

Rapport de stage de Côme

Date : Du 28 février au 4 mars 2011

Sélection de la Zone Méditerranée :

1.	Hovhannisyan Eric	Gardien	1997	CNMarseille
2.	Lavigne Ylies	Gardien	1997	DFC Sète
3.	Rafano Milan	Gaucher	1997	CNMarseille
4.	Rayeroux Guillaume	Gaucher	1997	ONN
5.	Caumette David		1997	DFC Sète
6.	Cramaro Nicolas		1997	ONN
7.	Puech Adrien		1997	ONN
8.	Moutaabbid Othmane		1997	CNMarseille
9.	Claudon Quentin		1997	CNMarseille
10.	Renaud Raphaël		1997	CNMarseille
11.	Chlous Thomas		1998	CNMarseille
12.	Moutaabbid Ziyad		1998	CNMarseille
13.	Van der Eerden Mattéo		1998	CNMarseille
14.	Chandieu Pierre		1998	CNMarseille

Entraîneur : Chandieu Olivier
Appenzeller Jean-Marie

Programme de la semaine :

- Dimanche soir
30' renforcement musculaire
1h30 entraînement
- Lundi matin 1h30 entraînement
Soir 1h15 Match contre Lugano
- Mardi matin 1h Renforcement musculaire
Après-midi 1h30 entraînement
Soir 1h entraînement
1h15 match contre Côme
- Mercredi Après-midi 1h30 entraînement
Soir 1h entraînement
1h15 match contre Côme
- Jeudi matin 1h Renforcement musculaire
Après-midi 1h30 entraînement
Soir 1h entraînement
1h15 match contre Côme
- Vendredi Après-midi 1h30 entraînement

Condition d'entraînement :

Pour un premier rassemblement, un premier contact les conditions étaient satisfaisantes.

Nous disposons d'une petite salle pour nous, afin de faire le renforcement musculaire, elle aurait été un peu juste pour un travail de musculation sur appareil pour des plus grands.

L'après-midi nous avons 3 lignes sur 50 mètres, parfait pour travailler tous les exercices techniques et ateliers de jambes.

Le soir nous avons 1 ligne au milieu du bassin de 20H à 21H et nous jouons sur 25 mètres de 21H à 22h15.

Nous nous sommes adaptés pour faire un travail de maniement de balle et de sprint sur la première heure et ensuite les conditions étaient parfaites pour le match.

Organisation des entraînements :

- 6 jours d'entraînement avec 3 séances de renforcement musculaire (tous les 2 jours) basées sur un travail de gainages, abdominaux, lombaires, équilibres, proprio et sauts.

Objectifs :

- Renforcement des muscles profonds et de la posture.
- Améliorer la coordination et la dissociation des mouvements
- Expliquer l'importance de ce renforcement musculaire à travers des situations dans l'eau.

- La séance de l'après-midi était basée sur les techniques de déplacement, la technique de passe, tir en situation de match et une séance sur des ateliers de jambes.

Objectif:

- Apporter des solutions techniques à toutes les situations de jeu (surtout en défense)
- Mettre en évidence l'importance des appuis et de l'équilibre pour une plus grande efficacité dans le mouvement
- Amener une correction plus précise, grâce à la vidéo, sur leurs défauts et le pourquoi de l'échec (toujours technique).

- On commençait la séance du soir (après un petit échauffement) par un travail d'élastique, avec un travail sur les muscles plus spécifiques.

Objectif :

- Approche des exercices avec élastique, correction sur la position et l'exécution des mouvements.
- Renforcement musculaire de prévention.

Ensuite, travail de sprints avec repos complet.

Objectif :

- Travail d'explosivité, travail du temps de réaction

Ensuite retour sur des exercices techniques.

Objectifs :

- Appliquer les corrections vues à la vidéo
- Faire un retour sur les conséquences des corrections

Ensuite match contre Côte

Objectifs :

- Mettre les exercices techniques en situation de match
- Mettre en place un projet de jeu collectif (surtout défensif)
 - Défendre sur ligne de passe
 - Défendre avant que l'attaquant soit en possession du ballon
 - Empêcher la passe directe en pointe
 - Empêcher les transmissions rapides du ballon
 - Après le coup franc, analyser la situation de jeu , soit revenir aider la pointe, soit lever le bras sur le coup franc direct, soit doubler un autre poste...
 - Pas de perte de balle en attaque (protection de balle)
 - Orientation du jeu et disponibilité
- Apprendre à jouer ensemble

Nous avons fait 2 séances d'assouplissements.

Analyse de l'état d'esprit du groupe :

Equipe est très motivée et très attentive lors des entraînements. Les joueurs sont désireux d'apprendre ; ça a été un plaisir de les encadrer.

Je n'ai rencontré aucun conflit au sein de l'équipe et ils ont montré beaucoup de solidarité et de volonté dans l'effort et face à la difficulté.

En dehors de l'eau, il y a quelques "spécimens" (surtout chez les Marseillais) que je ne peux pas laisser sans surveillance.

Bilan Général

Un travail d'assouplissement sur chaque joueur est nécessaire pour améliorer l'amplitude et le contrôle du mouvement.

Ils ont tous montré une grande motivation et une grande volonté de bien faire pendant les entraînements.

Aucuns d'entre eux n'a lâché ou dévié de l'objectif du stage (qui était le water-polo).

Nous devons répéter les techniques et travailler les appuis de jambes pour avoir encore plus de sérénité défensive ; être plus efficaces sur les duels et la protection de balle en attaque ; répéter les positions et le placement du corps dans les situations de jeu ; apprendre à orienter le jeu en attaque placée et à analyser le jeu avant que le ballon arrive.

Nous devons travailler toute la compréhension du jeu sans ballon (décalages, prise d'espaces libres...)

Olivier Chandieu

Stage de Zone à COME (Italie) du 27/02 au 05/03 – Joueurs nés en 97 / 98

Milan RAFANO CNM

Ziyad MOUTAABBID CNM

Matteo VANDEREERDEN CNM

Guillaume RAYROUX ONN

Eric HOVHANNISYAN CNM

Othmane MOUTAABBID CNM

Quentin CLAUDON CNM

Pierre CHANDIEU CNM

Nicolas CRAMARO ONN

