



Plan d'Action Jeunes du HC Berchem

U10 - joueurs nés en 2002 et plus jeunes

2 séances d'entraînement par semaine à raison d'1h par séance

- 1 séance pour groupe de primo-arrivants --> initiation et premiers contacts avec le jeu du handball
- 1 séance pour groupe U10 expérimenté --> travail au niveau de jeux plus complexes se rapprochant de plus en plus proche du jeu de handball

U12 - joueurs nés en 2000 et 2001

2 séances d'entraînement par semaine à raison d'1h30 par séance

- à travers des jeux collectifs accéder au jeu du handball
- installer le bagage de base afin de développer les capacités individuelles de chaque joueur
 - prise de conscience du corps dans l'espace avec:
 - bon positionnement des bras/pieds/buste pour réaliser des bonnes passes / tirer / harceler-défendre
 - reconnaître les espaces libres et les occuper / exploiter lors de situations de jeu
- travailler de coordination au niveau de la motricité générale du joueur

PÉRIODE DE TRANSITION ENTRE FORMATION DE BASE ET FORMATION SYSTÉMATIQUE

U14 - joueurs nés en 1998 et 1999

3 séances d'entraînement par semaine à raison d'1h30 / 1h par séance

- travail physique au niveau de:
 - condition
 - stabilisation
- suivi du travail de motricité générale en ajoutant des éléments de vitesse et d'explosivité
- travail des techniques individuelles
 - prise de conscience et attaque de l'intervalle
 - le jeu 1:1 avec mouvements de fintes en direction du bras et contre le bras
- engagement et désengagement lors des mouvements d'attaque
- travail au niveau de la vitesse d'exécution et de la prise de décision (attaque et défense)
- travail tactique dans des situations de petits groupes (2:2)
 - mise en place d'un comportement défensif étagé et réaction de l'attaque face au comportement défensif → jeu en profondeur



Plan d'Action Jeunes du HC Berchem

U17 - joueurs nés en 1995, 1996 et 1997

3 à 4 séances d'entraînement par semaine à raison d'1h30 / 1h par séance

- perfectionnement du jeu dans les intervalles → occupation et exploitation du terrain en profondeur et en largeur
- travail tactique dans des situations assez complexes avec des petits groupes (2:2 , 3:3 , 4:4)
 - actions de la défense et réaction de l'attaque face au comportement défensif
 - mettre en place un projet de défense ensemble avec les joueurs → former les joueurs à être des défenseurs qui agissent au lieu de réagir ; imposer à l'adversaire « sa » défense et harceler puis neutraliser l'adversaire → provoquer des fautes chez l'adversaire
- mise en place d'une montée de balle organisée et performante ; de même pour le repli défensif
- au niveau individuel :
 - perfectionner le comportement du joueur dans une situation 1:1 (au niveau défensif et offensif) → fintes, prise de décision et vitesse d'exécution
 - travail de coordination physique en ajoutant les premiers éléments de force et de musculation → maîtrise de son propre corps
 - travail d'endurance globale et d'endurance en vitesse

U23 - joueurs nés en 1989 jusqu'à 1994

3 à 4 séances d'entraînement par semaine à raison d'1h30 / 1h par séance

entraînements réalisés partiellement avec les Seniors 1

- travail tactique dans des situations complexes (2:2 , 3:3 , 4:4 , 5:5 , 6:6)
 - formation spécifique des joueurs sur leur(s) postes en attaque et défense
- mise en place de schémas tactiques (offensifs et défensifs) en se basant sur les mêmes schémas qui sont mis en place chez les Seniors 1
- au niveau individuel :
 - travail individuel au niveau athlétique / physique
 - explosivité et réaction (changement de rythme, direction, ...)
 - endurance – puissance → travail au niveau de l'explosivité du joueur
 - renforcement musculaire global et spécifique handball