

Année 2005 - 2006

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

Période 2 : 3 novembre au 16 décembre 2005, soit 7 semaines.

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 : mettre en place des principes d'une défense « type zone » avec flottement, surnombre côté ballon, dès la perte de balle.

Être capable de garder des réflexes de neutralisation lorsque que l'attaque reste dangereuse mais pouvoir reconnaître et réagir à des situations de harcèlement.

Aller vers la « lecture » de l'attaque

En attaque : Avoir la volonté la vigilance de « jouer » avec le réseau d'échange.

Garder la ténacité de prendre l'initiative de manière permanente dès la récupération de la balle, de jouer sans dribble inutile, de mettre de la vitesse dans la passe, de ne pas se faire neutraliser balle en main.

Revenir sur les relations « joueurs autour joueur dedans » ou joueur venant de l'opposé du ballon.

Être capable de « rester au sol » le plus possible.

Travail du duel avec le GB.

Choix pédagogiques :

Augmentation des contraintes d'entraînement par

Aménagement des situations / Décentration visuelle dans les passes et les enchaînements de tâches
La mise en opposition et « sanction-résultat »
Des statistiques de réussite sur tirs et impacts
Des contraintes pour rester en appuis

Intransigeance sur 1 objectif :

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

Contraintes à prendre en compte :

Semaine 1 : un seul entraînement du jeudi et Chpt -18 et chpt Nat.

Semaine 2 : fin de semaine pas entraînement jeudi et Chpt -18 et chpt Nat.

Semaine 3 : R.A.S. / chpts -18 et Nat

Semaine 4 : R.A.S. / coupe de France

Semaine 5 : R.A.S. / chpts – 18 et Nat.

Semaine 6 : Inter Pôles (89/90) à Valence / chpts – 18 et Nat.

Semaine 7 : R.A.S. / chpts – 18 et Nat. / stage confirmé moins de 16 ans

Organisation : semaine type

Jours	Thèmes dominants	Constantes
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 Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M., Benj. T., Yoann	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 Thibaut R., Quentin, Mathieu P. Rémi M., Thibaut C. Stan	Séance musculation élèves de term	
Mardi midi Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Romain. Quentin, Thibaut R. ; 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. Séance avec travail de coordination jambes ou bras. Séance avec renforcement musculaire type MB Séance physio avec intervalle	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Mardi soir Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M Ronald, Thibaut C., Antonin, Pierre, Stéphane.	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	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Mathieu M., Mutlu, Edouard, Mathieu P., Romain. Quentin, Thibaut R. ; Baptiste, Benj. T.	Renforcement musculaire / Musculation	
Mercredi Mathieu M., Quentin, Mutlu, Thibaut R., Mathieu P., Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Thibaut C., Ronald, Jordanne., Benjamin T., Rémi B. Edouard, Pierre Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M.	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 Mathieu M., Mutlu, Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Ronald, Edouard	Séance musculation élèves de 1ière.	
Jeudi soir Mathieu M., Quentin, Mutlu, Thibaut R., Mathieu P., Yoann, Romain, Baptiste, Antonin, Stéphane, Thibaut C., Benjamin T., Rémi B. Edouard, Pierre Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan, Rémi M. Club : Jordanne. Ronald	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	Proprioception, Réglages neuromusculaires, Travail duel avec GB. Collaboration GB / def. Travail de tir/passe
Vendredi	Entraînement club	

SEMAINE 1 : jeudi 3 novembre

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

- Effectif prévisionnel :
- Romain grave blessure à la cheville gauche arrêt
 - Benjamin T. suite scaphoïde
 - Rémi B. suite pieds
 - Ronald genou LLE
 - Quentin déchirure Tendon Rot. match

Jeudi :

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

à 17 hrs 30 : Yoann. Absent : Antonin G.

Avec centre : Benjamin MP, Eden, Stan.

Blessés : Benjamin T., Rémi B., Romain S., Quentin G., Ronald

Récup : Rémi M., Baptiste C., Robin M., Pierre P.

Echauffement Pivots, proprio et gainage

Echauffement GB

3 avec PVT contre 3 en Z

Opposition 6 /6 def Z contre les premières années avec aménagement des défis

Remarques : Les anciens relèvent les défis sans pour autant arrivé à mettre en place une def de zone de grande qualité. (écart de niveau ???)

SEMAINE 2 : 7 au 10 novembre

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

- Effectif prévisionnel :
- Romain grave blessure à la cheville gauche arrêt
 - Benjamin T. suite scaphoïde
 - Rémi B. suite pieds.
 - Thibaut C. blessure au pouce droit (club)
 - Ronald genou LLE
 - Pierre mercredi dermato*
 - Quentin déchirure Tendon Rot.

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

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Pierre, Mathieu P., Thibaut R, Antonin., Jordanne, Stan, Eden, Stéphane + Florian, Patrice

à 17 hrs 30 : Yoann,

Arrêtés : Romain, Baptiste, Quentin, Thibaut C, Rémi B., Rémi M., Benjamin MP.

Echauffement à base de dribbles et déplacements un peu de proprio. Puis du gainage

Renforcements musculaire : 6 x 10 avec MB 5kg et travail de passe à effet et vitesse de balle avec balles lestées.

Echauffement Gb simple sur 2 colonnes avec un défis sur 1 défenseur en mobilité

Situation de 2 contre un avec contrainte en attaque : nombre de passes et espace réception. Plus défis

Idem sur 3 contre 2 avec défis.

Opposition 6 contre 5 sur def type Z, défis divers.

Remarques : globalement déficit de mobilité des défenseurs. ! boutron 1

Mardi midi :

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

Blessé : Quentin, Romain.

Echauffement sur pivots et proprioception.

Nouveaux exercices sur fixateurs

Echauffement GB avec enchaînement de tâche DC → PVT et 2 ballons ; évolution avec choix sur GB

Travail def système Z : 1 def contre 3 dont PVT jouer dissuasion sur PVT et reconnaître des situation de neutralisation.

Opposition 3 contre 2 def en Z , mobilité gestion de l'espace dedans, stratégies pour ralentir les circulations

Remarques : Globalement il existe du flottement et de la mobilité mais des difficultés ds l'identification des situations de neutralisation. Mutlu en difficulté ds la coopération avec la défense.

Mardi soir :

Effectif : Fonctionnement en 2 groupes de niveau :

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

Blessé : Romain, Quentin

Musculation et renforcement musculaire.

G2 : Eden, Stan L., Mutlu, Pierre, + 5 centre.(Ludo, Christophe, Florian, Patrice, Anthony, JB)

Récup : Rémi M. – Travail : Antonin – arrêté : Stéphane (épaule) Ronald , Benj MP.(cheville), et Thibaut C.(pouce)

Echauffement type « russe »

Touch Down avec évolution

Travail de sur vitesse

Opposition réglementée sur def de Z et circulation de balle

Duel avec GB (défis)

Opposition idem

Remarques : Séance de très mauvaise qualité ds l'investissement et l'atteinte des objectifs. Mise au point avec le groupe à la fin.

Mercredi : Séance commune avec années 1 et animée par David

Jeu sur grand espace - Permanence dans le 6/6 : SystM H/H - Engagement Rapide - valorisation MB

Echauffement : Pivot + Proprio + RFMr + travail passes + Gb (prise en charge Antonin) 25 minutes

3 périodes de jeu :

T1 : def H/h 1/2 terrain 15 minutes

T2 : 3/3 H/H pas de dribble (sauf dans CA ou pour l'accès au but pour tir) 15 minutes

T3 : 1/5 20 minutes

Les joueurs en Bleu (bien dans la séance) Joueurs en vert = en difficulté

2 équipes :

1- **ANTONIN*** - **BAPTISTE** - THIBAUT R. - LOÏC - ROMAIN - KEVIN - **LUCAS**

2- ROBIN - **STEPHANE**** - **MATHIEU M.***** - ADRIEN - **QUENTIN** - MATHIS

GB : **Mutlu - Lucas - Jordan = très bonne séance des GB**

BLESSE : Edouard n'a pu participé à l'entraînement

*** mais des soucis dans la finition**

**** pas de problème d'Epaule**

***** dans le duel avec Lucas en échec en ATT et en DEF (sur H/H)**

Jeudi : veille du 11 novembre et pas de salle... donc pas entraînement.

Constat semaine 2 :

Une réelle difficulté à mettre en place une défense de zone qui fonctionne collectivement. J'ai

l'impression que l'approche n'a pas permise de donner un sens tactique à cette défense. L'an passé j'avais commencé par un match pour l'aborder....

Là soit elle est caricaturée, soit elle est erronée !

SEMAINE 3 : 14 au 18 novembre

Remarques : Effectif prévisionnel :

- Romain grave blessure à la cheville gauche arrêt
- Benjamin T. suite scaphoïde
- Rémi B. suite pieds.
- Thibaut C. blessure au pouce droit (club) ???
- Ronald genou LLE ????
- Pierre mercredi dermato* ???????
- Quentin déchirure Tendon Rot.

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

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Pierre (en partie), Mathieu P., Thibaut R, Antonin., Jordanne, Stéphane, Baptiste, Thibaut C. + Rémi M.

Récup :

à 17 hrs 30 : Yoann, avec centre.

Arrêtés : Romain, Quentin, Rémi B.

Bilan WE

Pivots articulaires et proprio.

Gainage et proprio du haut du corps à 2 avec les ballons (bcp sur tirer)

Séquence de duel à 2/0 balles lestées

Echauffement Gb avec échange 2 ballon pivots, évolution vers un contre et un défenseur, perception des distances de combat

Opposition à 6 contre 5 def de zone pas de 1/1 pas de dribble. Challenge sur la capacité de la défense à arrêter le ballon et à provoquer des passes longues....

Remarques : des difficultés réelles pour accélérer le ballon et pour relever les challenges en défense Aussi acceptation de trop d'échec ds l'opposition avec le Gb.

De manière gle des relâchement ds la vigilance et la volonté de dominer.

Mardi midi :

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

Blessé : Quentin, Romain.

Echauffement sur pivots et proprioception.

Jeu à 2 /1 sur def sur trajectoire

Echauffement Gb sur travail passer dessous le ballon, + prise d'info du GB sur impulsions

Opposition 2/2 def de zone avec règles et défis.

Idem à 3/3

Remarques : Mutlu mieux concentré présent c'est fait piège sur qq tir coin long (coopération avec def ?). Dans le sens tactique en def Thibaut R. et Mathieu P. bons ds les enchaînements. Baptiste à sauver la face sur sa volonté à être mobile.

Stéphane et Mathieu M. plus impliqués sur l'attaque

Globalement des réponses de mieux en mieux sur la mobilité et le sens de l'initiative en def. Mérite d'aller vers un contexte de jeu plus réel.

Mardi soir :

Effectif : Fonctionnement en 2 groupes de niveau :

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

Blessé : Romain, Quentin

Musculation et renforcement musculaire.

G2 : Eden, Stan L., Pierre, Rémi, Antonin, Benjamin MP et Thibaut C. + 6 centre. (Ludo, Séb., Christophe, Patrice, Anthony, JB)

Travail : Stéphane ; Blessé : Ronald

Echauffement dirigé à base de courses, déplacements variés, proprio et gainage.
Echauffement GB à part.
Séquence travail GB et tireurs
Ateliers / travail physique et
Travail DC sur débordement et qualité de sortie de balle + évolution enchaînement croisé « cool » renversement pour jouer autour du joueur qui entre avec des défis sur réussite au tir.
Ou travail de prise d'initiative AL en fonction de la position du pivot
Opposition 5 contre 5 sans l'aile droite def 1-5. Défis...

Remarques : Séance de qualité normale dans l'investissement et les exigences.

Mercredi :

Effectif : Baptiste., Mutlu et jordanne, Thibaut C., Pierre, Antonin., Stéphane, Yoann (plus tard), Edouard, Mathieu M.

Cours : Thibaut R, club : Mathieu P.,

Arrêtés : Romain, Quentin, Rémi B..

Séance à base d'opposition contre les + jeunes avec des défis divers et thème sur la défense de zone.

Mise en place au tableau d'une fiche d'évaluation sur les + et les - avec le %tage / à l'équipe.

Remarques : Stéphane C., Thibaut C. se distingue par une bonne statistique avec un volume de responsabilité important. Pierre est en déficit de prise de responsabilité, à relativiser / à son tps de jeu.

Jedi :

Effectif : Baptiste., Mutlu, Thibaut C., Pierre, Mathieu P., Thibaut R, Antonin., Quentin, Stéphane, Robin.

à 17 hrs 30 : Yoann,

Arrêtés : Romain, Quentin, Rémi B., Edouard (mal de ventre), Mathieu M. (coup)

Echauffement à base de proprio puis du gainage haut et bas du corps....

Jeu de touche avec sanction gainage ...

Echauffement Gb à base d'appuis sur PVT et 2 ballons et avec un enchaînement de tâches pour tir à l'aile.

Situation d'opposition sur CA par équipe...

Opposition 5 contre 5 sans aile droite : avec 3 thème d'attaque : wallau, entrée de DC simple et croisé AR / AR, dc qui équilibre sur extérieur

Quentin / Pierre / Baptiste / Antonin / Stéphane

Thibaut / Robin / Mathieu P./ Yoann / Thibaut R.

Remarques : Grosse discussion à la fin de la séance sur l'arbitrage et leur regard sur les fautes sanctionnées ou pas. Perdre des défis les pousse à être vigilants sur la moindre injustice, au-delà de toute objectivité. Les plus concerné ce soir : Yoann, Pierre et Antonin.

L'équipe de Mathieu P. à bien sût se joueur des règles et appliqué un thème.....

Constat semaine 3 :

SEMAINE 4 : 21 au 25 novembre

Remarques : Effectif prévisionnel :

- Romain grave blessure à la cheville gauche arrêt
- Benjamin T. suite scaphoïde (déplâtré)
- Rémi B. reprise progressive
- Ronald genou LLE ????
- Quentin déchirure Tendon Rot.

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

Lundi :

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

Récup : Thibaut R. (pb genou) sinon personne même pour CHB qui ont joué dimanche.....

à 17 hrs 30 : Yoann, avec centre.

Arrêtés : Romain, Quentin, Rémi B.

Bilan WE

Pivots articulaires et proprio haut et bas du corps.

Echauffement Gb avec échange 2 ballons sur 3 pivots en enchaînement de tâche,

CA sur duel 1 contre 1 et défis GB

Opposition à 4 contre 4 def pas spécifiée ; perte du ballon si neutralisation. Défis au temps, au score

Thibaut C. / Baptiste – Mathieu P. / Mathieu M.

Pierre / Edouard – Antonin / Stéphane

Remarques : L'équipe de Pierre perd ses défis et ils ont des difficultés à entrer ds les thèmes d'attaque. Pierre et Antonin très sensible à l'arbitrage et aux fautes. Très contestataire, pas très constructifs, sont plus à la recherche de prétexte que dans une logique exclusive de progrès.

Mardi midi :

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

Arrêtés : Romain, Quentin.

Pivots articulaires et proprio haut et bas du corps.

Jeu « taureau » et évolution avec des ballons.

Echauffement Gb avec travail de motricité débordement + évolution vers des choix / Gb et / def.

Opposition à 4 contre 4 def pas spécifiée ; perte du ballon si neutralisation. Défis au temps, au score

Thibaut C. / Baptiste – Mathieu P.(Thibaut R.) / Mathieu M.

Pierre / Edouard – Antonin / Stéphane

Remarques : L'équipe de Pierre perd ses défis à nouveau et ils ont des difficultés à entrer ds les thèmes d'attaque. Pierre et Antonin toujours trop sensible à l'arbitrage et aux fautes. Malgré l'affichage qu'il en ont-ils ne sont pas dans une logique exclusive de progrès.

Mercredi :

Effectif : Baptiste., Mutlu et Jordanne, Thibaut C., Pierre, Antonin., Stéphane, Yoann (plus tard), Edouard, Mathieu M., Thibaut R, Mathieu P.

+ Robin, Lucas, Mathis, Luka , Quentin

Arrêtés : Romain, Quentin, Rémi B..

Séance à base d'opposition Avec 2 collectifs :

Quentin / Pierre / Edouard (baptiste, blessé) / Antonin / Stéphane / Mathieu et Jordanne

Thibaut / Robin / Mathieu / Lucas / Thibault / Mathis et Mutlu et Luka

Mise en place au tableau d'une fiche d'évaluation sur les + et les – avec le %tage / à l'équipe.

Remarques : Stéphane C. bcp de prise de responsabilité en attaque (environ 40 % de l'équipe avec un rendement un peu sup à 50% ; Edouard bon volume aussi mais rate le tir capital ; Pierre pas assez de prise de responsabilité mais globalement fait un bon match en attaque. De l'autre côté Thibaut C. et Lucas sorte des stat.

Défensivement Antonin pas mis en valeur par son poste N°2 et def 1-5, Pierre et Edouard bon rendement.

De manière générale des automatismes en def H à H.

Jeudi :

Effectif : Mutlu, Thibaut C., Pierre, Mathieu P., Yoann, Antonin., Stéphane, Mathieu M.

Cours : Thibaut R

Arrêtés : Romain, Quentin, Rémi B., Edouard (!! aisne), Baptiste (pouce)

Echauffement à base de proprio puis du gainage haut et bas du corps....

Jeu de passe à dix avec évolution

Echauffement Gb à base de travail de déplacement des pivots et de perception

Opposition 3 contre 3 central, avec 3 thème d'attaque : wallau, entrée de DC simple et croisé AR / AR, dc qui équilibre sur extérieur

Pierre / Yoann / Stéphane

Mathieu P./ Antonin / Mathieu M.

Remarques : Séance difficile sur sol glissant. Pas d'appuis... Thibaut C. se fait mal sur def contre Antonin. Stéphane pas très concentré sur ses distance de combat ; Antonin fait des efforts sur la qualité de son travail ; Pierre concentré mais trop en réflexion ou en prétexte pas assez dans l'action.

SEMAINE 5 : 28 novembre au 2 décembre

Remarques : Effectif prévisionnel :

- Romain grave blessure à la cheville gauche arrêt
- Benjamin T. suite scaphoïde (déplâtré)
- Rémi B. reprise progressive
- Ronald genou LLE ????
- Quentin déchirure Tendon Rot.
- Baptiste fracture au pouce et Antonin pied...

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

Lundi :

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

Récup : Thibaut R. (pb genou) sinon personne même pour CHB qui ont joué dimanche.....

à 17 hrs 30 : Yoann, avec centre.

Arrêtés : Romain, Quentin, Rémi B.

Bilan WE

Pivots articulaires et proprio haut et bas du corps.

Echauffement Gb avec échange 2 ballons sur 3 pivots en enchaînement de tâche, CA sur duel 1 contre 1 et defis GB

Opposition à 4 contre 4 def pas spécifiée ; perte du ballon si neutralisation. Défis au temps, au score

Mardi midi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Mathieu P., Thibaut R., Stéphane,

Arrêtés : Romain, Quentin, Baptiste, Edouard.

Pivots articulaires et proprio haut et bas du corps.

Jeu « taureau » et évolution avec des ballons.

Echauffement Gb avec travail de motricité débordement + évolution vers des choix / Gb et / def.

Opposition à 2 contre 2 def pas spécifiée ; perte du ballon si neutralisation. Défis au temps, au score

Mercredi :

Effectif : Baptiste., Mutlu et jordanne, Thibaut C., Pierre, Antonin., Stéphane, Yoann (plus tard), Edouard, Mathieu M., Thibaut R, Mathieu P. , Rémi B.

+ Robin, Lucas, Mathis, Luka , Quentin

Arrêtés : Romain, Quentin

Tests physiques avec Didier

Jeudi :

Effectif : Mutlu, Thibaut C., Pierre, Mathieu P., Yoann, Antonin., Stéphane, Mathieu M., Thibaut R

Arrêtés : Romain, Quentin, Rémi B., Edouard (!! aisne), Baptiste (pouce)

Echauffement à base de proprio puis du gainage haut et bas du corps....

Jeu de poursuites avec des évolutions

Echauffement Gb à base de travail de déplacement des pivots et de perception

Opposition 4 contre 4 central, avec 3 thème d'attaque : wallau, entrée de DC simple et croisé AR / AR, dc qui équilibre sur extérieur

SEMAINE 6 : 5 au 9 décembre

Remarques : Effectif prévisionnel :

- Romain grave blessure à la cheville gauche arrêt

- Benjamin T. suite scaphoïde (déplâtré)

- Baptiste, pouce

- Ronald genou LLE ????

- Quentin déchirure Tendon Rot.

- Antonin pied

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

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Pierre, Antonin., Stéphane, Yoann, Robin, Luka, Mathis, Quentin, Adrien

Travail physique : Thibaut R., Mathieu P., Jordanne, Baptiste, Thibaut C. , Rémi B.

Arrêtés : Romain, Quentin

Bilan WE

Pivots articulaires et proprio haut et bas du corps.

Echauffement

Travail de vitesse

Mardi et mercredi :

INTER PÔLES

Ce moment sera le seul moment d'évaluation sur l'année dans des conditions de compétitions avec le tournoi en Allemagne.

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Pierre, Antonin., Stéphane, Yoann, Robin, Luka, Mathis, Quentin, Adrien.

Pierre : Précieux pour l'équipe tout au long du tournoi, surtout en défense, cependant il n'a pas réussi à crever l'écran et à ce mettre vraiment en valeur = manque de présence en attaque : trop souvent derrière le défenseur lorsqu'il est pivot et pas assez en prise d'initiative sur la base arrière. Donc doit avancer sur ses gains de position et sur son duel 1/1 ; Il n'a pas montré son explosivité et pourtant C'est fait prendre quelques fois en flagrant délit de non repli... Doit encore apprendre à exacerber sa volonté de gagner en progressant sur les points ci-dessus....

Doit aussi perdre l'habitude d'une passe bien trop molle et imprécise

Stéphane : Artilleur de l'équipe il réalise une grosse performance d'autant plus que l'adversaire pouvait assez facilement se focaliser sur lui.... Défaillant en défense sur les poste de N° 1 et 2 il nous à montré qu'il était capable aussi de défendre dans le match contre Lyon.

Doit s'appuyer sur cette performance pour continuer à progresser ds le secteur défensif.

Il doit chercher à éprouver son niveau de performance sur des équipes présentant des gabarits supérieurs.

Edouard : Réalise lui aussi un excellent tournoi dans la plupart des compartiments du jeu. Il aura juste péché parfois par un manque de lucidité lié sûrement à un manque d'entraînement avant la compétition.

Toute l'interrogation consiste à reproduire ce type de performance face à des adultes costauds

Robin : Envoyé au charbon par manque de joueurs il aura fait un tournoi de très bon niveau. En attaque son jeu est précis, rigoureux efficace malgré des qualités physiques encore trop jeunes qui ne lui permettent pas encore de transpercer la défense.

Défensivement lui manque le réflexe de gagne terrain, tendance à comprendre ce qui se passe mais recule trop vite et trop facilement.

Mutlu : Les statistiques parlent pour lui, il aura réussi à mettre en valeur ses qualités (explosivité, sens tactique, respect des consignes) et à mettre les adversaires en difficulté

Là aussi doit le plus vite possible trouver une opposition lui permettant de s'éprouver ds des niveau seniors.

Quentin : Un tournoi très sérieux. Très sollicité il a rempli sa tâche très honorablement pour un 1^{ière} année. Reste que sa tenue de balle atypique pourra lui poser des problèmes....

Mathieu : Assez décevant par rapport au niveau d'entraînement. Pourtant l'entame du tournoi fût correcte notamment pas de bonnes finitions à l'aile marquée par un bel esprit de gagnant et volontaire. Mais tout s'effiloche ds les moments où il aurait du peser de toute sa personnalité pour faire la différence et palier les prise en stricte des meilleurs

C'est là son axe de travail essentiel : se mettre ds des états mentaux lui permettant de dominer es situations

Yoann : Là encore trop décevant. J'ai senti une réelle volonté de bien faire et une concentration pour être au RV. Mais voilà comme inhibé par la situation, Yoann a des difficulté pour interpréter le jeu et donc y agir avec discernement.... L'approche mentale de la compétition ou de tout les moments avec pression doit être repensée...

Adrien : Avec une entrée honorable, il n'a pas saisi sa chance plus tard sur quelques actions de contre attaque puis défensivement. Mais à peu joué...

Antonin, Luka et Mathis : Pas ou peu joué pour que je puisse faire un bilan.....

Jeudi : Récupération sauf pour ceux qui ont pas ou peu joués avec David

SEMAINE 7 : 12 au 16 décembre

Remarques : Effectif prévisionnel :

- Romain grave blessure à la cheville gauche arrêt
- Benjamin T. suite scaphoïde (déplâtré)
- Baptiste, pouce
- Ronald genou LLE ????
- Quentin déchirure Tendon Rot.
- Antonin pied

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

Lundi :

Effectif : Mathieu M., Mutlu, Edouard, Pierre, Antonin., Stéphane, Yoann, Robin, Luka, Mathis, Quentin, Adrien

Travail physique : Thibaut R., Mathieu P., Jordanne, Baptiste, Thibaut C. , Rémi B.

Arrêtés : Romain, Quentin

Bilan WE

Prise en charge par stagiaires Niveau 4.