

**Delphine HUARD**

Responsable Sélections Féminines

Responsable CER de la Ligue du Centre-Val de Loire

☎ : 06.72.74.81.46

Mail : delphinehuard@gmail.com

Encadrement :

- Aurélien Locatelli
- Kévin Lobre
- Delphine HUARD

Lieu du stage : CREPS de Bourges

Lundi séance de 17h00 à 19h00.

Mardi séance de 9h15 à 11h15 et de 14h à 16h.

Mercredi séance de 10h15 à 12h00 et opposition de 14h15 à 15h45.

**Travail abordé :**

**2 séances sur le travail défensif** avec pour objectif de mettre de la profondeur et de l'agressivité face à la porteuse de balle. Travail d'enchaînement et de motricité des déplacements. Travail sur les sorties inversées pour stopper la balle lorsque le surnombre est créé.

**2 séances sur le travail offensif. La première** sur la gestion du surnombre avec pour objectifs, la qualité d'organisation des appuis, de fixation, de transmission avec un ballon toujours disponible, le repérage de l'espace à attaquer, le placement avant d'avoir la balle, la lecture du défenseur en face de soi pour reconnaître le côté du surnombre. **La deuxième** sur la création et l'exploitation du surnombre avec une recherche de reconnaissance des situations de surnombre ou d'égalité numérique.

Le travail des thèmes défensifs et offensifs sur un même stage permet de découvrir le travail à effectuer mais pas de renforcer les compétences il faudra bien sûr passer beaucoup de temps pour voir des transformations.

Nous constatons des manques dans la capacité à se mettre vite en situation de travail, à enchaîner les tâches et les actions en recherchant à mettre du rythme.

Les joueuses doivent avoir la volonté de se transformer et de ne pas répéter les mêmes erreurs en s'autorisant à essayer et à ne pas rester sur ce qu'elles savent faire.

En dehors des entraînements le groupe se prend bien en charge, arrive en avance sur les entraînements et se pré-échauffe avec autonomie.

Quelques joueuses un peu malade en début de stage, est-ce en raison de la chaleur ou d'un virus ?

Bilans individuels et collectifs : envoyés aux familles et aux clubs.

Prochaines échéances de la génération :

- Entrer pour certaine au CER / Pôle Accession à la rentrée de Septembre 2018.
- Stage sur les prochaines vacances de Toussaint. Dates à confirmer.
- Préparation des Inter-Ligues qui se dérouleront sur le 1<sup>er</sup> trimestre 2019.

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

Profitez de l'été pour travailler physiquement et sportivement. Essayer de pratiquer des sports différents, courez, nagez, jouez à des sports collectifs, des sports de raquettes, de plein air, faites du gainage, des pompes, de la corde à sauter. Bref soyez des sportives.....

**Vous avez la possibilité de vous inscrire au stage d'été organisé par la Ligue Centre val de Loire pour des entrainements de handball et ainsi continuer à progresser. Mais nous vous proposons également des activités sportives et de loisirs variés du 9 au 13 Juillet 2018. (Prospectus distribué lors du stage) Pour plus d'informations vous pouvez vous rendre sur le site de la ligue Centre Val de Loire de Handball.**

Bonne été à toutes.

Sportivement,

Delphine Huard