



# 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 96-97 FILLES Du 26 au 29 octobre 2009 - C.R.E.P.S. Dinard-Bretagne

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

**Spécifique G.B. :** Rachid Boufous.

**Animatrice BAFA :** Anaïs Lescouezec.

**Stagiaires :** Karima Bourekab Azzoug (*R.M.H.*), Madeline Perot (*E.S. Redonnais*).

**Joueuses présentes :** 17. 14 de 96, dont 2 gardiennes. 3 de 97, dont 1 gardienne et 1 gauchère.

**Clubs représentés :** 9. Brocéli'hand Club (4). R.M.H. (3). H.B.C. Dol (2). A.G.L. Fougères (2).  
H.B. Janzé (2). E.S. Redonnais (1). U.S. Liffré (1). H.B.D. Rennes (1). C.P.B. Rennes (1).

Tailles joueuses	96	97	Tailles gardiennes	96	97
1,78 m	1		1,71 m		1
1,71 m	1		1,67 m	1	
1,66 m à 1,68 m	2	1	1,61 m	1	
1,61 m à 1,63 m	4				
1,58 m	2	1			
1,52 m à 1,55 m	2				

### Thèmes généraux

Motricité spécifique. Gainage.

Savoir-faire individuels et interindividuels de défense.

Enchaînement de tâches : attaque et défense.

Changement de statut : montée de balle, engagement rapide.

Spécifique tirs aux postes : duel tireur/G.B.

Relations base arrière/base avant.

Spécifique G.B. : motricité, gainage, relance.

Projets de jeu. En défense : 2-4 et 0-6 de zone. En attaque : montée de balle, engagement rapide.

Attaque des défenses 2-4 et 0-6 de zone.

### Contenus de séances

**Séance 1.** Motricité. Savoir-faire individuels et interindividuels de défense. Montée de balle.

**Séance 2.** Motricité. Duel tireur/G.B. aux différents postes.

**Séance 3.** Motricité. Savoir-faire individuels et interindividuels de défense. Projet de jeu : défense 2-4 de zone. Montée de balle.

**Séance 4 :** Idem séance 3.

**Séance 5.** Motricité. Sortie de balle en attaque placée. Engagement-désengagement. Spécifique tirs aux postes : duel tireur/G.B.

**Séance 6.** Projet de jeu. Changement de statut. Montée de balle. Engagement rapide. Opposition à 6 contre 6 (forme jouée), défense 2-4 de zone.

**Séance 7.** Motricité. Relations arrière/pivot et arrière/aillère. Savoir-faire individuels et interindividuels de défense. Projet de jeu : défense 0-6 de zone.

**Séance 8.** Evaluation en condition de match. Mise en place du projet de jeu tant en attaque qu'en défense.

*Chaque séance comporte un échauffement libre (5 mn), de la proprioception, des étirements, des situations de vitesse de réaction, des temps de rupture afin de pallier au manque de concentration et pour redynamiser le groupe, Apport de la musique dans certaines circonstances..*

## Synthèse

Pour cet ultime stage avant le tour régional des Intercomités du 11 novembre à Quéven, nous avons convoqué dix-sept joueuses, dont quatre nouvelles.

Dans une ambiance délibérément conviviale qui n'empêche pas toutefois la rigueur, le groupe s'est montré très impliqué, mais ce n'est pas à proprement parlé une surprise, tant l'investissement a été le fil rouge de tous les stages et regroupements.

Indéniablement, la plupart d'entre elles ont franchi un palier, sans conteste dû au travail réalisé en club, mais aussi à plus de maturité acquise au fil des mois.

Et puis, c'est une lapalissade de dire que plus on s'entraîne, plus on évolue dans un championnat en rapport, plus on progresse.

Maintenant, de là à penser que nous nous satisfaisons de cela serait donner dans l'autosatisfaction ; simplement constatons ce qui est constatable, la suite sera observable lors du tour régional sans enjeu (priorité à la détection, les quatre sélections étant qualifiées d'office pour le premier tour national) où ces jeunes joueuses se frotteront à des collectifs déjà bien en place, nous l'avons vu lors du tournoi amical de juin organisé conjointement avec le H.B.C. Dol, où la sélection 35, soyons honnêtes, n'a pas franchement brillé.

Avec des savoir-faire individuels et interindividuels affinés, une bonne dose de motivation, seul le stress - encore une fois - pourrait inhiber leur production sur le terrain. Alors, plutôt que de guérir, nous nous sommes évertués à leur répéter moult fois qu'il leur faudrait évacuer leurs angoisses si elles souhaitaient se faire plaisir individuellement et collectivement : croisons les doigts !

Compétition oui, mais elles savent bien pour les avoir suffisamment informées que ce tournoi est surtout un temps fort de détection, avec en point de mire une sélection régionale.

Conscients de ne pas détenir la vérité, nous avons néanmoins et humblement une petite idée sur celles qui pourraient retenir l'attention.

Concernant les quatre nouvelles, malgré un investissement égal, deux ont été retenues à des postes correspondant aux profils recherchés. Les non sélectionnées n'ont pas démerité, loin s'en faut, mais il nous fallait retenir quatorze joueuses et non pas dix-sept : elles sont donc remplaçantes, invitées néanmoins à participer au déplacement avec le groupe.

Côté gardiennes, Rachid au spécifique s'est investi sans compter et a réalisé du bon travail .

Anaïs, pour une première en qualité d'animatrice, a été performante.

Karima et Madeline, nos stagiaires, ont activement participé à cet ultime stage.

Qu'ils en soient remerciés.

## Les joueuses retenues

Nolwenn TONNIEAU (GB), Malika LAPIERRE MARDE (G) (97), Manon GOETHAL (97) (R.M.H.). Salomé THOMAS, Hélène KERAVIS, Annaëlle PELLAE (*Brocéli'hand*). Chloé JARNOIN (GB), Romane BOUCANIER (H.B.C. Dol), Amandine DAVY, Annaëlle CARRE (A.G.L. Fougères). Emma HORRUT (E.S. Redonnais), Fanny BOURGES (U.S. Liffré), Ninon TCHEREPOFF (H.B.D. Rennes). Elise DELORME (C.P.B. Rennes). Remplaçante : Sarah CHAPERON, Milena BUZENET (H.B.Janzé), Sarah FOREST (GB-97) (*Brocéli'hand*).

## 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 ce peut, nous semblent indispensables à la formation de la joueuse, mais également à la continuité d'un travail en commun clubs-Comité.

Elles se traduisent par :

1. 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.).
2. 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).
3. 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.).
4. Sur petit et grand espace, jouer en courant pour aller marquer en priorité, passer ou déborder si nécessaire (rôle du porteur de balle).
5. L'activité du non porteur de balle : disponibilité favorisant la continuité du jeu (prise d'initiative pertinente vis à vis du porteur de balle).
6. Sensibilisation aux différentes formes de tirs.
7. Travail des savoir-faire défensifs (fondamentaux) individuels et collectifs.
8. Travail spécifique du gardien de but (fondamentaux) : déplacement, placement, pré-parade, parade, relance.
9. 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 la Commission Technique**  
Alain Lemaire - Hervé Cartesse