

## Année 2007 - 2008

### Pôle : organisation du travail.

**Période 2 : 8 novembre au 21 décembre 2007, soit 6 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 attaque : Avoir la volonté d'ouvrir les espaces par la qualité du travail (placement, orientation) sans le ballon et avec le ballon. **« ne pas donner la balle dans le sens de ma course »**

Rechercher une précision extrême ds les relation à 2 ( **« gagner et faire gagner »** de l'espace et du temps) (= c'est une forme d'expression de la prise d'initiative) notamment dans les situations de croisé

Être capable de jouer sans dribble inutile

Être capable de mettre de la vitesse et de la précision dans la passe

Être capable de ne pas se faire neutraliser balle en main et de se donner plusieurs sorties.

Travail sur les réseaux d'échange et de manière glie sur la qualité des échanges de balle.

En défense : Connaître les principes d'une défense «Zone » s'opposer à la balle, flottement, surnombre face au ballon, repérer les situation de harcèlement / dissuasion.

Être capable de les appliquer.

Mais avec une focalisation sur « l'opposition au porteur de balle dangereux »

#### Choix pédagogiques :

Augmentation des contraintes d'entraînement par

Aménagement des situations / des contraintes de mise en mouvement et de changement de secteur,

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 : semaine niveau 4, entraînements pris par les stagiaires, jeu Nat, - 18 et - 16

Semaine 2 : RAS, jeu Nat, - 18 et - 16

Semaine 3 : Inter Pôles UNSS avec les 91 et 92, coupe de france

Semaine 4 : semaine Mondial Filles à LYON, pas de compétitions

Semaine 5 : semaine Mondial Filles à PARIS, pas de compétitions

Semaine 6 : RAS, pas de compétitions.

## Organisation : semaine type

Jours	Thèmes dominants	Constantes
<b>Lundi</b> 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
<b>Mardi matin</b>	Séance musculation élèves de term. & 1 ière	
<b>Mardi midi</b>	Séance « travail individualisé Gardiens de But »	Proprioception, Réglages neuromusculaires,
<b>Mardi soir</b> 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
<b>Mercredi</b>	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
<b>Jeudi matin</b>		
<b>Jeudi soir</b> 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
<b>Vendredi</b>	Entraînement club	

# Comportements attendus POUR LA MISE EN PLACE DES THEMES D'ATTAQUE.

## VOULOIR GAGNER DU TEMPS ET DE L'ESPACE

<p><b>LE JEU A SON POSTE : JUSTE AVANT LA PRISE DE BALLE JUSQU'A SON UTILISATION</b></p> <p><b>FACILITER LA CIRCULATION DU BALLON : OFFRIR UNE SOLUTION AU PB. FACILITER LA CONTINUITE DU JEU</b></p> <p><b>COMMENT GÊNER UNE DEFENSE SUR LA PASSE : DONNER DU SENS A LA PASSE, LA VITESSE DE BALLE, LA NOTION DE PASSE DANS L'ESPACE, ...</b></p>	<p><b>Capacité à utiliser les espaces ouverts.</b> (PB et NPB): placement avant de recevoir, temps d'engagement</p> <p><b>Capacité à interpréter</b> l'initiative du partenaire (course, orientation, rapport de force) pour être ds le décalage ou dans croisé</p> <p><b>Capacité à gagner du temps et de l'espace :</b> vitesse et précision de balle du point de vue du passeur, organisation motrice à la réception du point de vue du réceptionneur.</p> <p><b>Capacité à se mettre dans une situation</b> dangereuse pour le défenseur orientation des appuis, équilibre, vitesse et changement de vitesse, tenue de balle et protection.</p> <p><b>Capacité dans le débordement :</b> variété, rythme, profondeur à la sortie.</p> <p><b>Capacité dans la sortie du ballon :</b> qualité duel GB et qualité de passe.</p> <p><b>Capacité à rester un danger</b> dans un projet de jeu autour du pivot</p> <p><b>Capacité à enchaîner</b> un duel et une action à l'intérieur : interprétation de l'issue de mon duel, qualité de</p> <p><b>Capacité à enchaîner</b> un duel et un remplacement dans l'écartement et/ou dans la profondeur. Capacité de démarquage et d'appel de balle, de soutien ou d'appuis</p> <p><b>Loin du ballon :</b> placement/écartement/profondeur/courses/timing/ rupture des alignement /protection du PB</p> <p><b>Capacité à interpréter l'initiative</b> du partenaire (course, orientation, rapport de force) pour être dans le décalage, dans le croisé, dans le démarquage</p> <p><b>Capacité à percevoir le changement de dispositif</b> et à l'utiliser (jeu autour pivot), occupation des 4 postes clefs</p>
<p><b>Attitude vis-à-vis :</b> - des apprentissages. - des défis et des enjeux.</p>	<p><b>Capacité d'écoute, capacité à se transformer</b> et d'appliquer les consignes.</p> <p><b>Capacité à prendre des responsabilités</b> / de coopérer.</p> <p><b>Qualité des prises de risque.</b></p> <p><b>Capacité d'engagement</b> mental et physique</p>