PROJET SPORTIF

STAGE SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET 2025

Objectifs Sportifs

Cette saison, nous avons pris le parti de baser notre projet sportif autour d'un axe technique : **l'amélioration des savoir-faire offensifs** de nos jeunes handballeurs à la fois d'un point de vue individuel mais également d'un point de vue collective.

La semaine sera rythmée par l'alternance de séances collectives et de séances spécifiques plus individualisées.

Durant les séances collectives, nous nous appliquerons à travailler sur l'amélioration des compétences des joueurs sur la montée de balle et la contre-attaque.

Un maximum de situations d'apprentissage sur du jeu grand terrain seront mises en place afin de développer :

- Des qualités techniques : qualité dans la réalisation des passes, réception de balle en courant
- Des qualités physiques : la vitesse d'exécution, la réalisation de courses rapides tout en étant orienté pour percevoir, recevoir, agir…
- Des qualités de perception, en reconnaissant les espaces libres, les signaux du changement de statut. Les notions d'écartement et d'étagement seront travaillées pour occuper tout l'espace de jeu.
- Des habilités décisionnelles dans le choix des actions autour d'un jeu sans cesse en mouvement, dribbler ou passer, manœuvrer, choisir tel espace plutôt que l'autre

A travers ce thème offensif, nous n'oublierons pas de travailler le rôle capital du gardien de but en développant ses qualités techniques (relance), la pertinence de ses choix et sa réactivité.

En complément de ses séances collectives, des séances spécifiques seront mises en place pour développer les compétences des joueurs sur le jeu autour de la zone. Le but sera de travailler les aspects techniques (changement de rythme, motricité, geste spécifique en fonction des postes…) et tactiques (exploitation du jeu après le duel, prise en compte du mode de jeu du gardien de but…) du duel attaquant-défenseur mais également du duel tireur-gardien.

Nous proposerons également 2 séquences de 45 minutes spécifique pour les gardiens. Le but sera de travailler avec eux des compétences en adéquation avec le thème général de la semaine. Par conséquent, une séance sera plus axée sur le travail de placement dans le but et une autre sur le travail de parade-relance.

Comme la saison passée, l'équipe technique du stage va s'adapter aux attentes et aux caractéristiques (âge, niveau…) des différents groupes composés durant le stage. L'entrainement du dimanche après-midi nous permettra de faire un diagnostic handballistique du groupe, d'échanger avec les jeunes sur leurs objectifs de la saison et du coup d'adapter notre programme sportif au maximum à leurs attentes et besoins.

Par principe et vu la période du stage (post-vacances et avant la reprise de la saison sportive), une attention particulière sera accordée à la préparation à l'effort et à la réathlétisation des stagiaires au travers des temps d'exercices d'échauffement du corps avant et après chaque séance (concept de proprioception pour notamment prévenir des blessures). L'activité du bootcamp proposée cette saison s'inscrit complètement dans cet objectif de préparation à la rentrée sportive.

PROJET SPORTIF

STAGE SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET 2025

Organisation type de la semaine sportive

L'objectif pour les organisateurs du stage, est de proposer une progressivité dans l'intensité des séances (montée en charge jusqu'au mercredi puis une fin de semaine plus axée sur le ludique et la convivialité).

Des activités sportives extra-handball organisées avec les animateurs autour du fil rouge du séjour « LE TOUR DU MONDE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES INSOLITES » ou en autonomie sur le site d'hébergement compléteront aussi la charge sportive de la semaine.

Au total, chaque groupe aura 9 temps de handball dans la semaine (à adapter en fonction de la fatigue de chaque jeune)

- 6 séances en groupe (+ 2 séances supplémentaires pour les gardiens) en journée (au minimum une séance par jour et par groupe sauf le vendredi)
- 1 séance collective en soirée
- 1 tournoi en fin de stage qui sera un temps de partage et de convivialité regroupant tous les acteurs du séjour (stagiaires et encadrants mélangés)
- 1 tournoi de hand fluo en soirée

Chaque groupe se verra désigné en début de stage un entraineur référent. Cependant, l'ensemble des séances sera animé par 2 entraineurs diplômés. Ceux-ci se coordonneront durant le séjour pour préparer ensemble les séances et évaluer l'avancée des stagiaires (possibilité de changement de groupe durant le stage).

A la fin du stage, l'entraineur référent de chaque groupe fera un retour individualisé pour chaque stagiaire. Ce document écrit retraçant le bilan du stagiaire sera mis à disposition (via un lien Drive) des familles en fin de stage.