



# Plan d'Action Jeunes du HC Berchem

## **U10 - joueurs nés en 2002 et plus jeunes**

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

- trois niveaux différents (débutant, intermédiaire, avancé)
- but principal: découvrir le handball par le(s) jeu(x) et prendre plaisir à jouer
- formule MINI Hand

Mentalité/Motivation: accrocher aux jeux et se concentrer sur une période de 15min.

## **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
- travail sur des thèmes spécifiques en défense (zone / homme à homme) selon formule jeunes

Mentalité/Motivation: installer des défis pour les jeunes / surmonter des difficultés → s'investir

## **PÉRIODE DE TRANSITION ENTRE FORMATION DE BASE ET FORMATION SYSTÉMATIQUE**

## **U14 - joueurs nés en 1998 et 1999**

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

- travail physique au niveau de:
  - endurance à travers des jeux → pas de programmes spécifiques
  - stabilisation/ gainage
- suivi du travail de motricité générale en ajoutant des éléments de vitesse et d'explosivité
- travail des techniques individuelles
  - réussir 1:1 en défense
  - prise de conscience et attaque de l'intervalle
  - le jeu 1:1 avec mouvements de fintes en direction du bras et contre le bras
  - variation de tirs (appui, extension, désaxé)
- 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

Mentalité/Motivation: travail au niveau de la rigourosité / petits jeux de „combat“ → apprendre à lutter



# Plan d'Action Jeunes du HC Berchem

## **U17 - joueurs nés en 1995, 1996 et 1997**

3 séances d'entraînement par semaine à raison d'1h30 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

Mentalité/Motivation: installer une discipline au niveau tactique à ravers des jeux / travail mental de vouloir donner son maximum dans des exercices/jeux physiques → lutter pour gagner ou surmonter des difficultés (sous-nombre p.ex.)

## **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
  - travail sur les relations entre les postes + le jeu en profondeur
- 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 au niveau de la combativité en défense → ne pas céder dans son secteur
  - 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 basé sur des programmes spécifiques

Mentalité/Motivation: installer une mentalité de vouloir aller au bout (de soi même, des challenges, ...) par des jeux et des situations complexes