

PROJET SPORTIF

STAGE SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET 2021

LIGUE AUVERGNE
RHÔNE ALPES
FFHANDBALL



**STAGE VACANCES
HANDBALL**

**SAINT-LAURENT
DE-CHAMOUSSET (69)**

Août 2021 **7-14 ANS**

L'équipe technique du stage

Objectifs Sportifs

- **Améliorer le duel tireur gardien à 6m (situations individuelles et collectives)**
- **Proprioception et préventions des blessures**

Le but des séances est de lier une partie proprioception et le thème de la semaine.

Le choix de mettre en place une partie proprioception à chaque séance, va permettre aux enfants d'adopter une routine qu'ils pourront utiliser dans leur club.

L'objectif est de leur transmettre les bases d'un bon échauffement et les bases théoriques et techniques de la proprioception à travers des exercices ludiques pour favoriser l'apprentissage de ces bases.

Cette partie sera aussi axée sur la prévention des blessures.

Ces 2 thèmes sont d'autant plus importants lors de la reprise d'activité, mais aussi dans l'approche d'un échauffement et d'un match.

Thème de la semaine : Améliorer le duel tireur-gardien

Il est important pour les entraîneurs du stage de faire jouer un maximum les enfants, ballon en main.

Les enfants sont toujours demandeurs pour faire du tir contre le gardien.

Après la longue période sans hand, il est primordial pour les entraîneurs de partir sur ce thème.

La semaine d'entraînements sera composée de travail individuel en duel direct avec le gardien mais aussi du travail collectif, qui va permettre aux enfants de mettre en application les conseils techniques individuels et de prendre du plaisir à jouer ensemble.

Les joueurs évoluant au poste de Gardien de But auront des séances spécifiques pour travailler la technique individuelle dans la cage.

Sur le plan individuel, il y aura aussi de séances spécifiques pour les joueurs évoluant sur les postes d'ailiers et pivots, mais aussi pour les joueurs évoluant sur la base arrière.

Organisation type de la semaine sportive

L'objectif pour les organisateurs du stage, est de proposer une progressivité dans l'intensité et la progressivité des séances.

Des activités sportives extra-handball sur le thème des Jeux Olympiques compléteront aussi la charge sportive de la semaine.

Au total, chaque groupe aura au moins 5 séances de handball dans la semaine (à adapter en fonction de la fatigue de chaque jeune)

Lundi : 1 ou 2 séances / groupe

Mardi : 1 ou 2 séances / groupe

Mercredi : 1 séance spécifique pour tout le monde

Vendredi : 1 séance par groupe

PROJET SPORTIF

STAGE SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET 2021



Lors de la semaine de stage, la montée en puissance physique aura lieu sur le début de semaine, suivi d'une phase de stabilisation avant de finir la semaine plus tranquillement avec des temps plus collectifs et conviviaux.

A travers les séances, les enfants vont améliorer leurs savoir-faire individuels et collectifs, des points importants pour leur progression.

En ce qui concerne les apprentissages types liés au thème du stage (duel tireur-gardien), il est important que chaque jeune découvre et expérimente des styles de jeu différents en fonction des situations abordées. Il en sera de même avec les gardiens lors des séances spécifiques

Il est important pour les entraîneurs, de voir chaque enfant progresser lors du stage.

L'encadrement sportif du stage, réfléchit aussi pour faire un retour à chaque enfant en fin de stage, dans le but que chaque joueur puisse avoir un document qui lui permet de prendre connaissance de ses points forts et des points à améliorer en fonction de ce qui a été abordé tout au long des séances.

Les enfants du stage, auront le droit à un retour individualisé sur leur semaine handballistique.

Le retour se fera à l'oral avec comme appui une ou plusieurs photos pour illustrer le retour effectué par les entraîneurs du stage.

Les enfants repartiront avec les photos accompagnées d'un retour écrit.