



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 2 - SELECTION 98-99 FILLES

26 au 29 avril 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 convoquées : 25. 14 98, 11 99, 3 gardiennes (1 98 – 2 99), 4 gauchères (3 98 – 1 99).

Excusée : 1.

Tailles joueuses	98	99	Tailles gardiennes	98	99
1,71 m	1		1,67 m	1	1
1,66 m à 1,69 m	4		1,58 m		1
1,60 m à 1,65 m	5	6			
1,58 m à 1,59 m	1	1			
1,47 m à 1,49 m		2			

Thèmes généraux

Motricité : relations passeuse-réceptionneuse.

Gestuelle, timing de course et intention, concentration.

Travail sur les différents armés du bras (hauts/courts).

Passes effectuées à l'appui (ancrage), en suspension, en course.

Situations de "passe et suit" et "passe et va" dans chaque séance (répétition, concentration).

Duel tireuse/gardienne de but.

Sur enchaînement de tâches, tirer de loin et au travers (base arrière).

Evaluation des joueuses à chaque poste et au jet de 7 m.

Travail spécifique gardienne de but : motricité, relance, duel.

Encadrement individualisé et permanent effectué par Rachid Boufous

Travail de gainage, assouplissements, appuis, postures (équilibre), déplacements, placements, parades, vitesse, réactivité, réflexes.

Acquisition des repères en attaque placée.

Enchaînements d'actions, individuelles et collectives (occupation rationnelle de l'espace, timing).

Gestion de la distance de combat. Identification de l'espace libre.

Changement de rythme (temps fort, temps faible).

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

Placement entre le but et la porteuse de balle.

Excentration de l'attaquante.

Sensibilisation à la neutralisation (action contextuelle : défense placée, repli défensif).

Jeu sur grand espace

Changement de statut (relance, écartement, étagement).

Contenus de séances

Séance 1. Motricité, gammes de passes : enchaînements de tâches en "passe et -suit" et "passe et va".
Savoir-faire individuels et collectifs en attaque : engagement/désengagement, timing d'engagement,
jouer le but en première intention.

Duel avec le défenseur : 1 contre 1, puis 3 contre 2.

Utilisation de tous les postes, relations bases arrière et avant.

Situation de rupture : relance des gardiennes sur contre-attaque.

Duel tireuse/gardienne.

Séries de 7 m en fin de séance.

Séance 2. Relation passeuse-réceptionneuse : travail de motricité (échauffement, gestuelle, enchaînements progressifs d'actions).

Duel tireuse/gardienne de but : tirer de loin et au travers pour la base arrière, en finition pour la base avant.

Séries de 7 m en fin de séance.

Séance 3. Motricité, relations de passes.

Mise en place de plusieurs situations de "passe et va", et "passe et suit".

Travail de coordination collective avec un ballon, puis deux.

Amélioration des savoir-faire individuels et collectifs en attaque placée : situation de 3 contre 2 (renforcement).

Exploitation de la supériorité numérique.

Occupation optimale de l'espace, identification de l'intervalle à attaquer, timing d'engagement.

Situation de rupture : montée de balle. Relance de la gardienne de but.

Montée à 2 contre 0, sans dribble, passes imposées en course, puis duel avec la gardienne.

Séries de 7 m en fin de séance.

Séance 4. Motricité, relations de passes.

Par quatre avec deux ballons, en course, dissociation, gestuelle (variétés de passes).

Duel tireuse/gardienne de but (renforcement) : tirer de loin et au travers (base arrière),

en finition pour la base avant.

Amélioration des savoir-faire individuels et collectifs en attaque placée :

3 contre 2 (renforcement), puis 3 contre 3 (affinement des repères, prise de risques : jouer pour marquer).

Situation de rupture, montée de balle : idem séance précédente.

Séries de 7 m en fin de séance.

Séance 5. Jeu pré-sportif (type tchoukball).

Motricité, relations de passes en "passe et suit" et "passe et va" (situations différentes à chaque séance).

Augmentation du rythme et de la concentration avec une circulation simultanée à deux ballons.

Amélioration des savoir-faire individuels et collectifs en attaque placée (acquisition de repères) :

2 contre 1, coordination relationnelle, (mobilisation du défenseur et disponibilité de la réceptionneuse).

Travail sur les secteurs extérieurs et au centre.

Evolution en 3 contre 2.

Situation de rupture, montée de balle (renforcement) : idem séance précédente.

Séries de 7 m en fin de séance.

Séance 6. Motricité, relations de passes.

Gestuelle, passe – réception en course, par 2 avec 2 ballons.

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

Jeu du « taureau », 4 attaquantes et 2 défenseurs dans une surface réduite.

Amélioration des savoir-faire individuels et relationnels de défense.

Sensibilisation aux fondamentaux : contrôler, harceler, dissuader, intercepter.

1 contre 1, fermeture du couloir de jeu, excentration de l'attaquante, orientation et jambes fléchies.

2 contre 2, secteurs latéraux : orientation, communication, flottement.

Situation de rupture, montée de balle sans dribble : 3 contre 0, écartement, étagement, vitesse.

Séries de 7 m en fin de séance.

Séance 7. Motricité spécifique sur trois ateliers.

Relations de passes, enchaînement de tâches (engagement/désengagement), dissociation, timing.

Circulation de balle autour de la zone à 4 contre 2, dribble et redoublements de passes interdits.

Travail individuel de gestuelle et de renforcement musculaire (medecine-ball).

Amélioration des savoir-faire individuels et collectifs de défense.

Situation à 3 défenseurs contre 5 attaquantes (dribble et redoublements de passes interdits).

Renforcement des acquis, lecture de jeu, anticipation, (H.D.I.).

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

Travail individualisé à chaque poste.

Situation de rupture, montée de balle : 3 contre 0, écartement, étagement, vitesse, sans dribble.

Evolution à 3 contre 3.

Séries de 7 m en fin de séance.

Séance 8. Evaluation sous forme d'opposition type match, 2 collectifs, 3 fois 15 minutes.

Défenses : 2-4, 0-6 et 1-5 zone.

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

Exceptionnellement, nous avons convoqué davantage de joueuses afin d'une part d'intégrer des nouvelles, mais également pour nous permettre d'affiner nos choix.

Bien nous en a pris puisque faute aux rhinopharyngites, gastro enterites et autres, le groupe a été quelque peu décimé.

Adaptabilité oblige, nous avons pu néanmoins travailler et constater les progrès, ou la stagnation, de chacune par rapport au stage de février.

Nous confirmons la présence de quelques profils dans les composantes de la détection fédérale (morphologique, physique, technico-tactique, mentale), en restant toutefois prudents car nul peut savoir ce que sera demain...

Confirmation également chez beaucoup d'entre elles, d'un manque criant de culture handball. Rappelons d'ailleurs si besoin en était encore, l'importance qu'elles puissent s'entraîner au minimum deux fois/semaine, mais aussi qu'elles aient la possibilité le weekend, d'évoluer dans le cadre d'un championnat en rapport avec leur niveau de jeu. Ces deux incontournables sont, entre autres, la condition sine qua non à leur progression.

Côté contenus, la relation passeuse-réceptionneuse (avec des situations diverses et variées) a été un thème omniprésent sur toutes les séances, tout simplement parce que nous pensons que c'est une lapalissade de dire que pour jouer au handball, il faut savoir donner et recevoir la petite balle dans les meilleures conditions.

Les repères en attaque placée, le jeu en première intention pour aller tirer et marquer, les différentes formes de tirs aux postes, le duel tireuse-gardiennne, les savoir-faire de défense sont des thèmes qui ont été également abordés.

Les trois gardiennes ont bénéficié d'un travail individualisé réalisé par Rachid Boufous. Motivées, elles ont adhéré au travail mis en place par celui-ci et indéniablement progressé. Pour elles aussi, un travail spécifique est indispensable au sein de leur club respectif.

Tout comme lors du précédent stage, l'état d'esprit a été irréprochable. C'est un groupe sympa capable de faire la part des choses entre les moments de franche rigolade et les temps de travail où l'investissement doit être optimal.

Solidaires, investies, participatives et pleine de vie, c'est ce qui caractérise la génération 98-99.

Remerciements à Rachid et à Anaïs Lescouezec, notre indispensable animatrice de choc.

Points positifs	Points négatifs
Etat d'esprit – investissement – vie en groupe.	Groupe diminué par les maladies et autres.
Progression des gardiennes de but.	Manque une gardiennes de but.
Base arrière fournie dont une gauchère. Trois gauchères à l'aile droite.	Base avant moins riche – savoir-faire à développer.
Transformation des joueuses sur le plan individuel. Progrès techniques dans le duel avec la gardienne de but et dans le comportement défensif.	Transformation des joueuses sur le plan collectif moins efficiente : "culture de jeu", niveau de pratique, fréquence d'entraînement (un hebdomadaire pour la majorité).
Travail de relance efficient : gardiennes concernées par l'offensive et le changement de statut.	Montée de balle assez poussive, notions de changement de statut et d'occupation de l'espace à développer.

Prochaines échéances

Joueuses convoquées pour le 26^e challenge interrégional Marthe Lemaréchal*

Dimanche 19 juin – Dol-de-Bretagne

Sélections présentes : Manche, Finistère, Côtes-d'Armor et Eure

Laure Gerard (98), Marie Berton (99-GB) (C.P.B. Rennes). Albanne Demé (98) (Bréal-St-Thurial H.B.).

Elise Fortin (99-GB), Marion Duchemin (99) (Vitréenne H.B.). Mathilde Chauvin (99) (U.S. Baignaise).

Noémie Gervais (98), Romane Cadieu (99), Marie Jordanov (G-99) (A.G.L. Fougères).

Clara Tranchant (98), (E.S.P. Chartres). Colyne Dupas (G-98) (S.C. Mévennais).

Maëlle Abgrall (99) (H.B.C. Guichen). Donaïg Hotton (G-98) (A.L. Cancale).

Morgane Lomet (G-98) (H.B.C. Dol). Elise Durand (99) (C.J.F. Saint-Malo).

Noémie Zania (99), Justine Tual (99) (O.C. Montauban).

*Ce tournoi revêt deux raisons essentielles :

Permettre d'évaluer les joueuses sur des temps amicaux de compétition.

Terminer la saison sur une circonstance conviviale.

Un regroupement élargi aura lieu dimanche 25 septembre (lieu à confirmer), de 14 h 30 à 17 h, qui servira à lister les 18 joueuses convoquées pour le stage 3, à Dinard, du lundi 24 au jeudi 27 octobre 2011.

A l'issue de celui-ci, 14 seront retenues pour le tour régional Intercomités du 11 novembre, deux seront remplaçantes.

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 sommes toujours à la recherche d'une gardienne supplémentaire (98-99).

Si vous avez une joueuse de ce profil, nous contacter au plus vite : 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