

Année 2007 - 2008

Pôle : organisation du travail.

Période 1 : 4 septembre au 26 octobre 2007, soit 8 semaines complètes.

Comportements à produire :

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.

Être capable de mettre en place le protocole des « Pivots articulaires ».

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, reprise chpt Nationaux seniors

Semaine 2 : fin de semaine, reprise Chpt -18 et Nat et reg

Semaine 3 : RAS

Semaine 4 : RAS

Semaine 5 : RAS

Semaine 6 : RAS

Semaine 7 : RAS

Semaine 8 : Stage « Pouponnière 92/91 » et stage « Fr Jeune 90/91 »

Organisation : semaine type

Jours	Thèmes dominants	Constantes
Lundi Année 1 : Simon, Dimitri, Clément, Maxime, Bastien, Quentin, Alexis, François. Année 2/3 : Baptiste, David, Adam, Antoine, Roland, Romain, Florian, Sébastien, Thomas, Thibaut, Yvan, Théo Robin, Lucas, Luka Avec centre : Club :	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 » ou gainnage Séance physio avec intervalle ou motricité	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Mardi matin	Séance musculation élèves de term. & 1 ière	
Mardi midi	Séance « travail individualisé Gardiens de But »	Proprioception, Réglages neuromusculaires,
Mardi soir Année 1 : Simon, Dimitri, Clément, Maxime, Bastien, Quentin, Alexis, François. Année 2/3 : Baptiste, David, Adam, Antoine, Roland, Romain, Florian, Sébastien, Thomas, Thibaut, Yvan, Théo, Luka Avec centre : Robin, Lucas Club :	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), en vue de l'obtention d'un résultat Séance avec renforcement musculaire Séance physio avec intervalle	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Mercredi	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		
Jeudi soir Année 1 : Simon, Dimitri, Clément, Maxime, Bastien, Quentin, Alexis, François. Année 2/3 : Baptiste, David, Adam, Antoine, Roland, Romain, Florian, Sébastien, Thomas, Thibaut, Yvan, Théo Avec centre : Club : Robin, Lucas, Luka	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	

Comportements attendus POUR LA MISE EN PLACE DES THEMES DE DEFENSE.

Système	Consignes pour mettre en place le projet collectif	Critères de réussite pour l'équipe	Ce que nous devrions pas voir ...	Çà ne veut pas dire
Homme à Homme	<ul style="list-style-type: none"> - Se repartir les attaquants - M'aligner pour pouvoir changer, savoir me placer ds la profondeur / à mes partenaires - Me mettre entre mon adversaire (son bras, sa course) et ma cage - Flotter un peu mais pas trop, je ne dois pas aider si ce n'est pas nécessaire - Tout le corps est orienté vers mon adversaire direct. 	<ul style="list-style-type: none"> - Des jets francs dès qu'il y a danger - Une attaque en difficulté pour aller dans la profondeur et vers le centre (excentrer et repousser) - Les défenseurs échangent leurs attaquants - peu de situation d'aide du partenaire proche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Des attaquants qui cours dans le dos de la défense - Un défenseur N° 3 souvent devant l'attaquant - Un défenseur jouant souvent sur les trajectoires possible de passe - Un défenseur N° 1, lorsque son partenaire N° 2 excentre l'attaquant, venir aider prématurément 	<ul style="list-style-type: none"> - Que des situations de harcèlement, dissuasion et interception ne pourront pas être reconnues et exploités. - qu'il n'existe que de la neutralisation. Neutraliser que quand le danger est suffisamment grand
Pour aller plus loin ...	<p>Les situations que nous cherchons à créer en priorité sont : la répartition des attaquants, excentrer et repousser, la neutralisation. Nous devons amener les joueurs à repérer leur adversaire direct, le placement et déplacement de cet adversaire pour assurer sa neutralisation dans les zones favorable de tir.</p> <p>La <u>disposition géographique de départ, par la répartition des attaquants, peut changée (glissement ou entrée).</u></p> <p>Nous ne devons pas accepter un attaquant dans le dos d'un défenseur et 2 attaquants dans la proximité d'un seul défenseur.</p> <p>Ces principes peuvent être respecter dans différents « dispositifs » : 0-6 ; 1-5 ; 3-3 ; 3 - 2 - 1</p>			
Capacités :	<p>Capacité à s'organiser juste avant le duel (regard, dynamisme, appuis au sol...)</p> <p>Capacité à s'opposer à son adversaire direct : dans un volume/ espace ds la largeur et dans la profondeur (fait reculer l'adversaire).</p> <p>Qualité de la neutralisation. (orientation, dans le bras, dans la course, mobilité, solidité).</p> <p>Qualité des appuis, large, « entourer l'Attaquant ».</p> <p>Qualité du « tempo de sortie », volonté d'aller dans l'impact / au moment de la réception.</p> <p>Efficacité : capacité à gagner le duel / initiatives / opposition</p> <p>Capacité à coopérer :</p> <p>Qualité dans la reconnaissance des situations d'aide</p> <p>Qualité dans alignement/changement/glissement ; gestion de son placement ds la profondeur / aux partenaires</p>			

Etat des lieux au départ : mardi 4 septembre 2007**Remarques** : reprise = attention au travail préparatoire notamment pour les épaules (+ étirements)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
BECCU	Clément	18/08	Ts les jrs / 0 matches / Douleur epaule drte / 17 / 70 kg + 3 ?
BON	Alexis	18/08	3 par sem / 1 / douleur tibia périostite / 18 / + 1
ESCRIVA	Dimitri	Pas encore	Courbature ischios (vendanges) / 17 / + 2
GONAY	François	22/07	2 par jrs/ 4 matches / douleur coude gauche / 16 / - 2 kg
NICOLAS	Simon	28/08	5 / 1 match / 16 / 2,5 Kg
SCOTTO	Bastien	13/08	3 par Sem / 0 match / Douleurs Genoux (Inflammation) / 17 + 4
TERRIER	Maxime	01/08	5 par Sem / 0 match / Douleurs Derrière Genoux D / 16 + 4
MOURET	Quentin	28/08	5 sem / 1 match / RAS / 18 / + 2
BURTIN	Antoine	1/08	2 ent / jrs / 4 matchs / épaule dte (tournoi des centre)/ 16 / +1
MILESI	Florian	15 août	3 ent sem / 0 match / RAS / 19 / + 3
KESRAOUI	Adam	21 / 08	4 ent sem / 2 matches / main en vélo / 17 / + 2
COTTIN	Baptiste	23 / 08	5 sem / 1 match / RAS / 16 / + 1
BARTHE	Thibaut	21 / 08	2 / jrs / 1 match / Doigt main dte / 17 / 0
CLOT	Yvan	3 sept !!!!!	14 /
EDGAR	Sebastien	20 août	1 / jour / 0 matches / RAS / 18 / - 2
BECCU	Théo	7 août	2 / jour / 4 matches / cheville dte entorse / 15 / + 4
ROCHE	Romain	20 août	3 sem / 0 match / RAS / 15 / 0
MARRONE	David	8 / 08	3 sem / 3 matches / béquille sur genou / 17 / 0
ZOROPOGUY	Thomas	20 / 08	3 sem / 0 matches / Dos / 16 / + 2
GRISSET	Roland		