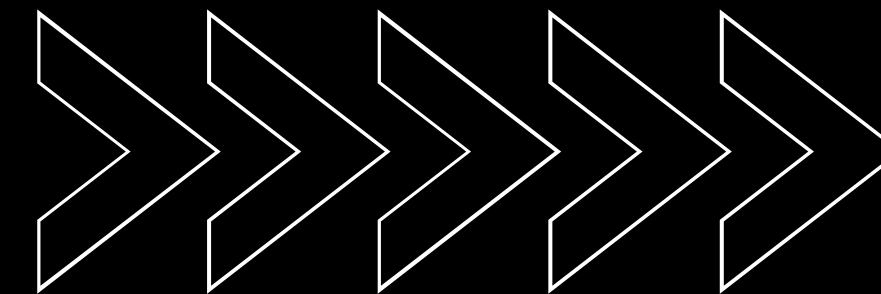
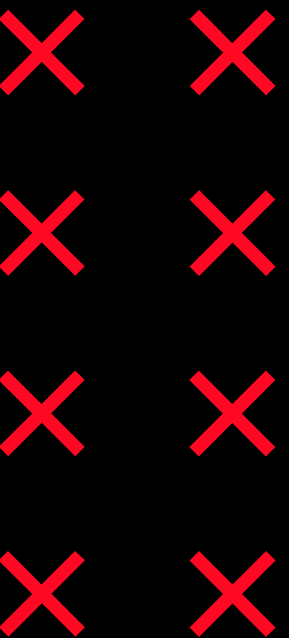
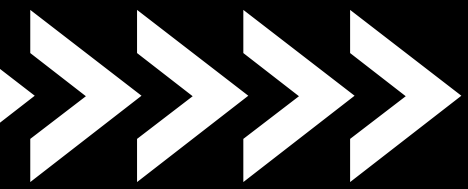


**PROJET SF**

**SAISON 2023 - 2024**





## **PRESENTATION DE LA SAISON**



**GROUPE DE 21 FILLES**



**2 ENTRAÎNEMENT SEMAINE**



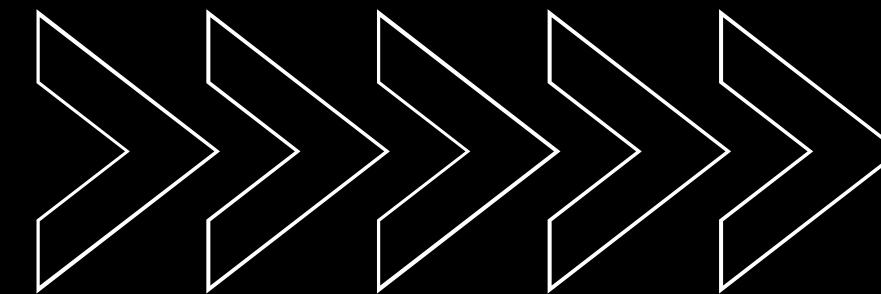
**[HTTPS://WWW.FFHANDBALL.FR/COMPETITIONS/SAISON-2023-2024-19/REGIONAL/16-ANS-EXCELLENCE-FEMININE-BRETAGNE-22362/](https://www.ffhandball.fr/competitions/saison-2023-2024-19/regional/16-ans-excellence-feminine-bretagne-22362/) -**

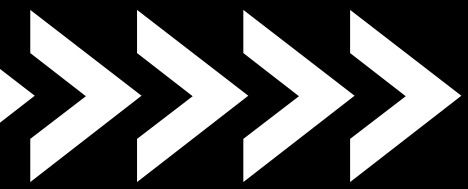


**[HTTPS://WWW.FFHANDBALL.FR/COMPETITIONS/SAISON-2023-2024-19/REGIONAL/16-ANS-2EME-DIVISION-TERRITORIALE-FEMININE-P10-22364/POULE-131167/](https://www.ffhandball.fr/competitions/saison-2023-2024-19/regional/16-ans-2eme-division-territoriale-feminine-p10-22364/poule-131167/)**



**INVESTISSEMENT DU CLUB SUR LA FILIERE FILLE**





## OBJECTIF SENIORS FILLES

→ **SF1: TOP 5 (DEFENSE ET ATTAQUE COMPRISE))**

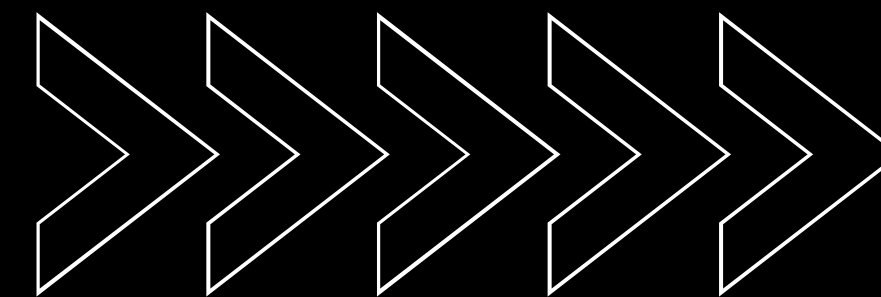
→ **SF2 TOP 3 (DEFENSE ET ATTAQUE COMPRISE)**

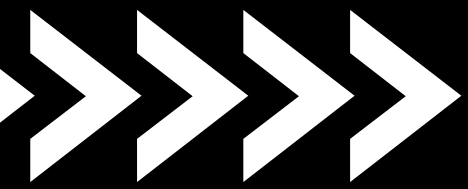
× ×

× ×

× ×

× ×





## PROJET DE JEU DEFENSE PLACEE



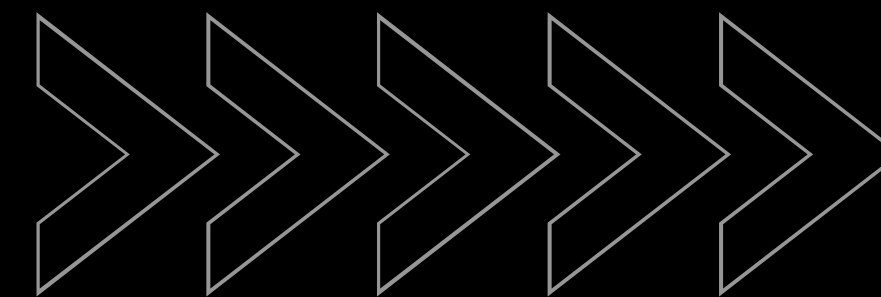
DEFENSE N°1: 1-5 MIXTE- PLACEMENT INITIAL

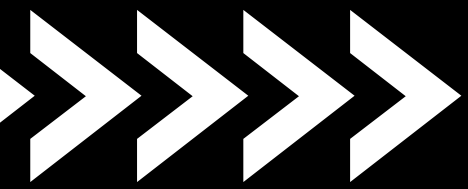
- ALIGNEMENT SUR LE PIVOT- GESTION À DEUX (EN "V") -GESTION SELON A COURSE DE L'ARRIÈRE

- OPPOSÉE PIVOT-ALIGNEMENT POSTE 3 HAUT ET POSTE 2

- LES FILLES N'AYANT PAS LE PIVOT DAN SON SECTEUR FILLES À FILLES

- PAS DE FLOTEMENT!!!!





## PROJET DE JEU DEFENSE PLACEE



DEFENSE N°1: 1-5 MIXTE- OBJECTIF ET PRINCIPE

- RÉCUPERER LA BALLE

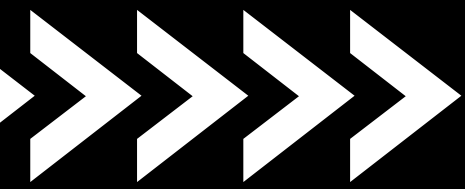
INTERDIRE LE SECTEUR CENTRALE/ EMPECHER LES TIRS CENTRAUX

- RAPPORT DE FORCE FAVORABLE POUR NOUS

- COUPER LES RELATION ENTRE BASE ARRIÈRE

- POINT FAIBLE DE L'ÉQUIPE ADVERSE TIR EXTERIEUR ET TIR D'AILE





## PROJET DE JEU DEFENSE PLACEE

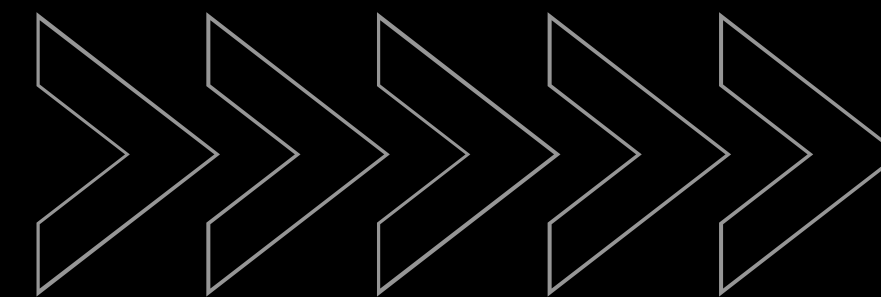


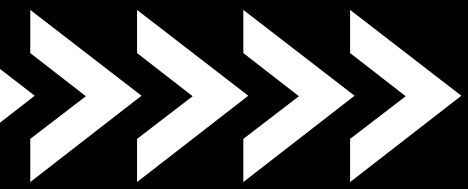
DEFENSE N°1: 1-5 MIXTE- ASPECT INDIVIDUEL

- ORIENTATION DES APPUIS- PRISE D'INFORMATIONS DU PORTEUR DE BALLE ET DE L'ADVERSAIRE DIRECTE

- GESTION DU CRÉDIT D'ACTION ET DE LA DISTANCE DE COMBAT

- SI FILLE NEUTRALISÉE DE SON CRÉDIT D'ACTION CASSER LES ALIGNEMENTS POUR JOUER LE HDI (HARCELER, DISSUADER, INTERCEPTER)



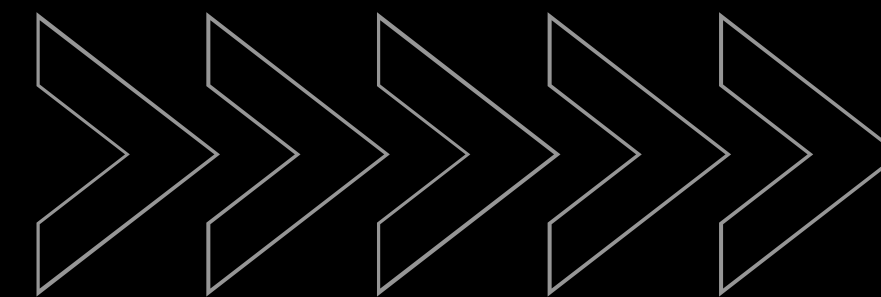


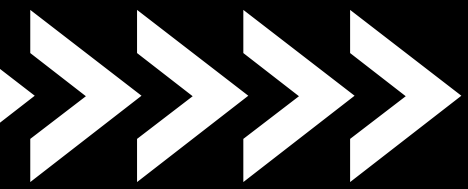
## PROJET DE JEU DEFENSE PLACEE



DEFENSE N°1: 1-5 MIXTE- ARTICULATION

- SI CROISÉE, OBLIGATION D'ALIGNEMENT POUR CHANGER SINON ON GARDE
- SI RENTRÉE PIVOT, POSTE 3 AVANCÉ STRICT UNE JOUEUSE ET POSTE 3 BAS S'ALIGNE AVEC LA POSTE 2 OPPOSÉE DE LA STRICT
- SI RENTRÉE PIVOT DE L'AILE, POSTE 1 MONTE SUR L'ARRIERE EN STRICT ET POSTE 2 OU SA RENTRE DESCEND





## PROJET DE JEU DEFENSE PLACEE



DEFENSE N°1: 1-5 MIXTE- SI DIFFICULTE

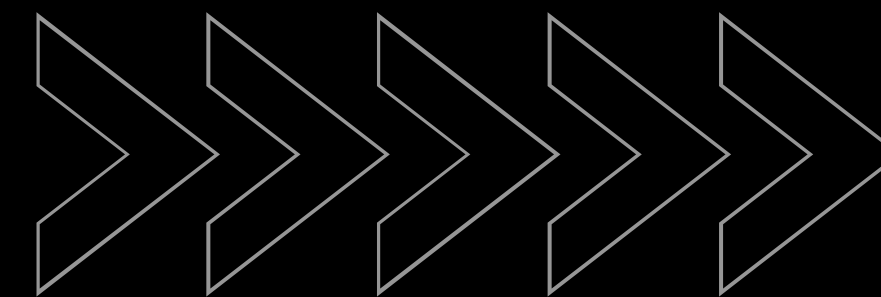
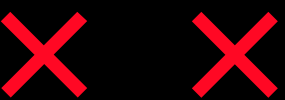
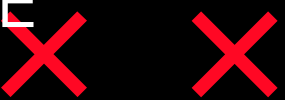
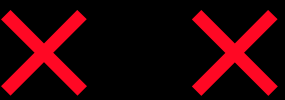
- SI GROSSE INDIVIDUALITÉ ON PARTIRA DIRECTEMENT SUR UNE STRICT

- SI FATIGUE OU RAPPORT DE FORCE DEFAVORABLE NOUS PASSERONS EN 0-6 DE ZONE

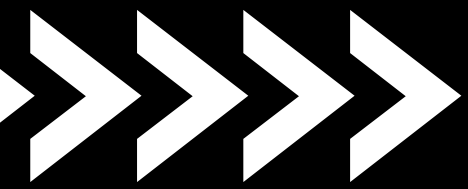
- SI TRES PEU TIR DE LOIN OU PEU DE TIREUSE DE LOIN 0-6 DE ZONE

- SI SCORE DEFAVORABLE FIN DE MATCH- TOUT TERRAIN

- SI -1 SUR LE TERRAIN ON S'ALIGNE







# PROJET DE JEU ATTAQUE PLACEE



**PRIORITE N°1: JEU EN LECTURE**

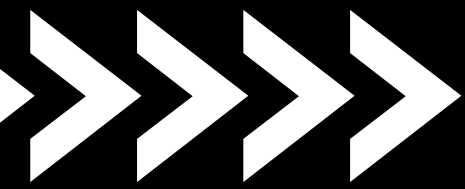


**PRIORITE N°2: RENTRÉE**



**JEU EN SUPERIORITE NUMERIQUE**





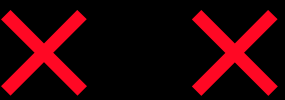
## JEU EN LECTURE



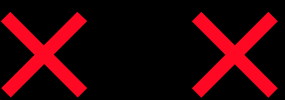
RESPECT DU TRAPEZE ECARTEMENT/ ETAGEMENT



IDENTIFIER LA DEFENSE, LE COULOIR DE JEU DIRECT, RAPORT DE FORCE



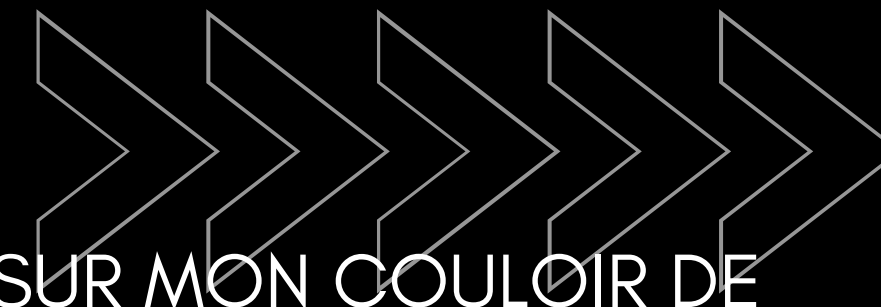
QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE DANS MON COULOIR DE JEU DIRECT

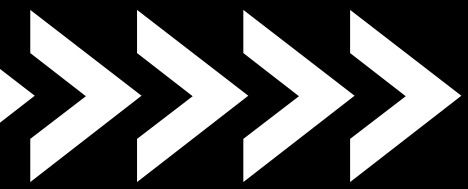


PRENDRE DES RESPONSABILITÉS BALLON EN MAIN



IDENTIFIER LES TEMPS FORTS DE MA PARTENAIRE ET ANALYSER L'IMPACT SUR MON COULOIR DE JEU DIRECT



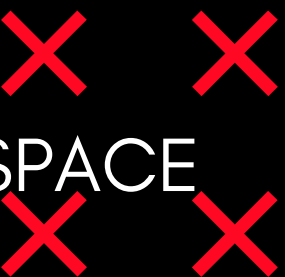


## RENTREE 2EME PIVOT



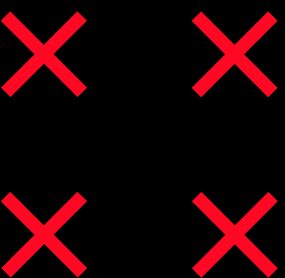
FORCE SUR UNE DEFENSE DE ZONE: COUPER LE FLOTTEMENT

PRINCIPE: CIRCULATION DE BALLE RAPIDE AVEC FIXATION ET PLACEMENT DE LE BONNE ESPACE



FORCE SUR UNE DEFENSE HOMME À HOMME: PERTURBER LA RÉPARTITION

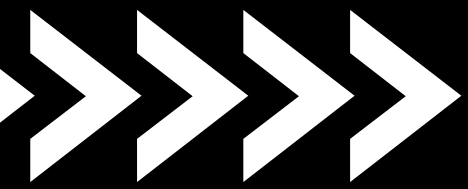
PRINCIPE: ISOLER UN JOUEUR OU OUVERTURE D'UN ESPACE




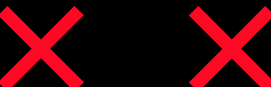
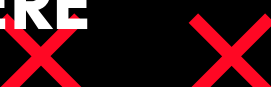
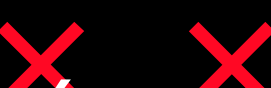

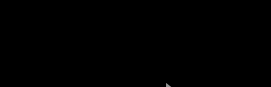
FORCE SUR UNE DEFENSE ETAGER: PERTURBER LA RÉPARTITION

PRINCIPE: ISOLER UN JOUEUR OU OUVERTURE D'UN ESPACE OU ENCORE QUE LE JOUEUR OU LES JOUEURS AVANCE PRENNENT UNE DECISION

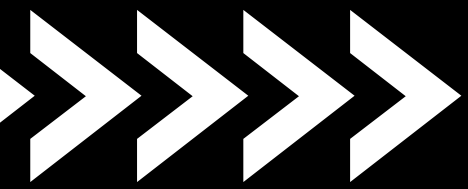




## RENTREE 2EME PIVOT

- **SI RENTRÉE AILIER/ARRIERE CÔTÉ PIVOT AVEC BALLON COTÉ PIVOT: RESPECTER LE TRAPEZE**   
**POUR AMENER L'ARRIÈRE OPPOSÉE CENTRALE** 
- **SI RENTRÉE DEMI-CENTRE: ECARTEMENT ET FIXATION EXTERIEUR POUR AMENER L'ARRIERE**   
**OPOSÉE CENTRALE** 
- **SI RENTRÉE AILIER/ARRIÈRE OPPOSÉE PIVOT AVEC LE BALLON À L'OPPOSÉE DE LA RENTRÉE:**   
**RESPECTER LE TRAPÈZE AMENER LE DEMI-CENTRE SUR UN TEMPS FORTS** 





# SUPÉRIORITE NUMÉRIQUE



ECARTEMENT



CHACUNE SON ESPACE

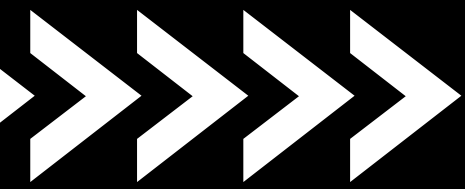


PAS DE DUEL



TRIPLE MENACE: PASSER, TIRER, TRAVERSER

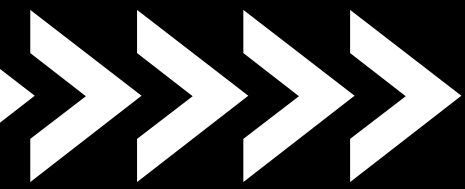




## REPLI DEFENSIF

- ANTCIPIATION DES TIRS X X
- PRISE D'INFORMATIONS DU BALLONS ET DU JOUEUR QUI A TIRÉ X X
- ARRETER LE JEU SI BESOIN X X
- REPLIER ET CHANGER DE POSTE SELON OU EST LE BALLON ET LE TIREUR POUR EVITER D'AVOIR UN AVANTAGE POUR L'ÉQUIPE ADVERSE ET POUR QUE LA JOEUSE QUI A TIRÉ PUISSE SE REPLACER AU PLUS RAPIDE X X
- GARDIENNE À 10M POUR DISSUADER LES RELANCES

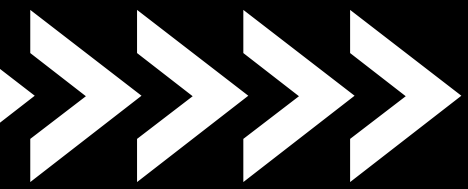




## MONTEE DE BALLE/ENGAEMENT RAPIDE

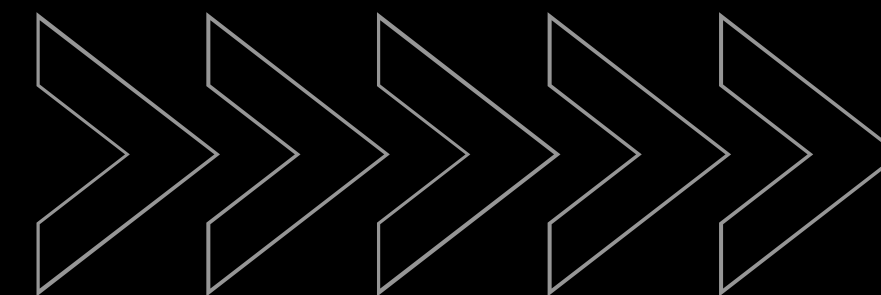
- MONTEE DE BALLE PAR RAPPORT AU POSTE D'ATTAQUE (MODIFIABLE PAR RAPPORT AU FAIT DE JEU) X X
- PRISE D'INFORMATIONS DU BALLONS ET DU JOUEUR QUI A TIRÉ X X
- S'ASSURER DE LA RECUPERATION DE BALLE X X
- ECARTEMENT ETAGEMENT (IDENTIFICATION DES 3 RELAIS)
- GB 1ERE ATTAQUANTE



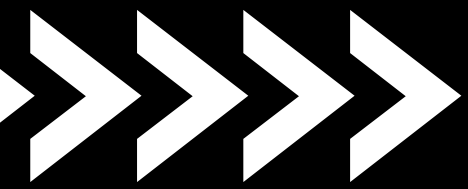


## ORGANISATION DES MATCHS

- ➔ **MATCH À L'EXTÉRIEUR : ORGANISATION DES TRANSPORTS, DES MAILLOTS, DES BALLONS ET DE LA PHARMACIE** X X
- ➔ **MATCH À DOMICILE : GESTION DES ASTREINTES** X X
- \* **FONCTIONNEMENT : DÉSIGNATION NOMINATIVE** X X  
(ATTENTION : SI JE NE PEUX PAS, JE ME DÉBROUILLE POUR QUE L'ON ME REMPLACE)







## VIE DE GROUPE



**UNE CAISSE NOIRE**



**1 REPAS OU APERO AU 1ER DU MOIS**



**INVESTISSEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS**



**ENCOURAGEMENT DES EQUIPES FEMININS A DOMICILE**

