



COMITE d'ILLE-et-VILAINE 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 3 - SELECTION 98-99 FILLES

25 au 27 octobre 2011

Campus de l'Excellence Sportive de Bretagne
site de Dinard

Cadres : Alain Lemaire - Hervé Cartesse.

Spécifique G.B. : Rachid Boufous.

Animatrice BAFA : Stéphanie Kacprzak.

Joueuses convoquées : 19. 7 98, 12 99, 3 gardiennes (3 99), 3 gauchères (2 98 - 1 99).

Clubs représentés : 8. A.G.L. Fougères (4). Entente Dol- St Malo-Cancale (3). C.P.B. Rennes (3).

O.C. Montauban (3). Brocéli'hand Club (2). Vitréenne H.B. (2). U.S. Bainaïse (1). E.S.P. Chartres (1).

Tailles joueuses	98	99	Tailles gardiennes	98	99
1,72 m	1		1,68 m		1
1,70 m	2		1,61 m		2
1,68 m	1	2			
1,60 m à 1,65 m	3	4			
1,59 m		1			
1,50 m à 1,52 m		2			

Thèmes généraux

Motricité. Amélioration des gammes de passes (armé, orientation appuis, posture, vitesse d'exécution, etc.). Jeu en courant sur enchaînement de tâches (recevoir – donner en étant orienté). Travail spécifique des gardiennes de but (motricité, relance, duels), encadrement individualisé.

Duel tireur/G.B. aux postes : renforcement des tirs de loin, à l'amble, au travers pour les arrières ; ouverture d'angle, accélération et impulsion pour les ailières ; gain de position, impulsion et fixation de la G.B. pour les pivots,

Renforcement du jeu sur montée de balle et contre-attaque (relance G.B.).

Acquisition des repères en attaque placée : couloir de jeu direct, s'engager dans le bon timing avec la partenaire proche dans l'espace libre, pour tirer ou passer.

Acquisition des repères en défense placée (0-6 et 2-4 zone).

Principes de jeu face à une défense alignée, puis étagée.

Contenus de séances

Séance 1. Motricité, gammes de passes, travail aux postes autour de la zone, secteurs latéraux et central
Duel tireur/G.B. spécifique bases avant et arrière.

Situation de rupture : contre-attaque (relances G.B. et joueuses).

Repères en attaque placée : 3 contre 2 - secteur central (identification de l'espace libre, timing d'engagement, vitesse et qualité de sortie de balle).

Séries de 7 mètres en fin de séance.

Séance 2. Motricité : travail d'appuis, vitesse et débordement.

Duel tireur/G.B., spécifique postes bases avant et arrière.

Spécifique bases avant et arrière : duel 1 contre 1 aux postes.

Séance 3. Motricité, gammes de passes, travail aux postes autour de la zone, secteurs latéraux et central
Repères en attaque placée : 3 contre 2 - secteur central (orientation, identification de l'espace libre, timing d'engagement en relation avec le partenaire proche, désengagement, qualité de la sortie de balle, vitesse d'exécution).

Situation de rupture : contre-attaque (relances G.B. et joueuses).

Reprise de la situation précédente : 3 contre 2 secteurs latéraux. Séries de 7 mètres en fin de séance.

Séance 4. Relations de passes sur des enchaînements de tâches : passe-et-va, passe-et-suit.

Duel tireur/G.B. : relation arrière-pivot avec une défenseuse en opposition.

Situation de rupture : montée de balle à 3 contre 0 (vitesse, étagement, écartement).

Repères en attaque placée : 4 contre 3 secteurs latéraux et central (idem consignes séance 3).

Séries de 7 mètres en fin de séance.

Séance 5. Motricité, gammes de passes, travail aux postes autour de la zone, secteurs latéraux et central
Petit jeu défensif (taureau), 4 contre 2 (harcèlement, dissuasion, interception).

Acquisition et renforcement des savoir-faire individuels et collectifs de défense, 4 contre 3, secteur central, avec 2 défenseuses avancées.

Duels 1 contre 1 aux postes. Séries de 7 mètres en fin de séance.

Séance 6. Jeu de gagne-terrain, relations de passes dans la course..

Acquisition et renforcement des savoir-faire individuels et collectifs de défense, 4 contre 3 secteurs latéraux, avec 3 défenseuses alignées (flottement côté balle).

Situation de rupture : montée de balle à 3 contre 0 (vitesse, étagement, écartement).

Acquisition et renforcement des savoir-faire individuels et collectifs de défense, 6 contre 5, avec 2 défenseuses avancées (préparation 2-4 zone). Séries de 7 mètres en fin de séance.

Séance 7. Motricité spécifique : gammes de passes avec différents ballons (basket, rugby, foot, hand, balles de tennis).

Duels un contre un aux postes.

Situation de rupture : montée de balle à 3 contre 0 (vitesse, étagement, écartement).

Projet de jeu défensif : mise en place 0-6 et 2-4 zone,

Situation 6 contre 6 avec conservation du ballon si but marqué. Sur arrêt de la gardienne ou perte du ballon : montée de balle. Séries de 7 mètres en fin de séance.

Séance 8. Evaluation sous forme d'opposition type match, 2 collectifs constitués en fonction des postes à occuper, 2 x 15 minutes. Défenses : alignée 0-6 et 2-4 zone.

Chaque séance comporte un échauffement libre (cinq minutes), de la proprioception, du gainage, 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

Cet ultime stage avant le début de la compétition Intercomités avait pour objectifs prioritaires de continuer le travail réalisé durant les regroupements précédents, avec comme fil rouge le jeu en courant, mais aussi de mettre en place un projet collectif exploitant au mieux les qualités de chacune. De ce fait, les défenses alignée et étagée de zone nous ont paru les plus pertinentes et côté attaque, l'accent a été mis sur la vitesse d'exécution et la prise de risque pour en première intention, aller tirer.

Si comme de coutume, les toutes premières séances ont été « poussives », le rythme au regard de nos exigences, est monté rapidement d'un cran.

Le groupe est jeune (douze 99 pour huit 98 !) et les joueuses ne disposent pas, en fonction des clubs, d'une charge d'entraînements en rapport. Si elles ne savent pas toutes utiliser l'espace libre, qu'elles produisent parfois un jeu trop « récité » annihilant la prise de risque, que les impacts aux tirs ne sont pas toujours pertinents, qu'elles sont trop souvent en difficulté sur la montée de balle, que d'aucunes n'apprécient pas de défendre, il n'empêche qu'elles ont donné et au fil des séances proposé, par bribes, des choses intéressantes nous faisant dire que leur marge de progression est relativement importante : plutôt encourageant pour l'avenir.

Une gardienne a décidé d'arrêter, au contraire des deux autres qui ont montré toute leur détermination à évoluer à ce poste.

Des dix-neuf, certaines ont davantage sorti leur épingle du jeu, reste à savoir si dans le cadre de la compétition, toutes sauront faire fi de la pression : réponse le 11 novembre...

Remerciements

Nous tenons à remercier sincèrement les dirigeants de l'OC. Cesson et plus particulièrement David Christmann qui a autorisé trois de ces joueurs à venir nous rencontrer.

Merci à Rémy Gervelas, José Hernandez-Pola et Sylvain Hochet pour leur grande disponibilité, leur spontanéité et leur gentillesse. Ce fut un grand moment de partage dans la joie et la bonne humeur, un temps fort chargé d'émotion. Nul doute que ces professionnels ont servi les valeurs du handball et que leur venue restera longtemps gravée dans les mémoires.

**Joueuses convoquées pour le tour régional des Intercomités
Vendredi 11 novembre 2011 - Cléder**

Morgane Lomet (G-98), Elise Durand (99), Donaïg Hotton (G-98) (*Entente Dol-St-Malo-Cancale*).
Romane Cadieu (99), Noémie Gervais (98), Marie Jordanov (G-99) (*A.G.L. Fougères*).
Laure Gérard (98), Glody Thakizimana (98), Marie Berton (99-GB) (*C.P.B. Rennes*).
Noémie Zamia, Lucie Rigollé (GB-99), Justine Tual (99) (*O.C. Montauban*).
Marion Duchemin (99) (*Vitréenne H.B.*).
Mathilde Chauvin (98) (*U.S. Binaise*).

Remplaçantes

Nolwen Trubert (99) (*E.S.P. Chartres*). Maëlle Abgrall (99) (*Brocéli'hand Club*).
Lisa Lemonnier (98) (*A.G.L. Fougères*).

Pour information

Suite de la compétition - si qualification - pour les joueuses
qui seront choisies à partir de la liste des dix-neuf :
1^{er} tour national : 4 décembre 2011 (pas d'éliminées.) 2^e : 5 février 2012 (2 qualifiées sur 4).
3^e : 11 mars 2012 (3 qualifiées sur 4). 4^e : 15 avril 2012 (2 qualifiées sur 4).
5^e : 6 mai 2012 (1 seule qualifiée). Finales : 26-27 mai 2012.
Chaque tour comporte le dimanche précédant,
un regroupement obligatoire de préparation.

Pour rappel

**Nous sommes toujours à la recherche d'une gardienne (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).**

Pour la Commission Technique
Alain Lemaire - Hervé Cartesse

Retrouvez sur le site du Comité (hand35.org) toutes les informations
et en « docs techniques », le projet pédagogique des sélections départementales.