CAP'HAND news

NUMÉRO 3

TOUTES LES INFOS SUR L'US CAPBRETON HANDBALL
LES ÉVÈNEMENTS À VENIR, LES PROCHAINS MATCHS MAIS AUSSI DES RÉSUMÉS DE MATCHS

Retour en salle!

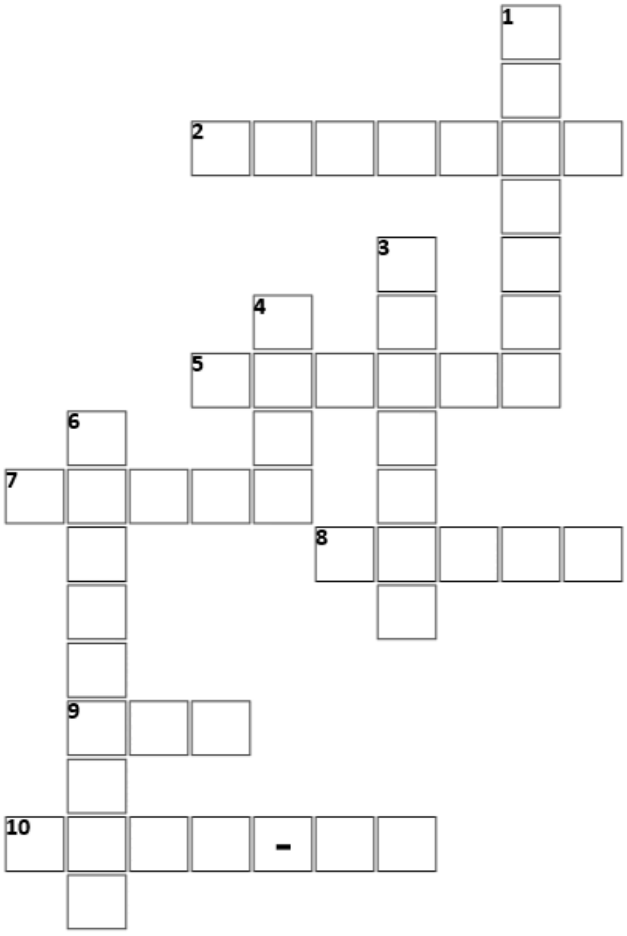
Elle nous avait manqué cette salle!
Depuis une quinzaine de jours, les joueurs peuvent enfin reprendre les entraînements en intérieur.
Pour les coachs, fini les lignes approximatives faites avec les coupelles, les glissades dans l'herbe ou les genoux écorchés à cause du béton.
On souhaite à tous nos licenciés de profiter à fond de cette fin de saison.
En espérant que la suivante soit meilleure.... On croise les doigts!

Les bleues à Capbreton

A partir du 10 juin, les bleues seront à Capbreton pour commencer leur préparation en vue des J.O de Tokyo
Elles feront également une halte à Bayonne pour y affronter la Norvège (championne d'Europe en titre) en match amical.
Elles termineront leur préparation à Créteil dans la maison du Handball avant de s'envoler pour Tokyo.
Avec le protocole sanitaire nous ne savons pas encore s'il sera possible d'assister à un entraînement.
En attendant on leur souhaite bonne chance pour cette grande compétition et qu'elles nous fassent rêver en allant le plus loin possible.

Les mots croisés du handballeur

Retrouve les mots à l'aide de leurs définitions.Si tu sèches, tu peux demander de l'aide à tes copains ou à ton entraineur.Réponses dans le prochain numéro



Solution n° précédent

1. Leynaud (Amandine)
2. Gardien
3. Entraineur
4. Zubillaga
5. Région
6. Norvège
7. Cinq (Joueurs x2, gardiens x2 et arbitre)
8. Quarante
9. Trois
10. Soixante

Horizontal

2. Il est le patron du match

5. Elle aide à l'adhérence du ballon

7. Nom de l'équipe professionnelle de Toulouse (handball)

8. Ville qui accueillera les prochains JO

10. Geste technique qui nécessite deux joueurs

Vertical

1. C'est un poste

3. Notre salle porte son nom

4. Hauteur officiel d'un but de handball (en mètres)

6. Statut du joueur lorsque son équipe n'a pas la ballon.

9. Nombre de titres de champion du monde pour l'équipe de France masculine

Les -11 ans G

Petit collectif de 8 joueurs, principalement des 2eme années qui monteront en -13 la saison prochaine.
L'une des seules catégories du club à ne pas avoir fait de match cette saison puisque le reconfinement et l'arrêt des competitions sont intervenus avant qu'ils commencent le leur 😔.
Malgré cette saison compliquée le groupe a su rester motivé et assidu aux entraînements.
Ils devraient avoir une fin de saison plus joyeuse avec une participation au tournoi de Saint Paul les Dax, mais aussi avec quelques matchs amicaux prévus.

Marine

Les -18 ans G

Depuis cette saison, la catégorie des moins de 18 ans (2003-2004 et 2005) ne peut participer aux accessions régionales, uniquement réservée aux U17. Il fallait trouver un compromis afin d'éviter que les joueurs les plus aguerris ne se confrontent aux jeunes U15 qui accédaient à cette nouvelle catégorie.
Il a donc été décidé que les 8 joueurs nés en 2003 feraient partie des équipes séniors, Régionale et Départementale.
Néanmoins, 27 joueurs (plus 2 qui vont compléter le groupe) forment les 2 équipes des U18.

Les joueurs sont assidus et impliqués, on ressent une véritable volonté de progresser, ainsi qu'une saine émulation entre les 2 équipes.
Bien qu'ils aient des qualités, ces jeunes sont en formation et ont besoin de progresser notamment sur les savoir-faire individuels (un contre un, passements de bras, Schwenker, tirs spécifiques, ...) qu'ils n'ont pas acquis.
Ces jeunes joueurs, en pleine croissance, veulent progresser mais sont également investis dans le club. On ne compte pas moins de 10 arbitres dans notre catégorie.
Bien qu'ils aient encore beaucoup à apprendre individuellement et collectivement, ils sont très prometteurs, et j'espère qu'ils accèderont rapidement à un niveau Régional pour porter le maillot jaune et bleu de notre équipe fanion

Zubi

LES PORTRAITS

Vous voulez que votre portrait apparaisse dans le journal?
Rien de plus simple, il suffit d'envoyer vos réponses à caphandnews@gmail.com accompagnées d'une photo!
Vous pouvez aussi obtenir le questionnaire auprès de vos entraineurs.

Timothé, ailier des -15G

Depuis quand es-tu au club ?
Depuis 1 an, avant j'étais à Tyrosse.

Comment as-tu découvert le handball et pourquoi avoir choisi d'en faire ?
A l'unss, je me suis bien amusé alors j'ai décidé d'en faire.

Qu'est-ce qu'il te plaît dans ce sport ?
Le fait de courir et l'esprit d'équipe.

A ton avis quelle est ta principale qualité/défaut sur le terrain ?
Qualité : Ma vitesse
Défaut : La réception d'une passe forte.

As-tu un(e) handballeur / handballeuse préféré(e) ?
Adrien Di Panda

Quel est ton meilleur/pire souvenir de handballeur ?
Meilleur souvenir : Un match que l'on perdait de 10 ou 15 buts et finalement on arrache le nul.
Pire souvenir : Les matchs perdus 😔

Avant un match, que fais-tu ?
Je m'échauffe.

Quelle est ta philosophie sur un terrain ?
M'amuser et faire de mon mieux pour aider l'équipe.

Un petit mot pour ton équipe et le club ?
Je souhaite le meilleur pour le club et merci aux bénévoles.

Telio, arrière des -18G et jeune arbitre

Depuis quand es-tu au club ?
Depuis ma 1ere année -11.

Comment as-tu découvert le handball et pourquoi avoir choisi d'en faire ?
Mon frère en faisait.

Qu'est-ce qu'il te plaît dans ce sport ?
La compétition

A ton avis quelle est ta principale qualité/défaut sur le terrain ?
Qualité : Ce n'est pas à moi d'en juger.
Défaut : Je me précipite trop

As-tu un(e) handballeur / handballeuse préféré(e) ?
Dika Mem

Quel est ton meilleur/pire souvenir de handballeur ?
Meilleur souvenir : Le tournoi qualificatif en région.
Pire souvenir : Louper la demi-finale en -13 ans.

Avant un match, que fais-tu ?
Je mange des pâtes ou du riz

Quelle est ta philosophie sur un terrain ?
Gagner

Un petit mot pour ton équipe et le club ?
Espérons que le handball reprenne

Lucas, arbitre du club

Quel est ton parcours d'arbitre ?
J'ai commencé à l'âge de 12 ans, en débutant par l'école d'arbitrage du club où j'ai pu apprendre les gestes et l'ensemble des règles. Puis j'ai fait mes premiers arbitrages sur les équipes du club, du -11 au -15 filles et garçons.
Ensuite, avec mon binôme d'arbitrage, Damien DESTUGUES, nous avons évolué en arbitrant des équipes de -18 de d'autres clubs. Nous avons ainsi atteint le niveau régional, qui nous a permis d'arbitrer des matchs très intéressants, notamment des matchs -18 de niveau championnat de France.
Enfin, une fois majeurs, nous avons eu l'occasion d'arbitrer des équipes séniors, au niveau départemental (depuis 4 saisons)

Comment et pourquoi es-tu devenu arbitre?
Mon père gérait l'école d'arbitrage du club, puis au sein du comité des Landes. Il m'a transmis cette envie de me mettre à l'arbitrage.
Cette activité me permettait, en dehors des entrainements et des matchs, de toujours être en contact avec ma passion : le handball

Qu'est-ce qui te plaît dans l'arbitrage ?
C'est avant tout le plaisir d'avoir, en quelque sorte, « le contrôle sur le match », de pouvoir interagir avec les différents joueurs et d'avoir une sorte d'influence sur le résultat de la rencontre.

Quel conseil peux-tu donner aux jeunes arbitres du club
Le conseil que je pourrais leur donner serait de croire en leurs décisions en tant qu'arbitres, avoir confiance en eux. Le plus dur au début de sa « carrière » d'arbitre est de trouver l'assurance d'affirmer ses décisions sur un terrain.
Cette confiance permettra de faire de l'arbitrage un réel plaisir, et non pas une obligation.

Et aux joueurs sur le terrain ?
Cela peut paraître contradictoire, mais il ne faut pas porter un trop grand intérêt aux décisions des arbitres sur un terrain. Lorsqu'au cours d'un match, on est plus focalisé sur les arbitres que sur son propre jeu, cela ne donne jamais de très bons résultats….

N'oubliez pas que sans arbitre pas de match!
Merci à tous les joueurs du club qui s'investissent dans l'arbitrage. C'est loin d'être une tâche simple.
Il est toujours plus facile de critiquer que de prendre le sifflet ☺

Marine, entraineur des -9 et -11 ans G

Quel est ton parcours d'entraineur ?
J'ai commencé à 16 ans en aidant le coach principal des -14 ans G, puis à 18 ans j'ai pu prendre en charge des -12 ans seule, tout en continuant à apprendre auprès du coach des -14G.

Qu'est-ce qu'il te plaît dans le fait d'entrainer ?
J'aime le fait de transmettre ce que j'ai appris, tant sur le plan handballistique que sur les valeurs humaines. Je me suis essayée sur plusieurs catégories allant du babyhand 3-6 ans au -15F. Mais là où je prends le plus de plaisir c'est chez les -11/-13G. A cet âge ils évoluent très vite, ils ont une soif d'apprendre et surtout ils sont toujours à fond.

A ton avis quelle est ta principale qualité/défaut en tant qu'entraineur ?
Ma qualité : Je pense être à l'écoute des joueurs.
Mon défaut : Trop perfectionniste

Quel est ton meilleur/pire souvenir de coach ?
Mon meilleur: L'aventure vécue avec les -11 de mon ancien club.
C'était un groupe exceptionnel avec un vrai esprit d'équipe et d'entraide.
On a vécu une saison formidable.

Mon pire: La défaite en finale de coupe du Val d'Oise avec cette même équipe.
Ce n'est pas le fait d'avoir perdu qui en fait mon pire souvenir mais l'impuissance que j'ai ressentie pendant le match.
Le stress a eu raison des joueurs et je n'ai pas su les aider.

Si tu devais donner un conseil aux joueurs (peu importe le collectif), lequel ça serait ?

D'oser essayer ! Surtout chez les plus jeunes, certains n'osent pas tirer pasrpeur de rater. Mais s'ils n'essayent pas ils ont encore moins de chance de marquer 😉.

Je leur dirais aussi de s'entraider. Plutôt que de se moquer de celui qui n'y arrive pas, il faut l'aider. Il fait partie de la même équipe, du même club. Il progressera et fera ainsi progresser l'équipe.

Un petit mot pour ton équipe et le club?

Hâte de retrouver une vraie vie de club la saison prochaine avec des matchs qui s'enchaînent le weekend et du monde dans les tribunes.

MERCI À EUX POUR LEUR SOUTIEN

idéa bois nicolas

BAYERN
Landes Pays Basque

INTERSPORT®

Capbreton
Cité Marine