



# COMITE d'ILLE-et-VILAINNE de HANDBALL

13b, avenue de Cucillé - 35065 Rennes Cedex

☎ 02.99.54.67.58 ☒ 02.99.54.35.19

hand-35@orange.fr - hand35.org

## BILAN STAGE 1 - SELECTION 98-99 FILLES

Du 28 février au 3 mars 2011

Campus de l'Excellence Sportive de Bretagne – site de Dinard

**Cadres :** Alain Lemaire - Hervé Cartesse.

**Spécifique G.B. :** Rachid Boufous.

**Animatrice BAFA :** Anaïs Lescouezec.

**Joueuses :** 23. 12 97, 11 99, 4 gardiennes (2 98 – 2 99), 4 gauchères (2 98 – 2 99).

Tailles joueuses	98	99	Tailles gardiennes	98	99
1,70 m	1		1,67 m	1	1
1,65 m à 1,66 m	2		1,59 m	1	
1,60 m à 1,64 m	4	6	1,56 m		1
1,55 m à 1,59 m	3	1			
1,46 m à 1,48 m		2			

## Thèmes généraux

Evaluation des joueuses : motricité (appuis, passes), « culturel », état d'esprit (motivation, concentration).

Motricité ; gammes de passes et d'appuis.

Amélioration de la relation passeuse-réceptionneuse, sur grand et petit espace.

Travail spécifique des gardiennes de but (motricité, relance, duels) : encadrement individualisé et permanent.

Savoir-faire individuels et relationnels offensifs (engagement/désengagement, couloir de jeu direct).

Savoir-faire individuels de défense (H.D.I.).

Duel tireuse/G.B. aux postes : les différentes formes de tirs.

## Contenus de séances

**Séance 1.** Motricité, gammes de passes : enchaînements successifs de tâches, orientation, appui « fort », gestuelle, timing d'engagement.

Savoir-faire individuels offensifs : engagement/désengagement, couloir de jeu direct.

Duel avec le défenseur.

Duel tireuse/GB en situation de rupture : les différentes formes de tirs.

Relances longues des gardiennes de but : évaluation.

**Séance 2.** Relation passeuse-réceptionneuse. Travail par deux avec deux ballons : coordination, gestuelle, dissociation.

Jeu sur grand espace, 3 contre 3, 4 contre 4 : écartement, étagement, désalignement, démarquage, relation porteuse de balle - non porteuse, vitesse d'exécution.

**Séance 3.** Motricité, gammes de passes et d'appuis. Mise en place de situations de « passe et va », et « passe et suit ».

Travail de coordination motrice, déplacements latéraux, franchissement de haies, bonds.

Amélioration des savoir-faire individuels et relationnels offensifs : 1 contre 1, 2 contre 2, identification et exploitation du couloir de jeu direct, attaquer le but pour tirer ou passer, mobilisation du défenseur, disponibilité de la réceptionneuse (placement et timing).

Situation de rupture : duel tireuse/GB (tirs dans la foulée, sur deux appuis).

Séries de 7 mètres en fin de séance.

**Séance 4.** Motricité, relations de passes et gammes d'appuis, par trois avec deux ballons, en course : dissociation, gestuelle.

Amélioration des savoir-faire individuels et relationnels offensifs : 2 contre 1, 3 contre 2, identification et exploitation du couloir de jeu direct, attaquer le but pour tirer ou passer, mobilisation du défenseur, disponibilité de la réceptionneuse (placement et timing).

Duel tireuse/GB : tirs de loin, en appui.

Séries de 7 mètres en fin de séance.

**Séance 5.** Motricité, relations de passes et gammes d'appuis. Travail sur quatre ateliers : gainage, appuis, gestuelle du lancer (massue), renforcement (medecine-ball).

Enchaînements de tâches : courir-attraper-lancer.

Amélioration des savoir-faire individuels de défense : 1 contre 1, fermeture du couloir de jeu, excentration de l'attaquante, orientation des appuis.

Travail de relances longues pour les GB : prise d'élan, timing du lancer, gestuelle.

Séries de 7 mètres en fin de séance. Kung-fu.

**Séance 6.** Motricité, relations de passes : gestuelle, passe-réception en course, variétés de ballons.

Petits jeux à deux, miroir, débordement, duel en dribblant.

Amélioration des savoir-faire individuels et relationnels de défense : sensibilisation aux fondamentaux (contrôler, harceler, dissuader, intercepter).

3 contre 2, secteurs latéral et central : orientation, communication, flottement (« tiroir »).

Jeu sur grand espace avec changement de statut : 3 contre 0, 3 contre 3 (écartement, étagement, relation porteuse de balle - non porteuse, vitesse).

Séries de 7 mètres en fin de séance, kung-fu.

**Séance 7.** Motricité spécifique : relations de passes, enchaînement de tâches, orientation, coordination, posture.

Circulation de balle autour de la zone (sans défenseur), variétés de rythme, avec un et deux ballons.

Amélioration des savoir-faire individuels et relationnels offensifs : identifier l'espace libre, engagement désengagement, placement et timing de l'appel de balle.

Renforcement des acquis, vitesse.

Duel tireuse/GB. Travail sur deux ateliers : bases avant et arrière.

Séries de 7 mètres en fin de séance. Kung fu.

**Séance 8.** Evaluation sous forme d'opposition type match, deux collectifs, trois fois douze minutes.

Défenses 0-6 et 2-4.

*Chaque séance comporte un échauffement libre (cinq minutes), de la proprioception, des situations de vitesse de réaction, des séquences de rupture afin de palier au manque de concentration et dynamiser de nouveau le groupe, puis se termine par des étirements. Apport de la musique dans certaines situations.*

## Synthèse

Ce nouveau groupe est constitué d'un nombre quasiment équivalent de 98 et 99.

Il présente quelques profils dans les composantes de la détection fédérale (morphologique, physique, mentale, technico-tactique).

Certaines proposent quelques savoir-faire et eu égard à leur jeune âge, possèdent une marge de progression relativement importante qui devrait se renforcer grâce au travail réalisé en club. Il n'est pas inutile d'ailleurs de rappeler l'importance de la charge d'entraînements dans la progression de ces jeunes joueuses : remerciements aux clubs et aux entraîneurs.

Trois gardiennes possèdent les aptitudes pour évoluer à ce poste, à condition qu'elles puissent bénéficier d'un travail spécifique, en continuité avec celui réalisé par Rachid Boufous (motricité spécifique, gestuelle, etc.).

Côté contenus, nous sommes restés sur des thèmes basiques (voir ci-dessus), avec comme fil rouge, la relation passeuse-réceptionneuse.

L'état d'esprit de toutes a été remarquable pendant et en dehors des séances. Solidaires, très investies et extrêmement participatives, elles sont en train de créer un groupe motivé et plein de vie.

Remerciements à Rachid Boufous, en charge des gardiennes et à Anaïs Lescouezec en sa qualité d'animatrice.

Points faibles	Points forts
Identification des repères sur grand et petit espace Couloir de jeu direct Savoir-faire défensifs et offensifs Culture du jeu	Motricité Vitesse Prise d'initiative Actives et réactives. Etat d'esprit irréprochable. Besogneuses, volontaires, motivées Relance des GB,

## Prochaine échéance

### Joueuses convoquées pour le stage 2, du 26 au 29 avril 2011 Campus de l'Excellence Sportive de Bretagne, site de Dinard

Romane Cadieu (99), Noémie Gervais (98), Lisa Lemonnier (98), Lise Guerif (98-GB),  
Marie Jordanov (G-99) (A.G.L. Fougères).  
Elise Fortin (99-GB), Lauranne Jetter (99), Marion Duchemin (99) (La Vitréenne H.B.).  
Morgane Lomet (G-98) (H.B.C. Dol). Elise Durand (99) (C.J.F. Saint-Malo).  
Maëlle Abgrall (99) (H.B.C. Guichen). Donaïg Hotton (G-98) (A.L. Cancale).  
Laure Gerard (98), Marie Berton (99-GB) (C.P.B. Rennes).  
Anne-Céleste Thomas (98), Noémie Zania (99) (O.C. Montauban).  
Clara Tranchant (98), Nolwenn Trubert (98) (E.S.P. Chartres).  
Sarah Drilleau (98) (A.S. Chantepie H.B.).  
Fanny David (99), Albanne Demé (98) (Bréal-Saint-Thurial H.B.).  
Lyse Toxé (98), Colyne Dupas (G-98) (S.C. Mévennais).

### Tournoi de Dol

A l'issue du stage, seize joueuses seront convoquées au tournoi du H.B.C. Dol, dimanche 19 juin, durant lequel elles rencontreront les sélections de la Manche, Finistère, Côtes-d'Armor et Eure. Ce tournoi amical revêt deux raisons essentielles :

Nous permettre d'observer et d'évaluer les joueuses sur de la compétition.  
Terminer la saison sur un temps convivial.

### Pour rappel

Conscients des difficultés que rencontrent les clubs (encadrement technique, créneaux horaires insuffisants, effectif réduit et hétérogène, etc.), nous souhaiterions toutefois porter l'attention sur certaines exigences qui autant que faire se peut, nous semblent indispensables à la formation de la joueuse, mais également à la continuité d'un travail clubs-Comité.

Elles se traduisent par :

La mise en place d'exercices spécifiques visant à développer et à améliorer les capacités et qualités motrices liées à cette catégorie (dissociation segmentaire, gestuelle, etc.).

Sur grand espace, vigilance quant aux notions d'écartement et d'étagement (rupture d'alignement) ; aller au plus vite vers le but pour marquer ou passer (prise d'information : je donne, je transporte et je tire, je transporte et je donne).

Sur petit espace, identification des postes et repères en attaque placée : où (intervalle, espace libre), quand m'engager (timing porteur de balle – partenaire proche, orientation, etc.).

Sur petit et grand espace, jouer en courant pour aller marquer en priorité, passer ou déborder si nécessaire (rôle du porteur de balle).

L'activité du non porteur de balle : disponibilité favorisant la continuité du jeu (prise d'initiative pertinente vis à vis du porteur de balle).

Sensibilisation aux différentes formes de tirs.

Travail des savoir-faire défensifs (fondamentaux) individuels et collectifs.

Travail spécifique du gardien de but (fondamentaux) : déplacement, placement, pré-parade, parade, relance.

Jouer vite sur le changement de statut (je suis défenseur, je deviens attaquant).

Ces pistes de travail ne peuvent être productives sans une gestion rigoureuse de la séance (contenus, durée effective de travail, animation), sans négliger une notion indispensable : le plaisir de pratiquer.

### Pour information

Nous restons en contact avec les responsables des clubs qui, à tout moment, peuvent nous contacter :

Alain Lemaire (06.08.54.09.31), Hervé Cartesse (06.11.79.04.32).

Vous pouvez retrouver sur le site du Comité (hand35.org) en rubrique « docs techniques », le projet pédagogique des sélections départementales.

**Pour la Commission Technique**

Alain Lemaire - Hervé Cartesse

