

Année 2005 - 2006

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

Période 4 : 6 mars au 21 avril 2006, 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, aller vers une plus souple lecture tactique en restant en H à H.
Jouer sur la profondeur défensive et sur lecture des rapports de forces.

En attaque : Avoir la volonté de s'informer de manière permanente dès la récupération de la balle

Être capable de repérer la moindre initiative/faiblesse de la défense et l'exploiter. Être capable de jouer sans le ballon avant de recevoir.

Donc vigilance/exigence sur la qualité de la relation Passe et réception.

Choix pédagogiques :

Augmentation des contraintes d'entraînement par

Aménagement des situations / organisation du réseau d'échange (ex : ss DC)
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 : grève, mercredi absence Jacky

Semaine 2 : Match mercredi, stagiaire sur semaine

Semaine 3 : Jacky confirmé adulte, David seul

Semaine 4 : Jury BE visite Guy, BE ht niv.

Semaine 5 : BE ht niveau

Semaine 6 : Jacky qualif espoirs

Semaine 7 : pas cours le lundi.

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 : 6 au 10 mars

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

Effectif prévisionnel :

Blessés : Romain S., Robin M., Rémi B., Mathieu P.

Centre : Rémi, Stan, Eden et Benjamin M.P.

Lundi : Jour de grève internat, pas de GB. Regroupement des 2 groupes.

Effectif : Quentin G., Thibaut R., Antonin G., Edouard, Pierre P., Thibault C.,

Adrien, Loïc, Mathis, Kevin, Romain.

Repos : Stéphane C., Baptiste C.

Absences : Mutlu A., Ronald D., Mathieu M., Yoann L., Benj. T., Jordane D.

Echauffement Pivots articulaires

Echauffement pris par Pierre sur 10 à 12 mn.

6 périodes de 12 à 15 mn avec alternance de foot 2 contre 2 ou 3 contre 3 tout terrain avec enjeu et salle de musculation.

Remarques : reprise de Quentin G. et Thibaut R. et Mathis.

Mardi :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Quentin G, Thibaut R. Mathieu M.,

Effectif à 17 hrs 30 : Ronald D., Antonin G., Edouard, Eden, Stan., Mutlu A, Pierre P.,

Repos : Stéphane C., Baptiste C. (séance de récupération)

Absences : Thibault C.

Echauffement dirigé avec proprioception et RM.

Echauffement GB avec relation de renversement AR/DC, évolution ds les impacts et ds la perception du travail du DC.

2 groupe de W 1 avec Ailiers l'autre sur Base arrière : Lecture des espaces par l'AT utilisation de ces espaces / tps.

Oppositions 5/5 sans ailiers droits

Mercredi :

Effectif : Quentin G., Thibaut R., Edouard, Pierre P., Thibault C., Stéphane C., Baptiste C., Mathieu M., Benj. T., Ronald D., Mutlu A, Jordane D. Yoann L., Lucas H., Quentin C, Luka M.

+ Adrien, Loïc, Mathis, Kevin, Romain, (Ech. commun – 45 minutes prépa – jeu global)

Repos :

Absences : Antonin G.(Centre),

Echauffement Pivots articulaires, proprioception et RM (Tous)

Jeu sur grand espace (Démarquage – réseau d'échange) + GB

4 gpes : 3/3 sur grand espace

(Relance courte GB – occup. Espace/Orientations – Crise de temps)

6/6

(5 périodes [différents dispo et système] – 1^{er} en 5 – garde la balle si but après 7 s. MB & ER)

Remarques :

Benj. T. arrêt suite douleur déchirure.

Thibault C. arrêt sur contact avec Ronald cheville était très fatigué
Pierre investissement global et volonté mais que du jeu au près.
Baptiste très bonne séance (Prise d'initiative, impact et forme de tir, DEF):
GB (les 3) en difficulté ds la qualité des relances.

Jeudi :

Effectif : Quentin G., Antonin G., Edouard, Mutlu A., Mathieu M., Stéphane C., Baptiste C., Yoann L.

Repos : Thibault C (cheville vu avec P. GRILLON)

Absences : Ronald D.(club), Thibaut R., Pierre P.

Echauffement Pivots articulaires

Echauffement « Brésil » à 2, 10 mn

Jeu « Taureau »

Echauffement GB avec travail de motricité PVT (Antonin)

Situation de 1/1 vers 2/2, avec retard du 2^{ème} défenseur et attaquant. A l'aile G et sur poste d'AR.

Situation d'opposition à 3 contre 3 avec pivot. Lecture des espaces libérés par la défense et par le pivot puis coopération avec Pivot..... DEF → attaque si récup plus CA.

Remarques :

Antonin pas très délié dans ses appuis au sol et sur le ht du corps, appuis trop serrés, souvent sur des déséquilibres (avt ou ar). Ds la lecture vient parfois fermer des espaces ouverts !!

Stéphane pas assez pertinent sur son placement avant d'avoir le ballon, souvent trop vers l'intérieur.

Bonne relation ds les petits espaces

Mathieu à l'issue du duel 1/1 ne va pas assez en profondeur avec le dernier appui.

Baptiste, pas assez régulier ds la qualité de ses passes...

Edouard, sur l'aile prise de balle trop orientée vers DC, doit se déplacer pour recevoir en étant mieux orienté.

Constat semaine 1 :

Les habitudes se perdent vite / bouteilles / chasuble/....

SEMAINE 2 : 13 au 17 mars

Remarques : vérifier / chasubles et bouteilles. Annoncer les visites ...et le match.

Blessés : Romain S., Rémi B., Mathieu P.(cheville), Benj. T. (cuisse)

Centre : Rémi, Stan, Eden et Benjamin M.P.

Lundi :

Effectif : Quentin G., Thibaut R., Edouard, Pierre P., Thibault C., Stéphane C., Baptiste C. Mutlu A., Ronald D., Mathieu M., Jordanne D., Yoann L.

Repos : Antonin G (cheville, sans consultation).

Absences :

Echauffement Pivots articulaires

Echauffement dirigé avec R.M. et W haut du corps.

Echauffement GB avec travail de motricité débordement, évoluant ds les impacts et dans des choix / pivot, 1 ailiers et 2 ailiers.

Séquence C .A. en défis pour les tireurs et pour GB

Oppositions 5/5 avec 1 pivot systématique. Contrat en 3 buts on garde sur CA et ER. Thème sur qualité des transmissions permettant une bonne prise d'info sur la défense.

Remarques :

Pierre : tjs en difficulté sur la rigueur et la concentration de manière générale sur l'entraînement. Assez propre sur la passe, sur la réception est tjs trop sollicité par son équilibre ou plutôt ses déséquilibres, souvent emporté vers l'avant. Sur le débordement le haut du corps est trop tôt sur le côté, pas de danger et lisible.

Baptiste : très en délicatesse avec sa qualité de passe, souvent trop basses ; n'arrive pas trop à trouver des équilibres pour être tireur et passeur. Pas assez d'évitement ds le débordement trop au contact du DEF.

Stéphane : manque de rigueur et de concentration sur toutes les parties où il n'y pas d'opposition. Il est vraiment inscrit ds la lecture du jeu, mais ne joue qu'avec le ballon, manque de remplacement et de lecture avant d'avoir la balle.

Edouard : plus en difficulté sur la lecture du jeu , devrait gagner à plus s'informer et comprendre pour mieux exploiter ses qualité explosives.

Ronald : bon ds le timing et les placements, doit être bcp plus exigeant sur la finition.

Thibault C. : moins de « cinema » quand tu es neutralisé.

Thibault R. : remplacement après la passe laisse à désirer.

Mardi midi:

Effectif : Quentin G., Edouard, Baptiste C., Mutlu A., Mathieu M.(très en retard)

Repos : Antonin G., Pierre P., Thibault C., Stéphane C., Ronald D., Jordanne D., Yoann L.

Absences : Thibaut R. (philo)

Echauffement pivots articulaires

Travail de relation à 2 avec 2 ballons plus gainage

Travail de motricité passe : équilibre fessier et un genou au sol

Situation de 1/1 ailier suite à un travail de motricité passe DC et AR qui évolue vers un 2 contre 2.

Remarques :

Edouard : tjs essayer de retrouver de l'orientation vers le but le plus tôt possible au moment de la réception. Bien s'informer sur le défenseur pour le surprendre et ne pas subir son action. Varier et s'adapter pour poser plus de pb au défenseur.

Baptiste : coude un peu bas, trajectoire de passe pas facile à utiliser, ne passe pas assez tendue. Sur passe de l'ailier trop près pas assez derrière en protection.

Quentin : doit travailler plus sur son remplacement, à trouver de bonne situation de tir en appui. Doit être plus fort ds la neutralisation haut du corps.

Mathieu : peu de temps en attaque. Trop de travail vers l'intérieur (trop loin), ne doit pas arrêter le combat si attraper. Aller jusqu'à la fin du geste surtout au tir. Mieux protéger son ballon, remplacement plus efficace ds la profondeur et la largeur.

Mardi soir :

Effectif à 17 hrs : Mathieu M., Quentin G., Thibaut R. Mathieu M. , Edouard, Baptiste C., Mutlu A

Effectif à 17 hrs 30 : Ronald D., Antonin G., Eden, Stan., Pierre P., Thibault C. Stéphane C.,

Repos :

Absences :

Echauffement libre par 215 mn consignes : Proprioception, gainage, courses oppositions et travail de Haut du corps

Echauffement GB avec des enchaînements de tâches : 3 poste : PVT, ARG, et DC ARG lance PVT sur une fixation, DC lance ARG, PVT lance DC. Contraintes sur les impacts les courses et les replacements. Evolution sur les relations simples, ajout d'un tir à l'aile puis d'un défenseur.

2 groupe de W 1 avec Ailiers du 1/1 vers du 2/2 l'autre sur Base arrière du 2/2 vers le 3/3 :

Lecture des espaces par l'AT utilisation de ces espaces / tps.

Alternance avec un travail physique (Didier)

Opositions 5/5 sans ailiers droits d'un côté et gauche de l'autre Thème sur lecture du jeu avant d'avoir le ballon et capacité à lâcher la balle au bon moment

Remarques :

Stéphane : sur le travail à l'aile, arrive bien à se réorienter. Mais souvent ds es déséquilibres avant.

Mauvaise qualité des appuis au sol, écartement, trop sur l'avant du pied et aussi sur son ballon porter dvt le nez du défenseur. Relation avec pivot mauvaise : il veut systématiquement joueur près du pivot et ne ps aller chercher au delà du défenseur pour écarter la défense du PVT.

Pierre : Peu de passage en attaque, se fait attraper parce qu'il joue au près et surtout se fait attraper le ballon parce que bras trop devant. Puis a joué souvent à droite.

Antonin : souvent en déséquilibre arrière sur bloc ou gain d'espace et en difficulté pour attaquer son ballon et le prendre. Il Réussit à l'attraper quand il s'est mis en courses ex. sur un appel de balle

Ronald : a fait AR ds l'atelier ailier ; a trouver de bon tir en appuis et bien ds le débordement, parfois prend des tirs non justifier, ou essaie de reproduire une même passe ds une situation différente, donc manque d'adaptation

Thibaut : bon travail sur l'aile de dynamisme, reste en difficulté au moment de la réception n'a pas tjs bien lu la position du def et se trouve trop loin ou trop prêt... Qq absences en défense.

Eden : essentiellement ds son duel avec le GB de loin il est très lissible pour le GB de près il prend des risque en transperçant fort ; résultat des arrêts et des tirs hors cadre..... Dot aussi lâcher sa balle plus tôt lorsque son duel est ss issue. Le jet franc c'est la défense qui gagne

Mercredi : Match contre Dijon à Belleville sur Saône.

Effectif : Edouard, Pierre P., Stéphane C., Baptiste C., Mathieu M., Mutlu A., Yoann L., Lucas H., Kevin, Quentin C, Luka M., Antonin G. + Romain S. à la vidéo

Repos : Quentin G., Thibaut R., Thibault C Benj. T., Ronald D., Adrien, Loïc, Mathis Jordane D Romain,

Absences :

4 périodes : 3 x 20 mn + 15 mn

Evolution du score : 9 - 12 ; 25 - 21, 33 - 29

Thème Chambéry : défense 0-6 H à H et 1-5 H à H. Volonté de gangner de l'espace à l'opposé du PVT.

Attaque volonté d'E.R. et de C.A. , attaque placé prise d'initiative et lecture du jeu. Travail sur perception avant de recevoir.

Statistiques :

Remarques :

Stéphane : qualité du débordement, avec le jeu autour du pivot. Il ne cherche pas à écarter les défenseurs. Se fait trop attraper. N'est pas assez performant ds la passe décisive.

Antonin en difficulté sur les appuis pour pose le bloc. Il bloc plus avec les bras et le haut du corps qu'avec les jambes.... C'est aussi difficile ds les intentions de bloc, il n'a pas tjs le réflexe de gagner l'espace.

Pierre : Joue trop près et se fait trop attraper, surtout joue pas sur son placement avant de recevoir et donc est mal placé pour attaquer son intervalle, il simplifie le tâche de son défenseur.

Lucas : bonne prestation défensive, parfois sort du projet pour de la zone mais sans conséquences. En attaque est bien ds le démarquage, mais il ne gagne pas ses espaces et reste trop souvent dos au but.

Edouard : fidèle à lui-même ds l'investissement et ds sa rigueur pour progresser sur l'aile. Doit s'efforcer de prendre plus d'infos sur la défense pour être plus en lecture ...

Quentin : plusieurs fois défaillant ds le projet défensif par manque de concentration et de logique collective. Globalement en difficulté.

SEMAINE 3 : 20 au 24 mars

Remarques : vérifier / chasubles et bouteilles. Annoncer la réunion médicale du jeudi.

Blessés : Romain S., Rémi B., Mathieu P.(cheville), Benj. T. (cuisse) et Pierre P. (scaphoïde)

Centre : Rémi, Stan, Eden et Benjamin M.P.

Lundi :

Effectif : Quentin G., Thibaut R., Edouard, Thibault C., Stéphane C., Baptiste C. Mutlu A., Ronald D., Mathieu M., Jordanne D., Yoann L. Antonin G

Repos :

Absences : Pierre P.,

Mardi midi:

Effectif : Quentin G., Edouard, Baptiste C., Mutlu A., Mathieu M. Stéphane C., Ronald D Antonin G

Repos :

Absences : Thibaut R. (philo) Pierre P., Yoann L. Jordanne D., Thibault C

Mercredi :

Effectif : Edouard, Pierre P., Stéphane C., Baptiste C., Mathieu M., Mutlu A., Yoann L., Lucas H., Kevin, Quentin C, Luka M., Antonin G., Quentin G., Thibaut R., Thibault C Benj. T., Ronald D., Adrien, Loïc, Mathis, Jordane D, Romain,

Repos :

Absences :

Jeudi : Réunion médicale avant l'entraînement.

Effectif : Edouard, Pierre P., Stéphane C., Baptiste C., Mathieu M., Mutlu A., Yoann L., Lucas H., Kevin, Quentin C, Luka M., Antonin G., Quentin G., Thibaut R., Thibault C Benj. T., Ronald D., Adrien, Loïc, Mathis, Jordane, D Romain,

Repos :

Absences :

SEMAINE 4 : 27 au 31 mars

Remarques : vérifier / chasubles et bouteilles. BEES Haut niveau

Absences : Mathieu M., Pierre P., Yoann L., Antonin G., Benj. T.,

Jeudi : Séance menée par Antony (Christophe observe).

Effectif : 12 joueurs dont 2 G.B.

Stéphane, Baptiste, Edouard, Lucas, Quentin, Loïc, Thibault R, Mutlu K, Luka, Mathis, Romain, Kevin

* Échauffement dirigé --> pivot articulaire, déverrouillage des articulations

* Échauffement type " jeu ; cerceau "

* 2 contre 1 sur petit espace (travail de libération de balle et de prise d'intervalle)

* Travail de 3 contre 3, secteur central (lecture des espaces)

* Situation d'opposition, défense 3 – 2 – 1 (type H à H) 3 périodes de 7 minutes

REMARQUES

Stéphane Investissement moyen, trop irrégulier, travail arrêté, uniquement du jeu sur duel dans des petits espaces

Lucas Bon investissement, souvent trop près lors de ses courses ou duels

Baptiste Fait des efforts sur la transmission, impact de shoot encore trop lisible

Loïc Bras très intéressant, souvent en déséquilibre vers l'avant

Absences : Pierre P., Mathieu M., Yoann L., Quentin C, Antonin G., Thibault C, Benj. T., Ronald D Adrien, Jordane D.

SEMAINE 5 : 3 au 7 avril

Remarques : vérifier / chasubles et bouteilles. Semaine des grèves

Blessés : Romain S., Rémi B., Mathieu P.(cheville), Benj. T. (cuisse) et Pierre P. (scaphoïde)

Centre : Rémi, Stan, Eden et Benjamin M.P.

Lundi : Annulation cause grève

Effectif : Edouard et Baptiste C en muscu

Repos :

Absences : Pierre P., Quentin G., Thibaut R., , Thibault C., Stéphane C., Mutlu A., Ronald D., Mathieu M., Jordanne D., Yoann L. Antonin G

Mardi midi: Annulation pour grève

Effectif :

Repos :

Absences : Thibaut R. (philo) Pierre P., Yoann L. Jordanne D., Thibault C Quentin G., Edouard, Baptiste C., Mutlu A., Mathieu M. Stéphane C., Ronald D Antonin G

Mercredi :

Effectif : Edouard, Baptiste C., Mathieu M., Mutlu A., Lucas H., Kevin, Luka M., Quentin G., Thibault C, Loïc, Mathis. Robin M.

Repos :

Absences : Pierre P., Stéphane C (retard), Yoann L (retard), Quentin C, Thibaut R., Benj. T., Ronald D., Adrien, Jordane D, Romain., Antonin G.,

Echauffement avec pivots articulaires , proprio et gainage.

Jeu « Touch down » avec des évolutions ...

Echauffement GB, sur passe AR-AR et débordement ext, évolution forme de tir, secteurs de tir et prise d'info sur GB.

Séquence d'opposition à contrat et thèmes : permanence def Z 0-6 puis 1-5.

5/5 : Edouard – Quentin – Thibaut – Mathis – Kevin – (yoann)+ Luka (bleus)

Loïc – Robin – Baptiste – Lucas – Mathieu – Stéphane + Mutlu (rouges)

Vers le 6/6.

Consignes défensive et sur circulation de balle....

Les rouges remportent largement les séquences.....

De manière générale beaucoup de difficulté à passer sur une logique de Zone. Avec beaucoup d'incitation ils proposent un flottement mais aucune appréciation du danger pour arrêter le ballon lorsque c'est nécessaire. Pas de volonté collective de ralentir la circulation du ballon. Particulièrement pour Stéphane, Edouard, baptiste. Seul Robin se montre plus ouvert et cherche.

Stéphane : porte beaucoup le ballon en attaque joue trop au près

Edouard se fait beaucoup attraper, mauvais travail avant de recevoir

Jeudi : Séance menée par Antony.

Effectif : 13 joueurs dont 2 G.B.

Stéphane, Baptiste, Edouard, Lucas, Quentin, Loïc, Thibault R, Mutlu K, Luka, Mathis, Romain, Kevin, Mathieu

* Échauffement dirigé --> pivot articulaire, gainage, proprioception

--> touch-down (modifié) échauffement G.B.

* opposition 2 contre 2 secteur central (déf. H à H) en dehors des 9 m

* Travail de perception 3 contre 2 avec rentrée d'un arrière en pivot

* Opposition défense homme à homme sur tout le terrain avec une rentrée en pivot

Période 2 x 10 minutes

REMARQUES

Baptiste Bonne séance au niveau de la régulation de ses passes

Mathieu Trop latéral dans le 1/1, a du mal à anticiper une situation, ou à lire le jeu

Quentin Bonne lecteur du jeu, a des difficultés à accélérer, à changer de rythme au moment du shoot

Robin Prise de balle intéressante, ne s'équilibre pas assez lors de l'extension donc ne sort pas de l'axe du G.B.

Loïc S'écrase vers l'avant lors du duel, sur des grandes courses, c'est intéressant au niveau du bras

Lucas Joue trop près, bonne intensité au niveau des jambes

Stéphane Manque de rigueur, et de concentration, joue qu'avec le ballon en mains

Absences : Pierre P., Yoann L., Quentin C, Antonin G., Thibault C., Ronald D., Adrien, Jordane D
Benj. T.

SEMAINE 6 : 10 au 14 avril

Remarques : vérifier / chasubles et bouteilles.

Blessés : Romain S., Rémi B., Mathieu P.(cheville), Benj. T. (cuisse) et Pierre P. (scapuloïde),
Ronald (doigt)

Centre : Rémi, Stan, Eden et Benjamin M.P.

Lundi :

Effectif : Antonin, Mathieu M., Stéphane, Thibault R, Thibault C, Edouard, Baptiste, Quentin, Mutlu, Jordan

Absences : Yoann L.

Thème : exploitation du SUNOMBRE

T1 : Piv Art. / Proprio + Echauf. dirigé : 2 ac B = travail sur appui force / Equilibre

Attention portée sur : qualité – vitesse de balle – Travail du poignet – Angle de flexion de JB

T2 : Circuit de passe + Echauf. GB – 3 AL ac B 2 + AR ss B (passe diago + course) puis inversement

Attention portée sur : précision/vitesse passe – course du NpB

T3 : Evol sit T2 ac Def en zone et SUP NUM + contrat Defi (2/1 – 3/2)

Attention portée sur : respect des secteurs et espace de jeu – ne pas se faire attraper B en main

T4 : 4/3 tt terrain - tireur ou celui qui perd la balle n'a pas le droit de Def.

Evol : bonus si but lors MB à 4/3 = 1 ATT à 4/4 (def de zone - secteur central)

Remarques :

- 1- **Blessure au genou d'Antonin (En retombant le genou à vriller – fin de séance opposition)**
- 2- Dans l'ensemble les joueurs sont en difficulté sur la gestion de la circulation de balle face à une def de zone soit dans la création (fin de séance 4/4) ou dans l'exploitation du surnombre.

Mardi midi:

Effectif : Mathieu M., Stéphane, Thibault C, Edouard, Baptiste, Quentin, Mutlu,

Absences : Yoann L. Jordanne D.

Thème : 1 - la passe dans le 2/1

def aplatie = prendre de vitesse déplacement latérale

def étagée = travail dans la profondeur (placement/replacement + passe au travers)

2 - enrichissement des tirs au travers + travail de tir

Remarques : Baptiste : lèvre ouverte sur contact avec Edouard (pas grave mais arrêt entraînement)

Thibault C. : douleur cheville droite suite à un contact avec un ballon

Mercredi : séance type associé (david : spécifique HB + didier : PP)

Effectif : Edouard, Baptiste C., Stéphane, Mathieu M., Mutlu A., Lucas H., Luka M., Yoann, Thibault C, Thibault R, Jordan, Loïc, Mathis + 3 joueurs du centre : Yanneck, JB et Eden

Absences : Yoann L (retard), Quentin C, Kevin, Robin, Romain, Adrien

2 grpes : G1 : Jordan, Luka – Mathis, lucas, Edouard, Eden, yoann, Thibault C, Thibault R

G2 : Mutlu – Stéphane, Mathieu M, loïc, Baptiste, Yanneck, JB

T1 : Piv Art + proprio + mise en route 2 ac B sur tt terrain + Jeu des 3 GB
(25 min.)

T2 : 1 grpe ac Didier (travail type pliométrie légère de type spécifique (bas et haut du corps = 1 bloc)
1 grpe ac David (travail de tir spécifique au poste sur passe avec simple ou double contrainte)

(50 minutes)

T3 : 15 minutes de 6/6 tt terrain def zone

Remarques :

- 1- Thibault R : arrêt séance douleur épaule
- 2- Travail riche et investissement + qualité de travail très intéressante pour tout le monde.

Jeudi :

Effectif : Edouard, Stéphane, Thibault C, Baptiste, Mathieu M., Quentin G., Mutlu A.+ Lucas H., Luka M., Loïc (fin de séance opposition 2 x 10 min.)

Absences : Yoann L, Antonin, Thibault R, Jordan

T1 : Piv Art. - Dirigé tt terrain motricité + tir (grpe de 3)

T2 : 2/2 décalé tout terrain – evol règle (act def – CA – possibilité de progresser)

Attention portée sur : désalignement def (nPb) capacité à progresser dans son CJD (Pb)

T3 : 3/3 – def zone – dans 4 secteurs de jeu (périphérie G et D – secteur central ac et ss Piv)

Attention portée sur : ATT : Utilisation du réseau d'échange - Etre menaçant – sortie de balle

DEF : Piéger – ralentir circulation de balle – neutraliser – volume et act def

T4 : 4/4 tt terrain (avec le groupe 2 : Luka – Lucas et Loïc)

ATT placée : jeu dans secteur central (type 1/5 zone)

MB : tout l'espace

Remarques :

Des propositions de jeu intéressantes grâce à une mise en place adaptée et opérationnelle d'une défense de zone = bonne séance dans réponse et investissement..

Les GB présentent une opposition importantes au tireur = très efficace & +++ dans relance (Luka et Mutlu)

SEMAINE 7 : 18 au 21 avril

Remarques : vérifier / chasubles et bouteilles.

Blessés : Romain S., Rémi B., Mathieu P.(cheville), Benj. T. (cuisse) et Pierre P. (scaphoïde), Ronald (doigt), Antonin G. (genou), Robin (Cheville), Thibaut R. (épaule)

Centre : Rémi, Stan, Eden et Benjamin M.P.

Lundi : férié

Mardi midi : annulé, réunion Jacky Dijon

Mardi soir : séance prise par Didier

Avec le centre : Baptiste, Edouard, Stéphane

Absent : Thibault C., Ronald D, Jordanne D.

Mercredi :

Effectif : Edouard, Baptiste C., Mathieu M., Mutlu A., Quentin C., Thibault C., Lucas H., Stéphane C., Yoann L., Jordane D.

Repos :

Absences : Quentin G,

Echauffement avec pivots articulaires,

Petit Jeux à 3 axés sur def de zone, proprio et gainage.

Echauffement GB, sur travail de passe base AR (3/0) avec renversement-croisés ..., évolution forme de tir, secteurs de tir et prise d'info sur GB.début 2 ballon vers 1 seul ballon

Séquence d'opposition attaque – défense sur 10 ballons à contrat et thèmes : permanence def Z 1-3 sur un côté

4/4 : Quentin – Yoann – Stéphane – Mathieu + Jordanne

Baptiste – Lucas – Edouard – Thibault + Mutlu

Vers opposition tt terrain, sur le même thème + garder la balle sur CA, MB et ER

Contrats : +3 / - 3, en 6, en 6.

Remarques :

Baptiste volonté de regarder et de comprendre pour prendre des initiatives. Reste fragile sur la passe. Il est trop prévisible à cause de ses orientations. Essaie de changer de rythme. N'a pas eu le réflexe de bien placer le pivot

Edouard : fidèle à son engagement, mais gère mal les espaces / croisés et ses changement de rythme pourtant très bons

Thibault : n'a pas assez travail sur son démarquage ds une séance sur un seul côté, loin du ballon n'a pas suffisamment écarté la défense (point de corner).

Lucas : n'est pas ds une logique de gain d'espace, a eu tendance à suivre le ballon, n'a pas réagi sur sa position lors des croisés

Stéphane : investissement limite (que en attaque), c'est mis ds les défis mais pas assez ds une démarche de progrès.

Mutlu et Jordanne : bonne réactions sur le travail de relance par leur positionnement...

Jeudi :

Effectif : Edouard, Baptiste C., Mathieu M., Mutlu A., Quentin C., Thibault C., Lucas H., Stéphane C., Yoann L., Jordane D., Quentin G.

Repos :

Absences :,

Remarques :