

LES CONTENUS ET LES OPTIONS DU JOUEUR DE HANDBALL

- MOINS DE 12 ANS
- MOINS DE 14 ANS
- MOINS DE 16 ANS

Les contenus

Quels sont les contenus dans le cadre la formation du joueur ?

o EN ATTAQUE

Techniques :

- Adapter le ballon
- Développer la maîtrise de la balle
- Maîtriser les déplacements (courir, sauter, attraper, lancer)

Tactiques :

- Apprendre à voir
- Se décentrer de la balle
- Prendre en compte le but
- S'organiser vers le but
- Se mettre en situation de tir
- Se démarquer

Moins de 12 ans

Moins de 12 ans

Objectif de l'équipe :

- Développer l'esprit d'équipe
- Prise de conscience des partenaires
- Occupation du terrain :
 - s'écarter,
 - s'orienter,
 - s'engager,
 - se replacer
- Aider le porteur de balle

Physique :

- Tenir un effort continue de 45 minutes

Mental :

- Le plaisir de jouer

0 EN DEFENSE

Techniques :

- Donner des moyens de pression (harcèlement)
- Donner des moyens de récupérer la balle (interception)
- Maîtriser les déplacements

Tactiques :

- Se reconnaître et agir
- Jouer sur les trajectoires de balle

Objectif de l'équipe :

- Récupération de la balle en groupe
- Jouer en défense ensemble
- Occuper le terrain par rapport à la balle

Physique :

- Tenir un effort continue de 45 minutes

Mental :

- Valoriser la défense
- Défendre c'est attaquer l'attaque

o LE GARDIEN DE BUT

Techniques :

- Etre capable d'amortir , d'attraper, de contrôler
- Echanger avec un partenaire

Tactiques :

- Se situer par rapport à la balle, au tireur, au but

Physique :

- Etre capable de s'habituer au choc de la balle

Mental :

- Valoriser la fonction de gardien
- Développer la polyvalence

Les contenus

Quels sont les contenus dans le cadre la formation du joueur ?

o EN ATTAQUE

Techniques :

- Apprendre les principes du tir, variétés de tir
- Associer des gestes et la vitesse d'exécution
- Le débordement
- Jeu sans ballon

Tactiques :

- Les feintes
- Distance de combat
- Adaptés ces choix par rapport à l'adversaire et le partenaire

Moins de 14 ans

Moins de 14 ans

Objectif de l'équipe :

- Améliorer les savoir-faire collectifs: croiser, décaler, écran
- Jeu en mouvement
- Jouer en courant, écartement, profondeur
- Changement de statut

Physique :

- tenir un effort continue de 50 minutes

Mental :

- Associer technique et combat
- L'esprit collectif

0 EN DEFENSE

Techniques :

- Avoir des intentions défensives
- Initiations aux techniques de base
- Maîtriser les déplacements

Tactiques :

- Prise d'information par rapport à l'attaquant
- L'action sur l'attaquant

Objectif de l'équipe :

- Attaquer l'attaque
- rigueur

Physique :

- Tenir un effort continu de 50 minutes

Mental :

- Valoriser la défense

○ LE GARDIEN DE BUT

Techniques :

- Parer un tir de loin et de près
- Se servir des ces jambes pour parer
- Enchaînement de tâches simples

Tactiques :

- Deviner le projet du tireur

Physique :

- Se tonifier musculairement
- Initiations au travail de parades, de déplacements et de relances

Mental :

- Jouer avec sa défense

Les contenus

Quels sont les contenus dans le cadre la formation du joueur ?

o EN ATTAQUE

Techniques :

- Améliorer le crédit d'action
- Améliorer l'enchaînement de tâches
- Jeu direct
- Jeu indirect

Tactiques :

- Changement de rythme
- Varier sa stratégie par rapport à l'adversaire

Moins de 16 ans

Moins de 16 ans

Objectif de l'équipe :

- Rigueur dans les principes collectifs
- Améliorer le jeu au poste
- Jouer en continuité

Physique :

- associer puissance et la technique
- Tonifications et renforcement musculaire

Mental :

- Remise en question
- Courage
- Volonté

0 EN DEFENSE

Techniques :

- Neutralisation- contre
- Dissuasion - couverture
- Harcèlement –interception

Tactiques :

- Adapter ses intentions et ses actions
- Varier ses interventions

Objectif de l'équipe :

- Maîtrise de la défense alignée ou étagée
- Jouer en défense ensemble
- Varier les formes de défense

Physique :

- Se renforcer musculairement
- Résister aux chocs
- Effectuer un grand volume d'actions

Mental :

- Maîtriser le combat individuel
- Résistance à l'échec

o LE GARDIEN DE BUT

Techniques :

- Coordonner et dissocier ses actions
- Avoir plusieurs types de parades
- Enchaîner des tâches complexes et variés

Tactiques :

- Jouer avec le tireur
- Jouer en fonction de la défense
- Améliorer la relance

Physique :

- Améliorer la souplesse
- Musculation générale et spécifique

Mental :

- Courage, résister à l'échec, la rigueur, la remise en question, la volonté