

Objectifs Sportifs

Cette saison, nous avons pris le parti de baser notre projet sportif autour de l'axe technique suivant : **“De la récupération à la projection : construire une défense active pour un jeu rapide”**

Ce projet visera à développer chez les joueurs :

- Des **compétences défensives solides**
- La capacité à **recupérer le ballon efficacement**
- L'aptitude à **enchaîner rapidement vers la montée de balle**
- Une **lecture du jeu** permettant de prendre des décisions rapides en transition

Nos priorités durant la semaine de stage s'orienteront vers les axes de travail suivants :

1. Les savoir-faire défensifs

- Travailler sur le placement du défenseur
- Adapter son positionnement en fonction du ballon
- Intervenir sans faute (maîtrise du contact)
- Gagner ses duels défensifs (1 vs 1)

2. La récupération du ballon

- Lire les intentions adverses
- Communiquer et coopérer (entraide défensive)
- Anticiper les passes et déplacements

3. L'enchaînement défense → montée de balle

- Réagir immédiatement après la récupération du ballon
- Se projeter vers l'avant (courses rapides)
- Faire les bons choix : passe, dribble, tir
- Organisation de la montée de balle (couloirs, relais, largeur)

Les entraîneurs mettront en place des situations d'apprentissages variées en adéquation avec les objectifs visés

- Exercices de 1c1, 2c2, 3c3 avec objectif de récupération
- Jeux réduits avec consigne de transition rapide
- Situations de supériorité numérique en montée de balle
- Matches à thème : point bonus si but marqué après récupération ...

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

A travers ce thème défensif, 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.

PROJET SPORTIF

STAGE SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET 2026

Une séance individuelle en fin de semaine sera mise en place autour du duel tireur-gardien pour aider les attaquants sur leur technicité au niveau du tir : placement du bras, prise en compte du placement du gardien...

Nous proposerons également 2 séquences spécifiques pour les gardiens. Le but sera de travailler avec eux des compétences en adéquation avec le thème général de la semaine : le travail de parade-re lance notamment

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'entraînement 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 chaque séance (concept de proprioception pour notamment prévenir des blessures) et de récupération après chacune des séances (l'occasion également de faire le bilan de la séance avec les jeunes).

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 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)
- 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 entraîneur référent. Cependant, l'ensemble des séances sera animé par 2 entraîneurs 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).

PROJET SPORTIF

STAGE SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET 2026



A la fin du stage, l'entraîneur 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.