

La préparation physique au handball

La part du travail physique occupe une place de plus en plus importante dans les contenus d'entraînement quelque soit le public concerné.

Musculation, renforcement, gainage, motricité, vitesse, coordination, endurance ... etc.

De nombreuses notions à comprendre mais comment les utiliser selon les publics et les niveaux de jeu ?

Comment utiliser la préparation physique pour améliorer le joueur mais aussi et surtout pour limiter le risque de blessure ? Que peut-on faire chez les jeunes joueurs ?

Les entraîneurs en formation nous posent toujours de très nombreuses questions sur la préparation physique.

Pour la 3^{ème} année Maxime Fistola organisera des matinées techniques autour de cette thématique sur l'ensemble du territoire.

Maxime a la double casquette (entraîneur de l'équipe de N1F à l'ASPTT Strasbourg) et préparateur physique des pôles et du Centre de formation de Sélestat.

Il a également entraîné des équipes de jeunes filles en moins de 18 ans Ch. France.

Il est intervenu régulièrement sur les formations inter régionales sur des apports thématiques autour de la préparation physique.

Les matinées techniques autour de la préparation physique ont énormément de succès depuis 3 ans. L'expérience de Maxime vous apportera des connaissances théoriques indispensables pour comprendre les bases mais aussi très rapidement des réponses pragmatiques et des illustrations pour exploiter tout cela avec votre équipe.

Cette formation fait office de recyclage niveau Animateur et Entraîneur régional.

Dates des matinées techniques Préparation physique par site :

	Préparation physique du jeune joueur	Préparation physique des Adultes
Bassin Champagne	A définir	A définir
Bassin Lorraine	A définir	A définir
Bassin Alsace	A définir	A définir

Les dates n'étant pas encore validée une communication spécifique sera transmise dans les clubs à la rentrée.

ENTRAINEUR
Formation continue

MATINEE TECHNIQUE - PREPARATION PHYSIQUE : JOUEURS ADULTES

Dates et Lieux :

3 dates à définir :

Alsace centrale
Lorraine centre
Secteur REIMS

Tarif : 30 €

Effectif :

20 personnes par
formation

Inscription :

**Formulaire
d'inscription en ligne
en cliquant ici**

Date limite
d'inscription 15 jours
avant la formation

Contact :

Secrétariat formation :
03.88.26.94.57
5600000.Formatio@ffhandball.net

Public visé

- Entraîneur en responsabilité M18 à Séniors en pratique compétitive

Pré requis

- Être en responsabilité d'une équipe
- Être titulaire au minimum du niveau animateur de handball

Objectifs et compétences visées

- Comprendre les fondamentaux de la préparation physique pour un joueur de handball
- Acquérir quelques outils de base pour intégrer du travail physique dans vos entraînements

Contenus

- Apports théoriques sur la préparation physique des adultes
- Notion de planification de la charge
- Illustrations concrètes des situations à mettre en œuvre

Moyens et méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'illustrations pratiques
- Mise en situation en salle

Évaluation :

- Suivre la formation dans son intégralité

Certification :

- Attestation de présence et de formation
- Cette formation **fait office de recyclage niveau Animateur et Entraîneur Régional**

Responsable :

- Maxime Fistola – Préparateur physique LGEHB
Contact : 5600000.MFISTOLA@ffhandball.net – 06.34.17.38.42

Durée et modalités d'organisation :

- 4 heures de formation + Apports en distanciel

ENTRAINEUR
Formation continue

MATINEE TECHNIQUE - PREPARATION PHYSIQUE : JEUNES JOUEURS

Dates et Lieux :

3 dates à définir :

Alsace centrale
Lorraine centre
Secteur REIMS

Tarif : 30 €

Effectif :

20 personnes par
formation

Inscription :

*Formulaire
d'inscription en ligne
en cliquant ici*

Date limite
d'inscription 15 jours
avant la formation

Contact :

Secrétariat formation :
03.88.26.94.57
5600000.Formation@ffhandball.net

Public visé

- Entraîneur en responsabilité d'équipe M11 à M18

Pré requis

- Être en responsabilité d'une équipe
- Être titulaire au minimum du niveau animateur de handball

Objectifs et compétences visées

- Comprendre les fondamentaux de la préparation physique pour un joueur de handball
- Acquérir quelques outils de base pour intégrer du travail physique dans vos entraînements

Contenus

- Apports théoriques sur la préparation physique du jeune joueur
- Illustrations concrètes des situations à mettre en œuvre

Moyens et méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'illustrations pratiques
- Mise en situation en salle

Évaluation :

- Suivre la formation dans son intégralité

Certification :

- Attestation de présence et de formation
- Cette formation **fait office de recyclage niveau Animateur et Entraîneur Régional**

Responsable :

- Maxime Fistola – Préparateur physique LGEHB
Contact : 5600000.MFISTOLA@ffhandball.net – 06.34.17.38.42

Durée et modalités d'organisation :

- 4 heures de formation + Apports en distanciel