

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

Handball Fédération Suisse de Handball Fil ro HANDBALL for Kids







Handball

Cahier d'entraînement J+S



De l'individu à l'équipe

Eléments tactiques

Attaque

Marquer des buts

Tactique d'équipe

Déclenchements Systèmes de jeu Situations particulières (supériorité numérique, infériorité numérique, variantes de jet franc)

Tactique de groupe

Bloquer/Débloquer
Transitions
Croisements
Double passe et passe
avec relais
Changements de direction
Feintes de déplacement

Tactique individuelle

Course sans le ballon Feintes Passes Conclusion

Défense

Eviter les buts

Tactique d'équipe

Systèmes de défense Défense de zone / Défense homme à homme Infériorité numérique / Supériorité numérique Pressing

Tactique de groupe

Echange de prise en charge Etagement

Tactique individuelle

Jeu de position Freiner le rythme Ecarter l'adverseire Interrompre Bloc défensif

Contenu de l'entraînement

M11		M13		M15	
Technique	Passe		Variantes du tir de base avec 1 - 3 pas	T T	Variantes du tir de base
	Réception		Tir en suspension en hauteur / en profondeur		Tir en susp. (avec appui sur les deux jambes / sur la mauvaise jambe, de l'aile)
	Tir (tir de base / tir en suspension)		Feintes contact zéro g. / dr.; dr. / g. avec balle		Tir à la hanche, tir désaxé
	Dribble	l e	Feintes de déplacement, feintes avec rotation	Ine	Tir en suspension plongé du pivot avec appui sur les deux jambes
	Feinte / Percée (sans / avec balle)	Technique	Formes de passes (passe de tir de base, passe avec rebond,	Technique	Feinte avec rotation
	Technique de déplacement	ec c	passe de contre-attaque) dans le mouvement		Feinte de tir de base; feintes de passes
		-	Technique de défense / Travail des jambes		Passe en position de tir en suspension
			Repousser l'adversaire		Technique de défense
			Gain de la balle (1:1)		Freiner l'attaquant, varier la distance
	Marquage / Démarquage		Démarrage / Démarquage		Tactique de petits groupes 3:3, 4:4 (croisement, blocage, passage à deux pivots)
capacité eu	Démarrage / Démarquage	capacité eu	Interruption et relance	, capacité jeu	Exercice de base 6:5 (pivot entre arrière centre et latéral
g _	2 contre 1; 3 contre 2	<u>B</u> _	Comportement on défence		gauche/droit)
	Défense 1:1		Du 2:1 au 4:3		Tastiana diferias acetes défense effective
que, de		Tactique,	1:1 - 4:4 égalité numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe)	Tactique, de j	(passage à deux pivots depuis l'aile g./dr., latéral g./dr.)
Tactique, de		햧	Passage à deux pivots avec / sans balle	ğ	Contre-attaque 3:2 au 5:4
ř		 "	Contre-attaque 2:1 au 3:2	12	Système de défense offensif (3:2:1, 3:3)
	Coordination motrice générale		Exercices de renforcement de la musculature du torse		Endurance (aérobie)
5	(qualités de coordination O/R/D/R/E) Stabilisation de tout le corps Exercices de stabilisation Vitesse	c .	Vitesse / Force-vitesse	5 ۾ 5	Stabilisation du tronc (exercices de contrôle)
itio Ique Jati	Stabilisation de tout le corps	itio qu	Combinaisons de sauts	itio	Force pure, force-vitesse, lancer de la médecine-ball
Condition physique oordination	Exercices de stabilisation	Condition physique	Combinaisons de sauts Agilité Souplesse	Condition physique Coordinatio	Stabilisation du tronc (exercices de contrôle) Force pure, force-vitesse, lancer de la médecine-ball Vitesse Combinaisons de sauts
8 5 8	Vitesse	S ₽	Souplesse		Combinaisons de sauts
O	Souplesse	1 '	Parcours de coordination		,
	Plaisir "Apprendre à jouer au handball"		Contrôle des émotions et des pensées		Contrôle des émotions et des pensées
<u>ta</u>	Confiance	雪	Respect et discipline (de jeu)	Mental	Indépendance, conscience de soi
Mental	Créativité, expérimentation	Mental	Etat d'esprit		Manière de gérer les difficultés
-	Transmission d'expériences positives; développement de points forts	_	Transmission d'expériences positives; développement de points forts	_	Créativité (courage, disposition à prendre un risque)
Gardien de but	Gardien: un rôle attractif	de	Technique de défense	de	Spécialisation (entraînement ciblé de la technique)
	Défense à partir de la position de base			Gardien d but	Jeu de position
	Déplacement latéral / diagonal	Gardien			Collaboration défense / gardien de but
		Ga			
Vie sociale	Règles	<u>e</u>	Règles et objectifs	<u>e</u>	Esprit d'équipe, coéquipier
	Aptitude à travailler en équipe (comment s'y prendre?)	sociale	Esprit d'équipe	socia	Changements sociaux
	Parents (intégration)		Activités (p. ex. soirée de parents)		Activités
	, , ,	Vie V		Vie	Camp

Contenu...

Comportement individuel (en petit groupe)

Gain de la balle

Condition physique, "à fond les manettes"

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) 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 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position Règles et objectifs Esprit d'équipe Activités (p. ex. soirée de parents)	M13							
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) 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 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position								
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) 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 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position		·						
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) 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 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position								
Technique de défense / Travail des jambes Repousser l'adversaire Gain de la balle (1:1) Démarrage / Démarquage Interruption et relance Comportement en défense Du 2:1 au 4:3 1:1 - 4:4 égailté numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe) Passage à deux pivots avec / sans balle Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position								
Technique de défense / Travail des jambes Repousser l'adversaire Gain de la balle (1:1) Démarrage / Démarquage Interruption et relance Comportement en défense Du 2:1 au 4:3 1:1 - 4:4 égailté numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe) Passage à deux pivots avec / sans balle Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	Ę.							
Technique de défense / Travail des jambes Repousser l'adversaire Gain de la balle (1:1) Démarrage / Démarquage Interruption et relance Comportement en défense Du 2:1 au 4:3 1:1 - 4:4 égailté numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe) Passage à deux pivots avec / sans balle Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	Ę							
Repousser l'adversaire Gain de la balle (1:1) Démarrage / Démarquage Interruption et relance Comportement en défense Du 2:1 au 4:3 1:1 - 4:4 égailté numérique avec et sans pivot (avec deux stations de passe) Passage à deux pivots avec / sans balle Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	ĕ							
Gain de la balle (1:1) 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 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position								
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 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position		Repousser l'adversaire						
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 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position		Gain de la balle (1:1)						
Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	, o	Démarrage / Démarquage						
Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	acii							
Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	g z	Comportement en défense						
Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	e,e							
Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	<u>ē</u> p							
Contre-attaque 2:1 au 3:2 Exercices de renforcement de la musculature du torse Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	ac ac							
Vitesse / Force-vitesse Combinaisons de sauts Agilité Souplesse Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position		·						
Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	_ ا							
Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	fi e a							
Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	ditie siqu	Combinaisons de sauts						
Parcours de coordination Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	o k	· ·						
Contrôle des émotions et des pensées Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	ც - 8							
Respect et discipline (de jeu) Etat d'esprit Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position								
Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	_	_						
Transmission d'expériences positives; développement de points forts Technique de défense Jeu de position	l ta							
Technique de défense Jeu de position	ĕ							
Jeu de position								
	용							
	ᄩᆲ	Jeu de position						
	ar a							
Règles et objectifs Esprit d'équipe Activités (p. ex. soirée de parents)								
Esprit d'équipe Activités (p. ex. soirée de parents)	ale							
Activités (p. ex. soirée de parents)	Si.							
>	e.	Activités (p. ex. soirée de parents)						
<u> </u>	<u> </u>							