BILAN STAGE DETECTION / SELECTION JEUNES

Intitulé du stage	**STAGE DETECTION SECTEUR OUEST - FEMININES 2007**		
Date	**Dimanche 8 décembre 2019** 9h30 - 16h30	**Lieu**	**GRAVENCHON** Gymnase Virmontois
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 un thème : jeu en supériorité numérique
- ✓ SÉQUENCES DE JEU avec du jeu à thème
- ✓ RÉCUPERATION / 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 : 44 jeunes convoquées du Secteur Ouest

- **18 Présentes**
- 3 Excusées
- 23 Absentes

ÉCHAUFFEMENT

Pivots articulaires

Travail de courses variées sans ballon

Jeu : 2 équipes. Terrain coupé dans la longueur afin que 4 équipes (2 équipes de 5 et 2 équipes de 4) puissent jouer en même temps. But : poser la balle dans la zone. La 1ère équipe à marquer 5 points gagne. Consignes : passes à 2 mains. Dribble autorisé. Régulation : sans dribble. Passe à 1 main. Ne pas redoubler (= participation de toutes). Mauvaise réception, remise en jeu par l'adversaire.

TEST BUCHHEIT

C'est un test en course navette de type intermittent qui va nous permettre de connaitre 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.

COMITE DE SEINE MARITIME DE HANDBALL - 38 place Eugène Delacroix - 76120 GRAND-QUEVILLY
Tél. : 02.35.69.76.95 - Fax : 02.35.67.13.36 - E-Mail : secretariat@handball76.com
Association fondée en 1963, déclarée sous le n°4557 – B.O. du 08.03.64

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. Puis pour finir, la demi donnait à une arrière. Qu'elle marque ou pas, l'arrière pas concernée par le tir partait en contre-attaque sur une relance de la gardienne. Constat : difficile dans l'organisation des appuis et la position du bras.

SITUATION DE JEU EN SUPERIORITE NUMERIQUE (3 att. base arrière x 2 déf. Puis du 5 att x 4 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 arrières. L'arrière ne peut pas aller au tir si le défenseur est devant elle ou qu'elle est touchée de face par le défenseur. Limiter le nombre de passe (voir plus de course vers le but). Créer un challenge défenseurs contre attaquantes. (2 ballons récupérés de suite, change de rôle). Pour le 5 c 4, les défenseurs devaient récupérer 4 ballons. On a vu quelques situations de renversements, des prises d'espace : des intentions mais parfois, de la maladresse dans la réalisation et réception.

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.

PAUSE DEJEUNER / REPAS & RETOUR AU CALME

MESURES ET PESÉE
Taille, empan, envergure

ECHAUFFEMENT
Courses variées sous forme d'ateliers
Manipulation de balle, travail de dissociation segmentaire, coordination.

TEST DE VITESSE (avec les cellules prêtée par la Ligue de Normandie)
1ère 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.
2ème 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
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 où chaque joueuse tirait à son poste.

SEQUENCES DE JEU
5c5 : 3 équipes de 5 joueuses. Match sous forme de tournoi. Durée 12 minutes par rencontre. Puis 6 c 6 / 2x15 min.
Des joueuses du regroupement en formation dans leurs clubs respectifs ont arbitrés. Et plutôt bien !
On a répartis les joueuses en fonction de leurs postes et non pas par affinité/connaissance.
1er tiers : on a imposé une défense alignée, en 0-5/ 0-6. Il y a eu des choses intéressantes (fixation vers le but, relation avec le pivot, des débordements. La volonté de se projeter vite vers l'avant, sur grand espace) ; des choses moins intéressantes (prise de balle à l'arrêt, peu de prise d'information sur ce qui se passe devant elles, manque d'écartement et de profondeur, peu de tir de loin ou pas toujours avec le bon choix, trop de dribble.)

COMITE DE SEINE MARITIME DE HANDBALL - 38 place Eugène Delacroix - 76120 GRAND-QUEVILLY
Tél. : 02.35.69.76.95 - Fax : 02.35.67.13.36 - E-Mail : secretariat@handball76.com
Association fondée en 1963, déclarée sous le n°4557 – B.O. du 08.03.64

2ème tiers : défense étagée, 1/5 : Positif : des intentions de récupérations de balles, montée de balle, Relation base arrière/pivot intéressante. Il y a eu quelques débordements, des décalages aux ailes, 1 prise de bloc et des prises d'intervalles. Il y a eu des bons replis défensifs. Négatif : très peu de jeu sans ballon. Pas toujours d'écartement et de replacement après la passe. Trop de dribble et d'échec aux tirs.
3ème tiers : jeu libre où on a essayé des associations de joueuses.
La difficulté rencontrée est l'absence de gardienne de but durant cette journée. Ainsi, des filles volontaires y ont été.

RECUPERATION/ RETOUR AU CALME
5 minutes de courses lentes en chaussettes puis Etirements.

REMARQUES
Les filles se sont investies sur cette journée. Pour autant, elles ont manqué de constance dans la concentration, d'application parfois (retard pour la reprise de l'entraînement l'après-midi). Elles ont eu pour certaines des difficultés dans la compréhension des exercices).

BILAN DE LA JOURNEE
Merci au club du CS GRAVENCHON et la Municipalité pour la mise à disposition des installations.
Merci à la LIGUE DE NORMANDIE pour le prêt des cellules (Test de vitesse).

Un prochain regroupement aura lieu le Dimanche 19 janvier pour les filles excusées/absentes aux stages de secteurs.

REPORTAGE PHOTOS

LISTE DES PARTICIPANT(E)S

STAGE DÉTECTION SECTEUR OUEST - FEMININES 2007

Dimanche 8 décembre 2019, 9h30-16h30

GRAVENCHON, Gymnase Virmontois

	Nom	Prénom	Club	Date Naiss.	Taille	Lat.	Poste	Présence
1	DUBOC	NINA	BOLBEC	02/01/2007	172	D	AR/PIV	*Présente*
2	KROMAH	GABRIELLE	BOLBEC	10/08/2007	160	D		*Absente*
3	MARCOTTE	ANDREA	BOLBEC	04/05/2007	151	D	AIL	*Présente*
4	PIRON	CAMILLE	BOLBEC	07/10/2007	143	D		*Absente*
5	VOINEAU	AMBRE	BOLBEC	14/01/2007	140	D		*Absente*
6	ALLAIS-MOREAU	LILLY	HARFLEUR	28/11/2007	163	D	AR	*Présente*
7	BEN HADDU	WAFA	HARFLEUR	24/04/2007	158	D		*Excusée*
8	ERRAMI	MAESSANE	HARFLEUR	03/05/2007	167	D		*Absente*
9	LAIGNEL	LUCIE	HARFLEUR	28/09/2007	156	D		*Absente*
10	LECOINTRE	MELINA	HARFLEUR	22/02/2007	160	D		*Absente*
11	VERHILLE	PAULINE	HARFLEUR	25/10/2007	150	D		*Absente*
12	BEN TAHAR	INES	HAVRE	16/03/2007	145	D		*Absente*
13	BOUTSINDI	CHRISMA	HAVRE	11/06/2007	157	D		*Absente*
14	CAMARA	DJEINABA	HAVRE	02/08/2007	165	D	PIV/AR	*Présente*
15	DIA	DIAWEL	HAVRE	15/09/2007	140	D		*Absente*
16	DIARRA	SALIMATA	HAVRE	24/03/2007	145	D		*Présente*
17	HARNIEH	EMELINE	HAVRE	22/04/2007	165	D		*Présente*
18	KOULIBALY	COUMBA	HAVRE	15/05/2007	153	D	AIL	*Absente*
19	LEFEBVRE	LILOU	HAVRE	10/01/2007	145	D	AIL	*Présente*
20	MOUSSET	EMILIE	HAVRE	29/08/2007	164	D	AR	*Présente*
21	NAJIM	NAELLE	HAVRE	11/05/2007	159	G	AIL/AR	*Présente*
22	OULD ALI	SYRINE	HAVRE	24/05/2007	156	D		*Absente*
23	SAWANEH	NIOUMA	HAVRE	23/10/2007	165	D		*Absente*
24	VANDERMEERSCH	HELOISE	HAVRE	30/08/2007	158	D		*Excusée*
25	BOUST	SOLENE	LILEBONNE	10/11/2007	142	D	AIL	*Présente*
26	DEBRIS	NINON	LILLEBONNE	15/06/2007	165	D		*Absente*
27	LEROYER	LUCILE	LILLEBONNE	19/05/2007	162	D		*Absente*
28	AGHAZARIAN	MARIE	MONTIVILLIERS	17/01/2007	160	D	AIL	*Présente*
29	BOUTIN	AGATHE	MONTIVILLIERS	29/03/2007	160	D	DC/AR	*Présente*
30	KONATE	MARYAM	MONTIVILLIERS	09/02/2007	180	D	AR	*Présente*
31	LEGOY	ANAELLE	MONTIVILLIERS	02/10/2007	155	D	AR	*Présente*
32	DENEUVE	PAULINE	GRAVENCHON	24/01/2007	157	D		*Absente*
33	GIBEAUX	LOUISE	GRAVENCHON	08/10/2007	156	D	AIL	*Présente*
34	HESPEL	ELODIE	GRAVENCHON	14/09/2007	166	D	AR	*Présente*
35	PIEDFORT	AGATHE	GRAVENCHON	15/05/2007	164	D		*Absente*
36	MAHE	LOUISE	OCTEVILLE	31/03/2007	154	D	DC/AR	*Présente*
37	ZOPFMANN	CLARA	OCTEVILLE	02/05/2007	156	D	PIV	*Présente*
38	BLONDEL	ZOE	YVETOT	12/06/2007	160	D		*Absente*
39	CRAQUELIN	AUDE	YVETOT	25/09/2007	165	D		*Absente*
40	LEFEBVRE	ZOE	YVETOT	07/05/2007	170	G		*Absente*
41	PITON	LOUNA	YVETOT	07/10/2007	160	D		*Excusée*
42	PREVOST	JUSTINE	YVETOT	18/06/2007	160	D		*Absente*
43	LHERONDELLE	CLARA	ST LEONARD	06/09/2007	143	G	AIL	*Absente*
44	OUIN	LENA	ST LEONARD	28/04/2007	152	D		*Absente*

COMITE DE SEINE MARITIME DE HANDBALL - 38 place Eugène Delacroix - 76120 GRAND-QUEVILLY

Tél. : 02.35.69.76.95 - Fax : 02.35.67.13.36 - E-Mail : secretariat@handball76.com

Association fondée en 1963, déclarée sous le n°4557 – B.O. du 08.03.64