Modèle de développement de l'athlète

Club de handball de Lévis

Modèle de développement de l'athlète

Niveau	Aspects techniques	Aspects tactiques
Poussin **6 à 8 ans (1ere à 3e année du primaire)** **« S'amuser grâce au sport»**	Initiation au handball • Manipulation du ballon • Passe • Tir en appui et suspension • Dribble • Duel (principe de vaincre un adversaire dans l'espace libre)	Concept offensif • Se déplacer avec le ballon en direction du but adverse • Lancer le ballon dans le but Concept défensif • Comprendre à quel moment vous êtes en défensive • Reconnaitre quel joueur surveiller
Minime **9 à 11 ans** **(4e à 6e année du primaire)** **« apprendre à s'entraîner »**	Habiletés de base du handball • Passe • Tir (suspension, appui) • Dribble • Duel (perfectionnement de diverse méthode) • Vitesse sur contre-attaque	• Marquage / démarquage • Circulation de balle • Prise de décisions de base, tirs ou passes • Rapidité du changement de possession (défense vers l'attaque ou l'inverse) • Occupation de l'espace • Choix du tir
Benjamin **12 ans à 14 ans (secondaire 1 et secondaire 2)** **« s'entraîner à s'entraîner »**	• Tirs par positions • Améliorer la vitesse à laquelle le ballon peut être passé et attrapé • Emphase sur bras tireur (Mouvement à exécuter correctement)	• Défensive 6-0 agressive et principe de base 1-5 • Positionnement défensif, positionnement des pieds • Principe d'intervalle • Développement des tactiques collectives

Benjamin **12 ans à 14 ans (secondaire 1 et secondaire 2)** **« s'entraîner à s'entraîner »**	• Contre-attaque directe et indirecte • Introduction aux techniques défensives (Saut au bloc, neutralisation, Oppositions 1 contre 1) • Changement de direction	• Relation à 2 ou 3 joueurs • Déplacement ballon en main et sans ballon
Cadet **12 à 16 ans (secondaire 3 et secondaire 4)** **« s'entraîner à s'entraîner »**	• Variantes des tirs possibles (travailler la précision des mouvements techniques du bras) • Tir à la hanche • Tir désaxé • Oppositions 1 contre 1 • Tirs par positions • Monté de balle structurée • Perfectionnement des techniques défensives	• Perfectionnement des défensives au préalable • Concept de défensive homme à homme et défensive de zone • Création de schéma relationnel (croisé, 2 pivots) • Introduction à la spécialisation par poste • Développement des tactiques collectives • Compréhension des types d'attaques et de défenses • Relation à 2 ou 3 joueurs • Entrainement à prise de décision

Juvénile **16 ans à 18 ans (secondaire 5 et première année du cégep)** **« s'entraîner à la compétition »**	• Perfectionnement de toutes les techniques du joueur de handball	• Défensive 3-2-1 • Intégration de schéma complexe (stratégies de jeux) • Spécialisation par poste • Travailler des situations spécifiques de jeu (avantage, désavantage, espace réduit) • Compréhension globale du jeu • Entrainement à la prise de décision
Sénior **(18 et plus)** **« s'entraîner à gagner »**	• Perfectionnement des acquis • Perfectionner et ajuster les différentes techniques face à un adversaire	• Perfectionnement • Travailler davantage le relationnel • Entraînement à la prise de décision • Travailler en fonction de l'adversaire

Bibliographie sélectionnée

« Les stades de DLTA » (sans date), sur le site *Canadiansportforlife.ca*. Consulté le 24 février 2016.
http://canadiansportforlife.ca/fr/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages