

BILAN STAGE DETECTION / SELECTION JEUNES

Intitulé du stage	STAGE DETECTION SECTEUR NORD - FEMININES 2007		
Date	Dimanche 27 Octobre 2019 9h30 - 16h00	Lieu	ST NICOLAS D'ALIERMONT Gymnase des Bruyères
Responsable	Delphine BOUCAUT	Intervenant(s)	Camille LEFEVRE (THOUMYRE) Julien BOSSUYT

PROGRAMME & OBJECTIFS

Programme de la journée :

- ✓ PRESENTATION aux familles et joueuses (encadrants, parcours de formation, déroulé de la journée)
- ✓ PRISE DE MESURES
- ✓ TESTS DIVERS
- ✓ SÉANCES DES TRAVAIL avec des thèmes variés
- ✓ SÉQUENCES DE JEU avec du jeu à thème
- ✓ RÉCUPÉRATION / RETOUR AU CALME
- ✓ BILAN DE LA JOURNÉE et ressentit des joueuses
- ✓ QUESTIONS DIVERSES des familles

Objectifs :

- ✓ Evaluation du niveau des joueuses.
- ✓ Détection de profil ou de joueuses intéressantes

BILAN DU STAGE

Effectif : 36 jeunes convoquées

- 17 Présentes
- 5 Excusées
- 14 Absentes

ÉCHAUFFEMENT

Pivots articulaires

Travail de courses variées

Jeu : 2 équipes. But : marquer plus de buts que l'adversaire. Consignes : passes et tirs à 2 mains. Sans dribble dans un 1^{er} temps. Régulation : limiter le nombre de passes avant d'aller marquer car trop latéral et manque de volonté de se projeter vite vers l'avant.

TEST BUCHHEIT

C'est un test en course navette de type intermittent qui va nous permettre de connaître la capacité de la joueuse à enchaîner des efforts à haute intensité.

Protocole/ déroulement: Le test est constitué de périodes de course d'une durée de 30 secondes, entrecoupées de périodes de récupération marchée de 15 secondes. Durant les périodes d'effort, il s'agit de courir en aller-retour, sur une distance de 40 m, à une vitesse indiquée par une bande sonore, qui émet des "bip" à des intervalles de temps donné. Lors de la récupération, il s'agit de marcher pour rejoindre la ligne la plus proche se trouvant devant soi, afin d'y attendre le prochain départ. Une période de course et la période de récupération consécutive constituent un palier. La vitesse de course, initialement est de 8 km/h et est ensuite incrémentée de 0.5 km/h à chaque palier.

TEST DE VITESSE (avec les cellules prêtée par la Ligue de Normandie)

1^{ère} séquence de course sur 10 mètres : quand la joueuse le décide, elle part et doit sprinter jusqu'à la cellule d'arriver. Chaque joueuse a fait 2 passages et on a pris le meilleur des 2.

2^{ème} séquence de course sur 3x5 mètres : même principe de départ que sur le 10 mètres. Sauf que dans ce cas, les joueuses font 1 aller-retour + 1 aller pour évaluer leur rapidité. 2 passages par joueuse (on retient le meilleur des 2).

ECHAUFFEMENT GARDIENNES

1 colonne de demi-centre avec ballons. 2 arrières latéraux sans ballon. La demi fixe, transmet à l'arrière qui tire à l'impact demandé. La demie se replace du côté où elle a transmis la balle. Avant de se replacer dans la colonne de demi-centre, un travail de coordination est à effectuer avec les échelles de rythme.

SITUATION DE JEU EN SUPERIORITE NUMERIQUE (3 att. base arrière x 2 déf.)

Objectifs : repérer son intervalle, l'espace libre à attaquer. Prendre la bonne décision en fonction du comportement et position du défenseur.

Régulations : prendre sa balle en dehors des 9 mètres pour les attaquantes. L'arrière ne peut pas aller au tir si le défenseur est devant elle ou qu'elle est touchée de face par le défenseur.

PAUSE DEJEUNER / REPAS & RETOUR AU CALME

MESURES ET PESÉE

Taille, empan, envergure

TESTS DIVERS

Test de détente : Squat jump : départ en position de ½ squat avec les mains sur les hanches. Sans élan, la joueuse doit sauter le plus haut possible.

Test d'explosivité : contre mouvement jump : la joueuse part jambes fléchies avec les mains au sol. Elle doit sauter le plus haut possible en s'aidant de ses bras.

ECHAUFFEMENT

Manipulation de balle, travail de dissociation segmentaire, coordination.

Travail de passes face à face par 2 avec 1 ballon puis avec 2 ballons.

Echauffement de la gardienne de but : 2 plots devant le but. 1 colonne de demi-centre et 2 arrières latéraux. La demie s'engage vers le but sur 2 appuis. Si la gardienne a anticipé son déplacement, elle tire en appuis. Donc, la demie doit être organisée pour toujours pouvoir tirer... Sinon, elle fait la passe à l'arrière qui tire 1 er poteau... Pour finir l'échauffement, on a mis un défi tireuse- gardienne de but.

SEQUENCES DE JEU (6 c 6 / 3x20 minutes)

On a répartis les joueuses en fonction de leurs postes et non pas par affinité.

1^{er} tiers : on a imposé une défense alignée, en 0-6. Il y a eu des choses intéressantes (quelques prises d'intervalle, relation avec le pivot, jeu sur grand espace) ; des choses moins intéressantes (prise de balle à l'arrêt, aucune prise d'information sur ce qui se passe devant elles, manque d'écartement et de profondeur, pas de tir de loin, beaucoup de pertes de balles.)

2^{ème} tiers : défense étagée, 1/5 : positif : des récupérations de balles. Relation base arrière/pivot intéressante. Il y a eu quelques débordements. Négatif : très peu de jeu sans ballon. Trop de dribble et d'échec aux tirs. Beaucoup de pertes de balles.

3^{ème} tiers : jeu libre où on a essayé des associations de joueuses.

Les filles se sont bien investies sur cette journée. A l'écoute et concentrées.

RECUPERATION/ RETOUR AU CALME :

5 minutes de courses lentes en chaussettes.

Etirements.

BILAN DE LA JOURNEE

Merci au club de ST NICOLAS D'ALIERMONT HBC et la Municipalité pour la mise à disposition des installations.
Merci à la LIGUE DE NORMANDIE pour le prêt des cellules (Test de vitesse).

Le prochain regroupement de la détection des 2007 aura lieu le dimanche 24 novembre 2019 à YVETOT.

REPORTAGE PHOTOS



LISTE DES PARTICIPANT(E)S

STAGE DÉTECTION SECTEUR NORD - FEMININES 2007

Dimanche 27 Octobre 2019, 9h30-16h00

ST NICOLAS D'ALIERMONT, Gymnase des Bruyères

	Nom	Prénom	Club	Date Naiss.	Taille	Lat.	Poste	Présence
1	PAILLARD	EMMA	ST NICOLAS	21/03/2007	163	G		Excusée
2	DUCLOS	OCEANE	ARQUES	14/08/2007	141	D		Absente
3	FOURE	FLORA	ARQUES	05/01/2007	160	D		Absente
4	GRAS	ELISA	ARQUES	28/10/2007	156	G		Absente
5	FOLLAIN	EMELINE	AUMALE	03/04/2007	160	D		Excusée
6	ANDOH	EMMANUELLA	BLANGY	19/06/2007	154	A	AIL/GB	Présente
7	DUMENIL	LUCIE	BLANGY	05/11/2007	140	D		Excusée
8	PECQUERY	AMBRE	BLANGY	28/11/2007	100	D	AR	Présente
9	SERAIT	MAELLE	BLANGY	09/10/2007	160	D	DC	Présente
10	GEORGET	APOLLINE	BRAY	21/01/2007	155	D		Excusée
11	OCTAU-DUNET	RAPHAELLA	BRAY	03/04/2007	162	D		Absente
12	PREVOST	ALBANE	BRAY	11/11/2007	149	D		Absente
13	RAMBLIER	ELEONORE	BRAY	13/12/2007	156	D		Absente
14	EUDIER	JEANNE	DOUDEVILLE	30/08/2007	157	D		Absente
15	LEDAIN	AGATHE	DOUDEVILLE	28/02/2007	152	G		Absente
16	NOURTIER	AGATHE	DOUDEVILLE	16/08/2007	150	D		Absente
17	TIERCELIN	LILOU	DOUDEVILLE	15/07/2007	163	D		Absente
18	BALC'HOU	LOUANE	EU	05/07/2007	144	D	AIL	Présente
19	DANJEAN	LEANE	EU	01/08/2007	146	D	AIL	Présente
20	MALOT	MAELYS	EU	06/07/2007	163	D	PVT/AR	Présente
21	MANGEON	SALOME	EU	10/02/2007	170	D	PVT/AR	Présente
22	SEURY	LUCIE	EU	30/09/2007	145	D	AR/AIL	Présente
23	LESUEUR	JEANNE-MARIE	FORGES	29/01/2007	165	D		Absente
24	DUCRET	PALOMA	LONDINIERS	16/03/2007	163	D	AR	Présente
25	FOLLAIN	MAIDY	LONDINIERS	23/11/2007	150	G	GB	Présente
26	LEROY	JEANNE	LONDINIERS	11/10/2007	164	D	DC	Présente
27	MASSY	CHLOE	LONDINIERS	14/05/2007	163	D	AR	Présente
28	PERIN	LEA	LONDINIERS	24/12/2007	155	D	AIL	Présente
29	QUEVAL	MELISSA	LONDINIERS	14/03/2007	160	D	AIL	Présente
30	REGNAULT	LAURA	LONDINIERS	16/07/2007	145	D	PVT/AIL	Présente
31	BOURDAIN	MAELYS	ST VALERY	26/04/2007	159	D		Absente
32	CHARDON	CYRIELLE	ST VALERY	28/08/2007	162	D	AR/AIL	Présente
33	FONTAINE	CLELIA	ST VALERY	27/04/2007	163	D	AR	Présente
34	GELEBART - DUPIN	ROSE	CANY BARVILLE	20/07/2007	154	D		Absente
35	LANGE	LEA	CANY BARVILLE	03/09/2007	156	D		Absente
36	DEAN	ZOE	AUFFAY	16/09/2007	142	D		Excusée