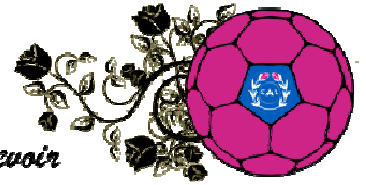




CAL L'Haÿ-les-Roses Handball

Donner pour recevoir



La charte du Joueur

- 1 Prévenir de son absence à l'entraînement aussitôt que possible**
Des exercices d'entraînement sont faits pour les attentes de certains joueurs. S'ils sont absents, les exercices doivent être modifiés.
- 2 Prévenir de son absence à un match aussitôt que possible**
Il est très déplaisant pour l'équipe d'apprendre l'absence d'un joueur juste avant le match.
- 3 Etre en tenue et prêt à s'entraîner dans les temps**
C'est agaçant pour l'entraîneur et les joueurs de prendre d'autres dispositions à cause d'un joueur en retard. Donner un coup de fil si vous ne pouvez être à l'heure.
- 4 Etre attentif**
Cela prend le double du temps d'expliquer les exercices s'il faut le répéter, car certains joueurs discutent d'autres choses. Ceux qui ont écouté s'ennuient de cette nouvelle répétition. Si vous êtes sur le banc au cours d'un match, utilisez ce temps pour étudier le jeu et savoir ce que vous ferez lors de votre retour sur le terrain.
- 5 Etre énergique**
Une attitude de fatigue rejaillit sur l'équipe. Une attitude énergique rejaillit aussi sur l'équipe. Vous l'améliorerez en essayant toujours de vous améliorer.
- 6 Aider ses partenaires lors des exercices**
Etre défenseur lors d'un exercice d'attaque n'est pas la chose la plus amusante qu'il soit, mais cela aide l'attaquant à s'améliorer si la défense est active. Si vous êtes un défenseur passif, vous entraînez vos partenaires à passer une défense passive. Si vous êtes actif, vous entraînez vos partenaires à passer une défense active.
- 7 Venir à l'entraînement même si vous êtes blessé**
Vous pouvez apprendre des choses sur le banc en regardant et écoutant vos partenaires qui s'entraînent. Vous saurez ainsi ce qui a été fait lors de votre retour.
- 8 Soutenir ses partenaires**
Pour être bon vous devez être en confiance. Tout le monde fait des erreurs et tout le monde n'a pas la même habileté. Si un joueur est tout le temps critiqué car ce qu'il fait n'est pas assez bon, il perdra confiance en lui, deviendra incertain et tout ira plus mal. Des mots d'encouragement de ses coéquipiers sont plus utiles qu'une attitude résignée et d'éternels reproches.
- 9 Connaitre ses partenaires**
Si vous savez simplement ce que chaque joueur de votre équipe sait faire, vous serez en mesure de jouer ensemble et d'utiliser ces capacités pour les progrès de tout un chacun.
- 10 Utilisez les matches d'entraînement pour tester les nouvelles et anciennes choses. Utilisez ces matches pour vous entraîner et non pour gagner.**
Les matches d'entraînement sont utilisés pour tester les nouvelles et anciennes choses pour confirmer le travail ou non et voir ce qu'il faut améliorer. Ce n'est pas une bonne idée d'utiliser ces matches pour faire ce que nous maîtrisons bien, mais de les utiliser pour entraîner ce que nous ne maîtrisons pas encore bien.