



# 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 96-97 FILLES Du 6 au 9 avril 2009 - C.R.E.P.S. Dinard-Bretagne

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

**Spécifique G.B. :** Rachid Boufous.

**Animatrice BAFA :** Aude Coudray.

**Joueuses présentes :** 20. 12 de 96, 8 de 97, dont 4 gardiennes (2 de 97) et 3 gauchères de 97.

Tailles joueuses	96	97	Tailles gardiennes	96	97
1,77 m	1		1,68 m		1
1,70 m	1		1,63 m	1	
1,67 m à 1,68 m	1	1	1,57 m	1	
1,60 m à 1,63 m	3	1	1,57 m		1
1,55 m à 1,57 m	3	3			
1,47 m	1	1			

### Contenus de séances

**Séance 1.** Motricité spécifique. Gainage. Duel tireur/G.B. Amélioration des relations bases arrière-et avant.

**Séance 2.** Gainage. Duel tireur/G.B.

Spécifique bases avant et arrière (duel 1 contre 1 aux postes, manœuvre d'accès au but).

**Séance 3.** Motricité spécifique. Gainage. Amélioration des enchaînements de tâches en attaque (circulation des joueuses et du ballon).

Amélioration des relations entre les bases arrière et avant (renforcement).

**Séance 4 :** Motricité spécifique. Gainage. Amélioration des relations entre les bases arrière et avant (renforcement). Duel tireur/G.B. bases avant et arrière. Travail de relance des G.B.

**Séance 5.** Motricité spécifique. Gainage. Amélioration des savoir-faire individuels et inter-individuels de défense (fille à fille). Situations 1 contre 1 et 2 contre 2. Travail de relance des G.B.

**Séance 6.** Motricité spécifique. Gainage. Amélioration des savoir-faire individuels et inter-individuels de défense (fille à fille). Situations 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3.

Travail de relance des G.B.

**Séance 7.** Motricité spécifique. Gainage. Amélioration des savoir-faire individuels et inter-individuels de défense (fille à fille). Situations 2 contre 2, 3 contre 3.

Duel tireur/G.B. bases avant et arrière.

**Séance 8.** Evaluation : match. Deux collectifs équilibrés. Trois fois quinze minutes.

*Chaque séance comporte un échauffement libre (5 mn), de la proprioception, des situations de vitesse de réaction et de rupture afin de pallier au manque de concentration et dynamiser de nouveau le groupe, puis se termine par des étirements. Apport de la musique dans certaines situations.*

### Synthèse

Pour ce second stage, nous disposons d'un effectif de vingt joueuses, dont huit 97.

Avec l'apport d'une journée supplémentaire, nous avons pu aborder plusieurs thèmes, dont la défense et tester mentalement les joueuses : attitude/motivation par rapport à la charge de travail et au degré de fatigue.

Si certaines ont progressé, nous confirmons toutefois que ce groupe ne présente pas de potentiels « hors-norme », mais des joueuses dotées d'une marge de progression intéressante.

En terme de motricité, il y a du mieux ; relativement à l'aise balle en main, le jeu en courant leur parle et elles sont globalement capables de réaliser un enchaînement de tâches simple, sans rencontrer trop de difficultés.

Concernant la défense, il y a indéniablement beaucoup à faire tant individuellement que collectivement (fondamentaux, relations à deux ou trois, etc.). Le manque de culture conjugué à l'appréhension du contact font que nous aurons de quoi faire lors des prochains regroupements. Toutefois, elles ont démontré une réelle envie de progresser dans ce domaine, ce qui va forcément nous faciliter la tâche.

Satisfaction quant à l'envie : écoute, respect des consignes, compréhension, rapidité dans la mise en place des situations, investissement maximal ont été de mise durant tout ce stage.

Avec quelques ajustements, le groupe semble plus homogène. Reste à savoir quelle sera la production de chacune sur de la compétition. En cela, le tournoi du 14 juin à Dol pourra sans doute nous livrer quelques indications ; ce sera à n'en pas douter, un bon test d'évaluation face à d'autres sélections départementales.

Soulignons enfin le côté toujours agréable de ce groupe qui au fil du temps se soude de plus en plus. Il est facile à vivre et enthousiaste.

Concernant les contenus, nous sommes toujours dans une démarche de qualité de la passe, du jeu en courant, de la vitesse d'exécution et de réaction (changement de statut joueuses et gardienne).

Nous avons également beaucoup travaillé sur les tirs aux différents postes (sans et avec opposition), en insistant pour les arrières, sur le tir de loin.

Rachid au spécifique G.B. a réalisé du bon travail auprès des gardiennes et Aude a été comme à l'accoutumée, une remarquable animatrice.

## **Prochaine échéance**

14 juin 2009 : participation au tournoi du H.B.C. Dol. Les joueuses rencontreront, à titre amical, les sélections départementales de l'Eure, Côtes-d'Armor, Finistère et Manche.

La liste des joueuses qui seront convoquées n'est pas à ce jour, arrêtée.

## **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