

PRÉPARATION PHYSIQUE D'UN CLUB DE NIVEAU RÉGIONAL



PUBLIC CIBLE

Entraîneur de jeunes souhaitant progresser dans le développement des capacités physiques de ses jeunes joueurs

PRÉREQUIS

Être licencié FFHandball / Signer l'attestation d'honorabilité / Être titulaire du module Débuter dans l'entraînement ou équivalent.

Délais d'inscription: 7j avant le premier jour de formation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

TD ; Apports théoriques ; Échanges en sous-groupe ; Témoignages ; Mise en situation ; Études de cas ; FOAD ; Pratique ; Animation de séance

Un module court pour avoir des bases solides sur la préparation physique des joueurs de niveau intermédiaire.

Financement bénévole uniquement (club ou perso)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Construire le temps de reprise d'août pour son équipe et entretenir les qualités physiques durant la saison

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Intégrer des temps de préparation physique efficaces dans ses entraînements

COMPÉTENCES VISÉES

- ✓ Identifier les besoins physiques d'un effort au handball
- ✓ Les prendre en compte dans sa démarche de préparation physique
- ✓ Proposer une phase de reprise adaptée au public
- ✓ Intégrer des temps de prévention dans ses séances

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Bases physiologiques au handball ; Bases de la planification ; Prévention des blessures et prophylaxie.

Positionnement à l'inscription

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nous prenons en compte tout besoin spécifique lié à différentes situations de handicap (pédagogie, matériel, moyens techniques et humains...). Merci de nous en informer lors de votre inscription.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez Thomas Caradec à 5800000.tcaradec@ffhandball.net