Le handball ? Mon sport ?

Pourquoi ?

Contenu ?

Historique ?

PROFIL D'EXIGENCE

PERSONNALITE

Technique

Tactique

Condition physique

Coordination souplesse

CAPACITE DE JEU

Facteurs de charge physique

Déplacement total 4 151 m

Déplacement sans ballon	**4114** m	
−Sprint		383 m
−Vitesse moyenne	3127 m	
−Vitesse lente et marche	604 m	
Déplacement avec le ballon	37 m	
−Sprint		11 m
−Vitesse	26 m	

Nombre de démarrages	44
Nombre de changement de vitesse	190
Nombre de changement de direction	279
Nombre de sauts	16

Nombre de réception de ballon	90
Nombre de tirs au but	10

Genres de tirs au but

−tir de base	41%
−tir en suspension	44%
−tirs plongés et autres	13%

EXIGENCES

Facteurs de la condition physique

Qualités de coordination

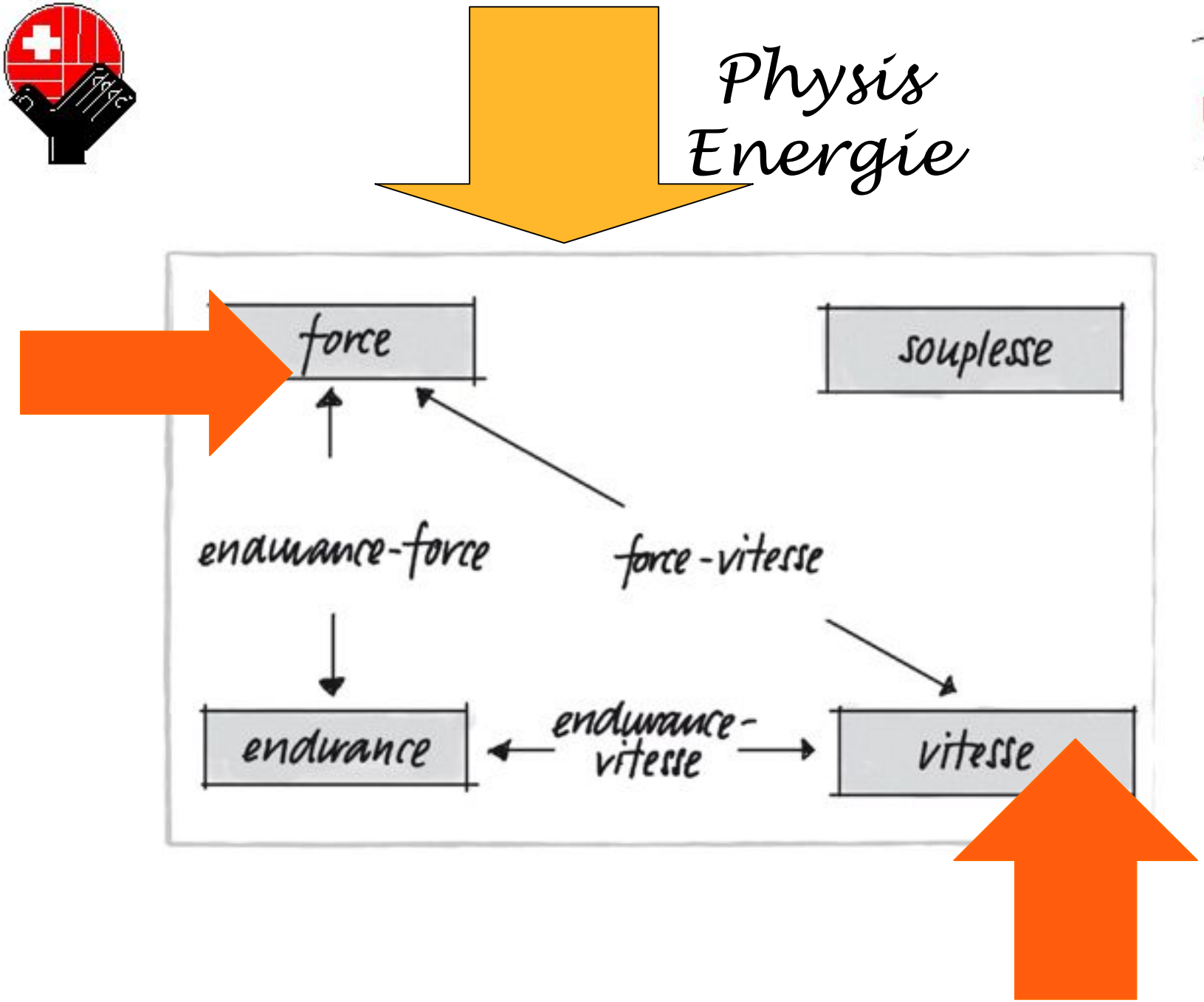
Souplesse

Vitesse

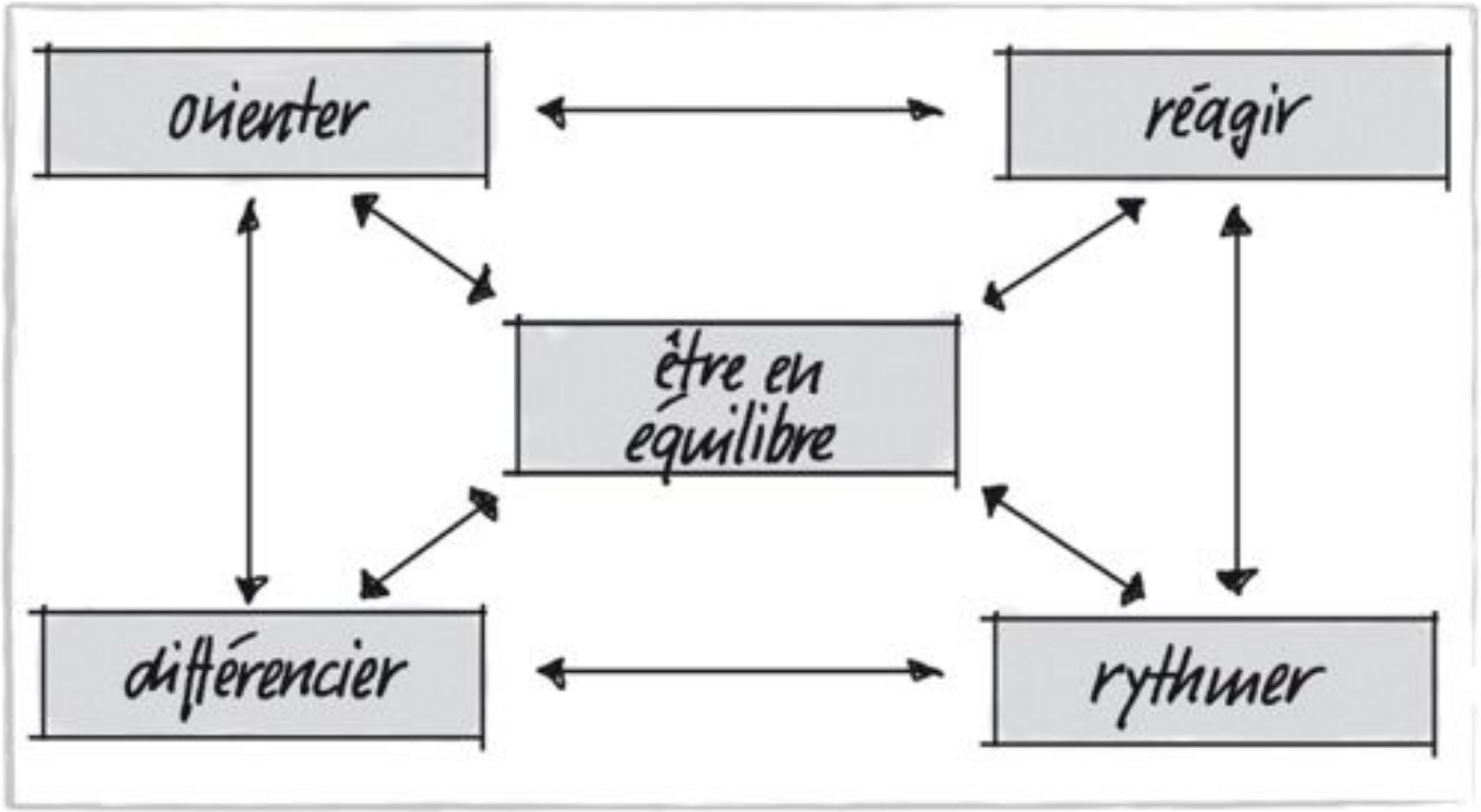
Force-vitesse

Endurance de base

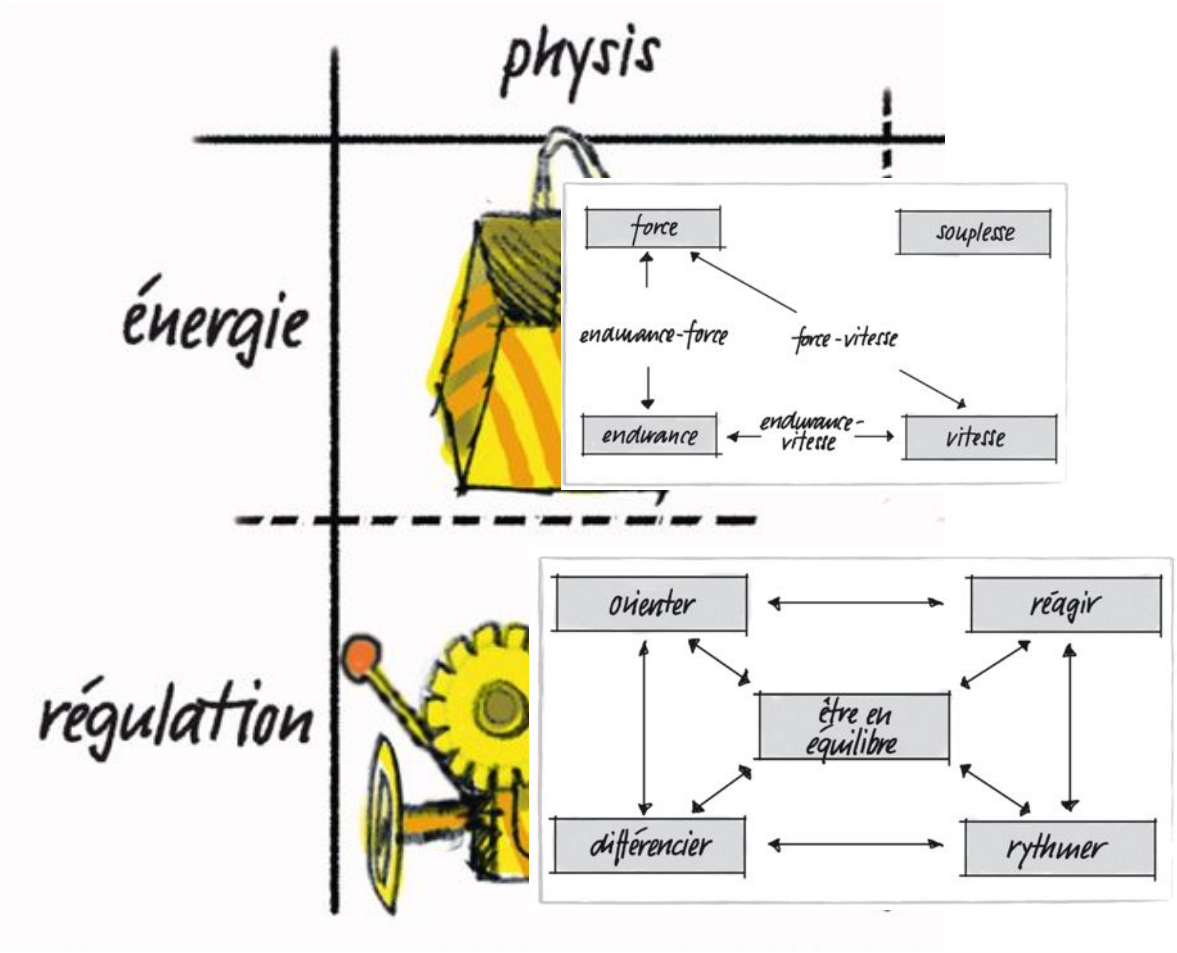
Physis
Energie



Physis Régulation



Concept de motricité



Entraînement de la technique

- Eviter la spécialisation au niveau des postes
- Multiplier les expériences motrices
- Entraîner la coordination

- Apprendre un large éventail de mouvements
- Découvrir, regarder, essayer, entraîner les techniques

- Bannir la monotonie de l'entraînement
- Multiplier les stimulis de mouvement
- Varier les contenus et les exécutions
- Varier les méthodes d'entraînement

Division de la tactique

Tactique INDIVIDUELLE — Qualités individuelles

Tactique DE GROUPE — Coopération au sein d'un petit groupe

Tactique D'EQUIPE — Capacité de jeu

Eléments tactiques

Attaque

Marquer des buts

Défense

Eviter les 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

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

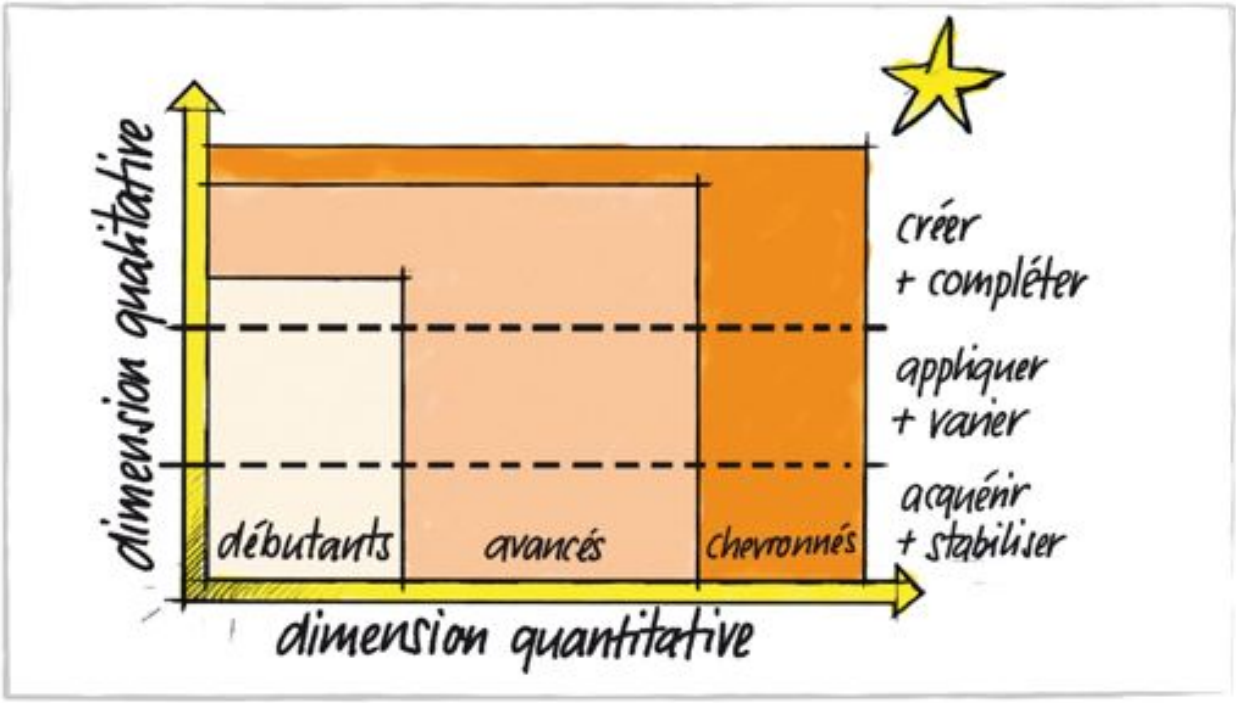
Tactique individuelle

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

Processus méthodologique

Tactiques

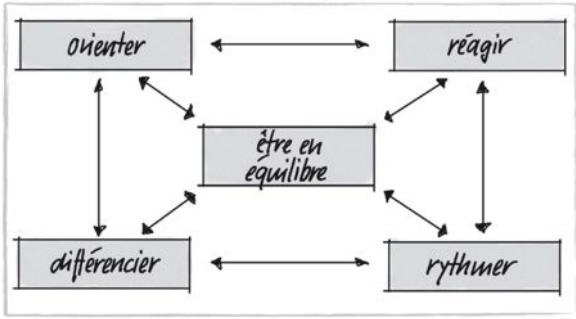
INDIVIDUELLE **DE GROUPE** **D'EQUIPE**

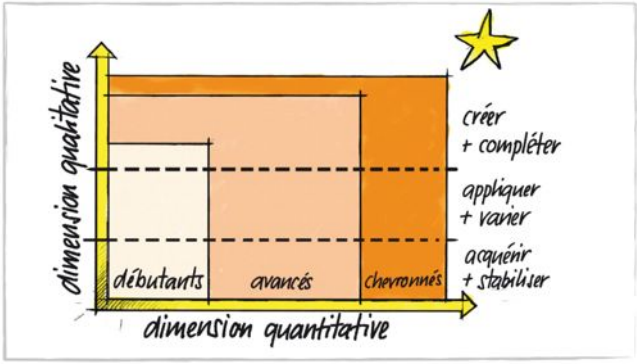


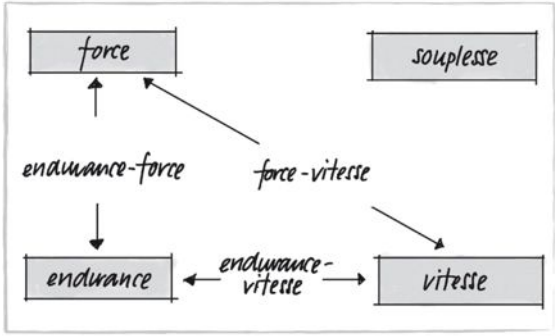
Préparation par groupe

Thème : **Passer Tirer**

Gr 1.	Gr 2.	Gr 3.
Tactique -individuelle -technique	**Tactique :** -de groupe -d'équipe	**Physique** -intégrée



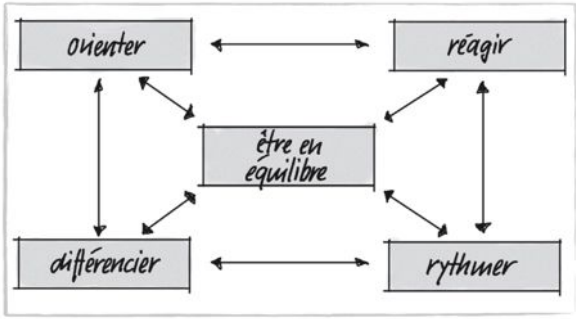




Préparation par groupe
Ailier

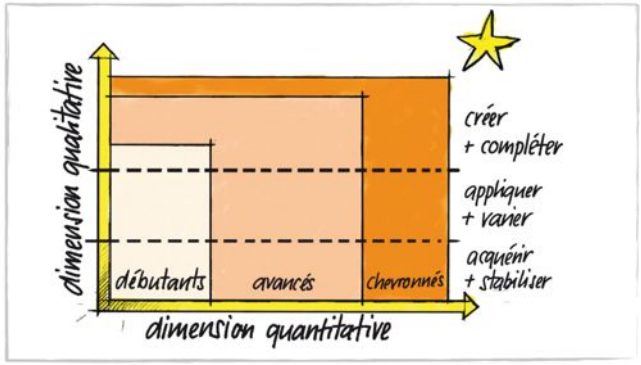
Gr 1.

RégulationPhysis
-technique
-coordination



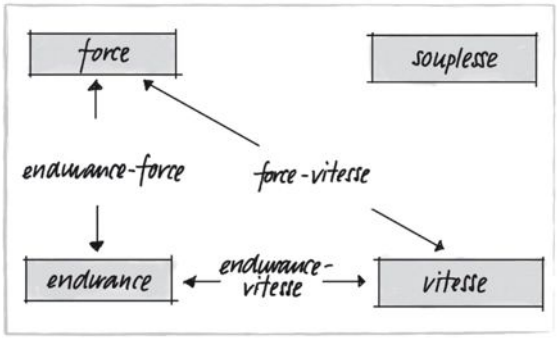
Gr 2.

Concept Méthodologique
-niveau
-degré d'apprentissage



Gr 3.

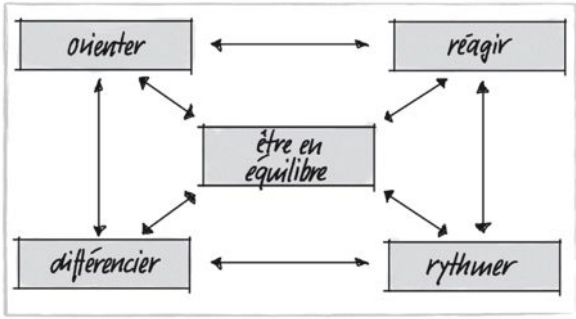
Energie Physique
-cond. physique intégrée



Préparation par groupe
Pivot

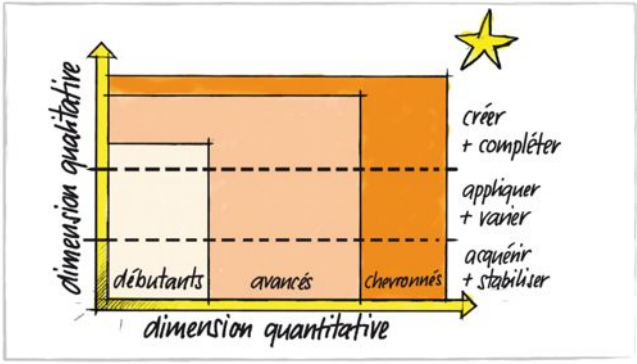
Gr 1.

RégulationPhysis
-technique
-coordination



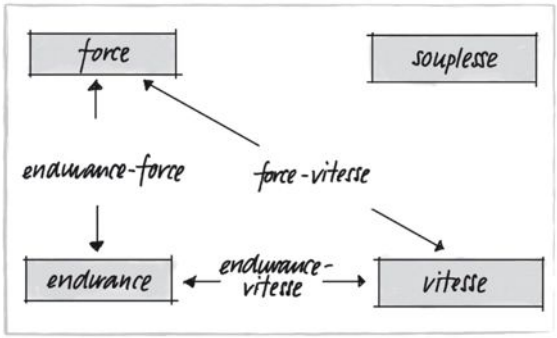
Gr 2.

Concept Méthodologique
-niveau
-degré d'apprentissage



Gr 3.

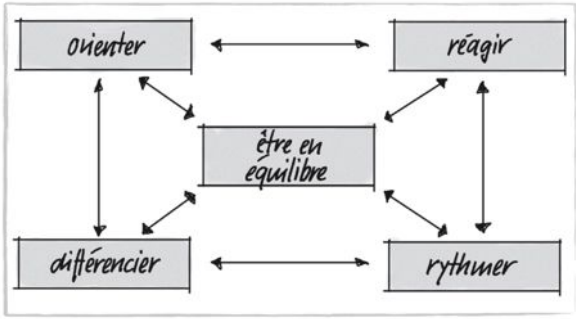
Energie Physique
-cond. physique intégrée



Préparation par groupe
Gardien

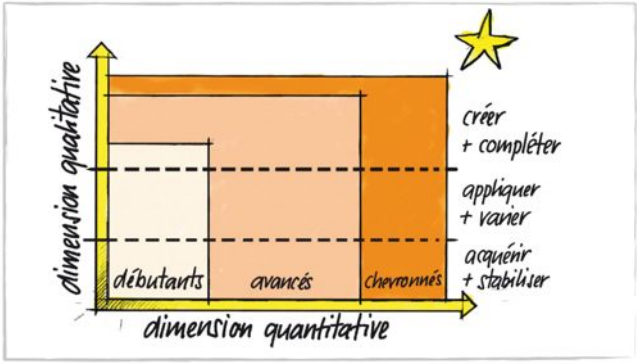
Gr 1.

RégulationPhysis
-technique
-coordination



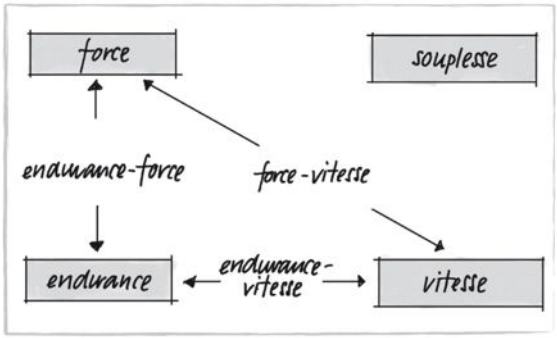
Gr 2.

Concept Méthodologique
-niveau
-degré d'apprentissage



Gr 3.

Energie Physique
-cond. physique intégrée

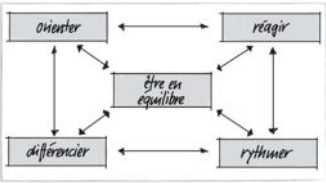


DVD gardiens groupes analyse video

MENU DVD
1. Spezifiches Athl.
2. Action/Réaction
3. Technique
4.Bonus

Gr 1.

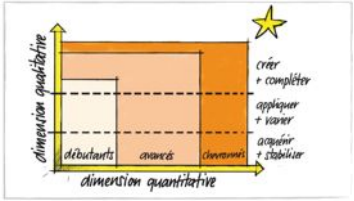
RégulationPhysis
-technique
-coordination



MENU DVD
1. Spezifiches Athl.
1.4 -1.7-1.8
3. Technique

Gr 2.

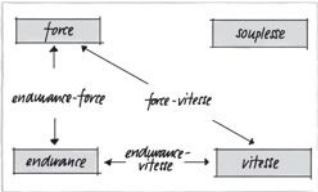
Concept Méthodologique
-niveau
-degré d'apprentissage



MENU DVD
1. Spezifiches Athl.
1.9
4.Bonus
.

Gr 3.

Energie Physique
-cond. physique intégrée

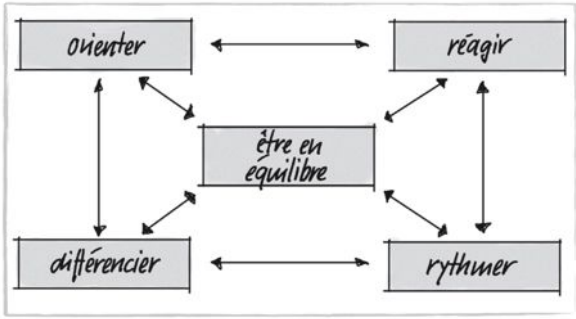


MENU DVD
1. Spezifiches Athl.
1.1-1.2-1.10

Gr 1.b Défense
Evolution WM 95-08

Gr 1.b

RégulationPhysis
-technique
-coordination



Propostion d'entraînement
-but:comment arriver au Handball Moderne?
-proposer des situations permettant cette évolution

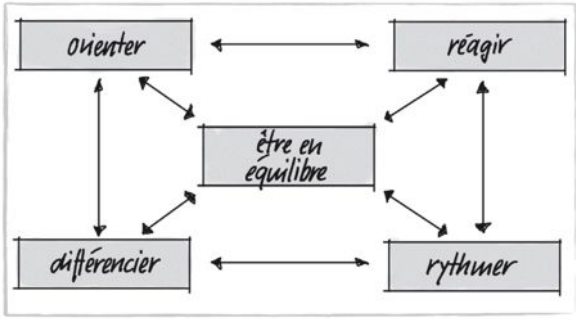
Défense

Gr.1.a Attaque
Evolution WM 95-08

Gr 1.a

RégulationPhysis

-technique
-coordination



Propostion d'entraînement

-but:comment arriver au Handball Moderne?
-proposer des situations permettant cette évolution

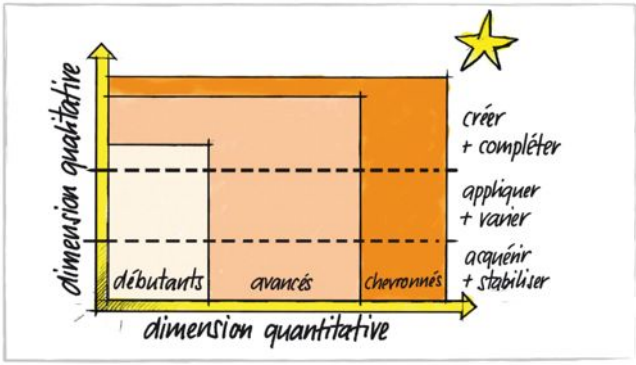
Attaque

Gr.2.a Attaque
Evolution WM 95-08

Gr 2.a

Concept Méthodologique

-niveau
-degré d'apprentissage



Propostion d'entraînement

-but:comment arriver au Handball Moderne?
-proposer des situations permettant cette évolution

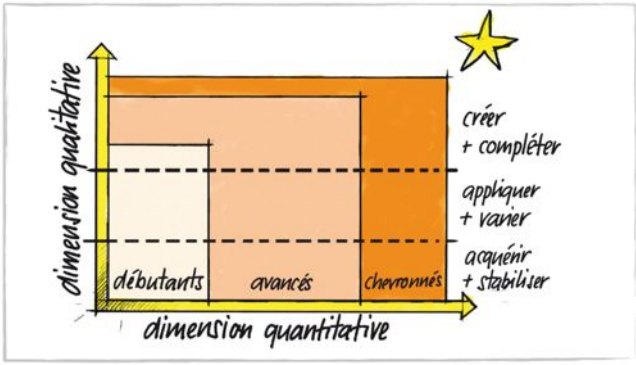
Attaque

Gr.2.b défense
Evolution WM 95-08

Gr 2.b

Concept Méthodologique

-niveau
-degré d'apprentissage



Propostion d'entraînement

-but:comment arriver au Handball Moderne?
-proposer des situations permettant cette évolution

Défense

Gr.3.a attaque
Evolution WM 95-08

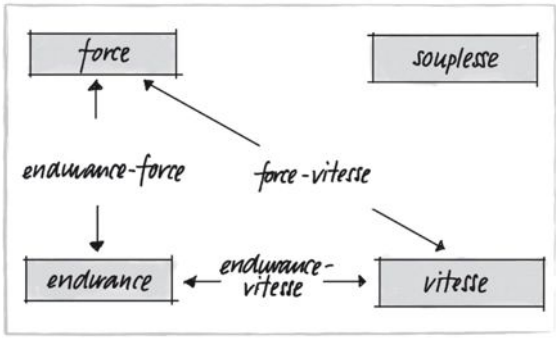
Gr 3.a

Propostion d'entraînement

-but:comment arriver au Handball Moderne?
-proposer des situations permettant cette évolution

Energie Physique

-cond. physique Intégrée
-condition physique spécifique



Attaque

Gr.3.b défense
Evolution WM 95-08

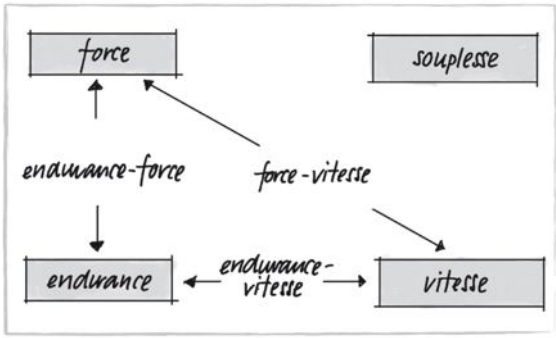
Gr 3.b

Propostion d'entraînement

-but:comment arriver au Handball Moderne?
-proposer des situations permettant cette évolution

Energie Physique

-cond. physique Intégrée
-condition physique spécifique



Défense

Analyse Vidéo Attaque

Evolution France Croatie WM 95-08

ATTAQUE

1995	2008

Analyse Vidéo Défense

Evolution France Croatie WM 95-08

DEFENSE

1995

2008

Analyse Vidéo Gardien

Evolution France Croatie WM 95-08

GARDIEN

1995

2008