

**COMITÉ ALPES  
MARITIMES  
FFHANDBALL**



**PROJET ETD 06**

**Filière Masculine**

**Saison 2017-2018**

# **ORGANISATION DES CPS** **INTER-BASSINS (N-1, N-2)**

7 semaines seront identifiées entre le mois d'octobre et le mois de mai. Sur ces semaines nous souhaitons proposer des circonstances de regroupement sur des créneaux existants utilisés par les Clubs du Bassin concerné.

Un référent Technique sera en charge de la coordination de son Bassin avec l'ETR et organisera avec les entraîneurs du bassin les séances et l'organisation du calendrier des regroupements. Nous invitons également les entraîneurs du Club d'accueil à participer à ces moments d'échanges et de formation. Nous souhaitons répondre à certaines problématiques et renforcer :

- la collaboration entre structures en proximité (Clubs, Comités, ETR)
- la mutualisation des moyens entre Structures
- la collaboration entre les filières (Détection - Formation - Arbitrage)

Dans cette voie nous proposons l'organisation suivante :

## **Programme des CPS**

Il est défini en collaboration avec les techniciens du Bassin sur des créneaux en semaine du lundi au samedi. En soirée, le mercredi après-midi ou un samedi matin. La planification s'organise au mois de septembre (sur les tournois de détection, ou réunions techniques) et débutera au mois d'octobre avec 3 regroupements avant Noël.

## **Proposition d'organisation des séances :**

Proposition de fonctionnement adaptable au créneau temps :

- Ech : motricité - coordination - manipulation de balle - proprioception + jeu d'opposition.
- Ech GB : en intégrant pour les joueurs un travail dynamique (passeur/ réceptionneur, motricité, gainage). Il faut réduire au plus les temps d'attente et d'inactivité des joueurs.
- Situation d'apprentissage : en rapport avec les contenus précisés plus bas. En s'adaptant au nombre de joueur pour limiter les temps d'inactivité.
- Jeu d'opposition ou situation 2.

Il est également possible d'organiser une opposition contre l'équipe du Club d'accueil.

## **Formation de Cadres et des JAJ :**

Ces journées peuvent servir de circonstance de recyclage ou de formation des entraîneurs en lien avec HFM. Nous souhaitons également ouvrir les portes de ces CPS à tous les entraîneurs de la Ligue qui le souhaiteraient.

Au niveau des JAJ en collaboration avec HFM et les CDJAJ concernées, nous proposerons en support des matches.

---

# ORGANISATION DES CPS INTER-COMITES (N)

Ces journées identifiées (4 sur les 7 CPS annuels) contribuent au renforcement des notions territoriales que sont :

- la collaboration entre structures en proximité (Clubs, Comités, ETR)
- la mutualisation des moyens entre Comités voisins
- la collaboration entre les filières (Détection - Formation - Arbitrage)
- l'émergence de l'esprit PACA par le travail en commun de joueurs issus de Comités distincts.

Dans cette voie nous proposons l'organisation suivante :

## **Programme des journées communes :**

**Matin :** Thématiques d'entraînement pris en charge par les entraîneurs des 2 sélections.

**Après-Midi :** 4 équipes (2 par Comité), Matches. Définir la sélection et utiliser ce support pour la formation des JAJ.

**Journée :** possibilité de mise en place de séquences de formation de Cadres en collaboration avec HFM.

## **Organisation des journées :**

9h30-10h15

Échauffement + Motricité générale (équilibre, dissociation, coordination, renforcement musculaire, gainage) + TIR / Spé GB

10h15-11h45

2 groupes : Les AIL/ARR et les DC/PIV. Pendant qu'un groupe s'entraîne l'autre est , soit à disposition, soit en observation, soit en gainage, soit en gainage, soit en récupération.

**THÈME : SAVOIR FAIRE AUX POSTES**

10h15-11h00 : POSTES AIL/ARR + GB (encadrement Partagé ou alternatif)

11h00-11h45 : POSTES DC/PIV + GB (idem)

11h45-12h30 Le thème est libre (travail collectif) par 1/2 terrain.

REPAS FROID APPORTES PAR CHAQUE JOUEUR/JOUEUSE

**APRÈS-MIDI :** MATCHES et FORMATION JAJ.

Si les implantations ne permettent pas un CPS entre Comités voisins ou si la tendance ne se dirige pas vers cela. Revenir sur un CPS plus habituel où chaque Comité s'entraîne de son côté.

---

## Formation de Cadres et des JAJ :

Ces journées peuvent servir de circonstance de recyclage ou de formation des entraîneurs en lien avec HFM. Nous souhaitons également ouvrir les portes de ces CPS à tous les entraîneurs de la Ligue qui le souhaiteraient.

Au niveau des JAJ en collaboration avec HFM et la future CTA, nous proposerons en support les matches de l'après-midi.

# AXE DE TRAVAIL TECHNIQUE

	ATTAQUE + MB	DEFENSE + REPLI
<b>IB</b> <b>2005</b> - <b>2006</b>	<b>Le jeu sur grand espace</b> (écartement, positionnement, orientation, courses) <b>Travail sur la passe</b> (réseau d'échange, variété et qualité) <b>Présenter une menace permanente en attaque</b> (être capable de conserver le plus longtemps possible le crédit d'action le plus important possible)	<b>SFI Défensif</b> <b>Collaboration défensive à 2, à 3.</b> <b>Intentions face à la MB</b> <b>Organisation défensive sur étagement (3-3, 2-4...)</b>
<b>IC</b> <b>2004</b>	<b>Travail sur la passe</b> (réseau d'échange, variété et qualité) <b>Présenter une menace permanente en attaque</b> (orientation, crédit d'action) <b>Collaboration à 2, à 3</b> (notamment sur les relations autour et avec le pivot) <b>Organisation de la MB</b>	<b>Collaboration défensive à 2, à 3</b> (notamment autour du pivot). <b>Organisation collective H à H ou Zone</b> <b>Intentions face à la MB</b>
<b>IL</b> <b>2003</b>	<b>Organisation collective en attaque</b> <b>Collaboration à 2, à 3</b> (relation base arrière/avant) <b>Continuité du jeu.</b> <b>Organisation de la MB</b>	<b>Organisation collective H à H ou Zone</b> <b>Intentions face à la MB</b>

## INTER-BASSINS (2005/ meilleurs 2006 Cat -13 ans)

---

**Dans cette tranche d'âge , les objectifs sont liés à :**

- A l'activité handball, dans laquelle le joueur est confronté principalement à des séquences **d'oppositions** en s'appuyant sur **le changement de statut et le jeu sur grand espace.**
- A la formation au Jeu en Lecture: apprendre à lire des situations de jeu pour explorer les solutions et évolutions possibles. **Construction d'indices.**
- **A la reconnaissance des différentes caractéristiques du jeu et de l'espace** de jeu. (Porteur de balle, partenaire du PB, adversaire face au PB, adversaires des non PB)
- **A la construction progressive des savoirs faire en étroite relation avec les 3 points précédents.**

### **A. OBJECTIFS INDIVIDUELS**

#### **1. MOTRICITÉ GÉNÉRALE**

*Phase de développement moteur importante pour le développement futur du joueur*

- Développement de la **motricité générale** ( courir, sauter, lancer, attraper
- Développement de la **coordination** et de **l'équilibre en général.**
- Développement **psycho-moteur** sur la construction de problèmes à résoudre.

#### **2. MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE**

- Rapport *corps/balle* (avec 1 et 2 ballons, à la main, aux pieds, avec main et pieds, jonglage... )
- Acquisition des savoir-faire fondamentaux de la pratique :
  - DRIBBLE* ( avant, arrière, latéral, avec protection du ballon, à différentes hauteurs ) : *être capable de se déplacer avec le ballon.*
  - PASSE* ( à une main, par-dessus, tendue ) : *être capable de jouer avec un partenaire.*
  - TIR* ( en appui, en suspension, dans la foulée, fort, de loin ) : *être capable de marquer un but.*
- Enchaînement d'actions du type :
  - RECEVOIR - PASSER**
  - PASSER - SE DÉPLACER**

**TIRER - DÉFENDRE**  
**DÉFENDRE - INTERCEPTER**

- S'équilibrer dans ses déplacements, dans ses sauts.

**3. PERCEPTIF / DÉCISIONNEL**

- Se situer sur le terrain par rapport à :
  - *l'équipe, au terrain, au sens du jeu* ( partenaire, adversaire )
  - *à la balle* ( attaquant, défenseur, PB )
- Se *situer* dans le jeu et *s'orienter* pour attaquer le but adverse ( couloir de jeu direct ) en présentant une menace systématique vers le but avec la capacité de jouer à gauche, à droite, dans la profondeur avec ou sans aide ou de tirer.
- Sélectionner les indices pertinents :
  - l'évolution d'un *duel attaquant / défenseur* ( rapport de force )
  - le déplacement et modes d'intervention d'un gardien de but
  - *les espaces libres* (s'y déplacer ou faire la passe au partenaire qui s'y est déplacé)
  - *le démarquage* (ne pas rester derrière le défenseur, *rompre l'alignement* )

**4. EN ATTAQUE :**

- *Trouver le partenaire seul*
- *Avancer vers le but*
- *Aide au porteur de balle* ( démarquage )
- *Jouer avec ses partenaires* (Passe et suit / Passe et va)
- *Marquer un but*

**5. EN DÉFENSE :**

- *Prise en charge d'un attaquant* ( défense homme à homme )
- *Être entre son vis-à-vis et le but à défendre* ( voir le ballon et son vis-à-vis )
- *Gêner l'adversaire dans ses intentions* ( passes, dribbles )
- *Harceler / Intercepter / Dissuader*

**B. OBJECTIFS COLLECTIFS**

- Jouer ensemble en attaque ( *qualité du réseau d'échange* et de la lecture du jeu)
  - *Notion de Homme à Homme.*
  - *Aider un partenaire battu en défense si ma position me le permet.*
-

## INTER-COMITES (2004 Cat -15 ans)

---

**Dans cette tranche d'âge nous souhaitons privilégier :**

- **Le jeu en alternant les phases de jeu sur grand espace à faible densité** de joueurs et les phases de jeu sur **espace réduit à forte densité**
- **de joueurs**
- Des situations à thèmes ou l'on favorise:
  - Le changement de statut
  - Réseau d'échange (qualité et variété)
  - Analyse du rapport de force
  - Les duels
  - Les intentions défensives
  - **Au niveau de la motricité, on insistera énormément sur les réalisations motrices et la diversité des situations** (adresse, coordination, équilibre)
  - Le gardien de but : un travail spécifique sur chaque séance
  - Au niveau de la motivation et du mental, on valorisera particulièrement des réussites défensives (**récupération de balles ou entraide**)
  - **Notion de défi, d'opposition, de réversibilité des situations**
  - **Changement de statut, contrat.**

### **A. OBJECTIFS INDIVIDUELS :**

#### **1. MOTRICITÉ :**

- Travail important en perfectionnement de la **motricité** (courir - sauter - lancer - attraper) de la **coordination** et de **l'équilibre général**
- Développement de la **motricité spécifique** : travailler les gammes et les variations :
  - **Enchaînement d'actions** : course, réception, tir sans dribble, changement de statut.
  - **Dribble** : dribbles variés (main droite, main gauche, progression, protection, débordement)
  - **Tir** : placement du coude, équilibre, orientation épaule opposée, position de la main, fouetté. Tir en course, en suspension, à l'amble, en appui.( impulsion pied droit, pied gauche)
  - **Passe** : latérale et en profondeur (main droite, main gauche)
  - **Attitude défensive** : équilibre, déplacements latéraux et en profondeur. Favoriser la récupération du ballon. Attaquer l'attaque. Notions d'entraide.
  - **1c1** : coordination des appuis, tenue et protection du ballon, changement de rythme, engagement et feinte d'engagement et de tir.

- **Triple Menace** : s'organiser pour présenter une menace vers le but, être capable de tirer ou de donner à gauche ou droite et dedans.

## **2. PERCEPTIF / DÉCISIONNEL :**

- Intégrer les éléments moteurs travaillés ci-dessus avec **Voir, comprendre et décider. Changer de statut**
- Prise en compte permanente de tous les éléments significatifs du jeu, décider de la prise de risque pour la reconquête du ballon en défense ,du tir ou de la passe en attaque.
- Tirer pour « tromper » le gardien de but de près ou de loin.
- Gagner en « pouvoir » d'action et de décision.

## **SOLLICITATION MUSCULAIRE :**

- **La sollicitation musculaire s'intègre dans des situations de jeu de type handball.**
- Renforcer les notions techniques pour chaque exercice de base par un travail en répétitions.
- Exercices **dynamiques et explosifs.**
- Importance du **gainage** abdominal et dorsal
- Renforcement musculaire **sans charge de poids.**
- Proposer des enchaînements sur la sollicitation de plusieurs groupes musculaires en respectant l'équilibre : antagonistes/agonistes, gauche/droit
- **Proprioception des épaules et du train inférieur.**

## **B. OBJECTIFS COLLECTIFS :**

### **1. EN ATTAQUE :**

- Perfectionnement des relations : **passe et va, passe et suit, aide au porteur de balle.** Notion d'encerclement de la défense adverse et perception des couloirs de jeu.
- Démarquage : **notion d'appui et de soutien** (jeu en profondeur) et **d'espaces libres.**

### **2. EN DÉFENSE :**

- Organisation du jeu en **homme à homme** ou **Zone**
- Discerner les savoirs faire: HDI/Neutraliser/Contrer et leur utilisation.

### **3. GARDIEN DE BUT :**

- Prise d'informations : **placement** par rapport au tireur et au contre.
- **Placement et Déplacement** par rapport à la circulation de la balle.
- **Identifier et Renforcer le mode de jeux dominant des gardiens de but** Initier aux autres modes de jeu (exemple : réactif, anticipateur, provocateur). **S'approprier l'espace de la cage et de la zone.**