

Delphine HUARD

Responsable Sélections Féminines

Responsable du programme accession du Pôle Espoir Handball de la Ligue du Centre-Val de Loire

☎ : 06.72.74.81.46

Mail : delphinehuard@gmail.com

Encadrement :

- Jonathan Mouton CTS, responsable de la filière féminine de la région Centre Val de Loire.
- Delphine Huard, responsable du programme accession et en charge de la détection de la région Centre Val de Loire.
- Les 6 CTF des différents comités de la Ligue Centre Val de Loire. Olivier Mas (18), Philippe Gioan (28), Pascal Trefault (36), Jérôme Auclerc (37), Camille Saller (41), Claire Chassin (45),

Lieu du stage : CREPS de BOURGES

- Les cadres des comités sont respectivement intervenus sur 2 séances sur le groupe fille, 2 séances sur le groupe garçon et ont managé les collectifs le dernier après-midi.

Ce stage a pour objectifs :

- De continuer à détecter, former, évaluer les jeunes filles susceptibles d'intégrer le Pôle Espoir d'Orléans (programme d'accession) de la ligue Centre val de Loire pour la rentrée scolaire 2019/2020.
- D'échanger avec les cadres des comités sur les contenus de formation et les attentes en terme de détection de joueuses ayant les qualités pour intégrer une structure d'accès au haut niveau.

Nous avons effectué, 5 séances. 4 entraînements de 2 heures et 1 séance de match le dernier après midi.

Thème de la 1^{ère} séance :

- Le jeu en surnombre offensif sur petit et grand espace.

Objectifs recherchés :

Savoir faire individuel :

Lorsque je n'ai pas la balle, proposer une course en étant orientée vers le but et demander la balle dans un espace.

Recevoir la balle en l'air et s'organiser sur 2 appuis pour tirer (en appui ou suspension) ou passer et avoir le ballon disponible.

Fixer un défenseur et reconnaître qui est en face de moi pour effectuer la passe du côté du surnombre offensif.

Travail effectué :

- Situation de surnombre à 3 contre 2 à la zone après avoir montée la balle sur tout terrain.
- Situation d'apprentissage par groupe de 3 avec une haie pour réceptionner la balle en l'air, s'organiser sur 2 appuis et passer devant soi.
- Situation de tir avec une haie pour réceptionner la balle en l'air, fixer et passer à une partenaire qui tir sur 2 appuis en appui ou en suspension.
- Situation jouée à 5 contre 4 sur toute la zone avec enchaînement sur grand espace.

Thème de la 2ème séance :

Même thème que la précédente avec du jeu vers l'extérieur. 3 contre 2 ; ½ Centre, Arrière, Ailière. Secteur central interdit pour la ½ centre qui en chaîne d'un côté et de l'autre pour favoriser l'enchaînement de tâches et les déplacements sans ballon tout en restant orientée vers le but. Un 3ème défenseur peut venir dans le secteur du 3 contre 2, les attaquantes doivent lire l'égalité numérique pour faire vivre la balle du côté du 2 contre 1.

Thème de la 3ème séance :

Défense fille à fille avec flottement/changement.

Objectifs recherchés :

Prendre en **permanence l'initiative en s'imposant** et **en se mettant en action** face à l'adversaire, **ne jamais subir**. Obliger l'attaquante à faire le plus difficile.

Priorité de travail :

- S'organiser et s'orienter pour réduire le choix de la porteuse de balle. (Interdire les courses internes) Secteur central, placement pour interdire les courses et les duels côté bras. La pointe de la défense se trouve face à la porteuse, la partenaire proche doit trouver un positionnement pour venir aider et enterrer la balle ou repartir sur sa joueuse en reprenant de la profondeur vers l'avant selon le rapport de force.
- Situation à 3 contre 3 à partir du milieu de terrain. 1) pas de changement de secteur avec et sans ballon et pas de jeu sans ballon dans le dos. 2) changement de secteur possible. 3) idem + jeu sans ballon dans le dos possible.
- Situation à 5 contre 5 autour de la zone avec enchaînement sur le but adverse contre une autre équipe. Sortie à 10, 11m sur la porteuse de balle pour ne pas la laisser prendre l'initiative et de la vitesse. Les partenaires trouver le positionnement pour venir aider et stopper la balle ou repartir sur sa joueuse en fonction de la lecture du rapport de force.

Thème de la 4ème séance :

Le duel offensif.

Objectifs recherchés :

Travail sur l'organisation de la prise de balle en l'air et l'utilisation des appuis ainsi que la disponibilité du ballon. Développement la motricité des appuis.

1ère partie axée sur l'aspect technique du gauche droite gauche après réception de la balle en l'air pour les droitrières et inversement pour les gauchères.

2ème partie chercher à réinvestir le travail technique en situation de jeu pour aller marquer ou créer un surnombre. Exploiter le surnombre créé. Garder le ballon disponible pour assurer la continuité du jeu.

- Situation de travail technique par groupe de 3 sur le travail des appuis.
 - Situation de tir avec travail des appuis.
 - Situation à 3 contre 3 secteur central.
Les n°2 de défense ont un ballon dans les mains.
Les ballons partent systématiquement de la gardienne qui doit toujours enchaîner une parade et une passe à la demi centre qui s'engage et fixe vers le but entre 2 et 3. (Le défenseur laisse jouer cette 1^{ère} passe.) Jeu avec l'arrière latérale du côté de l'engagement de la ½ centre. L'arrière cherche à battre le défenseur pour tirer ou créer un retard défensif et ainsi obtenir un surnombre à exploiter. Les ½ centre adapte leur jeu sans ballon en fonction du duel de la partenaire pour toujours attaquer dans un espace et être disponible pour la porteuse de balle.
 - Situation à 5 contre 5 avec recherche de temps fort pour gagner un duel pour soi ou mobiliser un autre défenseur et créer le surnombre. Assurer la continuité du jeu et exploiter le surnombre.
- Les défenseurs doivent réinvestir le travail effectué sur la séance précédente.**

Thème de la 5^{ème} séance :

Séance match avec 2 collectifs. 1^{ère} Séquence jouée 6 contre 6, défense 1/5. 2^{ème} Séquence jouée 6 contre 6, défense 0/6.

Objectifs recherchés :

Remettre en place en situation jouée les différents thèmes abordés lors du stage. Evaluer les progrès.

Sur l'ensemble des séances nous avons essayé de mettre en place un peu de travail spécifique pour les gardiennes. En intégrant dans certains exercices la relance systématique des gardiennes après un tir. Travail de passe et de relance adaptées aux gardiennes. Travail de repère et de placement dans le but par rapport au ballon et au milieu du but. (élastique rattaché aux poteaux pour définir les angles de tirs) Travail de coordination générale et des appuis. Placement sur le tir le plus probable en fonction de la pression du défenseur.

Bilan :

Un démarrage un peu poussif en terme de qualité et de rythme. Pour obtenir du rythme et de la qualité il faut en permanence pousser les joueuses à s'investir davantage, cela est probablement dû à un manque d'habitude. Cependant la plupart des joueuses ont réussi progressivement à se mettre au rythme, ont cherché à se transformer et répondre aux attentes. Nous avons pu observer des transformations et des capacités d'écoute chez certaines très intéressantes. Aux joueuses qui ont de l'ambition de se donner les moyens au quotidien de progresser en essayant de réinvestir le travail amorcé lors du stage.

Le stage nous a également permis d'évaluer des joueuses que nous n'avions pas encore vu ou de mieux en réévaluer certaines.

Merci au CTF pour leur investissement dans la préparation et l'animation des séances lors du stage.

La recherche de nouveaux profils avec des supers pouvoirs restent une priorité et doit nous animer au quotidien.

Prochaines échéances de la génération :

- Stage collectif génération 2005 du 10 au 12 Avril 2019 à Bourges.
- Concours du pôle le Mercredi 24 Avril 2019 à Orléans.

En attendant de nous retrouver, soyez sérieuse aux entrainements dans vos clubs et comités et réinvestissez les conseils que vous avez eus lors du stage pour chercher à progresser.

Sportivement,

Delphine Huard