



HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement

Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier

Ce support concret et exhaustif accompagnera l'éducateur quelle que soit la catégorie d'âge du groupe dont il a la responsabilité, des moins de 11 ans aux seniors. Dans un premier temps, les auteurs détaillent les fondamentaux et les différents paramètres de l'entraînement : élaborer un projet de jeu, planifier et organiser ses séances, mettre en place une préparation physique et mentale... Ils proposent ensuite, pour les différentes catégories, des situations présentées sous forme de fiches autour de quatre thématiques : l'attaque, la défense, le gardien de but et la préparation physique. Chaque fiche, illustrée d'un schéma ou de photographies, apporte les informations nécessaires à la bonne mise en place de chaque situation : objectif, niveaux de difficulté et d'intensité, organisation et consignes, critères de réussite, variantes... Des tests permettront également d'évaluer les aptitudes physiques du joueur. De la formation du joueur à la performance, voici le guide de référence pour tout encadrant souhaitant mettre en place une préparation et un entraînement cohérents.

 [Download HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR -
Fondamentaux, ...pdf](#)

 [Read Online HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR -
Fondamentaux ...pdf](#)

HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement

Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier

HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier

Ce support concret et exhaustif accompagnera l'éducateur quelle que soit la catégorie d'âge du groupe dont il a la responsabilité, des moins de 11 ans aux seniors. Dans un premier temps, les auteurs détaillent les fondamentaux et les différents paramètres de l'entraînement : élaborer un projet de jeu, planifier et organiser ses séances, mettre en place une préparation physique et mentale... Ils proposent ensuite, pour les différentes catégories, des situations présentées sous forme de fiches autour de quatre thématiques : l'attaque, la défense, le gardien de but et la préparation physique. Chaque fiche, illustrée d'un schéma ou de photographies, apporte les informations nécessaires à la bonne mise en place de chaque situation : objectif, niveaux de difficulté et d'intensité, organisation et consignes, critères de réussite, variantes... Des tests permettront également d'évaluer les aptitudes physiques du joueur. De la formation du joueur à la performance, voici le guide de référence pour tout encadrant souhaitant mettre en place une préparation et un entraînement cohérents.

Téléchargez et lisez en ligne HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier

220 pages

Présentation de l'éditeur

Ce support concret et exhaustif pour la formation du joueur accompagnera l'éducateur quelle que soit la catégorie d'âge du groupe dont il a la responsabilité, des moins de 11 ans aux seniors.

Dans un premier temps, les auteurs détaillent les fondamentaux et les différents paramètres de l'entraînement : élaborer un projet de jeu, planifier et organiser ses séances, mettre en place une préparation physique et mentale...

Ils proposent ensuite, pour les différentes catégories, des situations présentées sous forme de fiches autour de quatre thématiques : l'attaque, la défense, le gardien de but et la préparation physique.

Chaque fiche, illustrée d'un schéma, apporte les informations nécessaires à la bonne mise en place de chaque situation : objectif, niveaux de difficulté et d'intensité, organisation et consignes, critères de réussite, variantes...

Des tests permettront également d'évaluer les aptitudes physiques du joueur. Biographie de l'auteur

Diplômée en enseignement de l'EPS et recherche en psychologie du sport, Marie Le Menn est enseignante vacataire en STAPS et complète sa formation par une licence de psychologie.

Riche de ce parcours et de son expérience de gardienne de but, elle oeuvre actuellement au sein de l'équipe technique du Finistère et en clubs pour apporter aux jeunes gardiens de but motivés l'encadrement dont elle n'a pas pu bénéficier étant jeune.

Préparateur physique, Romain Guillet est un ancien sportif de haut niveau spécialisé en judo, titulaire d'un Master en préparation physique spécialisation réathlétisation.

Entraîneur professionnel titulaire du DESJEPS et entraîneur fédéral « adultes » et « enfants », Nicolas Paquier a suivi des formations continues en préparation mentale, préparation physique et réathlétisation, et possède de nombreuses expériences au niveau national (LFH, N1M...). En 2011, il crée le site onfaitquoicoach.com, une plateforme d'aide et d'échanges techniques pour les entraîneurs.

Download and Read Online HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier #PFWH9XD2O5M

Lire HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement par Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier pour ebook en ligne HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement par Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement par Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier à lire en ligne. Online HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement par Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier ebook Téléchargement PDF HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement par Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier Doc HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement par Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier Mobipocket HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR - Fondamentaux, préparation, entraînement par Marie Le Menn, Romain Guillet, Nicolas Paquier EPub

PFWH9XD2O5MPFWH9XD2O5MPFWH9XD2O5M