

*Le Pôle Espoir Grand Est de Handball Féminin est organisé en 3 sites, **2 sites d'accession** (Metz et Barr) et **1 site d'excellence** (Metz)*

**LIGUE
GRAND EST
FFHANDBALL**

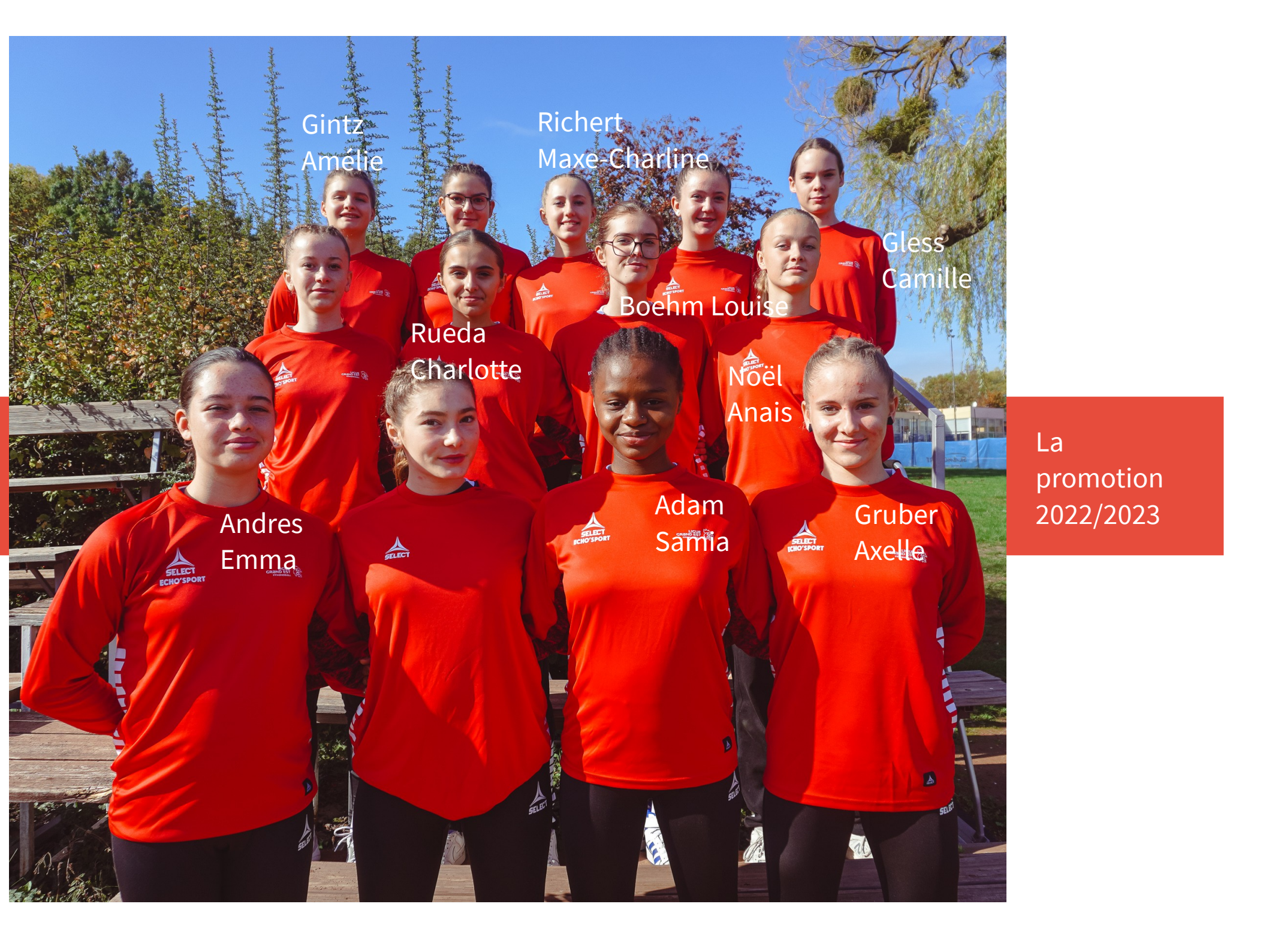


FISTOLA Maxime
CTF responsable du site d'accession de Barr
Pôle espoir ligue Grand Est
5600000MFISTOLA@ffhandball.net
+33 7 64 38 74 61

Le pôle Hand ball - site d'accession de Barr Année scolaire 2022/2023

Le pôle Espoir Grand est de Hand ball féminin
Voir le site: grandesthandball.fr

Alexandra HECTOR
Responsable du Parcours Performance Féminin
06.13.91.06.33
5600000.ahector@ffhandball.net



Gintz
Amélie

Richert
Maxe-Charline

Gless
Camille

Boehm Louise

Rueda
Charlotte

Noël
Anais

Andres
Emma

Adam
Samia

Gruber
Axelle

La
promotion
2022/2023

La ligue grand est de handball féminin compte beaucoup de filles...
CERTAINES SONT à BARR ou ... DEJA PASSEES par BARR







Adresse du collège :

5 rue du lycée
BP50066 -
67140 Barr

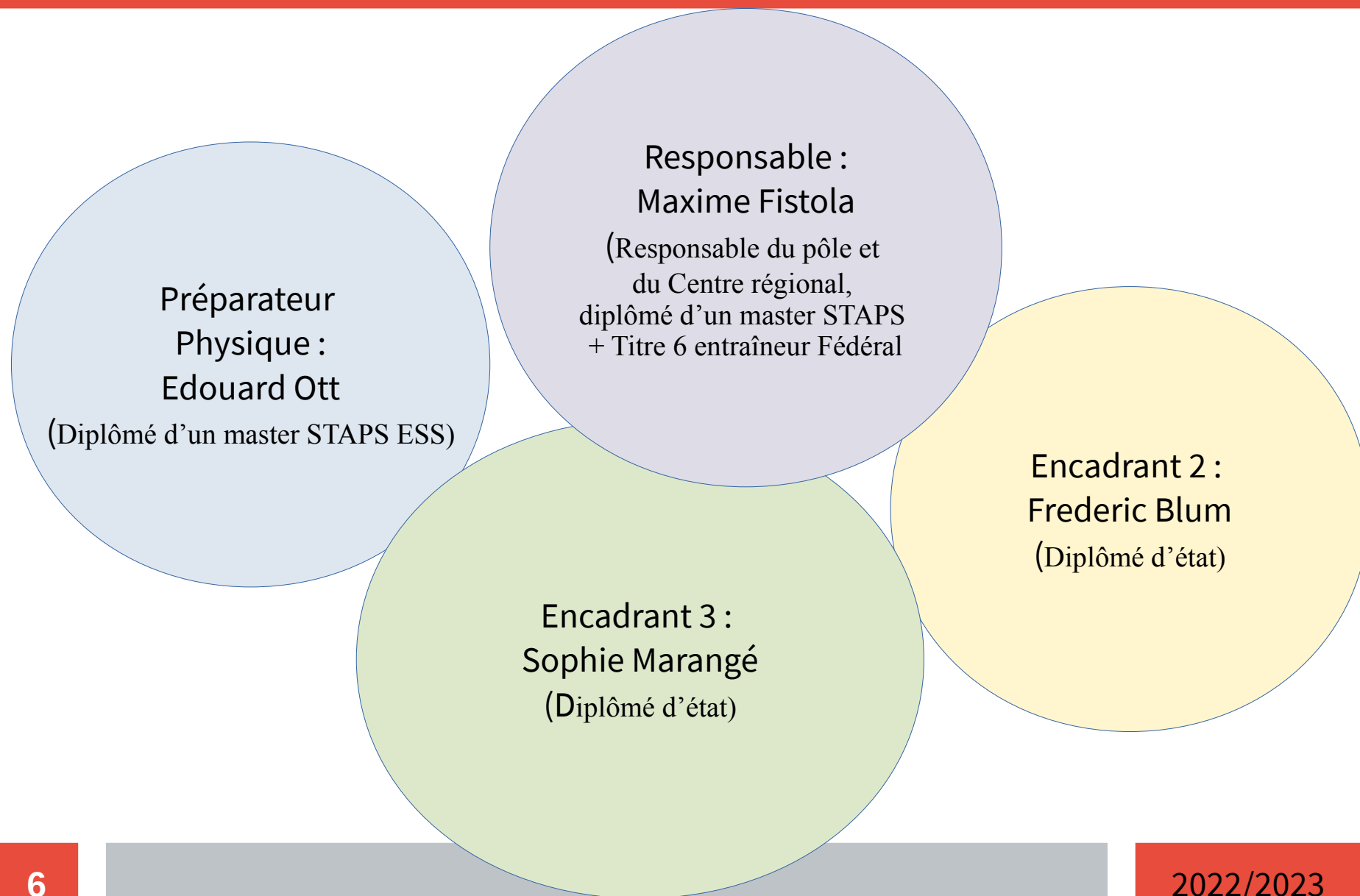


Pour contacter le collège :

N° de téléphone : 03 88 08 07 02

Email : ce.0672133E@ac-strasbourg.fr

Les membres du Staff technique



Les membres du Staff médical

Dr Schlecht Yves
(généraliste)

Dr Agbo Jean Pierre
(généraliste)

Keller Thomas
(kinésithérapeute)

Kuntz Mathilda
(kinésithérapeute)

Lutz Laura
(kinésithérapeute)

Une semaine type au collège

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h05- 9h00	Début de semaine				
9h00- 10h10	cours				
10h10- 11h05		HB-travail individuel			
11h05-12h		entrainement			
13h10- 14h10			Vitesse + prévention/dynamique de groupe ou vidéo		
14h10 15h05				PPG + Kiné	
15h05-16h15	entrainement		entrainement	Handball Travail collectif	Dernier cours
16h15- 17h10					Fin de semaine entrainement en club
17h30-18h30	PPG				

PERIODES TYPES 1 et 2

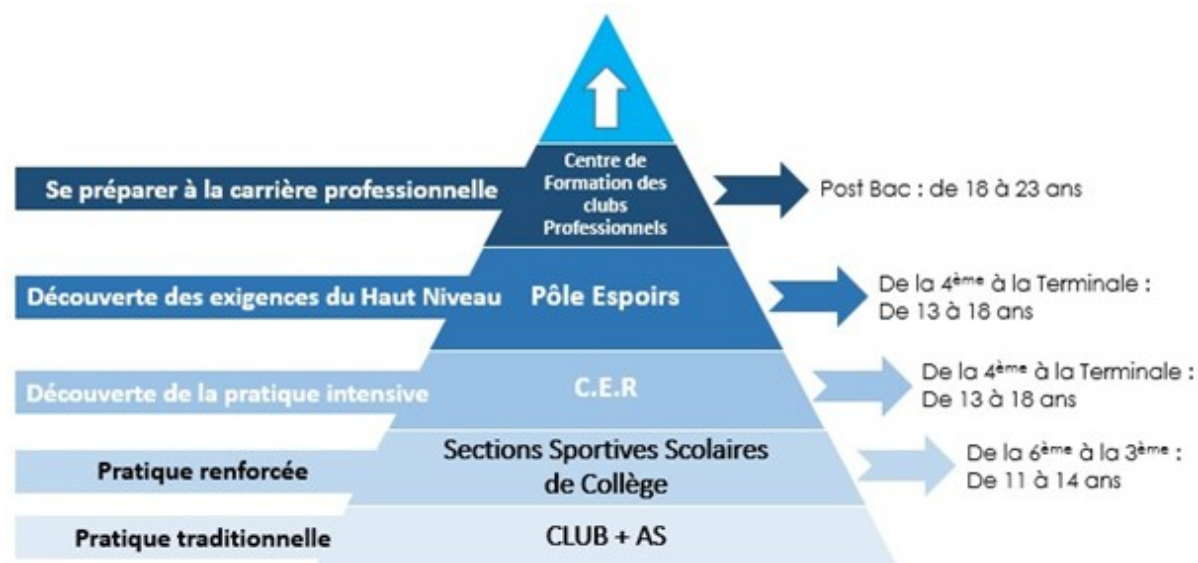
Novembre/Noël							
	Sem 45	Sem 46	Sem 47	Sem 48	Sem 49	Sem 50	Sem 51
Lundi Handball 15h30 17h30	Savoir faire individuel défensif	Défense relation à 2-3 F à F	Défense relation à 2-3 F à F	Défense relation à 4-5 F à F	Défense relation à 2-3 Zone	Défense relation à 3-4 Zone	Défense relation à 4-5 Zone
Mardi séance handball 15h30 17h30	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Récup
Mercredi 13h 16h Vitesse + HB collectif 2005/2004	Dynamique de groupe/ Défense F à F + jeu	Dynamique de groupe/ Défense F à F + jeu	Dynamique de groupe/ Défense F à F + jeu	Regroupement Metz (absence staff)	Dynamique de groupe/ Défense, Zone + jeu	Match UNSS	Nutrition/vitesse/ jeu grand espace
Jeudo PPG 16h15 17h00	Prévention	Prévention	Prévention		Renfo ceinture scap + Pelvienne	Renfo ceinture scap + Pelvienne	Gouter de Noël
Jeudi Handball 17h00 18h30	Relation défensive dispositif étagé	Relation défensive dispositif étagé	Relation défensive Système zone		Intervention arbitrage + jeu	Relation défensive Système zone	
Commentaires	Fred blum et Sophie M arrange	Fred blum et Sophie M arrange	Fred blum et Sophie M arrange	Retour Maxime			

Novembre/Noël							
	Sem 45	Sem 46	Sem 47	Sem 48	Sem 49	Sem 50	Sem 51
Lundi Handball 15h à 16h30	Savoir faire individuel défensif	Défense relation à 2-3 F à F	Défense relation à 2-3 F à F	Défense relation à 4-5 F à F	Défense relation à 2-3 Zone	Défense relation à 3-4 Zone	Défense relation à 3-4 Zone
Lundi travail physique 16h30 à 17h	Gainage	Gainage	Gainage	Intervention Sandra	Intervention Sandra	Gainage dynamique	Gainage dynamique
Mardi handball 10h 12h	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Récupération	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste	Aérobic + Travail de passe et de spé au poste
Mercredi 13h - 16h	Dynamique de groupe/ Défense F à F + jeu	Dynamique de groupe/ Défense F à F + jeu	Dynamique de groupe/ Défense F à F + jeu	Regroupement Metz	Dynamique de groupe/ Défense, Zone + jeu	Récup Match UNSS des lycéennes	Nutrition/vitesse/ jeu grand espace
Jeudi PPG 14h30 15h30	Prévention	Prévention	Prévention		Renfo ceinture scap + Pelvienne	Renfo ceinture scap + Pelvienne	Gouter de Noël
Jeudi Handball 15h30 17h	Relation défensive dispositif étagé	Relation défensive dispositif étagé	Relation défensive Système zone		Intervention arbitrage + jeu	Relation défensive Système zone	
Commentaires	Fred blum et Sophie M arrange	Fred blum et Sophie M arrange	Fred blum et Sophie M arrange	Retour Maxime			

	Intense
	Moyenne
	Faible

	Regroupement
	Bien être
	Evénement

Les structures d'accès Haut Niveau



Une fois détectés, les jeunes athlètes sont orientés vers les structures de formation d'Accession et d'Excellence du Projet de Performance Fédéral (PPF) : on les retrouve en Sections Sportives Scolaires(SSS) en Centres d'Entraînement Régionaux (CER) en Pôles Espoirs et en Centres de Formation.

Au collège de Barr , site d'accession, les athlètes sont recrutées dès la 3^è et découvrent les exigences du haut niveau dans le cadre du pôle. La plupart poursuivent au lycée Schuré de Barr, et pour certaines, l'aventure continuera en pôle d'excellence à Metz.