



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 96-97 FILLES Du 19 au 21 février 2009 - C.R.E.P.S. Dinard-Bretagne

Cadres : Alain Lemaire - Hervé Cartesse.

Spécifique G.B. : Rachid Boufous.

Animatrice BAFA : Aude Coudray.

Joueuses présentes : 22. 13 de 96. 9 de 97, dont 4 gardiennes (2 de 97) et 4 gauchères (3 de 97).

Tailles joueuses	96	97	Tailles gardiennes	96	97
1,76 m	1		1,67 m		1
1,70	1		1,61 m	1	
1,65 m à 1,67 m	1	1	1,56 m	1	1
1,60 m à 1,62 m	3	2			
1,53 m à 1,59 m	4	2			
1,46 m à 1,48 m	1	2			

Contenus de séances

Séance 1. Motricité spécifique (dissociation). Relation passeur-réceptionneur (en course).

Duel tireur/GB bases avant et arrière). Montée de balle (3 contre 0) sur relance GB.

Séance 2. Motricité spécifique. Travail spécifique GB. Duel tireur/G.B. à tous les postes, sans et avec opposition.

Séance 3. Groupes de niveau. Motricité spécifique : gammes de passes. Relation passeur-réceptionneur. Repères en attaque placée : enchaînement de tâches, identification de l'espace libre, timing d'engagement, engagement, désengagement. Relations 2 contre 1, 3 contre 2. Spécifique G.B. Duel tireur-GB. Montée de balle (3 contre 0). Jets de 7 m.

Séance 4 : Groupes de niveau. Idem séance 3. Montée de balle (3 contre 1 premier secteur, 3 contre 2 second secteur). Tirs aux différents postes (avec entre autres : 1 contre 2 base arrière, 1 contre 1 base avant).

Séance 5. Groupes de niveau. Idem séance 3 et 4 pour la montée de balle.

Séance 6. Renforcement par un travail similaire aux séances précédentes.

Chaque séance comporte un échauffement libre (5 mn), de la proprioception, des situations de vitesse de réaction, des séquences d'alternance 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

Premier stage pour cette nouvelle génération et un premier constat : la présence importante de joueuses de 97 (9 sur 22), ce qui en soit n'est pas forcément rassurant et laisse à penser que l'effectif féminin jeunes dans le département n'est pas pléthorique. A chaque sélection sa problématique : nous devons donc nous adapter à celle-ci qui malheureusement se reproduit trop souvent.

Ce groupe ne présente pas de joueuses « hors-norme » mais en devenir, avec une marge de progression relativement importante.

Force a aussi été de constater que beaucoup d'entre elles n'étaient pas habituées à la rigueur et à un rythme de travail soutenu. En revanche, à quelques exceptions près, satisfaction quant à l'envie qu'elles ont démontrée à vouloir bien faire : écoute, respect des consignes, compréhension, rapidité dans la mise en place des situations, investissement maximal, etc.

Au fil des séances, le rythme est donc devenu digne d'un stage de perfectionnement, ce qui nous a permis d'optimiser les contenus de nos séances. Du coup, nous regrettons que ce stage n'ait duré que trois jours...

Soulignons enfin le côté agréable de ce groupe, facile à vivre et enthousiaste qui a certes quitté le stage fatigué, mais sans blessées, ce qui nous satisfait car nous prêtons beaucoup d'attention à la protection de la joueuse.

Concernant les contenus, nous sommes restés sur des thèmes basiques :

1. L'amélioration de la motricité spécifique, avec à chaque séance beaucoup de maniement de balle.
2. L'enchaînement de tâches : courir, attraper, lancer (orientation, timing d'engagement, jeu en intention du PDB, disponibilité du NPDB, etc.).
3. L'identification sur espace réduit des repères en attaque placée : placement, engagement, désengagement, tirer, passer ou déborder.
4. Les différentes formes de tirs aux postes.
5. Le jeu sur grand espace (étagement, écartement).
6. Le travail spécifique des gardiennes de but : motricité, déplacement, placement, pré-parade, parade, relance.

A noter l'excellent travail de Rachid Boufous au spécifique G.B. et comme d'habitude, celui d'Aude en qualité d'animatrice.

Trois joueuses ne seront pas retenues pour le prochain stage : une de 96 et deux de 97 dont nous suivrons l'évolution.

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.

Prochaine échéance

Joueuses convoquées pour le stage 2, du 6 au 9 avril 2009 – C.R.E.P.S. Dinard-Bretagne

Salomé Thomas, Hélène Keravis, Annaël Pellae, Sarah Forest (GB) (97), Morgane Guinard (97) (*Brocéli'hand*).
Chloé Jarnouin (GB) (97), Romane Boucanier, Amélie Fougeray (97) (*H.B.C. Dol*). Agathe Leray (97) (*H.B.C. Saint-Aubin*).
Emma Hornut (*E.S. Redonnais*). Fanny Bourges (*U.S. Liffré*). Malika Mardé (G) (97), Marion Maicher (G) (97), Manon Goethal (97), Nolwenn Tonnieau (GB) (*R.M.H.*). Béatrice Dubreuil (G), Doria Benhoucine (*C.P.B. Rennes*). Amandine Davy, Annaëlle Carré (*A.G.L. Fougères*). Cassandra Pajianandy (GB – 97) (*H.B.C. Chateaubourg*).

Pour la Commission Technique
Alain Lemaire - Hervé Cartesse