ARH Romandie M13

Séance de coordination

29.8.2005

Evolution du handball

- Augmentation de la qualité dans la défense individuelle
- Travail flexible en défense
- Répertoire de jeu individuel
- Tempo rapide
- Actions de petits groupes

Que demande le handball?

- **Charges enregistrées sur une durée moyenne de jeu:**
- Déplacement total 4151–7000 m
- Déplacement sans le ballon 4114–6930 m
  - Sprint 383- 510 m
  - Vitesse moyenne 3127–5400 m
  - Vitesse lente et marche 604–1090 m

- Déplacement avec le ballon
  - Parcours total 45 m
  - Sprint 19m
  - Vitesse moyenne 37 m

- Nombre de démarrages 44- 50
- Nombre de changements de vitesse 190–210
- Nombre de changements de direction 279–340
- Nombre de sauts 16- 24
- Nombre de réceptions de ballons par joueur 90–105

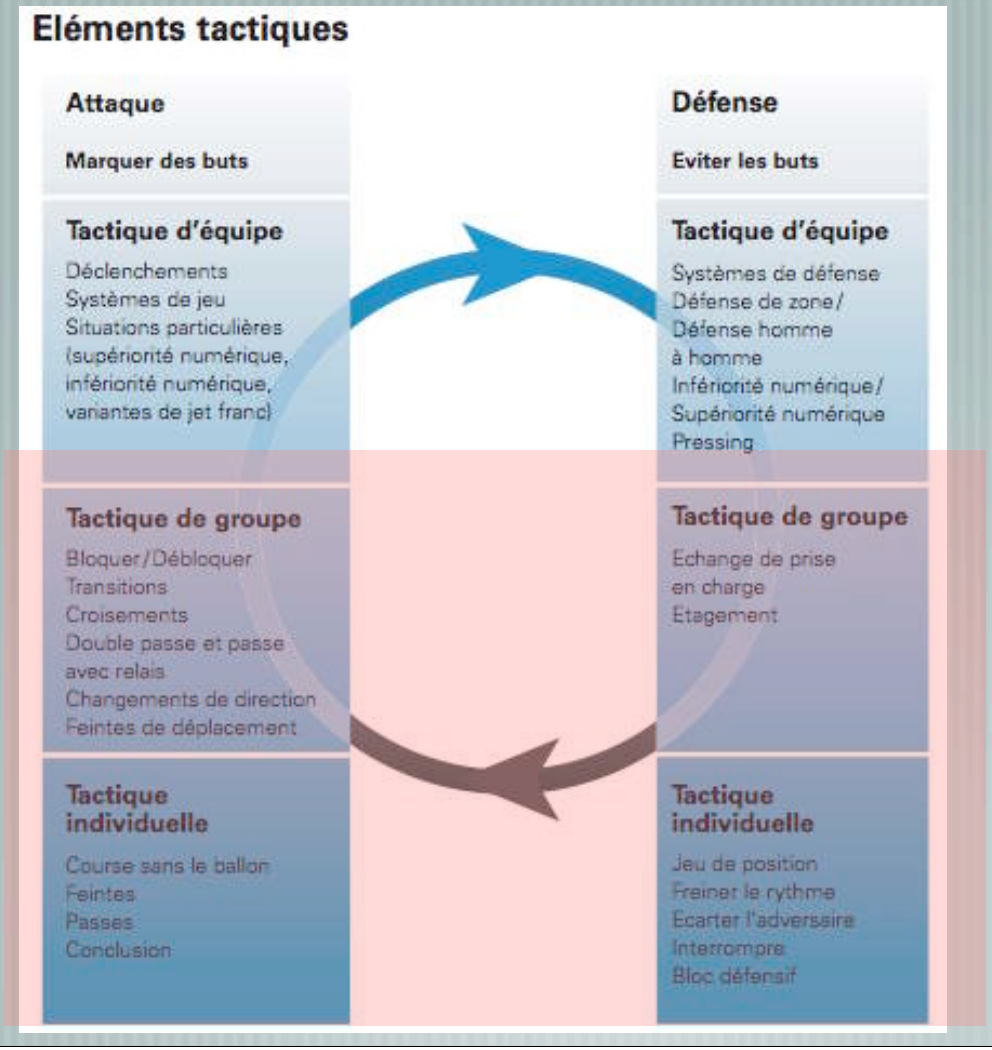
Contexte

- Choix du contenu par cascade
  - Equipe nationale A —> EN M17
  - EN M17 —> Sélections régionales M15
  - M15 —> M13...

Matériel

- Fil rouge de formation M15
- Fil rouge de formation M13
- Cahier de l'entraîneur J+S

De l'individu à l'équipe



Contenu de l'entraînement

	M11		M13		M15
Technique	Passe Réception Tir (tir de base / tir en suspension) Dribble Feinte / Percée (sans / avec balle) Technique de déplacement	Technique	Variantes du tir de base avec 1 - 3 pas Tir en suspension en hauteur / en profondeur Feintes contact zéro g. / dr.; dr. / g. avec balle Feintes de déplacement, feintes avec rotation Formes de passes (passe de tir de base, passe avec rebond, passe de contre-attaque) dans le mouvement Technique de défense / Travail des jambes Repousser l'adversaire Gain de la balle (1:1)	Technique	Variantes du tir de base Tir en susp. (avec appui sur les deux jambes / sur la mauvaise jambe, de l'aile) Tir à la hanche, tir désaxé Tir en suspension plongé du pivot avec appui sur les deux jambes Feinte avec rotation Feinte de tir de base; feintes de passes Passe en position de tir en suspension Technique de défense Freiner l'attaquant, varier la distance
Tactique, capacité de jeu	Marquage / Démarquage Démarrage / Démarquage 2 contre 1; 3 contre 2 Défense 1:1	Tactique, capacité de jeu	Démarrage / Démarquage Interruption et relance Comportement en défense Du 2:1 au 4:3 1:1 - 4:4 égalité numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe) Passage à deux pivots avec / sans balle Contre-attaque 2:1 au 3:2	Tactique, capacité de jeu	Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (croisement, blocage, passage à deux pivots) Exercice de base 6:5 (pivot entre arrière centre et latéral gauche/droit) Tactique d'équipe contre défense offensive (passage à deux pivots depuis l'aile g./dr., latéral g./dr.) Contre-attaque 3:2 au 5:4 Système de défense offensif (3:2:1, 3:3)
Condition physique Coordination	Coordination motrice générale (qualités de coordination O/R/D/R/E) Stabilisation de tout le corps Exercices de stabilisation Vitesse Souplesse	Condition physique Coordination	Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination	Condition physique Coordination	Endurance (aérobie) Stabilisation du tronc (exercices de contrôle) Force pure, force-vitesse, lancer de la médecine-ball Vitesse Combinaisons de sauts
Mental	Plaisir "Apprendre à jouer au handball" Confiance Créativité, expérimentation Transmission d'expériences positives; développement de points forts	Mental	Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts	Mental	Contrôle des émotions et des pensées Indépendance, conscience de soi Manière de gérer les difficultés Créativité (courage, disposition à prendre un risque)
Gardien de but	Gardien: un rôle attractif Défense à partir de la position de base Déplacement latéral / diagonal	Gardien de but	Technique de défense Jeu de position	Gardien de but	Spécialisation (entraînement ciblé de la technique) Jeu de position Collaboration défense / gardien de but
Vie sociale	Règles Aptitude à travailler en équipe (comment s'y prendre?) Parents (intégration)	Vie sociale	Règles et objectifs Esprit d'équipe Activités (p. ex. soirée de parents)	Vie sociale	Esprit d'équipe, coéquipier Changements sociaux Activités Camp

Contenu…

- Comportement individuel (en petit groupe)
- Gain de la balle
- Condition physique, “à fond les manettes”

	M13
Technique	Variantes du tir de base avec 1 - 3 pas
	Tir en suspension en hauteur / en profondeur
	Feintes contact zéro g. / dr.; dr. / g. avec balle
	Feintes de déplacement, feintes avec rotation
	Formes de passes (passe de tir de base, passe avec rebond, passe de contre-attaque) dans le mouvement
	Technique de défense / Travail des jambes
	Repousser l'adversaire
	Gain de la balle (1:1)
Tactique, capacité de jeu	Démarrage / Démarquage
	Interruption et relance
	Comportement en défense
	Du 2:1 au 4:3
	1:1 - 4:4 égalité numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe)
	Passage à deux pivots avec / sans balle
	Contre-attaque 2:1 au 3:2
Condition physique Coordination	Exercices de renforcement de la musculature du torse
	Vitesse / Force-vitesse
	Combinaisons de sauts
	Agilité
	Souplesse
	Parcours de coordination
Mental	Contrôle des émotions et des pensées
	Respect et discipline (de jeu)
	Etat d'esprit
	Transmission d'expériences positives; développement de points forts
Gardien de but	Technique de défense
	Jeu de position
Vie sociale	Règles et objectifs
	Esprit d'équipe
	Activités (p. ex. soirée de parents)