

## Une journée historique....

La jeune histoire sportive de NDSF s'est écrit un peu plus aujourd'hui avec un nouveau titre de champion départemental en handball garçons, un titre de vice-championne pour les handballeuses et une superbe 3<sup>ème</sup> place pour nos joueurs de futsal.

A l'occasion de ces 4 matchs joués par les filles je vous propose de suivre sur le banc un résumé en **inside** ou *que se passe-t-il dans la tête du coach ?*



9h30 : tout le monde est à l'heure avec le sourire, 4 matchs à jouer sans remplaçante...

*Le règlement prévoit 2x12' mais je vais essayer de faire accepter aux 4 collègues des autres lycées un match sec de 15' pour qu'il puisse officiellement rentrer plutôt...*

*Ne pas mettre de pression aux filles. On plaisante sur le chemin d'Aristide. On ne parle pas Hand.*

*Finalement 1 équipe absente et 1 championnat à 5 équipes. NDSF joue en 1<sup>er</sup>, choix des 15' de match a été validé, c'est bon.*

10h45 : 1<sup>er</sup> match contre Prévert Pont Audemer, équipe homogène avec 2 bonnes joueuses mais des filles fragiles. On perd trop de ballons mais elles aussi.

*Au temps mort on recadre en rappelant la justesse obligatoire des choix. On est devant au score : surtout ne pas les stresser.*

Comme prévu nous montons en gamme et **la victoire 7/4 est justifiée**. Chacun commence à jouer la partition collective et de belle façon. *J'aime bien ce 1<sup>er</sup> match*

*On ne parle pas qualif...*

Alexia et Paloma enchaînent avec l'arbitrage du match suivant ; elles sont remarquables de justesse et de présence. Bravo les filles. Vous êtes validées pour arbitrer en UNSS régionale

Le match suivant va être compliqué face à Marc Bloch Val de Reuil, 4 filles du club dans l'équipe et de la percussion en attaque.

La défense doit nous permettre d'espérer, on inverse les positions en défense et Alexia par sa défense permet à chacune de monter de niveau. La massive pivot adverse finit par terre sur une belle neutralisation... Alexia la relève...

Paloma « dépouille » la demi-centre adverse 3 belles combinaisons, 2 parades stratosphériques de Cindy en 1 contre 1 sur 2 avions et on mène 6/3. Mais tout se passe trop bien...

Mais tout d'un coup en 1' on perd 3 ballons devant leur zone et 6/6.

Patatras....

*Le navire prend l'eau. Vite prends un temps mort*

Temps mort il reste 7'. *Je les sens moins bien nos « 7 fantastiques ».*

En attaque elles lisent mieux nos passes. On axe le discours sur le « courage » et l'envie collective mais surtout on coupe la dynamique adverse... C'est la plus grosse équipe.

Avec la fatigue on manque 2, 3 tirs et la défaite 8/7 est logique mais elles ont été vaillantes les « crevettes ».

1 victoire 1 défaite : tout est possible. Il est 12h15 on se restaure puisqu'on a 2 matchs à attendre.

*Je sens que c'est jouable mais c'est trop tôt...*

Le match de Bernay et sa gardienne de club que nous connaissons bien (oui 4 de nos filles sont partenaires de la mienne au club de St Sébastien et entre clubs tout le monde se connaît) va servir de juge de paix.

*Intrinsèquement NDSF est plus forte que Bernay mais la gardienne « en feu » peut « faire pleurer » nos filles si elles manquent le début de match.*

Marquer d'entrée doit nous donner de la confiance et on a déterminé une petite faiblesse en hauteur chez la bernayenne...

Gros début de match au tir de Maëlle, Paloma et Manon et 3/0... Elles font pleurer la gardienne... Les tirs sont précis et puissants

La défense se parle bien et les impacts pleuvent.... Puis 2 boulettes et elles reviennent à 3/2 : Temps mort NDSF : *ne pas les « engueuler » on n'a pas de remplaçante, juste rappeler les positions et la pertinence des choix de chacune sur les tirs. Si elles placent les ballons sur les tirs on gagnera grâce à une défense de fer.*

La tête un peu plus froide les filles repartent au combat qui monte en intensité. 2 contre-attaques et le trou est fait : 6/3.

Il reste 1'30 temps : temps mort adverse. Elles prennent conscience qu'on y est presque et qu'en prenant le temps sans faire de passes de « bouses » on doit gagner.

3 neutralisations adverses plus tard victoire 6/3. YES YES... C'était une sorte demi-finale, un passeport indispensable pour l'aventure

Superbe performance collective et des « bleus » dus aux chocs qui s'accumulent... Grosse fatigue mais elles vont jouer la 2<sup>ème</sup> place contre Verneuil qui nous a toujours battu en phase préliminaire....

Je les félicite et les laisse se reposer 40'. *C'est notre Finale mais on parle de se faire plaisir*

Maëlle est allongée en récup et chacune essaie de se détendre. Marine et les filles sont un peu en stress, l'équipe de hand des garçons médaillés d'or à NDSF aujourd'hui arrive au gymnase d'Aristide...

5' avant le match focus oblige il faut fixer 2 ou 3 consignes : *je ne veux pas qu'elles passent à côté de ce match peut-être le dernier de leur vie ensemble.*

*Bien sûr on se fixe sur le jeu et non l'enjeu du dernier match*

Le combat, chez nos filles sera la valeur essentielle et le 2<sup>ème</sup> prof d'EPS de Verneuil spécialiste que je croise souvent est arrivé de Verneuil vers 13h30. Il va les faire mieux jouer que le collègue polyvalent avec des ½ positions avancées.

*On en parle pas mais je sais que Paloma en attaque vont être encore plus cruciaux. Je lui rappelle négligemment que Maëlle n'a plus d'essence et que Manon est très très bien*

Maëlle, a fait un tournoi exceptionnel, mais va y aller encore un peu. A l'image de l'équipe elle est « Over the Top »

*C'est parti, c'est notre finale et bien sûr je ne leur ai pas dit qu'un match nul nous qualifie...*

**Comme prévu la défense est forte à NDSF , Cindy dans les cages est « en feu » : 5 arrêts en 4 minutes, Manon remonte vite les ballons et perfore de plusieurs missiles le but vernolien, Clémentine défend avec « 4 bras » et Marine ne veut pas se faire « dévorer » par son ailière. Elle ne lâche rien la gauchère...**

**Quand au trio Maëlle, Alexia et Paloma elles sont partout , en attaque , en défense**

A la moitié du temps on est devant : 3/1. Quand Maëlle stoppe un gentil « Panzer » adverse et finit au sol à moitié « en vrac »... Arrêt de jeu

*Je connais bien Maëlle, une ancienne du club, et le combat n'a pas toujours été, son exercice « préféré » mais elle ne relève et ne bronche pas... Iron Maëlle*

*Ca sent bon... Et avec cette envie Verneuil on va « les taper » surtout si Cindy les fait pleurer.*

5/3 pour NDSF alors que personne n'est passé à la pompe à essence chez nous...

On a le ballon. Il reste 1'10". Une éternité en handball...

*Dilemme : je coupe la dynamique en cours ou je risque 1 ou 2 pertes de balles à cause de la fatigue...*

*Je dois conserver le score : TEMPS MORT*

*J'ai rien à dire mais Il faut faire souffler et continuer à marteler le discours du combat et du positivisme malgré qqs erreurs.*

*Je rappelle discrètement à Paloma de prendre son temps sur les attaques placées...*

Le chrono tourne pour nous.

*Ne pas perdre la balle. Si on marque c'est gagné...*

2 défenses plus tard la sonnerie retentit. YES YES YES !!!

Victoire splendide 6/3 et superbe qualif sous les applaudissements des garçons.

**Médaille d'argent historique en handball féminin et une aventure qui continue le 8 février en région.**

Le mot du coach :

« Très fier de vous mesdemoiselles, vous avez porté nos couleurs avec beaucoup d'envie, d'abnégation et de panache parfois et surtout vous avez atteint un double objectif commun toute ensemble : se faire plaisir sur le terrain et être vice-championne du département.

Pour encore vivre des moments rares.

Félicitations vous méritez vos succès

Et merci aux garçons pour leur soutien et leur médaille d'or. »

