

Certificat Avancé

Entraînement dans le Handball





Certificat Avancé Entraînement dans le Handball

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/diplome-universite/diplome-universite-entrainement-handball

Accueil

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Structure et contenu

page 12

04

Méthodologie

page 16

05

Diplôme

page 24

01

Présentation

Actuellement, le handball accorde une plus grande importance au processus de formation et de développement du joueur, en renforçant non seulement ses qualités physiques, mais aussi en le spécialisant dans la position où il peut obtenir les meilleures performances. En ce sens, le travail de l'entraîneur est essentiel pour leur permettre d'acquérir les bases techniques nécessaires et d'établir la méthodologie d'entraînement qui leur permettra de perfectionner leur jeu. C'est ainsi que de grandes réalisations individuelles et collectives sont accomplies. C'est pourquoi TECH a créé cette spécialisation qui permet aux étudiants d'approfondir les éléments technico-tactiques, les systèmes de jeu et les méthodes les plus sophistiquées utilisées dans le domaine de la haute performance. Tout cela, avec un contenu multimédia innovant, accessible 24 heures sur 24, à partir d'un appareil électronique doté d'une connexion à l'internet, et dispensé par des enseignants de haut niveau.



“

*Un Certificat Avancé 100% en ligne
qui augmentera votre potentiel en
tant qu'entraîneur dans le monde
du handball professionnel"*

Les premières étapes pour les joueurs de handball sont essentielles pour leur développement et leur progression ultérieure vers l'objectif de rejoindre des clubs de haut niveau. Une tournée de grande envergure, où le formateur joue un rôle important. C'est pourquoi il est essentiel qu'il s'agisse de professionnels ayant une connaissance approfondie des principes fondamentaux de la formation, des différentes méthodologies existantes, et ce dans le respect d'une rigueur scientifique maximale.

C'est dans cette optique que TECH a conçu ce Certificat Avancé en mode exclusivement en ligne qui permet aux étudiants d'obtenir une formation avancée sur l'entraînement au handball. Tout cela en seulement 6 mois et avec une excellente équipe d'enseignants composée de sportifs de renommée internationale et d'experts en activité physique.

De cette manière, le diplômé développera davantage les compétences de l'entraîneur dans le processus d'enseignement et d'apprentissage dans un sport de plus en plus dynamique et complexe. Il abordera également les stratégies technico-tactiques, la résolution la plus efficace de situations particulières telles que le passif ou l'attaque sur coup franc, ainsi que la méthodologie utilisée dans le cadre de la haute performance.

Un processus au cours duquel vous recevrez du matériel pédagogique multimédia, des lectures essentielles et des études de cas qui rendent ce diplôme encore plus attrayant. De même, grâce au système de *Relearning*, basé sur la répétition des contenus au cours du cursus académique, l'étudiant n'aura pas à investir de nombreuses heures d'étude et de mémorisation.

Sans aucun doute, une excellente opportunité de progresser dans le monde professionnel du handball grâce à un programme flexible et confortable. Les diplômés n'ont besoin que d'un appareil numérique doté d'une connexion internet pour pouvoir consulter le contenu de cette spécialisation à tout moment. Une option académique idéale pour ceux qui souhaitent combiner leur travail et/ou leurs responsabilités personnelles avec un enseignement de qualité.

Ce **Certificat Avancé en Entraînement dans le Handball** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Handball et de Science du Sport
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Se spécialiser en seulement 6 mois dans l'entraînement au handball et progresser dans un sport de plus en plus dynamique"

“

Vous serez en mesure de concevoir des tâches et un modèle de jeu dans des équipes performantes grâce au programme de ce Certificat Avancé”

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Ce programme explore les aspects technico-tactiques applicables aux systèmes d'attaque et de défense dans des situations d'égalité, d'infériorité et de supériorité numérique.

Ce programme vous permettra de mieux comprendre le processus d'enseignement et d'apprentissage du handball dans les premiers stades.



02

Objectifs

L'objectif de cette qualification universitaire est de fournir aux futurs entraîneurs de handball les techniques, les stratégies et les outils nécessaires pour développer leur carrière professionnelle dans ce secteur dans ses différentes catégories. À cette fin, TECH fournit de nombreux matériels pédagogiques et une approche théorique-pratique qui vous permettra d'intégrer les concepts abordés dans votre équipe dès le premier jour. En outre, vous pourrez résoudre tous vos doutes avec l'excellente équipe d'enseignants de ce programme.





“

*Les études de cas vous permettront
d'intégrer des méthodologies de travail
qui amélioreront les performances de
vos handballeurs"*



Objectifs généraux

- ♦ Maîtriser la conception et le contrôle de la formation à différents stades
- ♦ Améliorer les performances sportives
- ♦ Interpréter l'analyse des données obtenues grâce aux nouvelles technologies
- ♦ Intégrer la planification nutritionnelle de l'athlète en fonction de ses caractéristiques et de sa position de jeu
- ♦ Connaître l'évolution du jeu et des tactiques de handball jusqu'à aujourd'hui
- ♦ Analyser les multiples facteurs qui interviennent dans le processus d'entraînement et chez les joueurs de haut niveau



Perfectionnez le jeu de votre équipe dans des situations particulières telles que le passif, l'attaque sur coup franc ou le timing des actions offensives grâce à cette certification"





Objectifs spécifiques

Module 1. Principes de base de la formation en éducation

- ♦ Établir une catégorisation des éléments technico-tactiques individuels et collectifs en fonction du stade de développement des joueurs
- ♦ Connaître les différents aspects que l'on peut modifier dans les tâches pour créer une adhésion à la pratique du handball
- ♦ Former les entraîneurs à la conception de séances visant à améliorer le contrôle moteur en fonction du développement des joueurs
- ♦ Pour mettre en évidence les caractéristiques générales qu'un joueur de handball doit posséder
- ♦ Fournir aux entraîneurs et aux joueurs des connaissances théoriques et pratiques afin de comprendre les situations les plus courantes dans le handball

Module 2. Méthodologie de la formation continue

- ♦ Connaître en profondeur les caractéristiques de la haute performance en handball
- ♦ Appliquer des moyens de formation technico-tactique individuels et collectifs à des postes spécifiques
- ♦ Analyser les systèmes offensifs et défensifs dans des situations d'égalité, d'infériorité et de supériorité numérique
- ♦ Savoir faire face à des situations particulières dans le jeu
- ♦ Souligner l'importance de la phase actuelle de transition offensive et défensive
- ♦ Conception de tâches et d'un modèle de jeu à haute performance
- ♦ Organiser et planifier correctement un match ou une compétition

Module 3. Méthodologie de formation à la haute performance

- ♦ Connaître en profondeur les caractéristiques de la haute performance en handball
- ♦ Appliquer des moyens de formation technico-tactique individuels et collectifs à des postes spécifiques
- ♦ Analyser les systèmes offensifs et défensifs dans des situations d'égalité, d'infériorité et de supériorité numérique
- ♦ Savoir faire face à des situations particulières dans le jeu
- ♦ Souligner l'importance de la phase actuelle de transition offensive et défensive
- ♦ Conception de tâches et d'un modèle de jeu à haute performance
- ♦ Organiser et planifier correctement un match ou une compétition

03

Structure et contenu

Le programme de ce Certificat Avancé rassemble en 450 heures d'enseignement les connaissances les plus exhaustives et les plus récentes sur les fondamentaux de la formation en handball dans les phases initiales de la formation des joueurs, les méthodologies utilisées dans la haute performance et l'amélioration de la formation technico-tactique par postes. Le tout est complété par un contenu multimédia innovant, des lectures spécialisées pour approfondir le sujet et des études de cas. Les ressources d'apprentissage seront à votre disposition, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.





“

Un plan d'étude qui vous permettra de vous développer en tant qu'entraîneur de handball dès votre plus jeune âge"

Module 1. Principes de base de la formation en éducation

- 1.1. Caractéristiques de la Étapes
 - 1.1.1. Modèles éducatifs
 - 1.1.2. Compétences perceptivo-motrices des différentes étapes
 - 1.1.3. Capacités physiques à différentes étapes
- 1.2. Technique défensive-tactique
 - 1.2.1. Types de défense
 - 1.2.2. Moyens tactiques préventifs
 - 1.2.3. Moyens tactiques réactifs
- 1.3. Offensive technico-tactique
 - 1.3.1. Éléments technico-tactiques de la phase de contrôle, de liaison et de finition
 - 1.3.2. Moyens technico-tactiques individuels
 - 1.3.3. Moyens technico-tactiques collectifs
- 1.4. Technico-tactique en phase de transition
 - 1.4.1. Phase offensive
 - 1.4.2. Phase défensive
 - 1.4.3. Points clés
- 1.5. Entraînement à des positions défensives spécifiques
 - 1.5.1. Considérations générales
 - 1.5.2. Postes spécifiques de première ligne
 - 1.5.3. Postes spécifiques de deuxième ligne
- 1.6. Entraînement à des positions offensives spécifiques
 - 1.6.1. Considérations générales
 - 1.6.2. Postes spécifiques de première ligne
 - 1.6.3. Postes spécifiques de deuxième ligne
- 1.7. Le gardien de but
 - 1.7.1. Actions offensives et défensives
 - 1.7.2. Considérations techniques
 - 1.7.3. Considérations tactiques
- 1.8. Systèmes de jeu
 - 1.8.1. Systèmes de jeu offensifs
 - 1.8.2. Système de jeu en défense
 - 1.8.3. Systèmes de jeu en transition

- 1.9. Conception des tâches
 - 1.9.1. Symbologie spécifique
 - 1.9.2. Création de Tâches et ses variantes
 - 1.9.3. Suggestions pratiques
- 1.10. Propositions sportives et récréatives dans le domaine du handball
 - 1.10.1. Jeux adaptés
 - 1.10.2. Handball méditerranéen
 - 1.10.3. Handball de rue

Module 2. Méthodologie de la formation continue

- 2.1. Caractéristiques de la Étapes
 - 2.1.1. Modèles éducatifs
 - 2.1.2. Compétences perceptivo-motrices des différentes étapes
 - 2.1.3. Capacités physiques à différentes étapes
- 2.2. Offensive technico-tactique
 - 2.2.1. Types de défense
 - 2.2.2. Moyens tactiques préventifs
 - 2.2.3. Moyens tactiques réactifs
- 2.3. Technique défensive-tactique
 - 2.3.1. Éléments technico-tactiques de la phase de contrôle, de liaison et de finition
 - 2.3.2. Moyens technico-tactiques individuels
 - 2.3.3. Moyens technico-tactiques collectifs
- 2.4. Técnico-táctica fase de transición
 - 2.4.1. Phase offensive
 - 2.4.2. Phase défensive
 - 2.4.3. Points clés
- 2.5. Entraînement à des positions défensives spécifiques
 - 2.5.1. Considérations générales
 - 2.5.2. Postes spécifiques de première ligne
 - 2.5.3. Postes spécifiques de deuxième ligne
- 2.6. Entraînement à des positions offensives spécifiques
 - 2.6.1. Considérations générales
 - 2.6.2. Postes spécifiques de première ligne
 - 2.6.3. Postes spécifiques de deuxième ligne

- 2.7. Le gardien de but
 - 2.7.1. Actions offensives et défensives
 - 2.7.2. Considérations techniques
 - 2.7.3. Considérations tactiques
 - 2.8. Systèmes de jeu
 - 2.8.1. Systèmes de jeu offensifs
 - 2.8.2. Système de jeu en défense
 - 2.8.3. Systèmes de jeu en transition
 - 2.9. La prise de décision
 - 2.9.1. Types de prise de décision: classifications
 - 2.9.2. Processus impliqués dans la prise de décision
 - 2.9.3. Exemples pratiques
 - 2.10. Conception des tâches
 - 2.10.1. Symbologie spécifique
 - 2.10.2. Création de Tâches et ses variantes
 - 2.10.3. Suggestions pratiques
- 3.5. Systèmes défensifs à égalité numérique
 - 3.5.1. Systèmes défensifs individuels
 - 3.5.2. Systèmes défensifs de zone
 - 3.5.3. Systèmes défensifs mixtes ou combinés
 - 3.6. Systèmes de jeu offensifs en supériorité numérique et en infériorité numérique
 - 3.6.1. Systèmes offensifs 6 contre 5
 - 3.6.2. Systèmes offensifs 7 contre 6
 - 3.6.3. Situations particulières
 - 3.7. Systèmes de jeu défensifs en supériorité numérique et en infériorité numérique
 - 3.7.1. Systèmes défensifs 6 contre 5
 - 3.7.2. Systèmes défensifs 7 contre 6
 - 3.7.3. Situations particulières
 - 3.8. Phase de transition technico-tactique et situations particulières
 - 3.8.1. Contre-attaque
 - 3.8.2. Redéploiement
 - 3.8.3. Jeu passif
 - 3.9. Conception des tâches et modèle de jeu
 - 3.9.1. Contenu et forme de la Tâches
 - 3.9.2. Construction du modèle de jeu offensif
 - 3.9.3. Construction du modèle de jeu défensif
 - 3.10. Préparation au match ou à la compétition
 - 3.10.1. Pré-match
 - 3.10.2. Gestion d'équipe en compétition
 - 3.10.3. Post match

Module 3. Méthodologie de formation à la Haute Performance

- 3.1. Caractéristiques de l'étape
 - 3.1.1. Conceptualisation
 - 3.1.2. La formation
 - 3.1.3. L'entraîneur
- 3.2. Technique-tactique offensive
 - 3.2.1. Éléments technico-tactiques et principes tactiques individuels
 - 3.2.2. Objectifs et moyens tactiques de l'offensive collective
 - 3.2.3. Déterminants individuels et prémisses collectives
- 3.3. Technique-tactique défensive
 - 3.3.1. Éléments technico-tactiques et principes tactiques individuels
 - 3.3.2. Objectifs et moyens tactiques de l'offensive collective
 - 3.3.3. Déterminants individuels et prémisses collectives
- 3.4. Systèmes de jeu offensif en égalité numérique
 - 3.4.1. Système offensif 3:3 Classique
 - 3.4.2. Système offensif 2:4
 - 3.4.3. Système offensif 3:3 avec deux pivots



Analyser avec cette qualification les forces et les faiblesses des différents systèmes de jeu et utiliser le plus approprié à chaque moment du jeu"

04 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



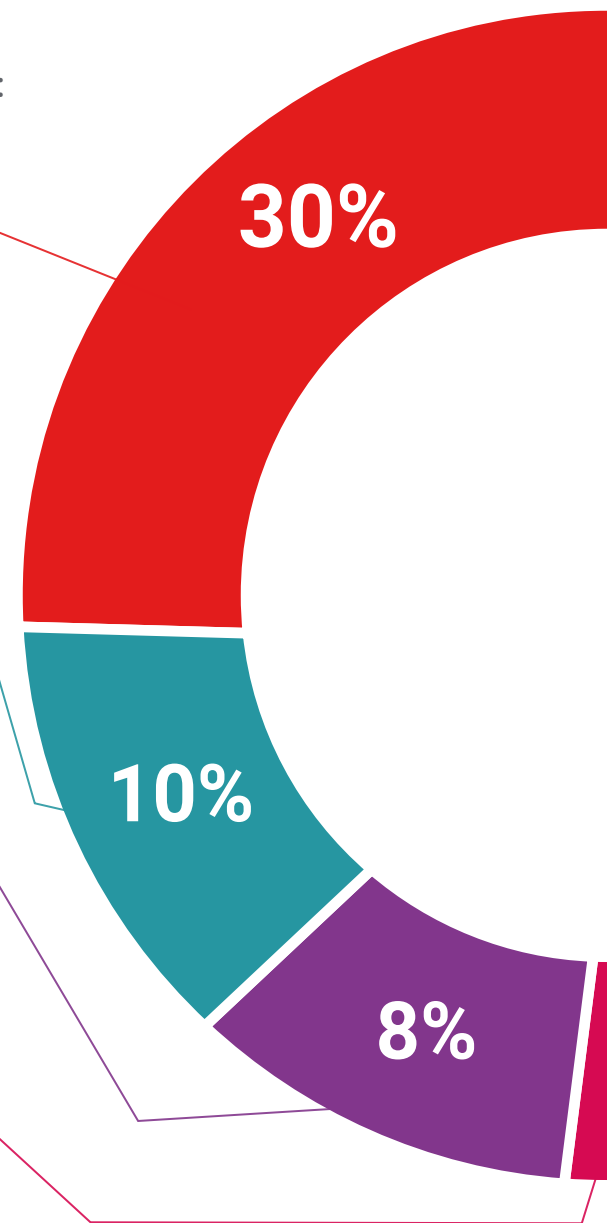
Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



05 Diplôme

Le Certificat Avancé en Entraînement dans le Handball vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.





“

*Terminez ce programme avec succès
et recevez votre diplôme sans avoir
à vous soucier des déplacements ou
des formalités administratives”*

Ce **Certificat Avancé en Entraînement dans le Handball** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat Avancé** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat Avancé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat Avancé en Entraînement dans le Handball**

N.º d'heures officielles: **450 h.**



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat Avancé
Entraînement dans
le Handball

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat Avancé

Entraînement dans le Handball