

**Construire sa séance d'entraînement :
c'est TOUT PREVOIR, y compris L'IMPREVISIBLE (Plan B, Plan C...)**



1 - IDENTIFIER LE NOMBRE DE JOUEURS PRESENTS À LA SEANCE.

Vous pouvez le **DETERMINER** en faisant un petit point à la fin de l'entraînement précédent ou le jour du match (en tenant compte des joueurs non sélectionnés ce jour-là).

Vous pouvez également mettre en place des fichiers partagés sur lesquels vos joueurs peuvent compléter leurs disponibilités par exemple. Il existe également des sites spécialisés souvent gratuits (dans leurs fonctions de base) qui peuvent vous aider.

Vous pouvez **IMAGINER** votre séance d'entraînement en fonction des présences habituelles des joueurs, chaque semaine et de leur profil, de façon à avoir une vraie correspondance avec le THEME et les différents OBJECTIFS de la séance.

Exemple : On ne pourra travailler l'Attaque d'une défense 1-5 si l'on a seulement 1 Arrière Latéral de présent...

2 - PREVOIR son matériel !

Vous connaissez votre matériel disponible (listing du club) et vous l'avez pris en compte dans **vos** organisation de SEANCE. C'est important pour éviter, de gaspiller du temps et de laisser les joueurs se déconcentrer trop longtemps !

Attention à ce qu'il ne soit pas utilisé par un autre entraîneur au même moment !

Exemple : Plots utilisés par un autre entraîneur, dans une autre salle, à la même heure, absence de chasubles, etc...!

3 - DEFINIR le THEME de la Séance :

Vous avez 3 possibilités pour définir le thème de votre séance d'entraînement.

- Soit vous travaillez en fonction du **Projet de Jeu** défini en début de saison.
- Soit vous avez identifié un **problème précis** dans votre équipe et vous construisez votre séance (ou votre cycle de séance) pour le résoudre. Cela peut-être aussi bien un problème tactique clairement identifié d'organisation collective (ex : comment attaquer une défense 1-5 de zone ? Comment organiser sa montée de balle ? etc...), ou bien un manque de Savoir Faire individuel récurrent de vos joueurs (ex : Comment s'orienter en défense ? Comment s'organiser pour aller au tir ? etc...).
- Soit vous souhaitez travailler en **fonction de l'adversaire** car vous connaissez ses forces et ses faiblesses.

En fonction de votre choix, vous allez ensuite déterminer une progression pour votre travail.

4 - DEFINIR l'OBJECTIF «Premier» de la Séance :

Cette réflexion va vous permettre d'**orienter le contenu de votre séance**. Ce sera votre **FIL ROUGE !!!**

Vous avez décidé d'apprendre à Attaquer une défense 1-5 de zone. Et parmi de multiples solutions, vous avez décidé de privilégier le croisé Demi-Centre / Arrière gauche afin de créer un point de fixation d'un côté du terrain pour renvoyer le Jeu à l'opposé dans un second temps.

5 - DEFINIR 1 OU 2 OBJECTIFS «Seconds» de la Séance :

Pour le bon déroulement de votre séance, vous allez devoir identifier **1 ou 2 objectifs «Seconds»** qui seront nécessaire au bon déroulement de vos exercices.

Dans notre exemple, vous allez devoir réfléchir au placement du Pivot (côté croisé ou à l'opposé, entre N°2 et N°3 bas ? Près du N° 2 ? Près du N° 3 bas ? Extérieur au N°2 ?) mais aussi à l'organisation de l'exploitation du Croisé Demi-Centre / Arrière Gauche pour la continuité du Jeu, à l'opposé - etc...



6 - PREVOIR le petit "Spitch" de début de Séance.

Pensez à convoquer vos joueurs «**EN TENUE**» 10 mn avant, pour ne pas empiéter sur le temps de l'action...

Pensez à réunir vos joueurs en début de séance.

C'est l'instant précis qui **marque le début du travail, de la concentration** et vous allez leur expliquer le programme du jour, afin que les joueurs ne le découvrent pas, seulement, à la mise en place de l'exercice.

7 - Relation directe entre le Thème de la Séance et l'Echauffement.

Pour l'échauffement des joueurs et des gardiens, si vous différenciez les 2, vous choisissez des jeux ou des exercices qui **intègrent les spécificités du Thème et de l'Objectif de la séance.**

C'est un **moyen très efficace de gagner du temps sur la compréhension** des exercices qui suivront l'échauffement.

Dans notre exemple, on va prévoir un Croisé Demi-Centre / Arrière Latéral avant le tir pendant l'échauffement Gardien de But, ou on va rajouter une règle dans un jeu d'échauffement pour projeter déjà le joueur dans la suite de l'entraînement.

8 - PREVOIR des Régulations.

Vous avez **2 types de régulations** à prévoir dans vos entraînements :

- La première permet de **s'adapter aux compétences des joueurs** présents afin de favoriser le bon déroulement de l'exercice. Dans notre exemple on va faire défendre avec un ballon dans les mains, on va augmenter l'espace disponible pour les attaquants, etc...
- La deuxième permet de **s'adapter aux conditions du jour**. Vous devez toujours avoir quelques entraînements d'avance, à sortir au dernier moment, en cas de trop d'absences imprévues, de préférence sur les Savoir Faire Individuels. C'est un **moyen de positiver et de faire progresser individuellement** les joueurs présents.

9 - PRE-DEFINIR le temps consacré à chaque situation.

Vous devez **les faire apparaître sur votre fiche de séance**.

Vous connaissez votre heure exacte de début d'entraînement et, vous **rajoutez sur vos fiches l'heure de début et de fin de chaque séquence**.

Il est important de visualiser son organisation dans le temps. Ce sont des temps de passage qui **permettent de garder du rythme** dans l'entraînement, et donc l'attention de vos joueurs !

Exemple : Début 20H00 - Fin d'échauffement 20 h15 - Début de 1ère Situation de Travail 20h18 - Fin 20h40 - Début de 2ème Situation de Travail 20h43 - Fin 21h06 etc...

10 - MOMENT-BILAN.

À la fin de l'entraînement, il est **important de faire un retour sur votre séance, avec les joueurs**.

Vous verrez apparaître quelques interrogations dont ils n'auront pas osé vous faire part en cours de séance.

Ensuite, **faites votre propre retour** en notant sur votre feuille ce qui a bien fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné et les éventuels retours de vos joueurs.

Olivier
pour Entrainement-Handball.fr

CONSEILS

- UTILISEZ des FICHE-EXERCICES à lecture rapide (sur le modèle de celles présentées sur le site), qui vous aideront à ressortir les Points-Clés de vos mises en place.