 1
PATUREL	Pierre	31 / 087	2 par jrs / 7 matches / pb épaule dte / 17 / 100 kg
SCOTTO	Romain	16 / 08	3 par sem / 4 matches / douleur cheville G / 16 / +1

Mercredi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Lucas, Luka, Pierre D. Romain.

A partir de 17 hrs 30 : Quentin

Avec centre : Edouard, Stéphane, Pierre, Antonin, Baptiste.

Blessé : Yoann (kiné), Robin (kiné) + course 15 mn et 6 x 6 + gainage

Echauffement en autonomie : pivots articulaires, proprio, gainage

Travail de manipulation/déplacement et d'appuis ds la zone + équilibre

Jeu de vitesse

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

Evolution vers des choix / perception du GB, pour favoriser les changements de tâches

Opposition 5 / 5 tt terrain def H à H, en attque jeu systématique avec 1 pivot.

Inversion des GB / jeunes

Etirements 15 mn – dirigé par Pierre G.

Remarques :

Romain, tendance à ne pas s'orienter lorsqu'il joue à droite, passe en aveugle au pivot

Lucas, le forcer ds la perception de l'espace et ds la prise d'initiative

Quentin, bonnes prises d'initiative bonne libération du ballon, attention mauvais gestes ...

Mathieu, se laisse surprendre en défense mais rattrape les coups

Pierre, position de profil

Jeudi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D.

A partir de 17 hrs 30 : Quentin, Lucas, Yvan, Luka

Avec centre : Edouard, Stéphane, Pierre, Antonin, Baptiste.

Blessé : Yoann (kiné), Robin (aménagé circuit training + sprints + gainage), Romain (club)

Echauffement en autonomie : pivots articulaires, proprio, gainage
 Travail de transmission évolution vers échauffement GB
 Travail au poste sur prise de balle et tir avec travail de perception.

SEMAINE 2 : 12 au 16 septembre

Remarques : reprise = attention au travail préparatoire notamment pour les épaules (+ étirements)
 Semaine encore perturbée par emplois du temps

Lundi : test navette progressif de 20 m

Estimation VMA / navette sur 20 mn & ITR indice récup sur 1 mn

ARI	Mutlu	13	80
BELLIARD	Edouard		
CALANDRE	Baptiste		
CHARDON	Stéphane		
MRAKOVIC	Luka	12,5	20
MOLINIE	Robin	13,5	40
DAUGABEL	Pierre	12,5	40
GAMET	Antonin		
HUSSON	Lucas	14	32
MAILLEFERT	Mathieu	12,5	40
CASSABOIS	Quentin	13,5	32
SCOTTO	Romain	14,5	20

Remarques : intervention avec le groupe des jeunes sur les étirements post entraînement.

Mardi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Edouard, Stéphane, , Antonin, Baptiste, Yvan, Robin (reprise progressive).

A partir de 17 hrs 30 : Pierre P.

Avec centre :

Blessé : Yoann

Echauffement pivots articulaires,

Travail de pied, d'appui avec gainage et manipulation du ballon

Echauffement GB avec travail habileté des pivots évolution vers des prises d'info sur pivot et GB.

Travail par ateliers : un atelier avec Didier physique, 2 ateliers joueurs : travail de séparation Dc et Pivots et travail 1/1 poste ARD et ALG

Jeu 4/4 tt terrain def H à H pas de rentré prise d'initiative

Remarques :

Correction sur les prise de balle d'Edouard (orientation et protection de balle), travail sur les appuis de Stéphane (s'écrase), difficulté de Baptiste ds le travail autour du pivot, idem Romain qui fixe directe sur le centre mais s'en sort avec son bras, Antonin difficile de faire un vrai travail avec la qualité autour, Pierre D. doit être plus vigilant sur la prise de balle. Lucas trop discret.

Mercredi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Robin

Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Blessé : Yoann

Echauffement Pivots Articulaires + Gainages et proprioception

Travail de circulation de balle et déplacement (Jeu du Carré)

Echauffement GB avec travail + Vitesse de la passe (2/0 engt/désgt + signaux GB)

2/1 Base ARR / PIV + enchaînement CA

2 X 12 minutes – 3/3 tt terrain def H/H (T1 : interdit entrée – T2 : entrée Obligatoire)

Remarques :

Groupe très fatigué...

Jeudi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Pierre D.

A partir de 17 hrs 30 : Quentin, Lucas, Yvan, Luka, Robin, Romain

Avec centre : Edouard, Stéphane, Pierre, Antonin, Baptiste. Et Mutlu

Blessé : Yoann (kiné),

Début Mathieu et Pierre avec groupe des jeunes.

Echauffement Pivots articulaires

Travail de gainage et de proprio.

Travail de transmission avec 2 ballons

Relances directes avec opposition

Remarques :

Séance courte

Constat semaine 2 :

.

SEMAINE 3 : 19 au 23 septembre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous

Avec centre (sauf mardi) : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Lundi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain,

Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Blessé : Yoann

Echauffement, reprise du protocole des Pivots articulaires.

Travail de déplacement avec ballon plus manipulation et accélération

Echauffement GB avec travail à 2 ballons

Situation de 2 contre 1 + 1

Evolution vers une situation de 3 contre 2 avec enchaînement sur tt terrain... et par équipe...

Remarques :

Manque d'implication sur la défense de Mathieu, Lucas et Quentin.

Pb de Lucas sur son impulsion ne s'organise pas pour avoir des choix...

Manque de poids ds les ballons.

Mardi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Edouard, Stéphane, , Antonin, Baptiste, Yvan, Pierre P., Robin

Avec centre :

Blessé : Yoann

Echauffement pivots articulaires,

Travail de pied, d'appui avec gainage et manipulation du ballon

Echauffement GB avec travail habileté des pivots évolution vers des prises d'info sur pivot et GB.

Travail par ateliers : un atelier avec Didier physique, 2 ateliers joueurs : travail de séparation Dc et Pivots et ARD PVT et ALG PIV

Remarques :

Edouard tjs à corriger sur ses prises de balles orientation des appuis et sur sa profondeur en fonction de la présence ou non du pivot.

Pierre et Antonin sur la qualité de la pose des appuis pour entourer le défenseur mais aussi sur les temps d'actions souvent ils donnent des indices trop tôt aux défenseurs et après ils ne tiennent pas assez leur position.

Antonin pb de déséquilibre après un déplacement pour poser une position.

Stéphane ds une vraie difficulté pour le travail autour il est plus à l'aise sur un travail au près mais ce travail au près me semble pas assez performant pour viser la D1.

Mathieu plus à l'aise sans être d'une percussive fabuleuse.

Romain et Baptiste ont finis par trouver qq solutions intéressantes, doivent faire attention sur débordement à gauche sur leurs orientation. S'organiser pour pouvoir avoir plusieurs sorties possibles....

Séance sans jeu, pris par le temps trouver autre solution échauffement....

Mercredi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Robin

Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Blessé : Yoann

Echauffement Pivots Articulaires + Gainages et proprioception

Jeu touch down sur tt terrain

Travail de transmission 2 / 0

Echauffement GB avec travail d'habileté et d'enchaînement des tâches

Jeu 3/3 avec enchaînement des tâches sur tt terrain

Remarques :

Robin impacts des tirs à varier

Quentin, défense ds neutralisation

Pierre volontaire mais en difficulté ds la lecture du jeu et donc l'efficacité

Romain portée de balle trop haut ds l'armée

Lucas courageux ds les duels

Mathieu bien aujourd'hui ds les changements de rythme et ds l'initiative

Jeudi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Quentin, Lucas, Yvan, Luka, Robin, Romain, Mutlu

Avec centre : Edouard, Stéphane, Pierre, Antonin, Baptiste.

Blessé : Yoann (kiné), Pierre D.,

Echauffement Pivots articulaires

Travail de gainage et de proprio.

Travail de transmission avec 2 ballons Travail de tir sur passe avec reconnaissance travail partenaire puis vers duel1/1

Opposition : 2/ 2 défense H à H

Remarques :

Constat semaine 3 :

SEMAINE 4 : 25 au 29 septembre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous
Avec centre (sauf mardi) : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Lundi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain,

Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Blessé : Yoann

Echauffement, reprise du protocole des Pivots articulaires.

Echauffement Individuel pdt 12 mn.

Travail d'appuis + tir et perception vers travail de circulation base AR + tir avec 1 contreur

Situation d'opposition 5 contre 5, def H à H et thème d'attaque sur mouvement des joueurs

Remarques :

Pour Lucas pb de solidité des appuis et de déséquilibre vers l'arrière => pas fort pour la passe et sur le danger créé.

Robin et Romain orientation du pied d'appuis ds les phases de circulation => pas assez crédibles ds la fixation....

En général manque de vitesse de balle et déplacement trop coûteux en énergie.

Robin trop bas en def H à H.

Lucas et Pierre en difficulté sur la lecture du jeu de la base arrière.

Mardi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Edouard, Stéphane, Antonin, Baptiste, Yvan, Pierre P., Robin

Avec centre :

Blessé : Yoann

Echauffement libre durant 12 mn,

Echauffement GB libre

Travail par ateliers : un atelier avec Didier physique, 2 ateliers joueurs : travail de séparation

Dc et Pivots ARD et ALG PVT et ARG

Remarques :

Stéphane en difficulté sur son placement initiale, à mon goût pas assez externe.

Difficulté gle à ouvrir les espaces de manière initiale (placement) et après débordement.

Pierre et Antonin ne sortent pas les mains. Tjs en avance sur les temps et de plus mauvaise interprétation des AR sur les positions du pivot.

Mercredi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Robin, Yoann, Yvan

Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Blessé :

Pivots articulaires,

Jeu du Taureau,

Echauffement GB avec travail à plusieurs ballon et travail moteur pour Pierre de tir sur circulation de balle, avec des enchaînements

Séquence CA

Oppositions 3 contre 3 avec pivots : enchaînements sur ts espaces.
Penalty pour gagnants
Etirements

Remarques :

SEMAINE 5 : 2 au 6 octobre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous
Avec centre (sauf mardi) : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Lundi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Yoann
Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre
Blessé :

Echauffement, protocole des Pivots articulaires + individuel sur 10 mn
Echauffement Gb + Travail d'appuis débordement avec manip de balle + tir et perception vers travail à 2 ballons pour 2.
Situation d'opposition 2 + 1 +1 contre 2, défense Zone avec une grosse volonté de s'opposer au porteur de la balle, puis couverture sur PVT central.
Opposition 6 contre 6, thème défense de Z, victoire 17 à 9 contre nouveau avec échange GB

Remarques :

Pierre gros efforts de mobilité, mais déficit sur la lecture des attaquants. Très faible ds le jeu sur le gain d'espace et de position.
Robin très bien ds la lecture, le bousculer un peu pour qu'il donne le meilleur, notament vers la neutralisation. Hésite trop à se mettre ds le tir de loin.
Romain bon équilibre entre le déplacement et la lecture, devrait mettre plus d'impact physique ds le duel. Lui aussi cherche trop à s'approcher pur le tir, il se ferme donc les espaces qu'il préfère....
Mathieu pas suffisamment présent mentalement il lâche

Mardi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Edouard, Stéphane, Antonin, Baptiste, Yvan, Pierre P., Robin
Avec centre :
Blessé : Yoann
TESTS avec Didier

Remarques :

Mercredi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Robin, Yoann, Yvan
Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre
Blessé :
Pivots articulaires,
Jeux : pass 2 mains, touché je m'arrête, point avec un seul joueur ds les 6 metres.
Evolution sur la récupération du ballon..
Echauffement GB, avec des enchaînements
Séquence CA
Oppositions 3 contre 3 avec pivots : enchaînements sur ts espaces.

Penalty pour gagnants
Etirements

Remarques :

Pierre : difficile sur la compréhension des gains, d'espaces et de la pose du bloc. Mais bon investissement.

Lucas : faible ds la concentration pour mieux lire le jeu. Gros investissement physique.

Romain prend du grade et se concentre trop sur l'arbitrage pas assez sur le reste

Lucas, encore un peu bas et en attente sur la def H à H ;

Mathieu du presque très bon à passable, pas assez régulier.

Jeudi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Yoann, Robin

Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Blessé :

Echauffement individuel complet + échauffement GB

Opposition 5 / 5 contre les 1^{ière} année. Recherche du travail autour du pivot en attaque et mise en place d'une def de Z.

Remarques :

Discussion avec Romain sur sa lecture du jeu. Tjs difficulté de Pierre ds les timing

SEMAINE 6 : 9 au 13 octobre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous

Avec centre (sauf mardi) : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Lundi :

Effectif à 17 hrs : Mutlu, Pierre D., Quentin, Lucas, Luka, Romain, Yoann

Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Blessé : Mathieu M.(dermato),

Echauffement, protocole des Pivots articulaires + individuel sur 10 mn

Situation de transmission avec enchaînement de tâche.

Echauffement Gb + Travail de manip de balle + tir

Situation d'opposition 2 + 1 +1 contre 2, défense Zone avec une grosse volonté de s'opposer au porteur de la balle, puis couverture sur PVT central.

Opposition 3 contre 3, thème défense de Z.

Remarques :

Mardi :

Effectif à 17 hrs : Mutlu, Quentin, Lucas, Luka, Romain, Edouard, Stéphane, Antonin, Baptiste, Yvan, Pierre P., Robin

Blessé : Yoann (kiné), Mathieu M.(dermato), Pierre D. (fatigue),

Echauffement libre durant 12 mn,

Echauffement GB libre

Travail par ateliers : un atelier avec Didier physique, 2 ateliers joueurs : travail de séparation Dc et Pivots ARD et ALG PVT et ARG

Remarques :

Stéphane en difficulté sur son placement initiale, à mon goût pas assez externe.

Difficulté à ouvrir les espaces de manière initiale (placement) et après débordement.
Pierre et Antonin ne sortent pas les mains. Tjs en avance sur les temps et de plus mauvaise interprétation des AR sur les positions du pivot.

Mercredi avec David :

Travail sur projet de jeu :

ATT : relation Base arrière/Piv – le jeu avec Pierre D. (lecture de jeu)
Notamment sur def H/H (projet DEF 1^{er} année)

DEF : def de zone (dispositif étagé 1/5 voir 3/2/1 ou aplati 0/6)
Créer des pièges – ralentir la balle – gagner de l'espace (volume défensif)

Entraînement = opposition Groupe 1 & 2 (6/6)

- ⊕ Echauffement (en commun) : (30 minutes environ)
 - Protocole (Pivot – Proprioception – Etirements précompétitifs)
 - Relation à 2 (avec ballon) + renforcement musculaire = motricité spécifique
 - Jeu sur ½ terrain (5/5) principes du touch down (règles évolutives centrées sur activité du défenseur)
 - GB : 1 ballon/personne - Travail en aller/retour de cage à cage : Manipulation et échange de balle (dribble, passe à effet...) enchaînement de tâche (passer, changer de direction, 1/1, contact ...)

- ⊕ Opposition : 3 temps
 - T1 : première équipe en 5 (4 manches) – libre sur dispositif
 - T2 : 2X10 minutes (garde sur MB) score final – 1 mi-temps étagé l'autre aplati
 - T3 : 3 ou -3 (3 manches) – moins =

- ⊕ Commentaires : Les joueurs ont du mal à garder une qualité et rigueur d'entraînement constantes. Notamment : qualité des transmissions – finitions.
En particulier : Robin, Lucas & Quentin

Présents : Pierre D, Romain S, Lucas H, Luka M, Robin, Yoann, Quentin, Mutlu

Abs : Mathieu M (opération grain de beauté)

Jedi avec David :

Thème de travail : le jeu en supériorité numérique (4/5)

- 1- Comment battre une défense de zone en infériorité ?
- 2- Comment poser des problèmes en DEF à un de moins ?

Entraînement = en commun Groupe 1 & 2 avec travail intégré en alternance pour groupe 1 (Didier)

- ⊕ Echauffement (en commun) : (30 minutes environ)
 - Protocole (Pivot – Proprioception – Etirements précompétitifs – renf. M.)
 - Relation à 3 (avec 2 ballons) = motricité spécifique
 - GB : échauffement par groupe type match

- ⊕ Opposition : 3 temps (X 2 = 2 groupes 1)
 - T1 : 4/5 sur grand espace – Handicap pour groupe 2 : MB (3 passes Max)
 - T2 : 4/5 (fermer une aile) – Handicap pour groupe 2 : 4 passes max en ATT placé

- T3 : 4/5 (fermer une aile) – Handicap pour groupe 2 : -2 au départ et premier en 5

↳ Commentaires : Bonne lecture et adaptation dans ce contexte.

Notamment : trouver PV démarqué & prise d'intervalle ds CDJD

Présents : Pierre D, Romain S, Lucas H, Luka M, Robin, Yoann (fin d'entraînement), Mutlu

Abs : Mathieu M (opération grain de beauté) & quentin (entr. N3 USSE HB)

SEMAINE 7 : 16 au 20 octobre

Remarques : Effectif prévisionnel : tous

Avec centre (sauf mardi) : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre

Lundi 16/10 avec Benoît :

Effectif à 17 hrs : 2^{ème} et 3^{ème} année: Quentin C, Pierre D, Yoann, Robin, Luka.

**Romain S (jouer dimanche) et Yvan (jouer dimanche) en récup

**Lucas H malade, Mutlu blessé coude (jouer 30 min dimanche) ne s'entraînent pas

1^{ère} année : Sébastien, Thomas, Roland, David, Thibault, Adan, Romain,

Florian.

**Baptiste, Théo (jouer dimanche) en récup

**Antoine (blessé au gros orteil) et Mickael (blessé au genou, radio prévu vendredi)

Protocole en autonomie

Travail de passe à 2 en miroir avec un autre groupe de 2.

Echauffement GB avec relation à 2 avec 2 ballons (décentration, enchaînements de tâches)

Travail à 2/1 (AR-AL) après contrainte de course de l'AR sur course ext, enrichi ensuite pour le DC par l'identification d'un pivot en gain de position sur un n°3, avant d'échanger.

Travail à 4/3 (AL-AR-DC-PIV)

Travail à 5/5 avec le buteur ou le tireur qui ne replie pas, pour enchaîner MdB ou EngRap en supériorité numQ.

Etirements 10 mn

Remarques : Dans un contexte hétérogène (nouveaux en majorité), production des joueurs médiocre. Quentin et Robin ne maintiennent pas un niveau d'exigence suffisant dans ce contexte.

Mardi 17/10 avec Benoît :

Effectif 1^{ère} année à 15 hrs 45 : Romain, Roland, Thomas, Sébastien, David, Florian, Baptiste, Adan

Antoine et Mickaël blessés

_Travail à 2/0 en circuit autour du terrain : profondeur, travail en miroir, qualité de transmission et réception

_Echauffement GB avec manipulation de balle et perception : signaux GB, puis signaux pivots, alternative tirer/passé ou contourner et tirer/passé.

_4/4 secteur central : Déf H à H étagée, volonté de communiquer dans la répartition, de s'aligner pour changer, de harceler PdB.

Remarques : Bon niveau d'investissement général. Thomas en difficulté sur le harcèlement, Adan en difficulté sur les changements.

Effectif 2^{ème} et 3^{ème} année à 17 hrs : Robin, Quentin, Pierre D, Mathieu (reprise), Luka, Yvan, Edouard, Baptiste.

devoirs de math pour Stephane, Antonin et Pierre, kiné pour Yoann ??, Lucas malade, Mutlu en récup.

_ W physique avec Didier (trop peu nombreux pour séance intégrée)

Remarques : cf Didier

Mercredi 18/10:

Effectif à 17h00 : 2^{ème} et 3^{ème} année : Robin, Romain, Pierre D, Mathieu, Quentin, Lucas, Luka
Mutlu en récup, Yoann devoir ?? soutien ??

1^{ère} année : Romain, Sébastien, Thomas, Roland, David, Baptiste, Adan, Florian, Thibault, Yvan

_Echauffement autonome type match

_Opposition Anciens/Nouveaux sur 3 périodes de 20'

_P1 : Anciens sur 1/5 Zone en déf, 5 autour 1dds en att, 5 passes max pour prendre des risques sur MdB et EngR.

Nouveaux : 1/5 H à H en déf, 5 autour 1dds en att, garde la b si but, volonté de jouer MdB et EngR.

_P2 : Anciens idem déf, idem att, interdit de dribbler dans sa propre ½ et toujours 5 passes max sur MdB et EngR.

Nouveaux idem, avec possibilité de passer à 4 autour 2dds sur rentrée côté ballon.

_P3 : Anciens sur 0/6 Zone en déf, 5 autour 1 dds en att, toujours 5 passes max Nouveaux idem.

Remarques : Pierre D en difficulté sur déplacement et intentions « zone » et en attaque sur gain de position et duel T/GB, Robin et Quentin beaucoup d'échecs sur le GB (Luka) dimensions mentales ??

En général pas de volonté de replier, Baptiste souvent en strict (en 3 avancé), David en difficulté dans le duel avec le GB.

Jedi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Pierre D., Lucas, Luka, Romain, Yoann, Robin

Avec centre : Antonin, Baptiste, Edouard, Stéphane, Pierre, Quentin (USSE)

Blessé : Mutlu (coude)

Echauffement individuel complet + échauffement GB

Opposition 5 / 5 contre les 1^{ère} année. Recherche du travail autour du pivot en attaque et mise en place d'une def de Z avec une évolution vers une 2 / 3 afin de mettre en difficulté les joueurs en logique H à H

Remarques :

Pierre : en difficulté sur le duel avec le GB, ne se donne pas les moyens de déplacer le GB, il « saute » vers lui. A sa décharge il est focalisé sur le travail de pivot.

Lucas à l'aile n'arrive pas à réinvestir le travail des ailiers du mardi. Il ne s'approprie pas cette connaissance du jeu.

Robin qui se relâche ds la finition : tente des truc sans créer les conditions pour qu'ils réussissent, doit faire attention à sa prise de balle sans courir en travers ...

Romain, sans grande difficulté sur l'entraînement.