

STAGE de LIGUE 95 Fille du 28 au 30 Novembre 2009 à BOURG DE PEAGE

En amont de ce stage nous avons effectué un stage regroupant 25 joueuses les 3 et 4 octobre.

Nous avons sortie 16 joueuses et 4 remplaçantes. Une joueuse blessée a été remplacé par une remplaçante. (poste pour poste)

Ce stage est un stage Rhône-Alpes, en commun avec la ligue du Lyonnais

Au programme 4 séances et 2 oppositions :

SEANCE 1 :

Mercredi de 15h à 16h30 Mise en place du projet défensif, 1-5 mixte avec l'activité des défenseurs à l'opposé de la balle et les missions de chaque poste défensif.

OPPOSITION 1 :

Mercredi de 20h30 à 22h, 3 périodes de 12'. Victoire 26 à 16 (5-5, 11-3 et 10-8)

SEANCE 2 :

Judi de 9h à 10h30, organisation de la montée de balle. Echauffement pris en charge par les entraîneurs régionaux en formation.

SEANCE 3 :

Judi de 16h à 17h, Séance en commun avec le lyonnais, le jeu avec le pivot et le jeu à 2 pivots à 6x6 sur une zone.

OPPOSITION 2 :

Judi de 17h30 à 18h30, 3 périodes de 12' contre le Lyonnais. Victoire 17-13 (5-4, 5-3 et 7-6)

SEANCE 4 :

Vendredi de 10h30 à 11h30, rappel des repères dans les 4 phases de jeu.

Points positifs :

- L'investissement des filles et le niveau général de la génération.
- L'organisation matérielle nous a permis de travailler dans de bonne condition.
- L'homogénéité de niveau des joueuses.

Points négatifs :

- Planifier des temps de travail avec le Lyonnais. Nous n'utilisons ces temps que pour faire du convivial, nous pouvons les utiliser pour échanger sur nos spécificités..

INTER LIGUE 95 Fille le 31 Octobre 2009 à BOURG DE PEAGE

- 14 joueuses retenues à l'issue du stage précédent.

Les matchs :

Samedi 15H00 :

Auvergne / Dauphiné-Savoie

Victoire 27 – 12.

Samedi 16H15 :

Dauphiné-Savoie / Languedoc

Défaite 19 – 16.

Points positifs :

- Investissement et le respect du projet de jeu défense montée de balle.
- L'état d'esprit du groupe en dehors des rencontres : respect des autres et des règles.
- La génération est une génération de profil : gabarit, gauchère, qualités physique, qualités mentales.
- Toutes les joueuses du groupe ont le niveau pour entrer en pôle.

Points négatifs :

- La production du jeu en attaque, normal en fonction du stage.

LES JOEUSES GRILLEES POUR LE CHALLENGE PIERRE GRILLON :

GUILLEMENOT NOEMIE

RENSON THYPHAINE

VIDALIE ALEXANE

MARTINS MADISSON

DUPRE LOUISE

BEDIM ALINA

SAVOIE JULIE