

LIGUE DU CENTRE DE HANDBALL

14, rue Sarah Bernhardt - 28500 Vernouillet

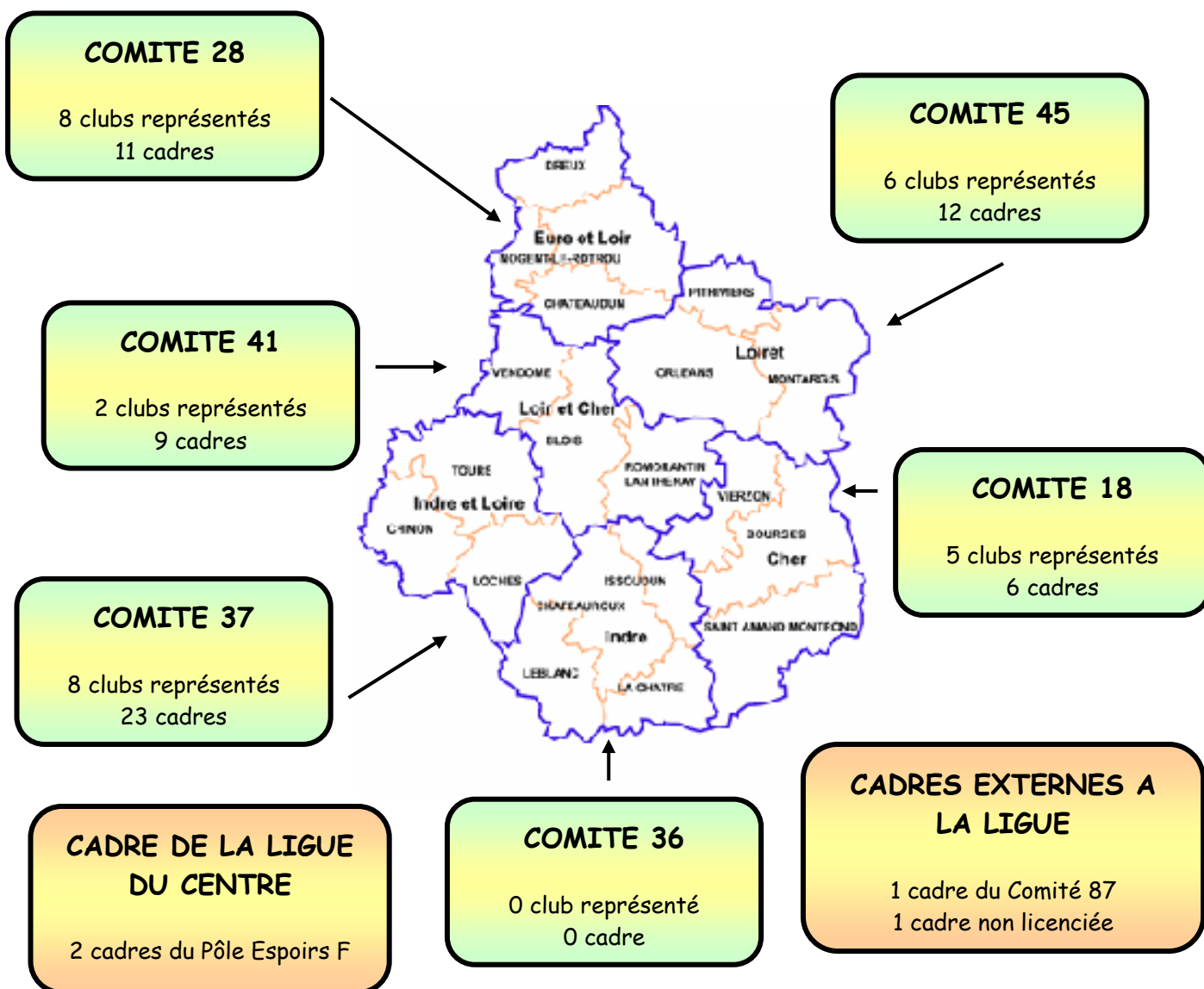
☎ : 02.37.46.13.70



Bilan de la 3ème journée technique Dimanche 12/02/06

Cette 3^{ème} Journée Technique de la saison s'est déroulée au C.T.R.O. de Tours et a permis à Martin BUCHHEIT de présenter de façon théorique et pratique des éléments liant l'amélioration des qualités physiques à l'activité handball.

65 personnes représentants 29 clubs (de la Ligue du Centre et du Limousin) ont assisté à cette journée.



A / LES APPORTS THEORIQUES DE MARTIN BUCHHEIT

La matinée fut consacrée à une étude théorique du lien entre les qualités physiques et l'activité handball grâce à un document Powerpoint reprenant les points essentiels du DVD réalisé par Martin Buchheit pour illustrer son travail de préparateur physique auprès du club de 1^{ère} Division de Sélestat.

A / PHYSIOLOGIE ET HANDBALL

1 / LES INDICATEURS INTERNES DE L'ACTIVITE

Fréquence cardiaque :

En match :

- ❖ Le joueur est en moyenne à 85% de sa fréquence cardiaque maximale (ce qui équivaut à un % lors d'une course d'environ 10000 m pour un handballeur)
- ❖ La fréquence cardiaque est inférieure à 75 % de la fréquence cardiaque maximale pendant environ 45 % du temps (25 minutes)
- ❖ La fréquence cardiaque est à 80 % de la fréquence cardiaque maximale pendant environ 35 % du temps
- ❖ La fréquence cardiaque est supérieure à 90 % de la fréquence cardiaque maximale pendant environ 20 % du temps (12 minutes). Ce qui est proche de la VO^2 max.

Indications sur le travail :

- ❖ Travail à VO^2 max pendant 5 à 10 minutes (ce qui équivaut à un travail de la PMA)
- ❖ Travail au seuil anaérobie : 85% de la VO^2 max pendant 25 à 45 minutes (ce qui détermine la capacité aérobie)
- ❖ Travail en endurance fondamentale : < 75 % de la VO^2 max ; le temps > deux heures

Le travail handball n'est pas concerné par le travail d'endurance fondamentale.

Il faut travailler le développement de la VO^2 max plutôt que la capacité aérobie (elle n'est pas le facteur essentiel de la performance aérobie handball).

Lactates : l'effort handball est peu lactique.

2 / LES INDICATEURS EXTERNES DE L'ACTIVITE

Distance parcourue en match : environ 5 km

Forme de déplacement : marche, course lente, course rapide, sprint, position arrêtée (environ 30 courses rapides et sprints en match)

Action spécifique handball : 1c1, engagement, remplacement, tir, passe, bloc, neutralisation, montée sur attaquant, contre, dissuasion, interception

Rapport temps / effort temps de repos : le temps moyen d'un effort et d'environ 10 secondes pour 10 seconde récupération

Le HB se caractérise par beaucoup d'actions brèves et explosives entrecoupées de période de récupération d'une durée variable. La capacité à répéter ces efforts brefs et intenses avec intensité et efficacité est un facteur d'efficacité au HB.

3 / CONCLUSION

3 aspects physiques majeurs interviennent pour caractériser l'effort du handball :

- ❖ Explosivité
- ❖ Vitesse
- ❖ Puissance maximale aérobie

→ Priorité des facteurs de la performance en handball (en termes d'objectifs de développement et de temps à y consacrer) :

1. Travail technico-tactique
2. Travail psychologique et mental
3. Travail de vitesse, d'explosivité musculaire et de force
4. Travail de la capacité à répéter des efforts explosifs
5. Coordination
6. Résistance aux chocs et aux charges d'entraînement
7. Travail des capacités aérobie et anaérobie

→ Objectifs de la préparation physique au HB :

1. Améliorer la qualité des efforts brefs
2. Etre capable de répéter ses efforts brefs avec efficience
3. Améliorer la motricité et la coordination générale
4. Eviter les blessures
5. Entretenir les capacités aérobie et anaérobie

Chez les jeunes, le travail de vitesse doit être envisagé avant 12 ans car passé cet âge il est difficile de développer cette qualité.

B / LES APPORTS PRATIQUES DE MARTIN BUCHHEIT

L'après midi fut consacrée à une séance pratique où Martin BUCHHEIT a présenté des situations de travail physique lié au handball. Le groupe support de cette animation a été composé de garçons moins 18 et espoirs du club de Saint Cyr sur Loire. Voici le descriptif de quelques unes des situations proposées.

1 / Echauffement : proprioception train inférieur + train supérieur

- Se mettre en appui sur 1 pied, avoir les yeux fermés et effectuer des gestes de passes
- Idem avec des sursauts (vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté) avec stabilisation à chaque retombée
- Se mettre en position de fente avant avec appui sur le talon pour le pied avant et appui sur la pointe pour le pied arrière, avoir les yeux fermés
- Se mettre en appui sur 1 pied, avoir les yeux fermés et effectuer des sauts ; pendant le saut, un partenaire effectue une poussette
- Un joueur en position de tir en appui avec une balle et avec les yeux fermés, son partenaire cherche à perturber son placement de bras
- Se mettre en appui sur le mur en tenant la balle à 1 main et la faire rouler
 - Se mettre face au mur
 - Se mettre de côté par rapport au mur
- Travail par 2 en position pompes : faire rouler une balle au sol pour tenter de la faire passer entre les bras du partenaire (veillez au verrouillage du bassin)
- 1 joueur en position pompe qui échange une balle de la main à la main avec un partenaire (travail sur l'amplitude)

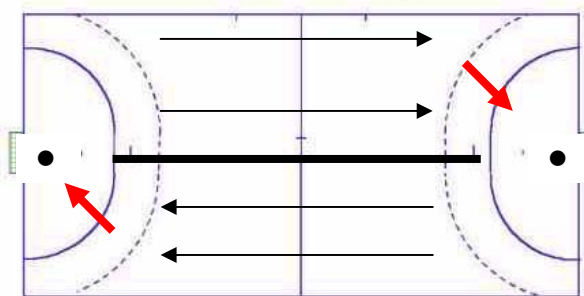
2 / Travail de passes - Echauffement GB

Traversées de terrain par 2 avec 1 balle pour aller en circuit d'un but à l'autre

- Passe + lever d'un genou
- Passe + talon fesse + lever d'un genou
- Passe + talon fesse + lever d'un genou + jambe tendue devant

Traversées de terrain par 2 avec 2 balles pour aller en circuit d'un but à l'autre

- Passe + sirtaki face à face
- Idem + 2 feintes de passes + tour + passe



→ Course

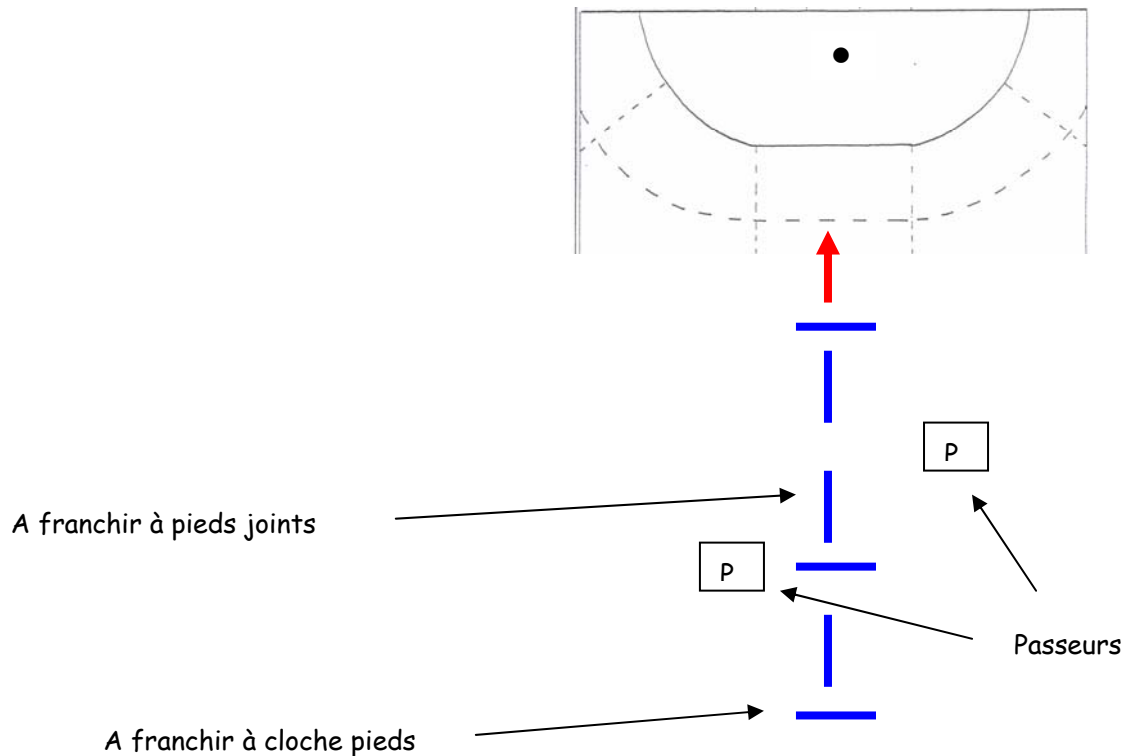
- - - - -> Passe

→ Tir

3 / Travail avec lattes

1 balle par joueur placés en une colonne de DC : traversée d'un parcours de lattes + tir (veillez à la pose d'appuis en "plante")

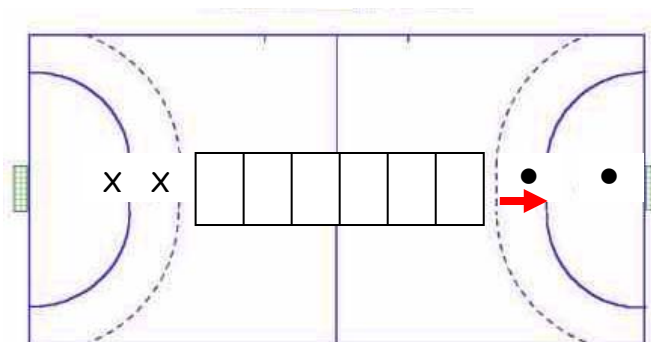
- Traversées avec pose d'appuis en cloche pieds ou pieds joints
- Evolution possible : la couleur des lattes peut servir d'indicateurs pour la pose d'appuis
- Evolution : utiliser des échanges avec les passeurs latéraux (le 1^{er} avec qui le joueur échange est inconnu au moment du départ et il se fait connaître par un signal sonore)



4 / Travail avec échelle de corde

1 balle par joueur placés en une colonne de DC : traversée d'un parcours d'échelle + tir par rapport à un contreur (veillez à la pose d'appuis en "plante" et au gainage)

- Traversées avec des cloche pieds à l'extérieur et dans l'échelle (balle tenue haute à 1 main)
- Idem avec dribbles
- Traversées à pieds joints avec balle tenue à 2 mains au-dessus de la tête
- Traversées à cloche pieds avec des variations d'écart dans l'échelle
- Idem avec levée de la jambe libre

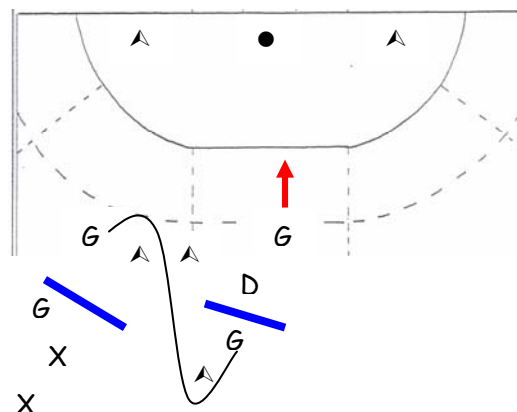


5 / Travail avec haies + déplacements handball

Les tireurs sont placés sur le poste d'Ar G :

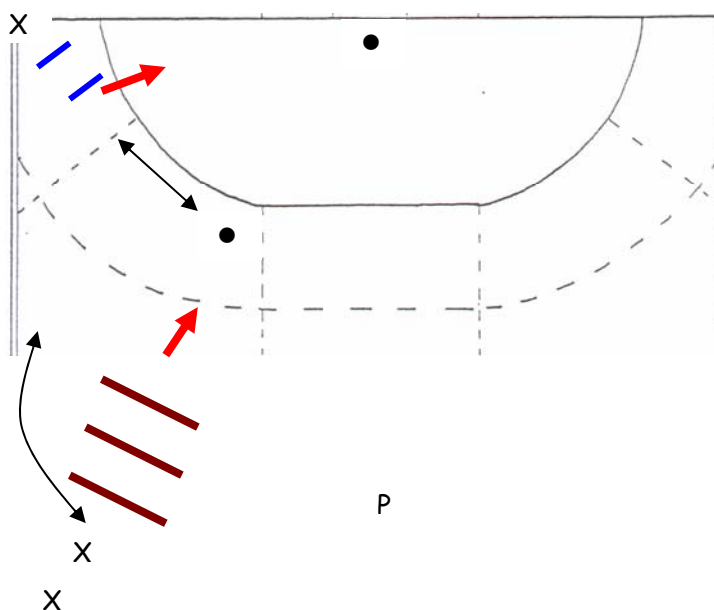
1. Franchir la haie avec un grand saut à cloche pied G
2. Se repositionner en course arrière
3. Se réengager pour attaquer le but
4. Franchir la 2^{ème} haie avec G / D / G

Le GB va contourner un plot au départ du tireur



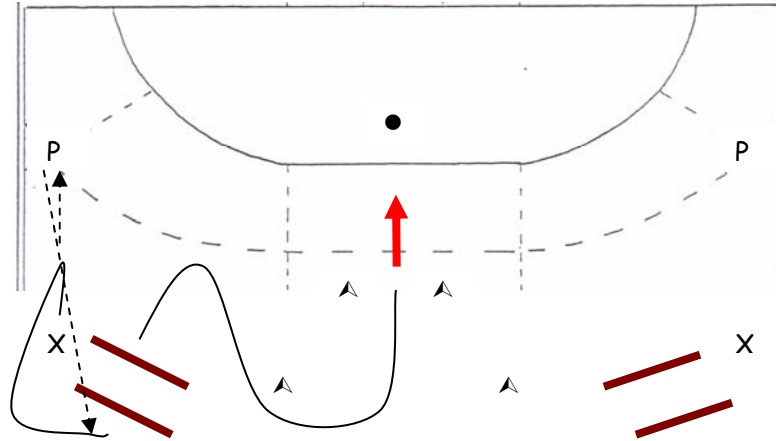
6 / Travail avec bancs

1. Ar G donne une balle au DC
2. DC renverse sur l'Ar G parti extérieur qui décale sur son Al G → Tir (Travail de l'Al G : partir assis sur une chaise et effectuer un travail de sauts par rapport à des haies avant de tirer avec le défenseur qui ferme)
3. Puis l'Ar G se repositionne face aux bancs pour recevoir une 2^{ème} balle du DC et effectue un franchissement de 3 bancs en sautant à pieds joints avec un fort fléchissement avant de tirer avec le défenseur qui contre



Course entre arrières latéraux :

1. Chaque Ar effectue un petit engagement balle en mains vers son ailier pour lui passer la balle
2. Désengagement de l'Ar pour venir face aux bancs et recevoir le renversement de l'ailier
3. L'Ar effectue 2 sauts à cloche pieds pour franchir les 2 bancs
4. L'Ar se replace pour contourner son plot (toujours face au but)
5. Il faut ensuite être le 1^{er} à franchir la porte pour aller tirer sur le GB avancé (lob interdit)

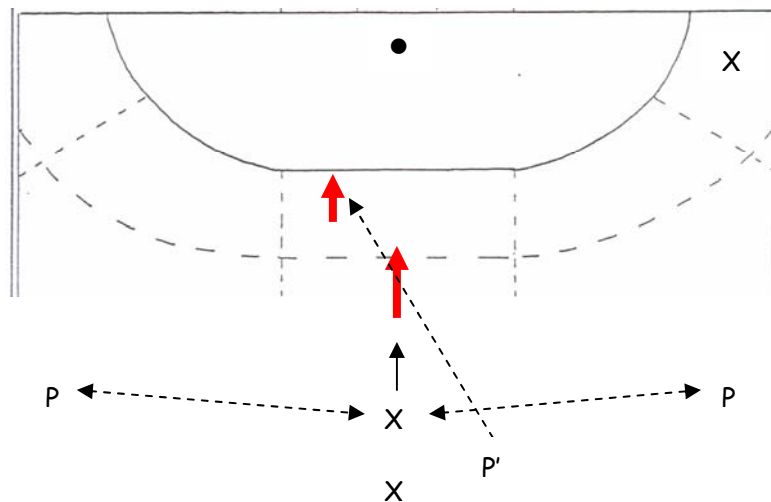


7 / Travail de tirs

Travail avec balles lestées, balle HB et balle légère

1. Le DC effectue 2 passes avec balle lestée avec ses 2 Ar
2. Le DC tire en suspension avec balle de HB après 3 appuis longs pour se rapprocher de la cible
3. Après son 1^{er} ti, le DC se retourne pour se positionner pivot et reçoit une balle légère du Passeur P'

Les joueurs en attente effectuent un travail de relâchement du bras et des épaules avec massue.



8 / Travail de vitesse avec corde

1 corde par joueur :

- Sauts sur place : pieds joints, appuis alternés...
- Effectuer 10 tours de corde + sprint sur 10m
- Progresser dans la longueur du terrain avec 3 appuis au sol entre chaque tour de corde
- Progresser dans la longueur du terrain en pas chassés
- Progresser dans la longueur du terrain en sirtaki

9 / Travail de fréquence

Travail de fréquence gestuelle + sprint :

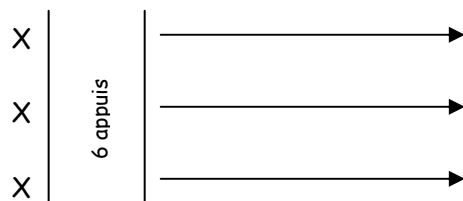
- Les joueurs sont par 2 face à face
X lève les genoux sur place de façon alternative pour toucher les mains du partenaire O placées à hauteur de hanches. Après 12 montées de genoux, X part en sprint sur 15m.

X O →

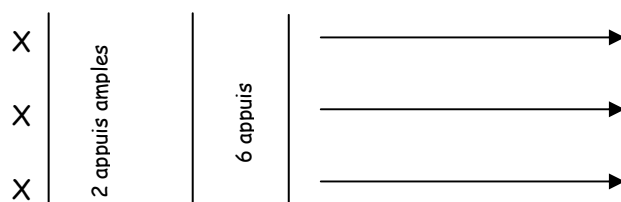
X O →

X O →

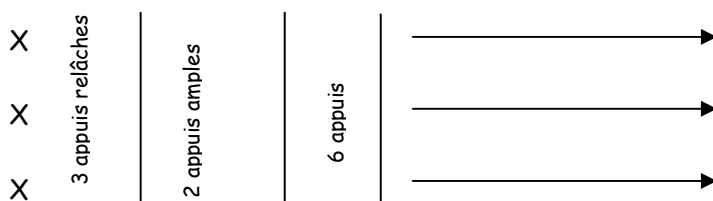
- Poser le plus vite possible 6 appuis courts entre les 2 lignes + 10m de sprint



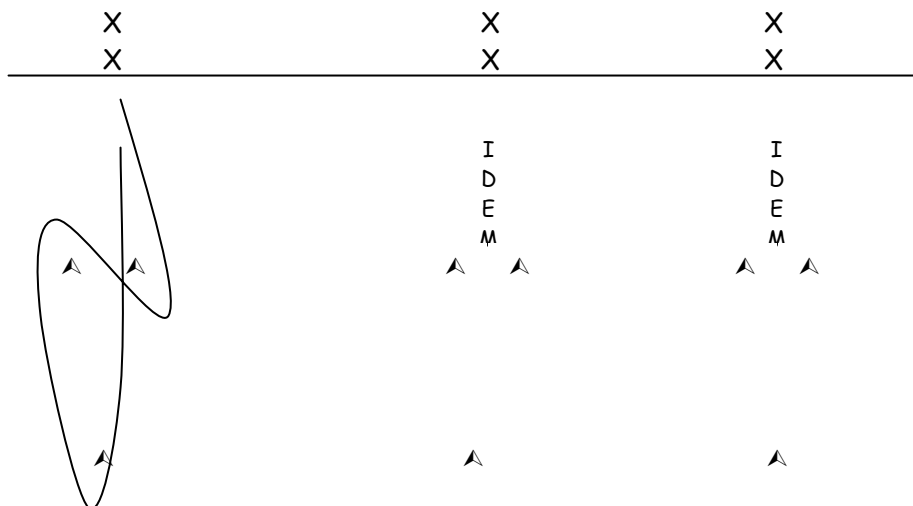
- Poser 2 appuis amples G-D puis 6 appuis courts entre les 2 lignes + 10m de sprint



- Effectuer 3 appuis relâché + 2 appuis amples G-D puis 6 appuis courts entre les 2 lignes + sprint



10 / Travail de déplacement en relais



Chaque joueur effectue avec balle dans les mains :

1. Course avant
 2. 8 dans la porte
 3. Course avant pour aller contourner le plot du fond
 4. Course avant en passant dans la porte pour aller transmettre le ballon à son partenaire
- 6 passages par joueurs (7" d'effort à chaque passage)

11 / Travail intermittent

Chaque joueur effectue :

- 15" de courses rapide (environ 65m) + 15" de récup avec passes par 2
- 15" de courses rapide (environ 65m) + 15" de récup avec passes par 2
- 15" de courses rapide (environ 65m) + 15" avec 1 jet de 7m (5 parades pour le GB)
- 15" de courses rapide (environ 65m) + 15" avec 1 jet de 7m (5 parades pour le GB)
- ...

J'adresse tous mes remerciements à Martin BUCHHEIT, au C.T.R.O. de Tours, au club de Saint Cyr sur Loire, à Marie Ange ZORROCHE C.T.F. du Comité 37 et aux responsables du Pôle espoirs de Chartres - Frédéric SALMON et Sébastien GARDILLOU - pour avoir permis le bon déroulement de cette journée.

PROGRAMME DE LA PROCHAINE JOURNÉE TECHNIQUE

Dimanche 28 mai 2006 à BOURGES

Thème et intervenant à définir



Stéphane NICOL
Février 2006