

# PROJET TECHNIQUE

## Introduction :

Le projet sportif du club est de former le maximum de joueurs à un niveau excellence régional dans l'optique d'avoir le maximum d'équipe évoluant à ce niveau de jeu. L'objectif de ce projet technique est de formaliser les apprentissages qui permettront aux joueurs d'atteindre ce niveau dans les différentes catégories.

Cheminement de l'apprentissage : ignorer, apprendre (quoi ?), comprendre (pourquoi ?), entreprendre (Comment ? et être capable de le faire), maîtriser (Comment malgré des changements de l'environnement)

Le rôle de l'entraîneur est aussi de développer la mise en place de règles de vie favorisant la préservation de leur intégrité physique (échauffement, étirements, hygiène alimentaire, gestion des blessures, ...)

Apprentissages physiques généraux :

- Motricité
- Coordination
- Dissociation segmentaire (haut/bas, gauche/droite)
- Proprioception
- Renforcement musculaire
- Amélioration des qualités techniques
  - Les courses variées (en avant, en arrière, latérales, sur un pied, ...),
  - Les changements de rythmes et de direction.
  - Les sauts (appel 1 pied, 2 pieds, ...),
  - La manipulation de balle (attraper, lancer, dribbler, dribbler sans regarder la balle, ...)

L'idée central est de développer les joueurs via l'**axe perceptivo-décisionnel** pour créer des joueurs qui analysent, comprennent, s'adaptent et développent des stratégies de manière autonome.

Légende :

- **1. Obligatoire**
- **2. Important**
- 3. Marginal

## M11

### Attaque :

1. Passer si on a un partenaire mieux placé, dribbler si on peut aller au but ou pour se détacher de l'emprise d'un adversaire (Faire le choix pertinent entre passe et dribble)
2. Déborder un adversaire avec balle coté bras porteur de balle
1. Enchaîner dribbler-courir-sauter-tirer
2. Savoir reconnaître et exploiter un petit surnombre (1 passes)
3. Savoir dribbler en protégeant sa balle de la subtilisation
1. Savoir se démarquer de l'adversaire vers l'avant ou vers l'arrière, rompre l'alignement pdb-défenseur-coéquipier

### Défense :

1. Compliqué l'accès au but d'un adversaire (placement entre le joueur et le but [et excentrer])
1. Intercepter une passe
2. Subtiliser
2. Harceler
1. Reconnaître un adversaire libre et le prendre en charge
1. S'organiser afin de voir simultanément (sans avoir à tourner la tête) la balle ET son vis-à-vis.
2. Venir entraider si un coéquipier proche est battu

### Montée de balle :

1. Se projeter vers l'avant en avance par rapport à la balle (intention : prendre de vitesse le repli défensif)
1. Monter le ballon le plus vite possible en cherchant la passe la plus en avant vers un partenaire seul (gérer bénéfiques/risques des passes)
2. Occuper tout l'espace tout en permettant la circulation de la balle dans cette espace (étagement/écartement)

### Repli défensif :

2. Défendre en priorité sur les joueurs proche de son but

### Compétences transversales :

1. Reconnaître les gestes de l'arbitre et réagir rapidement en fonction (Se reconnaître attaquant ou défenseur)
1. Participer à toutes les attaques et à toutes les défenses

Gardien :

1. Relancer le plus vite possible quel que soit l'issue du tir
1. Être placé entre le ballon et le centre de sa cage au niveau des poteaux

## M13

### Attaque :

1. Connaître et savoir se positionner aux différents postes en attaque (Occuper tout l'espace tout en permettant la circulation de la balle dans cette espace)
1. Déborder un adversaire avec balle coté bras porteur de balle (Notion de changement de rythme)
2. Déborder un adversaire avec balle côté opposé bras porteur de balle
1. Savoir reconnaître et exploiter un petit surnombre (1 ou 2 passes), faire le bon choix tirer/passer
2. Proposer des courses sans ballon, pouvoir se débarrasser d'un adversaire qui dissuade (se démarquer de l'adversaire vers l'avant ou vers l'arrière, rompre l'alignement pdb-défenseur-coéquipier)
1. Réceptionner sa balle en mouvement et faire une passe qui permet la réception de balle en mouvement du partenaire

### Défense :

1. Reconnaître un adversaire libre et le prendre en charge avec une distance (répartition)
1. Se placer et s'orienter pour empêcher systématiquement son adversaire direct de déborder vers l'intérieur
2. Venir entraider si un coéquipier proche est battu
1. Forcer des longues passes et les intercepter (mettre en place une stratégie collective de récupération de balle) Harceler, dissuader, intercepter
3. Subtiliser
3. Neutraliser si danger de but immédiat ou besoin de temps pour la défense
1. Se placer et s'organiser afin de voir simultanément (sans avoir à tourner la tête) la balle ET son vis-à-vis.

### Montée de balle :

1. Se projeter vers l'avant en avance par rapport à la balle (intention : prendre de vitesse le repli défensif)
1. Monter le ballon le plus vite possible en cherchant la passe la plus en avant vers un partenaire seul
2. Ecartement et étagement en montée de balle (organisation collective)
1. Passer si on a un partenaire mieux placé, dribbler si on peut aller au but ou pour se détacher de l'emprise d'un adversaire

### Repli défensif :

1. Revenir en défense le plus vite possible 100% du temps
2. S'organiser rapidement après un repli pour être prêt à défendre même en sous nombre

Compétences transversales :

1. Reconnaître les gestes de l'arbitre et réagir rapidement en fonction (changement de statut, se reconnaître attaquant ou défenseur)
2. La mise en œuvre des savoir-faire des précédentes catégories dans des contraintes de temps et d'espace augmentées.

Gardien :

1. Relancer le plus vite possible quel que soit l'issue du tir
1. Placement du gardien entre le centre du but et le ballon, au niveau des poteaux
2. Savoir proposer des parades hautes et basses

## M15

### Attaque :

1. Jouer autour du pivot avec ballon (bloc remise, glissement)
1. Savoir reconnaître et exploiter un surnombre sur plusieurs passes (3 passes)  
(reconnaître l'espace libre et s'y engager)
2. Savoir marquer de partout autour de la zone (tir d'ailier, tir au-delà des 9m)
2. Savoir échanger de secteur sans ballon et avec ballon (croisé)
3. Connaître les principales combinaisons du handball (espagnole, yago)
2. Analyser le positionnement du gardien et ses intentions pour marquer
1. Systématiser la prise de balle en course, et le remplacement.
2. Proposer des courses sans ballon, pouvoir se débarrasser d'un adversaire qui dissuade, rentrer en pivot
1. Savoir déborder un adversaire
3. Savoir se mettre en position pour tirer de loin
3. Systématiser le travail du placement du bras porteur en arrière pour protéger la balle, et assurer la continuité de la circulation

### Défense :

2. Prise à deux du pivot en défense
2. Savoir changer de vis-à-vis (changement et glissement)
3. Contrer
3. Défendre en système de zone
1. Neutraliser si danger de but immédiat ou besoin de temps pour la défense
1. Savoir s'orienter et se placer pour ne pas perdre un duel dans une direction
1. Forcer des longues passes et les intercepter (mettre en place une stratégie collective de récupération de balle) Harceler, dissuader, intercepter

### Montée de balle :

3. Être capable d'enchaîner montée de balle et attaque placée (jeu de transition)

### Repli défensif :

1. Revenir en défense le plus vite possible 100% du temps
1. S'organiser pour empêcher les passes de contre-attaque
2. S'organiser rapidement après un repli pour être prêt à défendre même en sous nombre

### Compétences transversales :

3. Être capable d'analyser les points faibles et forts de l'équipe adverse pour les contrer sur le plan individuel (joueurs forts/faibles), au niveau individuel utiliser des stratégies pour faire basculer le rapport de force avec son vis à vis
2. Répéter les actions individuelles sur une phase de jeu
2. La mise en œuvre des savoir-faire des précédentes catégories dans des contraintes de temps et d'espace augmentées.

Gardien :

1. Placement du gardien entre le centre du but et le ballon, au niveau des poteaux
1. Savoir proposer des parades hautes et basses
3. Mode de jeu piègeur
2. Pouvoir lire la trajectoire du tir en fonction du placement et de l'orientation du tireur (anticiper)

## M18

### Attaque :

1. Jouer autour du pivot avec ballon (bloc remise, sortit au poste, glissement)  
Savoir se mettre en position favorable pour marquer de loin
2. Augmenter la gamme de tir au-dessus et au travers du vis-à-vis : travail de l'impulsion, du poignet, du timing de déclenchement du tir
2. Connaitre les principales combinaisons du handball (espagnole, yago)
1. Savoir changer de secteur sans ballon et avec ballon (croisé)
1. Savoir reconnaître et exploiter un surnombre sur plusieurs passes (4 passes)
2. Analyser le positionnement du gardien et ses intentions pour marquer
1. Systématiser la prise de balle en course, et le remplacement.
2. Systématiser le travail du placement du bras porteur en arrière pour protéger la balle, et assurer la continuité de la circulation.

### Défense :

1. Prise à deux du pivot en défense
1. Savoir changer de vis-à-vis (changement et glissement)
1. Contrer
2. Défendre en système de zone
1. Neutraliser si danger de but immédiat ou besoin de temps pour la défense

### Montée de balle :

2. Être capable d'enchaîner montée de balle et attaque placée (jeu de transition)

### Repli défensif :

1. S'organiser pour empêcher les passes de contre-attaque
1. S'organiser rapidement après un repli pour être prêt à défendre même en sous nombre

### Compétences transversales :

2. Être capable d'analyser les points faibles et forts de l'équipe adverse pour les contrer sur le plan individuel et collectif (dispositif, système, récurrence de jeu), au niveau individuel utiliser des stratégies pour faire basculer le rapport de force avec mon vis à vis
1. Répéter les actions individuelles sur une phase de jeu
1. La mise en œuvre des savoir-faire des précédentes catégories dans des contraintes de temps et d'espace augmentées.

1. Le début d'une spécialisation des joueurs, qui impose l'acquisition des savoir-faire individuel spécifique du poste occupé

Gardien :

1. Savoir proposer des parades hautes et basses
1. S'organiser avec le contre pour couvrir le maximum d'espace
1. Mode de jeu piègeur
1. Pouvoir lire la trajectoire du tir en fonction du placement et de l'orientation du tireur (anticiper)
2. Analyser les tireur et leurs préférences