

BILAN STAGE DETECTION / SELECTION JEUNES

Intitulé du stage	STAGE SÉLECTION DÉPARTEMENTALE 2 - FÉMININES 2006		
Date	Samedi 31 Août 2019 10h30 - 18h00	Lieu	OCTEVILLE SUR MER Gymnase Adam & Espace du Littoral
Responsable	Yoann LEFEVRE	Intervenant(s)	Aurélie LEBLOND Benjamin TAVERNIER

PROGRAMME & OBJECTIFS

Programme de la journée :

- ✓ RÉVEIL MUSCULAIRE
- ✓ ÉCHAUFFEMENT
- ✓ RENFORCEMENTS
- ✓ SÉANCE DE TRAVAIL avec des thèmes variés
- ✓ OPPOSITION face aux -17 ans Région du HB OCTEVILLE SUR MER
- ✓ RENCONTRE D2 FÉMININE : HAVRE AC / HB OCTEVILLE SUR MER à 20h00 au Dock Océane

Objectifs :

- ✓ Mise en place du projet de jeu
- ✓ Préparation de l'équipe aux compétitions

BILAN DU STAGE

Effectif : 24 jeunes convoquées

- **20 Présentes**
- 3 Excusées
- 1 Arrêt

RÉVEIL MUSCULAIRE ET ÉCHAUFFEMENT (type « Russe »)

C'est un échauffement thermodynamique qui prépare les muscles et les articulations à l'activité tout en montant la température et le rythme cardiaque de façon crescendo.

RENFORCEMENTS

Proprio, gainage dynamique, abdos, demi squat, épaule... ont rythmé une dizaine de minutes de la séance.

MOTRICITÉ/COORDINATION/DISSOCIATION & MANIPULATION DE BALLE

Montée de genoux que droit, gauche, idem avec talon fesse, montée de genoux droit + rond bras gauche inversement, idem avec talon fesse.

Manipulation d'un ballon, jette la balle en l'air, tape des mains dans le dos et avant, avant de récupérer la balle, régulation inverser le clap de main.

Dribble opposé en même temps que le cloche-pied (répétition de 3 en alternance).

RELATION PASSEUR/RÉCEPTIONNEUR EN RELATION AVEC L'ÉCHAUFFEMENT GARDIEN (sur 2 terrains)

D'un côté, départ de l'aie pour tir en demi centre et de l'autre côté départ demi centre pour tir à l'aile. La tireuse récupère sa balle et déplace en dribble sur l'autre demi terrain : évolution la tireuse devient défenseur et le défenseur attaquant. Présence de 4 GB donc les deux en attente ont réalisé du spécifique (déplacement, jonglage, proprio, proprio + jonglage, échange de balle de tennis sur coussin de proprio) et rotation avec les deux autres GB pour que les gardiennes travail sur les mêmes exercices.

ÉCHAUFFEMENT TOUT TERRAIN

Terrain de handball divisé en 3 zones avec 2 équipes et 1 ballon.

Répartir en nombre égal les 2 équipes dans les 3 zones. Dribble Interdit.

But du jeu : marquer un but en tirant à 2 mains entre les 6 et les 9 mètres en faisant traverser la balle de zone en zone, les passes se font à une main, les buts appartiennent aux deux équipes.

Régulation : plus obligé de passer par la zone centrale pour marquer. On peut sauter la zone du centre pour la passe.

Objectif : amélioration du changement de statut et du jeu sans ballon.

PETIT JEU

Par deux, une balle chacune, répartie sur tout le terrain. Distance de combat.

But du jeu tenir la balle à une main et essayer de toucher soit la hanche =1pt, soit l'épaule=2pts ou faire tomber la balle de l'adversaire=3pts. Au bout de trente secondes, on change d'adversaire si match nul c'est la première à avoir marqué le premier point.

OPPOSITION (Travail du Projet de Jeu)

Projet de jeu axé principalement sur la défense suite aux observations du tournoi de FALAISE et des caractéristiques de l'équipe. Ce match a été filmé pour nous permettre de travailler autour et être utilisé lors de prochain stage.

Merci à Aurélien COLL du HB OCTEVILLE SUR MER d'avoir accepté ce match de travail avec son équipe -17 Région.

BILAN

Les filles se sont bien investi sur cette journée et ont appliqué les consignes du projet de jeu.

Nous remercions les clubs ayants passés les informations auprès de leurs joueuses.

Merci au HB OCTEVILLE SUR MER pour son accueil et la mise à disposition de ses installations.

Merci au HAVRE AC pour les invitations des jeunes à la rencontre HAC / OCTEVILLE en D2F à 20h00 au Dock Océane.

Merci aux Jugés-Arbitres Jeunes désignés : Tom MULOT et Axel DEJARDINS (de GONFREVILLE HB)

Merci au Comité 76 pour le Tee-shirt remis à chaque jeune de la sélection.

REPORTAGE PHOTOS



LISTE DES PARTICIPANT(E)S

STAGE SÉLECTION DÉPARTEMENTALE 2 - FÉMININES 2006

Samedi 31 Août 2019, 10h30-18h00
à OCTEVILLE SUR MER, Espace du Littoral

	Nom	Prénom	Club	Année	Lat.	Poste	Présence
1	AUCLAIR	MANON	OCTEVILLE	2006	D	GB	Présente
2	BARBOT	LALY	ALCL	2006	D	DC	Présente
3	BOISFER	LEANE	ROUEN	2006	D	AR	Présente
4	CERTAIN	AUCEANE	BOLBEC	2006	D	AL	Présente
5	CHANTOSME DEROUARD	ROMANE	HAVRE	2006	D	PVT	Présente
6	CHARY	CARLA	OCTEVILLE	2006	D	AR	Présente
7	CHERON	ENOLA	ROUEN	2006	G	AL	Présente
8	DESNEULIN	LOU-ANNE	BUQUET-ELBEUF	2006	D	AL	Excusée
9	DUVAL	KIMBERLY	HAVRE	2006	G	AL	Présente
10	EL HABIB DAHO	LOUISA	OCTEVILLE	2006	D	AR/PV	Présente
11	GOEMAERE	ALBANE	GOURNAY	2006	D	AR	Présente
12	HONNEUX	NAELLE	BUQUET-ELBEUF	2006	D	DC/AR	Présente
13	HOYAU	JADE	BRAY	2006	D	AR/AL	Présente
14	LAMEILLE	EVA	ARQUES	2006	D	GB	Présente
15	LEFEVRE	LOUISE	ST NICOLAS	2006	D	AR	Excusée
16	MAINNEMARRE	CAMILLE	LONDINIÈRES	2006	D	DC	Présente
17	MILON	AUDE	YVETOT	2006	D	AR/AL	Excusée
18	DUVAL	EMELINE	FECAMP	2006	D	GB	Présente
19	OSPITAL	MAEVA	OCTEVILLE	2006	D	AL	Présente
20	PAPLOREY	MANON	ALCL	2006	D	PVT	Présente
21	SAUVAGE	CLARA	OCTEVILLE	2006	D	AL	Présente
22	TAVIOT	ARIANE	ROUEN	2006	D	GB	Présente
23	TUNY-DEPREAUX	ANGE	ROUEN	2006	G	AR/AL	Présente
24	NADAL	JEANNE	CANY	2006	D	PVT	Arrêt

