



P.L.GRADIGNAN HANDBALL

COMMISSION TECHNIQUE

PROJET SPORTIF

SAISON 2007/2008

José GONZALEZ
Juillet 2007

SOMMAIRE

1 - PREAMBULE

2 – PRINCIPES DE BASE

3 – L'ENTRAINEUR

4 – OBJECTIFS GENERAUX

5 – OBJECTIFS SPECIFIQUES

1 - PREAMBULE

Avant de vous proposer ce projet, j'aimerais vous faire part de certaines notions qui me semblent essentielles. Je pense que tout entraîneur, s'il a la volonté de mener à bien sa tâche, doit intégrer à sa démarche éducative un certain nombre de notions. Ces notions sont, fondamentales et pour la grande majorité d'entre elles, communes à beaucoup de pratiques sportives. Elles permettent d'orienter et de structurer le travail de l'entraîneur.

Une méthode d'entraînement caractérisera la manière dont l'entraîneur les mettra en pratique. Il n'existe pas de méthode idéale pour animer un groupe, une équipe, pour l'amener au meilleur d'elle-même. On pourrait dire, sans trop se tromper, qu'il existe autant de méthode que d'entraîneur. Il ne s'agit pas, ici, de porter un jugement quelconque sur la manière d'entraîner de quiconque, ni donner des « recettes » miracles mais tout simplement de rappeler ces notions.

L'individu qui prend à un moment donné de sa vie la décision d'encadrer une équipe va revêtir un double costume, celui de « l'éducateur » et celui de « l'entraîneur » (ou de coach). Le rôle de chacun de ces deux personnages est différent, voir antagoniste. Pourtant, l'un ne peut aller sans l'autre.

L'éducateur doit permettre à chaque joueur d'acquérir et de développer des qualités physiques, techniques, tactiques, et sociales afin qu'il puisse exprimer des intentions de jeu dans le cadre d'une pratique compétitive.

L'entraîneur, dispose d'un groupe de joueurs aux compétences diverses. Il doit utiliser ces compétences pour gagner une confrontation (une rencontre), une compétition (un championnat).

L'animateur de l'équipe, celui qui a ce double rôle, doit « jongler » entre ces deux postures, en ayant comme exigence, le respect des individus.

Acquérir et développer des qualités

L'entraîneur doit permettre à l'enfant de découvrir des qualités propres à la pratique sportive, à celles du handball en particulier, pour qu'il puisse les développer et les utiliser.

Ces qualités sont d'ordre physique (athlétique), technique (savoir-faire individuel), tactique (savoir-faire collectif) et sociale (vie du groupe, vie du club).

Les qualités athlétiques

Courir, sauter, lancer la balle, sont tout simplement les trois préceptes du mouvement olympique « plus vite, plus haut, plus fort ».

L'enfant doit être capable de:

- Courir longtemps (la durée du match).
- Changer facilement de vitesse de course pour mettre en défaut son adversaire direct, sur de courte ou de longue distance.
- Sauter le plus haut possible pour face au gardien de but avoir le temps de choisir la façon de le battre et pour devant une défense alignée se trouver au dessus des joueurs adverses et être en bonne position pour tirer au but.
- Lancer la balle le plus fort et le plus juste possible (la passe et le tir au but). Dès la catégorie des -15 ans la ligne des 9 mètres doit commencer à devenir une deuxième « zone ».

Les qualités techniques

L'enfant doit très tôt s'habituer à utiliser les savoir faire de base tel la réception du ballon, le dribble (la conduite de balle) et les lancers (la passe et le tir).

D'autres savoir faire ensuite, vont lui être indispensables pour qu'il puisse exprimer des intentions de jeu.

Le premier travail de l'entraîneur est d'évaluer le niveau d'expression du joueur. Il peut ensuite planifier son action et organiser ses interventions.

Ses savoir faire sont d'ordre défensif :

- Le jeu sur le porteur du ballon (crédit d'action, secteur d'intervention, distance de duel, harcèlement, neutralisation,...).
- Le jeu sur le non porteur du ballon (contrôle, dissuasion, interception, ...). Ces notions sont à la frontière des domaines des savoir faire collectif et individuel (tactique).
- L'enchaînement des tâches attaque/défense ou défense/attaque (le changement de statut).

Ses savoir faire sont d'ordre offensif :

- Le porteur du ballon (couloir de jeu direct, distance de combat, formes de feintes, formes de tir, jeu au poste, ...).
- Le non porteur du ballon (occupation de l'espace, placement par rapport aux adversaires, courses de démarquage, relation passeur/réceptionneur et passeur/tireur....).
- L'enchaînement des tâches attaque/défense ou défense/attaque (le changement de statut).

Les qualités tactiques

Le handball, comme l'ensemble des sports collectifs, est une activité dite socio-motrice.

L'enfant évolue sur une surface de jeu, avec des limites externes (les lignes de but, les lignes de touche) et internes (la zone, la ligne médiane).

Le ballon peut évoluer dans un sens, vers le but adverse (l'attaque) ou un autre, vers son propre but (la défense).

Le joueur est soumis à des interdits (le marcher,...), à des règles particulières.

Il doit et c'est en cela qu'il est une activité socio-motrice, s'associer à d'autres pour constituer un groupe (une équipe) qui va se confronter à d'autres joueurs d'une autre équipe.

Au fur et à mesure des rencontres, des entraînements, il va apprendre à vivre avec ses coéquipiers. Des modes d'action vont se mettre en place, des interactions aussi, qui vont structurer peu à peu son activité au sein du groupe. Il va apprendre à jouer !

L'objectif de l'entraîneur est d'enseigner à tout enfant, désirant intégrer le club, des savoir faire individuels mais aussi des savoir faire collectifs, ceux qui lui permettront d'acquérir un « sens tactique ».

« Acquérir le sens tactique », c'est apprendre à jouer avec un partenaire, deux,

C'est jouer pour défendre son but et récupérer le ballon...

. Défendre son but en :

- Intervenant sur le porteur du ballon ou en contrôlant le non porteur. C'est le bagage individuel (savoir faire individuel, la technique).
- Aidant le défenseur qui intervient sur le porteur du ballon dans le cas où il perdrait son duel (couverture , alignement).

. Récupérer le ballon en :

- Se plaçant de façon à pouvoir empêcher la passe vers son adversaire direct (dissuasion).
- Intervenant sur la trajectoire de la balle pour intercepter une passe.

C'est jouer pour attaquer le but adverse...

. En portant le ballon et en :

- Prenant le couloir de jeu direct (savoir faire individuel) ou si celui-ci se referme, en jouant avec les partenaires proches.
- Sachant gérer des situations de surnombre.

En ne portant pas le ballon et en :

- Proposant des solutions au porteur du ballon (appel, appui, soutien).

Nota

Trois notions me semblent fondamentales. Elle constituent pour moi un fil rouge que le joueur pourra suivre tout le long de sa formation :

- La première est la notion de « **gestion de la structure de jeu** ». Je définis comme « structure de jeu » l'espace (dans ses trois dimensions) délimité par le porteur du ballon, les partenaires immédiats (sur les côtés et devant le p de b) et les adversaires correspondants. Je développerai plus avant dans la saison cette notion (un document traitant de ce sujet vous sera communiqué).

Que dois-je faire dans une structure étroite ? dans une structure large ? Comment puis-je m'organiser pour amener l'adversaire à se trouver dans telle ou telle structure ? Le joueur peut et doit se poser ce genre de question.

- La deuxième est la notion de « **gestion du surnombre offensif** ». L'objectif est pour le porteur du ballon, d'avoir, avant d'entrer en duel avec le gardien, un maximum de possibilités de jeu. L'accès direct au but (couloir de jeu direct) est une situation peu fréquente. Les défenseurs se chargent en général de le fermer. Le placement des partenaires, l'action du porteur du ballon, peuvent créer des situations où, dans un espace donné, les attaquants se trouvent en surnombre par rapport aux défenseurs. L'exploitation de ce surnombre permet de mettre en défaut la défense et d'accéder au but.

Je pense que nous devons, très tôt dans l'apprentissage, faire prendre conscience aux joueurs de l'importance de l'utilisation de cette « outil ».

A l'école de handball (mini hand et -11 ans), l'enfant devra essayer de percevoir les situations de surnombre.

Au cours des deux saisons dans la catégories -13 ans, il apprendra à provoquer ces situations par le « duel » (notion de décalage).

Au cours des deux saisons dans la catégories -15 ans, il devra, aussi, pour ce faire, utiliser des mouvements collectifs simples (les croisés, les entrées dans le dispositif défensif).

Enfin, au cours des trois saisons dans la catégories -18 ans, des mouvements collectifs plus élaborées (déclenchement, combinaisons) compléteront ce bagage tactique.

- La troisième est la notion de « **changement de statut** ». Le joueur, au cours des quatre phases de jeu (défense, montée offensive, attaque, repli défensif) est amené à enchaîner des tâches propres à chaque situation. Intervenir sur un joueur, se replacer,... sont des notions que les joueurs intègrent et maîtrisent assez rapidement. Mais, ils éprouvent beaucoup plus de difficultés à gérer celle qui consiste, par exemple, à passer d'un statut d'attaquant à celui de défenseur ou celle qui permet de terminer une montée de balle pour enclencher une attaque placée. Cette notion me semble, aujourd'hui, primordiale. Elle est essentielle dans la structuration du jeu du joueur.

Comme les deux autres notions, elle doit être le fil conducteur de la démarche éducative de l'entraîneur.

En résumer, le joueur que nous aimerions voir évoluer à Gradignan, devrait savoir :

- Maîtriser l'espace de jeu.
- Savoir seul ou avec d'autres agir pour déséquilibrer un adversaire et le mettre en défaut.
- Être capable d'agir et de réagir rapidement à chaque changement de situation, aussi bien pour attaquer que pour défendre.

Les qualités sociales

L'enfant qui vient faire ses premiers pas à l'école de hand ne sait pas qu'il va vivre une « aventure » humaine, qui au fur et à mesure des saisons, va contribuer à le « construire ».

Il va pratiquer le handball, dans le cadre d'une compétition.

Nous, éducateur/entraîneur, devons faire en sorte qu'il aime, chaque semaine, à se retrouver avec d'autres pour se donner des moyens d'atteindre des objectifs (qualitatifs et quantitatifs) tout en ayant par la certitude d'y parvenir.

Nous devons lui faire prendre conscience de l'importance de sa place dans le groupe (sans lui pas d'entraînement, pas de match possible).

Nous devons lui apprendre certaines valeurs de solidarité, de tolérance, de convivialité, de respect

Nous devons faire en sorte qu'il se sente bien dans son équipe, dans son club et qu'il ait, tout naturellement, le désir de dépasser son simple statut de joueur pour participer à la vie du club (comme dirigeant, arbitre ou entraîneur).

C'est ainsi que l'enfant pourra « grandir », devenir responsable et s'intégrer au monde.

Je vais dans la suite du dossier rentrer dans le détail et expliciter les objectifs généraux et catégoriels que nous allons essayer d'atteindre.

2 - PRINCIPES DE BASE

« Avoir toujours à l'esprit qu'un enfant est un être en devenir et que notre jugement ne peut être que furtif »

« Avoir à cœur de poser des principes d'équité, de respect et de s'y tenir ».

Nous devons mettre en valeur ceux qui sont assidus aux entraînements, ceux qui participent activement.

Nous devons ne pas laisser les joueurs édicter leur loi :

- On ne se dispute pas sur un terrain.
- On ne se parle que pour s'aider ou s'encourager.
- On ne crie pas pour avoir le ballon.
- On ne conteste pas les décisions de l'arbitre.

Nous devons, sur les intentions de jeu, donner des principes clairs (exemples) :

- Chaque joueur doit se sentir concerné par l'ensemble des tâches offensives et défensives à accomplir.
- Chaque joueur doit vivre l'acte défensif qui consiste à neutraliser un adversaire surtout pas comme un acte violent.

Il est possible d'empêcher un adversaire de progresser, d'orienter sa course vers une situation « impasse », d'induire sa perte de balle en l'obligeant à réaliser une passe dans de mauvaises conditions ou à tirer dans une position défavorable.

- Chaque joueur doit vivre la défense « homme à homme » comme une défense collective.

Je marque mon adversaire direct mais je me place pour sauver, si nécessaire, mon partenaire qui intervient sur le porteur du ballon et qui peut, éventuellement, être débordé.

Si l'adversaire que je marque est éloigné du porteur du ballon, je le surveille et essaie de le contrôler et limiter ses déplacements (fermeture des couloirs d'appels).

- Chaque joueur doit vivre le jeu offensif comme un plaisir individuel au service des autres.

Si le couloir qui me mène directement au but adverse s'ouvre devant moi , je dois le prendre, bien sûr. Mais dans ma course, je dois « voir » si des partenaires sont mieux placés que moi et dans ce cas leur transmettre la balle.

3 - L' ENTRAINEUR

Pendant le match, il s'adresse aux joueurs

- En leur demandant de réduire au maximum leur communication verbale
- En limitant ses interventions aux rappels des objectifs,
- En évitant de le faire quand ils sont en action.

A l'entraînement, il crée un état d'esprit par l'organisation des exercices

- Il gratifie toujours le vainqueur.
- Il assure un équilibre des oppositions.
- Il ne spécialise pas à un poste.
- Il propose des exercices proches des conditions de jeu.
- Il suscite la prise de risques, l'audace, le beau geste.
- Il provoque pendant l'exercice un encombrement aléatoire.

Il structure sa séance d'entraînement

- Dès l'échauffement, il intègre le thème de la séance.
- Dans la partie « préparation athlétique » (motricité - vitesse - détente ...) il prépare des exercices adaptés aux gestes du handball.
- Dans la partie « préparation technique » il enseigne les gestes (capter - dribbler - lancer) d'une manière évolutive (statique - en mouvement - avec opposition raisonnée - en condition réelle de jeu).
- Dans la partie « préparation tactique » il enseigne les quatre phases de jeu en insistant sur :

. Lors du repli défensif :

Le changement rapide de statut,
La répartition des adversaires,
La perturbation de la relance,
Le placement entre le but à défendre et l'adversaire direct,
L'intervention sur le porteur du ballon et sur les trajectoires.

. Lors de la défense placée :

La répartition des adversaires,
Le placer entre le but à défendre et l'adversaire direct,
Les déplacements et la prise d'informations sur le porteur du ballon et l'adversaire direct,
L'intervention sur le porteur du ballon (harcèlement, neutralisation, induction),
L'intervention sur le non porteur du ballon (dissuasion, interception, fermeture des couloirs de circulation)

. Lors de la montée de balle :

Le changement rapide de statut,
L'occupation rationnelle du terrain (en largeur et en profondeur),
La circulation de balle vers l'avant (une trajectoire la plus rapprochée de l'axe du terrain),
En fin de montée de balle le jeu en continuité.

. Lors de l'attaque placée :

L'occupation rationnelle du terrain (écarter - étager - voir le but),
Les déplacements vers le but, dans le couloir de jeu direct (entre les joueurs adverses),
La réception du ballon en mouvement,
La prise d'information sur les partenaires proches (le pivot, l'ailier, l'arrière ou le demi centre),
La volonté de « jouer » le duel avec le gardien, de loin ou de près.

4 - OBJECTIFS GENERAUX

« Evaluer, intervenir, faire progresser, évaluer, »

Evaluer des modes de perception, de motivation, de comportement social et sportif est le premier travail. Il est indispensable à l'élaboration du projet d'entraînement.

L'évaluation de la manière dont le joueur perçoit sa pratique.

Le joueur a une idée de lui-même, et du monde qui l'entoure. Cette perception influence, bien sûr, son comportement, son intégration ou non à un groupe.

Le sport, le handball en ce qui le concerne, constitue une « épreuve » qui risque de modifier cette perception. Notre travail est de faire en sorte que cette pratique n'est d'autre conséquence que de construire positivement le joueur et lui permettre de clarifier cette perception.

C'est par l'observation, la discussion, l'avis de son entourage que cette première évaluation peut être réalisée.

L'évaluation du niveau de motivation du joueur.

La motivation à la pratique sportive détermine l'investissement du joueur.

Cette évaluation est très importante, elle permet à l'entraîneur de savoir quel investissement le joueur est prêt à donner. Elle permet d'établir un « langage commun », et l'élaboration d'un contrat basé sur des notions de « travail » et « d'assiduité ».

L'évaluation du comportement du joueur dans son environnement.

En observant le joueur dans le groupe ou hors du groupe, à l'entraînement, en match, en essayant de connaître certains aspects de sa vie comme la scolarité ou ses pratiques sportives ou culturelles, l'entraînement peut améliorer sa perception et être plus « juste » dans son approche.

L'évaluation du comportement sportif du joueur.

La première démarche de l'entraîneur, avant d'entreprendre quoi que ce soit, est de regarder le joueur en action, l'évaluer. Il peut, pour ce faire, créer une grille d'évaluation qui va lui permettre de juger son niveau de jeu. Ensuite, il planifiera son entraînement et agira. Il permettra au joueur de progresser,....

Et chaque fois que nécessaire, quand, par exemple les résultats ne sont pas positifs, il pourra revenir à sa grille d'évaluation pour bien situer les problèmes et entreprendre un travail de reconstruction. Il modifiera, chaque fois que nécessaire, les critères d'évaluation en fonction des besoins.

La détermination d'objectifs et la planification de l'entraînement .

C'est l'objet de la partie « objectifs spécifiques ». L'entraîneur se doit d'établir une planification annuelle d'entraînement en fonction d'objectifs individuels et collectifs.

La priorité doit être donnée aux résultats qualitatifs. L'entraîneur doit réaliser son évaluation sur la qualité du jeu en évitant de se laisser « duper » par les résultats.

Avoir à l'esprit, entraîneur, joueur, dirigeant que...

« Si la victoire est souvent la récompense d'un travail accompli, la défaite sera toujours celle d'un travail à accomplir ».

Attention, les termes « victoire et défaite » ne s'appliquent pas forcément aux résultats sportifs (un score est souvent aléatoire et ne représente pas forcément la physionomie d'une rencontre) mais plutôt à la qualité des comportements individuels et collectifs.

5 - OBJECTIFS SPECIFIQUES

Catégorie Baby hand (5/6 ans)

Sur le plan physique :

- Courir en avant, en arrière, sur le côté.
- Sauter à pieds joints, à cloche pied.

Sur le plan technicotactique :

- Lancer la balle à deux mains, à une main, la lancer fort.
- Viser une cible.
- Faire rebondir la balle au sol.
- Reconnaître l'espace de jeu.
- Reconnaître l'orientation du jeu.
- Reconnaître les partenaires, les adversaires, la cible.

Sur le plan psychologique :

- Apprendre à respecter les consignes.
- Apprendre à accepter les autres joueurs.

Conditions d'entraînement :

- Des exercices d'une très courte durée (5 minutes maxi).
- Des jeux non dirigés.
- Un minimum d'interventions, uniquement pour le rappel des consignes.

Catégorie Mini hand (7/8 ans)

Sur le plan physique :

- Maîtriser toutes les formes de courses à allure modérée.
- Maîtriser les changements de direction.
- Lancer fort la balle.
- Enchaîner sauter/courir ou courir/sauter.
-

Sur le plan technicotactique :

- Jeu 3+1.
- Passer la balle (passe à rebond).
- Réceptionner la balle.
- Maîtriser le dribble.
- Voir le couloir direct de jeu.
- Savoir prendre en charge un adversaire (défense sur dribble).
- Viser la partie libre du but (duel avec le gardien).

Sur le plan psychologique :

-
- Ne penser qu'à « jouer ».
- Vouloir la balle.
- Vouloir marquer.
- Vouloir apprendre.

Conditions d'entraînement :

-
- Des exercices de courte durée (entre 5 et 10 minutes).
- Situations simples, variées, motivantes.
- Un ballon par joueur le plus souvent possible.
- Fixer des objectifs et intervenir pour les rappeler.

Catégorie -11 ans (9/10 ans)

Les joueurs

Sur le plan physique :

- Etre capable de résister à un effort de durée 3 X 10 minutes.
- Maîtriser toutes les formes de course à vive allure.
- Maîtriser les changements de direction dans les duels (courses défensives, offensives).
- Maîtriser l'enchaînement courir / sauter / lancer.
- Tirer fort et précis.

Sur le plan technicotactique :

- Jeu : 2 tiers temps (les 1^{er} et 3^{ème}) à 5+1 et un tiers temps à 4+1.
- Capter et lancer en courant.
- Dribbler main droite/main gauche.
- Voir le couloir de jeu direct.
- Percevoir les situations de surnombre.
- Changer rapidement de statut.
- Se répartir les adversaires.
- Défendre sur un joueur qui part en dribblant (induction situation impasse).
- Apprécier et intervenir sur les trajectoires.
- Feinter le gardien.

Sur le plan psychologique :

- Vouloir « apprendre ».
- Vouloir partager le ballon.
- Accepter les autres.

Conditions d'entraînement :

- Situations simples impliquant deux joueurs partenaires.
- Un ballon par joueur le plus souvent possible.
- Donner des consignes et intervenir pour les rappeler.
- Equilibrer les oppositions.
- Gratifier les réussites (1point marqué si objectif atteint).

Le gardien de but

Sur le plan physique :

- Etre capable de s'habituer aux chocs de balle.

Sur le plan technique

- Etre capable d'amortir, d'attraper, de contrôler, de garder près de soi les tirs puissants.
- Echanger avec un partenaire (la relance).

Sur le plan tactique

- Se situer par rapport à la balle, au but, au tireur.
- Reconnaître et échanger avec un partenaire seul, à l'arrêt, en mouvement.

Sur le plan mental

- Valoriser la fonction de gardien de but (mise en situation de réussite).
- Développer le plaisir de jouer à ce poste.
- Attaquer la balle.
- Développer la polyvalence du joueur.

L'équipe

Enseigner l'esprit collectif :

- Prendre conscience des autres (partenaires, adversaires, arbitres, entraîneur, dirigeant, public).
- Avoir du plaisir à s'entraîner, à jouer ensemble (attaquer et défendre ensemble).
- Jouer dans l'esprit, respecter les règles du jeu, les décisions de l'arbitre.
- Respecter les règles de vie dans l'équipe, dans le club,

Catégorie -13 ans (11/12 ans)

Les joueurs

Sur le plan physique :

- Etre capable de résister à un effort de durée 3 X 12 minutes.
- Changer brusquement le rythme de la course.
- Courir vite sur 10, 20, 30 mètres.
- Maîtriser ses appuis dans le jeu pour mettre en défaut un adversaire (feinte).
- Sauter haut avec et sans ballon.

Sur le plan technicotactique :

- Jeu : 2 tiers temps (les 1^{er} et 3^{ème}) à 5+1 et un tiers temps à 6+1.
- Lancer la balle de la main droite, de la main gauche (ambidextrie).
- Réceptionner la balle dans toutes les positions, des deux mains ou d'une main.
- Tirer en appui, en suspension, à 6 mètres, à 9 mètres.
- Défendre seul (le duel) et ensemble (défense en deux lignes «3+2 » ou « 3+3 »).
- Apprendre à « appeler la balle », à servir « d'appui » pour son partenaire, à le « soutenir » (notion d'Appel /Appui /Soutien). Jouer dans la défense adverse (le pivot).
- Apprendre à créer le surnombre par le duel.
- Lire le jeu du gardien et « Jouer » avec.

Sur le plan psychologique :

- Vouloir « construire » le jeu avec les autres.
- Résister à l'échec.
- Aimer défendre.

Conditions d'entraînement :

- Situations simples impliquant plus de deux joueurs partenaires.
- Un ballon pour deux joueurs le plus souvent possible.
- Donner des consignes et intervenir pour les rappeler.
- Etre intransigeant sur la qualité des réalisations.
- Equilibrer les oppositions.
- Gratifier les réussites (surtout les actes défensifs).

Le gardien de but

Sur le plan physique :

- Etre capable de s'habituer aux chocs de balle.

Sur le plan technique

- Etre capable d'amortir, d'attraper, de contrôler, de garder près de soi les tirs puissants.
- Echanger avec un partenaire (la relance).

Sur le plan tactique

- Se situer par rapport à la balle, au but, au tireur.
- Reconnaître et échanger avec un partenaire seul à l'arrêt, en course.

Sur le plan mental

- Valoriser la fonction de gardien de but (mise en situation de réussite).
- Développer le plaisir de jouer à ce poste.
- Attaquer la balle.
- Fixer un ou plusieurs joueurs au poste mais continuer leur polyvalence.

L'équipe

Développer l'esprit collectif :

- Prendre conscience des partenaires, du jeu en groupe.
- Avoir du plaisir à jouer ensemble.
- Vouloir se « préparer » à la compétition (notion de travail).
- Jouer dans l'esprit, respecter la règle, les décisions de l'arbitre.

Catégorie -15 ans (13/14 ans)

Les joueurs

Sur le plan physique :

- Etre capable de résister à un effort de durée 3 X 15 minutes.
- Courir vite, sauter haut, lancer fort.
- Initier à la souplesse.
- Résister aux impacts (chocs défensifs et offensifs).

Sur le plan technicotactique :

- Jeu : 2 tiers temps (les 1^{er} et 3^{ème}) à 6+1 et un tiers temps à 5+1.
- Apprendre et maîtriser les deux systèmes de jeu défensif (homme à homme, zone).
- Lire le jeu adverse et faire des choix rapides et adaptés.
- Jouer en continuité après la montée de balle.
- Apprendre à créer le surnombre par le déplacement à deux (décalage, croisé, rentrée, bloc).
- Apprendre les formes de débordement, de feinte, de tirs.
- Apprendre le jeu au poste (base arrière, base avant)

Sur le plan psychologique :

- Vouloir se préparer physiquement.
- Résister à l'échec, au stress.
- Etre solidaire.

Conditions d'entraînement :

- Mise en difficulté progressive et permanente.
- Analyse personnelle d'une situation et modification du comportement.
- Jeu sur espace réduit, mise sous pression.
- Suppression des hiérarchies, des clans.

Le gardien de but

Sur le plan physique :

- S'habituer aux chocs intenses avec la balle.
- Se tonifier musculairement.
- Effectuer physiquement des enchaînements de tâches.
- S'initier au travail de vitesse : parades, déplacements, relances.

Sur le plan technique

- Varier les formes de contrôle de balle.
- Parer techniquement les tirs de loin, de près.
- Etre capable de se servir des jambes pour parer.
- Enchaîner des tâches simples (parer /relancer ...).

Sur le plan tactique

- Deviner le projet du tireur.
- Améliorer les passes sur un partenaire ne course.

Sur le plan mental

- Soutenir les chocs intenses, attaquer les balles.
- Jouer avec sa défense.
- Apprendre la rigueur.

L'équipe

Développer le plaisir et la rigueur :

- Avoir un projet de jeu (système, dispositifs).
- Prendre du plaisir à s'entraîner « durement ».
- Apprendre la rigueur.
- Vouloir s'investir dans le club (arbitre, ...)

Catégorie -18 ans (15/16/17 ans)

Les joueurs

Sur le plan physique :

- Etre capable de résister à un effort de durée 2 X 30 minutes.
- Développer la souplesse, la force (renforcement musculaire).
- Résister aux impacts, gagner les duels.

Sur le plan technicotactique :

- Jeu 6+1.
- Apprendre et maîtriser les dispositifs de jeu défensif (une ou plusieurs lignes).
- Prévoir le jeu adversaire et choisir rapidement.
- Jouer en continuité après la montée de balle.
- Récupérer collectivement la balle.
- Améliorer le savoir faire individuel.
- Modifier la stratégie en fonction de l'adversaire.
- Apprendre à gérer le surnombre après des déplacements collectifs préétablis (déclenchements).

Sur le plan psychologique :

- Aimer se préparer physiquement (recherche individuelle d'une préparation au renforcement musculaire).
- Accepter le « combat », le vouloir.
- Etre solidaire.
- Etre responsable, prendre des initiatives dans le jeu.
- Avoir de la rigueur.
- Se remettre en question.

Conditions d'entraînement :

- Mise en difficulté dès les premiers échanges.
- Mise en évidence du rôle majeur du savoir faire individuel dans le jeu collectif.
- Exigence sur les intentions de jeu (jouer pour les autres, avec les autres).
- Mise en place d'un projet de jeu, projet individualisé et collectif.
- Participation à la planification de l'entraînement.
- Intégration ponctuelle à l'entraînement des seniors.

Le gardien de but

Sur le plan physique :

- Encaisser les chocs durs sur tout le corps.
- Préparer à la musculation générale et spécifique.
- Se préparer physiquement comme les autres joueurs.
- Améliorer la vitesse de réaction, la souplesse générale.

Sur le plan technique

- Coordonner et dissocier ses actions, parades d'un bras, des deux bras, des deux jambes.
- Avoir plusieurs types de parades.
- Enchaîner des tâches complexes et variées.

Sur le plan tactique

- Feinter, provoquer, jouer avec le tireur.
- Améliorer le timing de la parade.
- Jouer avec et en fonction de la défense.
- Améliorer les choix de relance (courte, longue, mi-longue).

Sur le plan mental

- Développer l'aspect « leader de défense », (courage, rigueur, volonté).
- Savoir résister à l'échec, se remettre en question.

L'équipe

Développer un projet individuel et collectif :

- Etre rigoureux dans les principes de jeu collectifs et individuels.
- Chercher à créer une « complicité de jeux » (combinaisons à deux, à plusieurs).
- Construire le code de l'équipe
- S'investir dans la vie du club (arbitre, dirigeant, entraîneur).