

4

MAI
2021

GARDIEN DE BUT

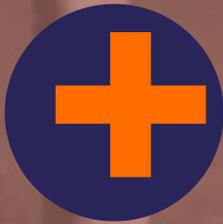
La perception, de la théorie à la pratique

(ANTI)MANUEL DE HAND

L'intervalle du surnombre

ENCYCLOPÉDIE

**HISTOIRE ET DÉCOUVERTE
DU HANDBALL**

OBJECTIF HAND 

PAR DES HANDBALLEUR(E)S, POUR LES HANDBALLEUR(E)S



by entrainement-handball.fr et Handday

EDITORIAL

Et voilà le numéro 4 du Webzine et pour ce mois de mai, nous vous proposons toujours un contenu ludique et technico/pratique (et oui notre cheval de bataille) avec de nouvelles rubriques, mais aussi celles que vous retrouvez avec plaisir chaque mois.

Quoi de bon au menu ce mois ci ?

De la pratique avec l'anti-manuel (l'intervalle du surnombre) sans oublier l'attaque d'une défense 1-5.

Le gardien de but est toujours à l'honneur avec le thème de la perception. La suite de l'Encyclopédie du handball avec des dates importantes dans l'histoire de notre sport. Et vos rubriques pratiques sont toujours à la carte : des citations, le coin lecture et celui des retransmissions télé.

Dans le prolongement de notre premier article sur le Handball en Suisse (voir Objectif Hand + n°3), Yoann Ploquin, notre transfuge sur place ;-), nous donne son avis sur le handball suisse et son retour sur sa place dans le paysage sportif helvète.

Nous n'oublions pas notre rubrique "le sport, un modèle pour se réinventer" et cette fois ci, nous vous présentons l'atelier de la bouteille au maillot, une initiative pour sensibiliser les licenciés au recyclage dans les clubs. C'est le moment de s'engager non ?

Du nouveau avec la rubrique numérique et la présentation de l'application E-Hand. Nous avons également créé votre rubrique : "On vous donne la parole" et pour l'initier, nous l'avons donné au mouvement "Sauvons le Handball" et encore bien d'autres choses, que vous aurez plaisir à découvrir dans ce 4ème numéro.

Merci à toutes et à tous pour votre soutien et par avance, bonne lecture.

A bientôt !

Sebastien et Philippe

Soutenez Objectif Hand + en vous abonnant ;-)

Par votre abonnement, nous pourrons continuer à faire vivre la revue chaque mois de manière indépendante et surtout sans publicité !

Vous profitez également de nombreux avantages comme :

- un podcast exclusif
- des vidéos d'interviews
- l'accès au Handdays
- et plein d'autres choses à venir



SOMMAIRE

Personnaliser l'App aux Couleurs de votre Club

13



15

2 contre 1
à gauche



25



08



07

- 04 Croquez l'actu
- 05 Le coin télé
- 06 Les liens utiles
- 07 Les Handddays n°2 : on a besoin de vous
- 08 Encyclopédie - Histoire et découverte du Handball
- 13 Le coin du numérique : e-hand
- 15 (Anti)Manuel de handball : l'intervalle du surnombre
- 20 Le Hand vu d'ailleurs : le handball suisse
- 21 Tactique de Match : l'attaque d'une 1-5
- 25 Le sport un modèle pour se réinventer : L'atelier de la bouteille au maillot
- 30 On vous donne la parole : "Sauvons le Hand"
- 32 La rubrique du Gardien de But : La perception de la théorie à la pratique
- 36 La fiche bio : David Barrufet
- 38 Organisez vos stages de pré-saison
- 43 On a lu : "Le Handball : le Gardien de But"
- 44 Ils ont dit...
- 45 Qui sommes-nous



OBJECTIF HAND +

by entrainement-handball.fr et Handday

CHAQUE MOIS UN ILLUSTRATEUR

CROQUE L'ACTU

Nantes sur le toit de l'Europe !



Emmanuel Jarniou



OBJECTIF HAND +

by entrainement-handball.fr et Handday



LE COIN TÉLÉ

POUR NE RIEN RATER CE MOIS-CI

Final 4: Ligue des Champions féminine 2020/2021

Petit rappel avec le Final 4 de la Ligue des Champions féminine qui se déroulera à Győr (Hongrie) et avec du public ! (29/30 mai). Brest (en photo ci-dessus) va tenter de conquérir un nouveau titre après avoir décroché face à Metz le titre national. Un gros morceau avec les tenantes du titre (Győr) et qui de plus évolueront à domicile. Découvrez le programme de ce Final 4 et les matchs seront à suivre sur le site de l'EHF, mais aussi sur Eurosport Player.

Le tableau des rencontres

Győr Audi Eto KC
(Hongrie) – Brest
Bretagne Handball
(France)

Vipers Kristiansand
(Norvège) – CSKA Moscou
(Russie)

Final 4: Ligue des Champions masculine 2020/2021

On attendait de connaître le tirage au sort ce 25 mai, nos deux clubs français engagés sont désormais fixés. Nantes va devoir sortir les muscles face au Barcelone des Cindric, Fabregas, Mem et consort. Paris sera prudent face aux danois d'Aalborg. ps : Ces matchs seront (hélas) à 8 clos !

Les horaires restent encore à déterminer. Ces matchs seront retransmis sur Eurosport Player et sur le site officiel de la fédération européenne de handball (EHF TV).

Le plateau des demi-finales sera le suivant :

HBC Nantes (France) - FC Barcelone (Espagne)
Paris Saint-Germain (France) – Aalborg (Danemark)



LE COIN TÉLÉ

POUR NE RIEN RATER CE MOIS-CI

Les finales de Proligue version 2020/2021

Suite à ce diable de COVID, les finalités de cette Proligue auront lieu les 5/6 juin du côté de la Maison du Handball de Créteil.

Cette phase finale sera en suivre en live sur beIN Sports ! Saran (déjà champion de Proligue) et Pontault-Combault sont déjà qualifiés, tout comme Cherbourg. La dernière place à attribuer se jouera entre Nancy et Dijon. Le programme du Final 4 : SARAN - Vainqueur du barrage (le moins bien classé) 14h et PONTAULT - Vainqueur du barrage (le mieux classé) 16h15.

LES LIENS UTILES !

Pour notre rubrique des liens utiles, nous vous proposons ce mois de nouveaux liens pour vous découvrir des chaînes qui traitent de notre sport préféré. Vous y trouverez de tout avec...

LIQUI MOLY HBL : Allemagne - Bundesliga - Championnat - résumés - matchs - vintage - interviews - coupes : [LIQUI MOLY HBL - YouTube](#)

IHF (International Handball fédération) : International - Equipes nationales - compétitions - JO - Mondial - résumés - matchs complets - jeunes : [IHF - YouTube](#)

Asobal : Espagne - Championnat - Coupe - résumés - best-of : [ASOBAL - YouTube](#)

Worldwide Handball : International - Equipes nationales - Espagne - vintage : [Worldwide Handball - YouTube](#)

SEHA Gazprom League : Balkans - championnats - matchs complets - résumés - interviews : [Handball Planet - YouTube](#)

EHF-TV : International - Euro - Equipes nationales : [ehftv.com](#)



OBJECTIF HAND +

by entrainement-handball.fr et Handday

ON ECHANGE, ON PARTAGE, ON COLLABORE

LES HANDDAYS N°2... SUR LE THÈME DE LA REPRISE

Dès que nous en saurons un peu plus sur les modalités de la reprise, on vous prépare pour **fin Août / début Septembre** les Handdays n°2.

Comme 70% d'entre vous l'ont plébiscité, nous prévoyons donc un **week end de conférences en ligne** pour tous les acteurs du handball.

Si vous avez envie que **l'on développe un sujet en particulier, que l'on invite un conférencier**, dites le nous !

Si vous souhaitez partager vos connaissances, votre sujet de prédilection, bref **si vous voulez animer une conférence**, n'hésitez pas (dans les 2 cas) à me contacter par mail : pboeck@entrainement-handball.fr



1er salon virtuel
pour les **passionnés de hand**

ABONNEZ-VOUS POUR RECEVOIR LE PROCHAIN NUMÉRO

Par votre abonnement, nous pourrions **continuer à faire vivre** la revue chaque mois de manière indépendante et surtout sans publicité !

Vous profitez également de nombreux avantages comme :

- un podcast exclusif
- des vidéos d'interviews
- l'accès au Handdays
- et plein d'autres choses à venir

Sortie mi-Juin 2021



OBJECTIF HAND +

by entrainement-handball.fr et Handday

ENCYCLOPÉDIE

HISTOIRE ET DÉCOUVERTE DU HANDBALL

Pour les plus jeunes et les moins jeunes ;)

Des dates essentielles de l'évolution du handball depuis sa création jusqu'à nos jours. Sans oublier son évolution dans le paysage sportif français. Vous aimez les dates ?

Le Handball en Europe

1898

Naissance du handball au Danemark sous le nom de « Handbold ». On retrouve des traces d'un jeu similaire en Tchécoslovaquie sous le nom de « Hazena » ou en Allemagne sous le nom de « Torball » (jeu réservé aux femmes).

1919

Première compétition de ce jeu à Los Angeles. Un irlandais nommé Casey avait introduit le jeu aux Etats-Unis. Dans la même période, un professeur d'éducation physique allemand, Carl Schellenz, adapte le Torball et invente le handball à 11.

1926

A La Haye, la Fédération Internationale d'Athlétisme nomme une commission en charge d'établir un règlement sportif pour la pratique du « Jeu à la main ». C'est la naissance du handball.

1928

Le handball fait son apparition, en tant que sport de démonstration, aux Jeux Olympiques d'Amsterdam. Dans le même temps, la Fédération Internationale de Handball Amateur voit le jour.

1936

Le hand entre aux Jeux Olympiques, comme sport officiel, aux J.O. de Berlin. 6 nations participent : Allemagne, Autriche, USA, Roumanie, Hongrie, Suisse.

1938

Premier Championnat du Monde. Il y en aura 2 cette année-là, un pour le handball à 11 et l'autre pour le handball à 7. L'équipe d'Allemagne s'impose dans ces 2 compétitions.

1946

8 fédérations nationales, dont la France, fondent à Copenhague l'actuelle Fédération Internationale de Handball (IHF).



ENCYCLOPÉDIE - HISTOIRE ET DÉCOUVERTE DU HANDBALL

Années 50

Le handball à 11 disparaît progressivement au profit du jeu à 7. En 1954, le handball à 7 apparaît au Mondial de Suède.

1966

Disparition complète du handball à 11 joueurs.

1972

Première apparition du handball masculin lors des Jeux Olympiques de Munich.

1976

Première apparition du handball féminin lors des Jeux Olympiques de Montréal.

Années 80

Le handball est dominé par les pays européens. Cependant, plusieurs équipes non européennes se qualifient régulièrement. L'équipe féminine de Corée du Sud gagne le titre olympique en 1988.



Bernhard KEMPA dans ses oeuvres

1990

Plusieurs évènements ont lieu, notamment le championnat du monde gagné par la Suède.

1993

Le championnat du monde de handball adapte sa cadence biennale (tous les deux ans).

1994

Premiers championnats d'Europe masculins remportés par la sélection suédoise.

Le Handball en France**1932**

Apparition du handball en France. D'origine allemande, il est d'abord importé en Alsace et en Lorraine.

1935

Durant le dernier trimestre de l'année 1935, une première fédération est créée par M. Reinert.

1937

Une seconde fédération voit le jour pour permettre à une équipe française de participer aux Jeux Mondiaux Universitaires.

1940

Trois professeurs de gymnastique souhaitent créer une fédération en s'adressant au Haut-Commissaires aux Sports. Cependant, ils ont été limités à la création d'une Commission technique de handball au sein de la Fédération Française de Basket-ball.

1941

Sous le régime de Vichy, la Fédération Française de Handball est créée avec René Bouet comme président. Il fit du handball un sport à part entière dans des conditions difficiles (à peine 5000 licenciés recensés).

1946

Charles Petit-Montgobert prend la tête de la Fédération Française de Handball et y restera pendant 18 ans (1946 - 1964).

1952

Première édition du championnat de France à 7 masculin. La FFHB se structure telle que nous la connaissons aujourd'hui.

1964

La présidence est assurée par Nelson Paillou jusqu'en 1982. Il décide de faire du handball un sport de masse avec le « Plan d'Expansion ».

1990

Date-clé à laquelle la France réintègre le groupe A mondial et se qualifie pour les championnats du monde 1990 en Tchécoslovaquie, remportés par la Suède. La France termine à la 9e place, Jackson Richardson est nommé meilleur joueur de la compétition.

1992

L'équipe de France participe aux Jeux Olympiques de Barcelone. Après leur qualification pour les demi-finales, les joueurs se teignent les cheveux en blond et prennent le surnom des Bronzés. Ils remportent ensuite leur première médaille internationale en finissant à la 3e place.

1993

La France gagne une nouvelle médaille, cette fois-ci l'argent, en terminant à la deuxième place des mondiaux de Suède, remportés par la sélection russe. Les Bleus commencent à se faire un nom sur la scène mondiale.

1995

Les français inscrivent leur premier titre à leur palmarès en remportant les mondiaux d'Islande. Les joueurs, du fait de leur caractère imprévisible (capables de battre les meilleurs et de perdre contre les équipes abordables), sont surnommés les Barjots.

1997

Nouvelle médaille pour les Barjots, qui terminent à la troisième place des championnats du monde organisés pour la première fois sur les terres nippones. Le titre revient à la Russie après avoir battu la sélection suédoise.

2001

Les français décrochent leur second titre mondial face à la Suède. Après le championnat, une grosse partie des cadres prend sa retraite et laisse place à de jeunes pépites, entre autres Fernandez, Gille, Omeyer ou un certain Karabatic. Ils seront surnommés les Costauds.



2003

Encore une médaille au tableau de chasse français durant les mondiaux du Portugal remportés par la Croatie (qui gagne par la même occasion son premier titre mondial).

2004

Création de la Ligue Nationale de Handball (LNH) sous le contrôle de la Fédération des Championnats. Elle a pour but d'organiser et de promouvoir les compétitions professionnelles.

2005

Troisième médaille de bronze remportée par les Costauds lors des mondiaux de Tunisie (victoire de l'Espagne). Il faudra encore attendre avant que cette génération remporte son premier titre.

2006

Enfin un titre pour les Costauds, le premier titre européen dans l'histoire des l'équipe de France lors des Championnats d'Europe en Suisse. Les français battent l'Espagne en finale.

2008

Premier titre olympique pour l'équipe de France qui se voit doté d'un nouveau surnom : les Experts, en référence à la série télévisée du même nom mais aussi en lien à leur caractère rigoureux et discipliné.

2009

Les français conservent leur titre mondial en battant la Croatie chez elle, et entrent encore un peu plus dans la légende.

2010

Les Experts ne s'arrêtent plus, nouveau titre européen remporté en Autriche, face à des croates qu'ils avaient déjà battus l'année précédente en finale lors des mondiaux.

2012

Les tournois s'enchaînent, les titres aussi ! Les Experts décrochent leur deuxième titre olympique lors des Jeux de Londres en écrasant les suédois.

2014

Encore une médaille pour les Bleus lors des championnats d'Europe face aux hôtes danois. L'âge d'or du handball français est en marche !

2015

Cinquième titre mondial pour les français en battant en finale l'équipe surprise du Qatar. Les Indestructibles font de la France l'équipe la plus titrée au niveau mondial.

2017

Les français accrochent une sixième étoile sur leur maillot lors du mondial qu'ils organisent ! C'est l'occasion pour plusieurs jeunes joueurs (Fabregas, Remili, etc) de faire leur apparition.



Aujourd'hui

Aujourd'hui : l'équipe de France est la plus titrée dans l'histoire du handball. En France, avec plus de 500 000 licenciés et 2411 clubs, le handball est le troisième sport collectif pratiqué après le football et le basket-ball. Ce résultat vient très certainement des excellents résultats des équipes féminines et masculines sur la scène internationale, mais aussi grâce au travail de formation et de détection fait auprès des jeunes dans les clubs et dans le milieu scolaire.

La suite pour le prochain numéro !



LE COIN DU NUMÉRIQUE

E-HAND, L'APPLICATION HANDBALL



Un projet qui a démarré il y a un peu plus de 3 ans, initié par Frédéric FOUQUE un passionné, ancien joueur et aujourd'hui depuis 5 ans Président du club de Vitrolles Handball Jeunes.

Dans le souci de faciliter la communication et le développement de son club une longue réflexion a été faite pour créer un outil digital permettant de garder le contact permanent et instantané avec ses licenciés, parents, bénévoles, dirigeants ...

L'idée étant de créer un outil moderne qui rassemble tous les outils nécessaires à nos clubs dans une seule plateforme.

Quoi de mieux en 2021 qu'une application mobile !!!



A chaque club son application mobile personnalisée

E-HAND est une plateforme mobile qui vous permet de créer votre propre application Club personnalisée.

Les Fonctionnalités :

- Actualités
- Résultats
- Agenda
- Messagerie
- Espace Club (Infos Club – Equipes – Documents – Boutique – Partenaires)
- Notifications...



Le digital pour la reprise et surtout garder le contact avec nos licenciés

Nos Clubs ont dû faire face à une situation inédite qui a mis à mal nos activités. Arrêt des championnats, fermeture des gymnases, perte de licenciés etc ...

C'est dans ces moments difficile que nous devons nous adapter et surtout nous réinventer

L'enjeu a la sortie de cette crise est de reprendre le contact avec toute notre communauté et surtout de ne jamais plus le perdre...

Une application mobile permet d'être en contact partout et tout le temps avec notre communauté.

Entrainement-handball.fr va utiliser cet outil pour communiquer encore plus facilement avec la communauté des entraîneurs EH.

Et également proposer des actualités et des contenus d'entraînements pour les utilisateurs d'e-hand

(informations à suivre)

Demander votre affiliation sur : e-hand.fr

Test Gratuit jusqu'au mois d'Aout
contact : contact@e-hand.fr



(ANTI)MANUEL DE HANDBALL

L'INTERVALLE DU SURNOMBRE

Comment battre une défense ?

C'est super simple ... Il faut créer un surnombre offensif !

Mais qu'est ce que cela signifie ?

Il s'agit de créer collectivement une situation finale dans laquelle 2 attaquants feront face à 1 seul défenseur pour mettre le tireur dans les meilleures conditions pour battre le gardien de but et marquer.

Pour y parvenir, il faut à mon sens, plusieurs ingrédients :

- être dangereux : orientation, distance, bras armé
- **attaquer entre 2 défenseurs (attaquer l'intervalle)**
- prendre de vitesse les défenseurs : savoir jouer sans ballon, sans dribble, dans le bon timing, jouer dans le sens de circulation du ballon
- battre le gardien de but

Comme j'aime le répéter à mes joueuses ou joueurs, le hand c'est « 3 passes et un but ! »

Dans cet article, je vous propose de détailler un peu le second point : l'attaque de l'intervalle et ce qu'est l'intervalle du surnombre.

Pourquoi est ce si important - FONDAMENTAL ?

On l'a vu l'objectif de l'attaque au handball est de mettre un joueur en position de tir favorable et le meilleur moyen d'y parvenir est de réussir à créer collectivement un surnombre offensif quelque part....

Pour **créer un surnombre**, il faut à la fois être dangereux (cf ci-dessus) et aussi qu'un attaquant (au minimum) réussisse à attirer à lui 2 défenseurs.

C'est pour **attirer ces 2 défenseurs** que l'attaque de l'intervalle est si importante !

Qu'est ce qu'un intervalle ?

Tout le monde en parle, en a entendu parlé, en parle à ses joueuses et joueurs mais au final chaque week-end on se rend compte qu'une grande majorité de handballeur(e)s n'attaquent pas l'intervalle mais le défenseur...

On peut jeter un oeil aux définitions du glossaire du handball de la fédération : (page suivante)



(ANTI)MANUEL DE HANDBALL - L'INTERVALLE DU SURNOMBRE

Intervalle : Espace libre défini entre deux défenseurs. On distingue, selon la position des défenseurs l'intervalle externe (vers l'extérieur du terrain) de l'intervalle interne (vers le centre du terrain)

Espace libre : secteur non occupé par la défense et directement utilisable par l'attaquant. Remarque : Zone de fragilité de la défense, la recherche de cet espace doit être la priorité du joueur en attaque.

Vous y comprenez quelque chose ? Moi pas trop ... du coup je vais vous proposer mon idée :

L'intervalle est l'espace entre 2 défenseurs, tout simplement.

Comment faire comprendre cette notion à son équipe ?

C'est certainement l'une de nos tâches d'entraîneur la plus compliquée.

On l'a tous dit, redit, répété, rerépété ... et pourtant à tous nos entraînements, tous nos matchs nous avons beaucoup de joueur(se)s qui ne savent pas attaquer dans l'intervalle.

Pour être le plus simple possible, j'explique à mes collectifs que :

- si l'attaquant fait sa course face au défenseur, où l'attaque frontalement, c'est qu'il n'est pas dans l'intervalle
- si l'attaquant fait sa course entre les 2 défenseurs et qu'il est en mesure de voir le but, le gardien de but, alors c'est qu'il attaque bien l'intervalle !

C'est, il me semble, ce type de points de repères qu'il faut donner à nos joueuses et joueurs dès le plus jeune âge.

Comment savoir quel intervalle attaquer ?

C'est le 2e point important lorsque l'on évoque l'attaque de l'intervalle, c'est à dire comment savoir quel intervalle je dois attaquer.

En effet, on l'a vu plus haut, l'objectif de notre attaque est de créer un surnombre offensif où 2 attaquants vont se retrouver face à 1 défenseur.

Il y a bien sûr mille façon d'y parvenir mais celle que je trouve fondamentale est celle de l'attaque de l'intervalle du surnombre.

De quoi s'agit-il ?

En fait, l'attaque de ce fameux intervalle va permettre à l'équipe attaquante de forcément créer une situation où 2 attaquants vont se trouver face à un défenseur.

Pour y parvenir, il faut que les attaquants attaquent l'intervalle selon le sens de circulation de la balle.

Ainsi, si le ballon circule vers la droite, l'intervalle du surnombre (donc l'intervalle à attaquer par chaque joueur joueuse et l'intervalle à droite du défenseur.

A l'inverse si le ballon circule vers la gauche, l'intervalle du surnombre est celui à gauche du défenseur.

Ces repères imparables sont « faciles » à apprendre à nos collectifs et rendent plus faciles les actions de nos joueurs joueuses.



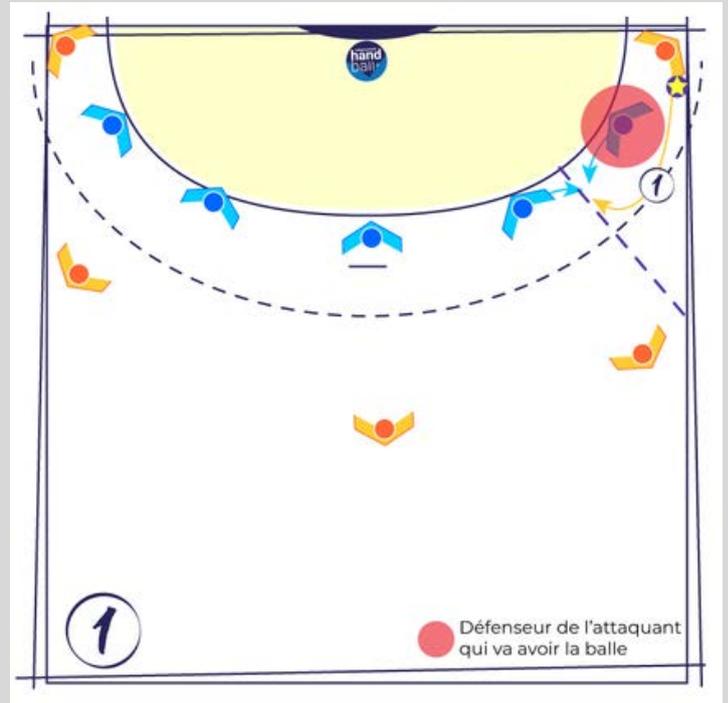
(ANTI)MANUEL DE HANDBALL - L'INTERVALLE DU SURNOMBRE

Un exemple à partir d'une situation à 5 contre 5

01 / « Etre dangereux » et attirer 2 défenseurs

Pour répondre à ce critère, l'Ailier doit donc attaquer entre les défenseurs 1 et 2 (1).

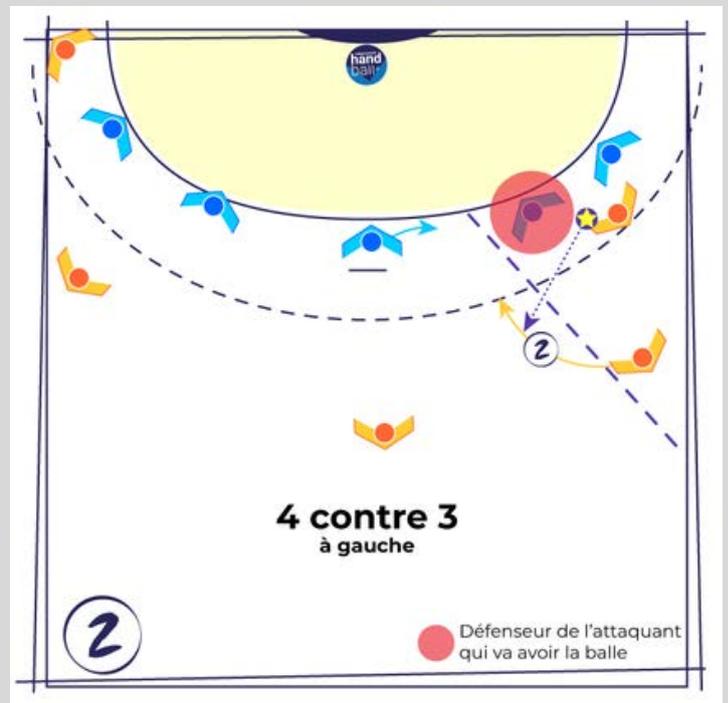
Comme l'action débute par l'Ailier Droit, la balle va circuler vers la gauche et donc à bien cette idée que l'intervalle du surnombre se situe à gauche de son défenseur n°1, c'est à dire dans l'espace entre le défenseur 1 et le défenseur 2



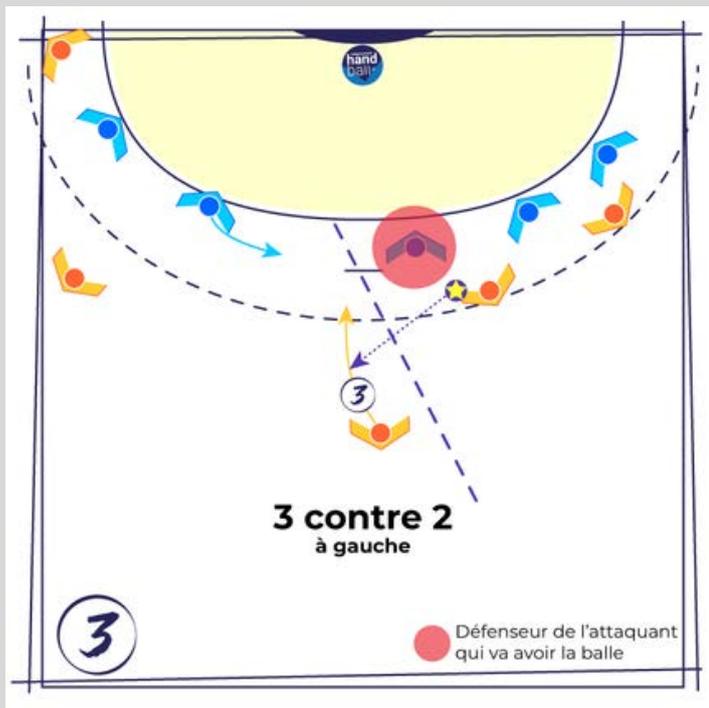
02 / L'Arrière va recevoir sa balle de la droite (elle circule vers la gauche) donc l'intervalle qu'il doit attaquer est celui à gauche du défenseur n°2 qui lui fait face.

Si l'Arrière attaque bien dans l'espace entre les défenseurs n°2 et n°3 (2) alors les attaquants pourront jouer une situation en supériorité numérique car ils seront alors 4 contre 3 sur la partie du terrain située vers la gauche.

C'est pourquoi il me semble important d'apprendre à nos joueuses, joueurs à d'abord bien jouer dans le sens de circulation de la balle ...



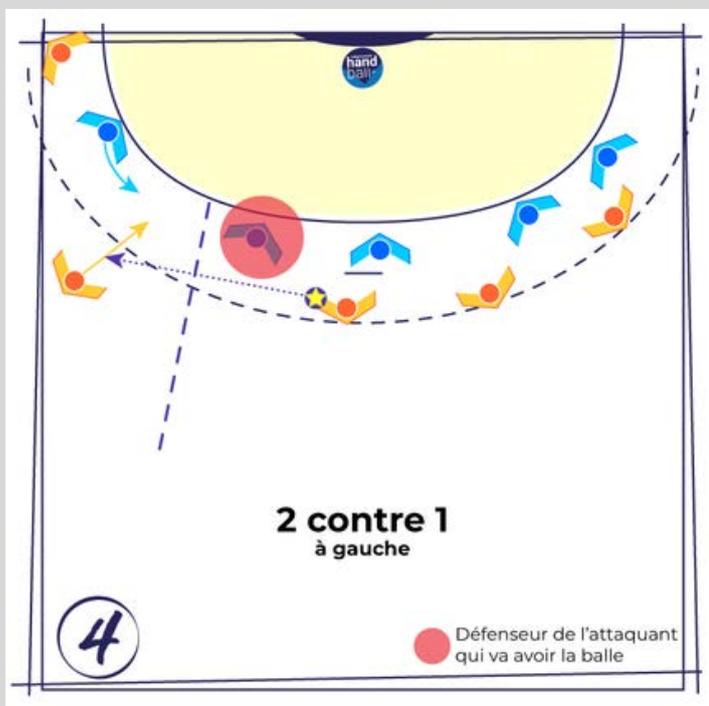
(ANTI)MANUEL DE HANDBALL - L'INTERVALLE DU SURNOMBRE



03 / Une fois que l'Arrière aura attiré le défenseur n°3 (celui qui défend sur le Demi-Centre, les attaquants auront une situation de **3 contre 2** à jouer sur quasiment la moitié du terrain.

Il est important également que les joueuses, joueurs restent toujours dangereux, ce qui veut dire qu'il faut qu'ils soient en course, orientés vers le but, en ayant la volonté d'aller marquer.

Pour permettre de gagner de l'espace, il est aussi primordial que les attaquants fassent leur course tout droit dans leur intervalle vers le but une fois qu'ils ont la balle en main afin d'attirer vers eux le défenseur qui couvre leur partenaire. (3)



04 / Enfin, une fois que le Demi-Centre a bien rempli son rôle et qu'il a attiré le défenseur n°2, alors on se retrouve avec une autre situation de supériorité numérique à **2 contre 1**.

En guise de conclusion

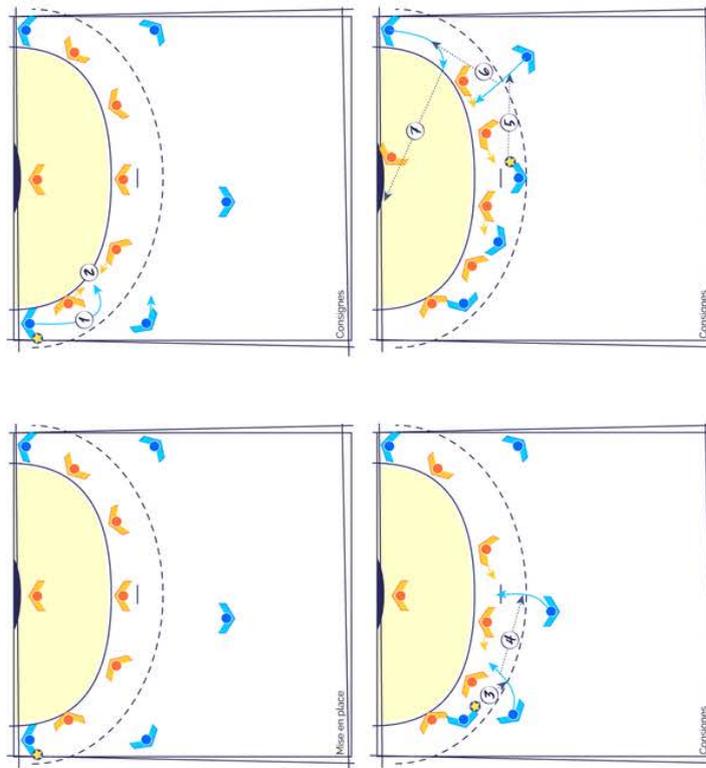
Vous trouverez sur la page suivante, un exemple d'exercice que vous pourrez retrouver sur www.entrainement-handball.fr pour travailler l'attaque de l'intervalle, en particulier celui du surnombre.

Je pense que ce sujet est crucial dès les premières étapes de la formation de nos jeunes joueuses et joueurs



ATTAQUE

Savoir Faire Collectif en Attaque
5 CONTRE 5



Situation de fin de séance pour valider l'attaque de l'intervalle, la prise de vitesse de la défense ainsi l'attaque par décalages simples

MISE EN PLACE

On place 2 équipes de 5 joueurs sur un Demi-Terrain, l'une en attaque, l'autre en défense avec un Gardien de But

CONSIGNES

Les attaquants doivent prendre de vitesse la défense pour aller marquer en mettant le tireur dans les meilleures conditions possibles

L'Ailier qui a le ballon s'engage (1) dans l'intervalle entre les défenseurs n°1 et n°2 (interne) Lorsqu'il est parvenu à attirer les 2 défenseurs sur lui (2), il fait la passe au joueur suivant (3) qui s'est engagé dans l'intervalle suivant pour attirer lui aussi 2 défenseurs et faire la passe à son partenaire (4)

Les attaquants poursuivent en se faisant des passes après s'être engagés dans leurs intervalles (5-6) pour que finalement l'Ailier puisse aller tirer avec un angle maximum (7)

RÉGULATIONS

- Varier le type de défense : à plat ou étagée par exemple en demandant à un ou plusieurs défenseurs de jouer les interceptions
- Réduire le nombre de passes possibles pour les attaquants. Par exemple, «vous devez aller tirer en moins de 5 passes»

CONSEILS

- Veillez à ce que les attaquants s'engagent et fassent leur courses dans l'espace libre (intervalle) et non pas sur le défenseur
- Il faut que les attaquants jouent sans ballon, c'est à dire qu'ils se positionnent en face de l'espace libre avant de recevoir la balle. Une fois face à l'intervalle, ils doivent s'engager sans ballon, et accélérer tout droit vers le but dès qu'ils reçoivent la balle avec l'intention première d'aller marquer
- Soyez attentif aux temps d'engagements des attaquants : il ne faut pas qu'ils partent trop tôt ni trop tard. La distance de «combat» est également importante : si les joueurs sont trop près de la défense, ils pourront être neutralisés ou si ils sont trop loin, la défense aura le temps de se replacer...



GARDIENS

Les Gardiens de But participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Seniors



MATÉRIEL

2 plots
1 réserve de ballon près du Demi-Centre
des chasubles



PARTICIPANTS

au moins 10 joueurs

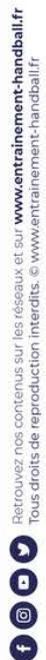


TEMPS

20 minutes



Devenez **hand XP** par entrainement-handball.fr



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr



LE HANDBALL VU D'AILLEURS

LE HANDBALL SUISSE BY YOHANN PLOQUIN



Ce mois-ci nous retrouvons Yohann PLOQUIN, mais pour nous parler cette fois du handball en Suisse. Depuis cette saison, le natif de La Rochelle et ex international tricolore passé par Toulouse, Bordeaux, Gummersbach, Aix, Chartres et j'en passe a posé ses valises en Suisse de l'autre côté de Lac Léman.

Yohann toujours présent au sein du staff garçons des U21 de l'équipe de France garçons en tant que chargé des gardiens possède une belle double casquette pour promouvoir le handball dans la région de Suisse Romande. Il s'occupe de l'Académie Genève Handball (U15) et entraîne l'équipe senior masculine de NYON depuis cette saison.

Dans cette optique de vous faire découvrir un peu plus le handball Suisse, sa formation, ses structures, les différences avec le handball en France, nous avons contacté Yohann qui s'est prêté sans détour à nos questions. Petit rappel de mémoire, au sortir de sa carrière de joueur, Yohann avait entamé sa reconversion dans la gestion du patrimoine auprès de SWISSLIFE (partenaire de l'AJPH).

Seulement le handball lui manquait et c'est tout naturellement qu'il a passé en France les diplômes pour devenir entraîneur / manager.

D'ailleurs c'est son ancien entraîneur au sein du Pays d'Aix, Noka Serdariusic qui lui avait donné l'envie de se lancer dans le managérat. Une formation passée du côté de Marseille puis la validation des diplômes. Puis pour la petite histoire, Yohann avait prospecté en France, mais finalement c'est en Suisse que l'ex portier tricolore a décidé de poursuivre sa carrière d'entraîneur.

Avant de commencer, quel regard avais-tu sur le handball suisse avant de t'y installer cette saison ?

Je suis né avec les belles équipes suisses de l'époque, comme le Pfadi Winterthur ou Kadetten Schaffhausen qui jouaient régulièrement la coupe d'Europe. Donc c'est par ce biais là que je connaissais surtout le hand helvète.



LE HANDBALL VU D'AILLEURS - LE HANDBALL SUISSE

Ton regard sur la place du hand dans le paysage sportif helvète ?

Malgré ce que qu'on peut penser de l'extérieur, la Suisse et un pays de Hand, même si bien entendu le Foot et le Hockey sont devants.

La différence entre le hand français et l'helvète ?

Alors la mentalité est différente, tu dois secouer les joueurs pour qu'ils s'entraînent dur et avec sérieux. Certains diront que je suis un peu "dur" mais c'est la réalité. Après il faut savoir qu'en Suisse existe depuis très longtemps une rivalité entre la Suisse Romande et Alémanique. Comme dit, attention les Suisses travaillent bien aux entraînements et restent des passionnés, mais il y a quand même moins de rigueurs qu'en France. Économiquement et structurellement c'est compliqué et pour les jeunes joueurs / joueuses car finir sportif professionnel n'est pas forcément une finalité en soi au vu du salaire que tu as si tu travailles disons dans une autre branche. Donc une fois les études terminées, le joueur "suisse" pense au monde du travail et le monde sportif vient seulement après. Surtout j'attire ton attention que contrairement à la suisse Alémanique, en Suisse Romande tu as beaucoup moins de clubs.

Comment juges-tu le niveau global du handball par rapport notamment à celui du handball français ?

Alors sincèrement j'ai été surpris. Le niveau de la D2/D3 chez eux correspond chez nous sans aucun doute à celui de la Proligue et de la N1 en France.

En revanche le plus gros écart vient du haut de la pyramide avec la D1 qui est bien plus relevée qu'en Suisse. Tu as un ou deux clubs qui sont au-dessus du lot comme on a pu le voir cette saison en coupe d'Europe avec Kadetten Schaffhausen qui était l'adversaire de Montpellier et qui avait posé pas mal de problèmes aux montpelliérains.

Le niveau global de notre première division est supérieur à celui que tu retrouves dans le championnat suisse.

Parlons de l'équipe nationale. Tu as suivi le parcours de la Suisse notamment au dernier mondial masculin début d'année. Ton avis sur le niveau de la Nati ?

Il y a clairement un réel engouement pour l'équipe nationale qui a progressé depuis plusieurs années. Certes, la Suisse a manqué la qualification pour le prochain Euro masculin, mais si tu prends l'exemple du dernier mondial en Egypte, les gens ont beaucoup suivi le parcours de leur équipe nationale avec pas mal de communiqués sur la compétition et les résultats. Il faudrait que la Suisse franchisse encore un cap supplémentaire et que les jeunes suivent.



LE HANDBALL VU D'AILLEURS - LE HANDBALL SUISSE

Tu as des joueurs qui ont amené la Suisse à ce niveau comme le gardien de Chambéry, Nikola Portner qui reste un joli porte drapeau du handball national ou encore le demi-centre Andy Schmid (Rhein-Neckar Löwen) qui reste une référence du handball helvète depuis plusieurs années maintenant.

L'équipe nationale a pu aider en Suisse, notamment les jeunes joueurs à vouloir pratiquer du hand comme ce fut le cas chez nous en France avec les Barjots qui par leurs différents succès sur la scène internationale ont poussé ces jeunes à la pratique de ce sport et aidé le handball à se faire une meilleure place sur l'échiquier national. Je reste convaincu que le handball a un fort potentiel ici !

Quel est le statut du joueur suisse et du handball dans ce pays ?

Les Statuts sont un peu différents de chez nous. Déjà l'équivalent du Sport Etudes chez eux c'est "Sports, Arts et Études". La fédération aide les clubs, mais ce n'est pas encore forcément bien structuré, malgré l'envie commune. Les catégories de jeunes ne sont pas les mêmes et ils veulent notamment améliorer la catégorie des U19 et des plus jeunes."

Pour conclure, ton avis global depuis ton arrivée dans le monde suisse ?

Comme dit précédemment, le handball à un fort potentiel ici. On manque de structures par rapport au modèle français, que l'on peut critiquer, mais qui reste quand même un excellent modèle et qui fonctionne. La Suisse fait aussi des efforts pour aller dans ce sens avec l'exemple des Académies et les Suisses sont très autonomes ! Par exemple, le jeune joueur va à l'école le matin puis l'après-midi direction le Hand et la volonté de la fédération est de pouvoir proposer des structures "propres" et surtout des horaires flexibles pour les jeunes dans la pratique du hand et du sport en général. Le joueur suisse n'a pas peur de voir faire des km pour pratiquer son sport. Pour finir je leur souhaite qu'ils y arrivent car ils le méritent et que le handball continue de progresser aussi bien au niveau national qu'international.

Un grand merci à Yohann pour nous avoir accordé de son temps et de sa disponibilité. Place aux vacances pour lui dans quelques temps avant de reprendre à nouveau le chemin des gymnases !

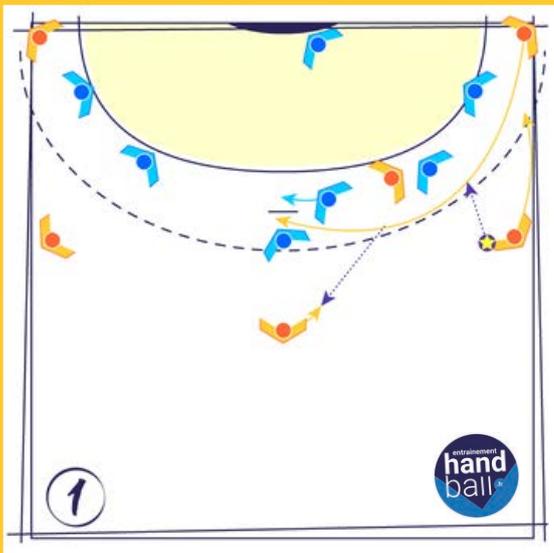
**propos recueillis par
Sébastien Ribstein**



TACTIQUE DE MATCH

ATTAQUE D'UNE 1-5

PAR LA RENTRÉE DE L'AILIER CÔTÉ PIVOT



LE PRINCIPE

Créer et exploiter un problème de répartition dans le secteur central

Le Pivot se place du côté intérieur au défenseur n°2 du côté de l'Ailier droit

L'Ailier droit s'engage sans ballon et reçoit lancé la passe de l'arrière droit qui équilibre à l'aile

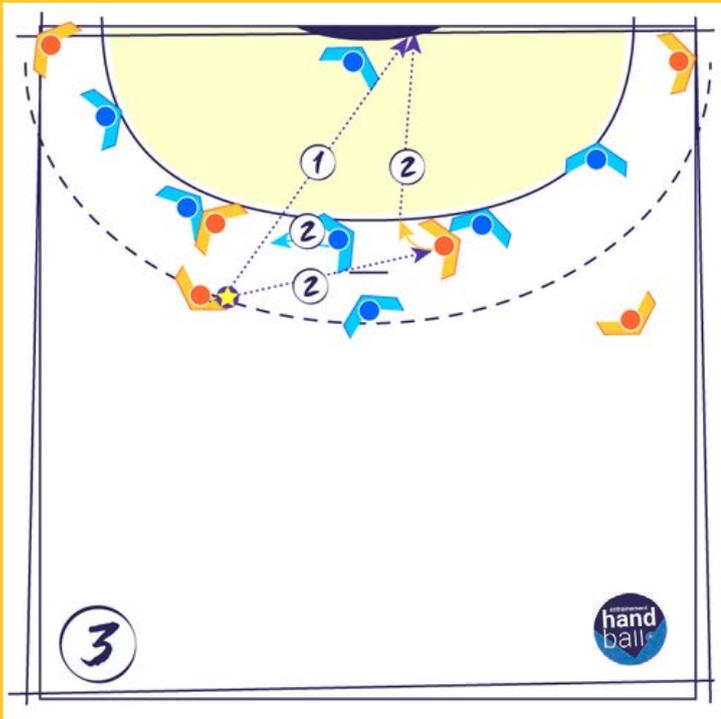
L'Ailier droit passe au Demi-Centre et continue sa course pour aller poser un bloc sur le défenseur n°2 à l'opposé



Le Demi-Centre, qui a anticipé le remplacement fixe dans l'intervalle et donne à l'Arrière gauche

L'Arrière gauche fixe vers l'intérieur en cherchant l'intervalle entre le défenseur n° 2 et le défenseur n°3 haut

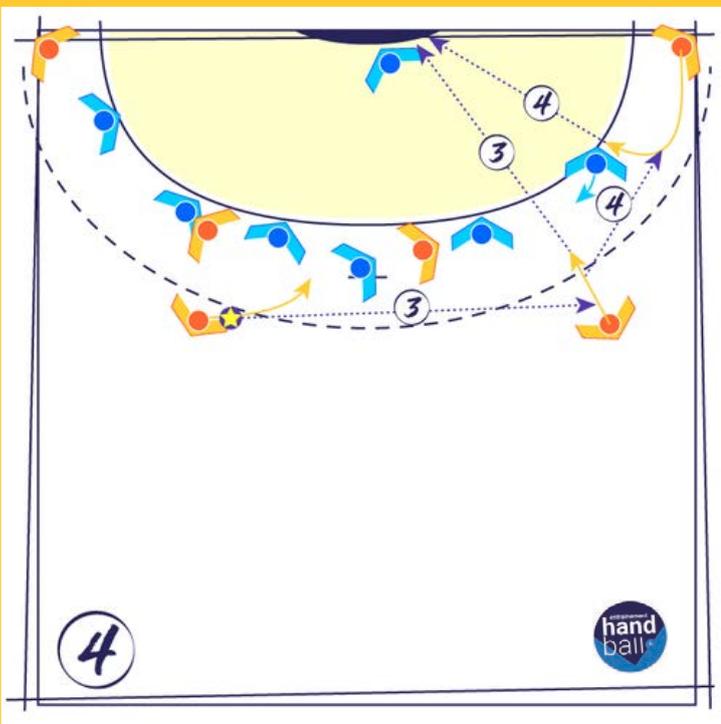
TACTIQUE DE MATCH
L'ATTAQUE D'UNE 1-5 PAR LA RENTRÉE DE L'AILIER CÔTÉ PIVOT



LES SOLUTIONS

L'Arrière gauche profite de l'apathie des défenseurs et tire (1)

Le défenseur n°3 bas suit la rentrée de l'Ailier quand il passe devant lui, alors l'Arrière gauche passe en diagonale au pivot qui tire (2)



Le défenseur n°3 haut vient gêner l'Arrière gauche, alors l'Arrière gauche fait la passe au Demi-Centre qui est devenu Arrière droit. Celui-ci recherche le tir dans l'intervalle entre les défenseurs n°2 et n°1 (3)

Si le défenseur n°1 vient fermer, alors le Demi-Centre (en position d'Arrière droit) décale à l'aile pour l'Arrière droit qui a glissé à la place de l'Ailier (4)

CONSEIL

Demandez à vos joueurs d'accélérer le jeu dès la première passe de l'Ailier

Retrouvez d'autres tactiques de matchs sur :

<https://www.entrainement-handball.fr/category/tactique-de-match/>

LE SPORT, UN MODÈLE POUR SE RÉINVENTER ?

DE LA BOUTEILLE AUX MAILLOTS

" Le monde ne sera pas détruit par ceux qui font le mal mais par ceux qui les regardent sans rien faire "

Albert Einstein

Il nous semble qu'il est important aujourd'hui :

- de sensibiliser
- d'être solidaire
- d'agir

pour préserver la planète et réduire notre impact sur l'environnement.

Ces idées sont à l'origine de la création de la marque éco-responsable SILLONA, entreprise à mission et elles figurent ainsi dans ses statuts d'entreprise.

Elle souhaite via le sport, un moyen ludique, faire passer ces messages aux jeunes (et moins jeunes).

Il s'agit par exemple de leur faire comprendre qu'à partir d'un objet devenu déchet, il est possible de réaliser un objet neuf.

100 % en polyester recyclé

Ainsi, SILLONA produit ses articles de sport éco-responsables à partir de bouteilles en plastique recyclé.

Ses maillots, shorts, survêtements et coupe-vent sont à 100 % en polyester recyclé.



La coloration de ses vêtements par sublimation se fait par des **encres sans solvants**, dans le but de préserver la santé de ceux qui les portent et de ceux qui les produisent.

L'atelier éducatif
"De la bouteille au maillot"

Au delà des produits en eux-même, l'initiation-éducation des jeunes sportifs à l'économie circulaire est aujourd'hui quelque chose d'essentiel dans la démarche de SILLONA car le sport est un formidable vecteur de transmission, d'éducation.

DE LA BOUTEILLE AUX MAILLOTS

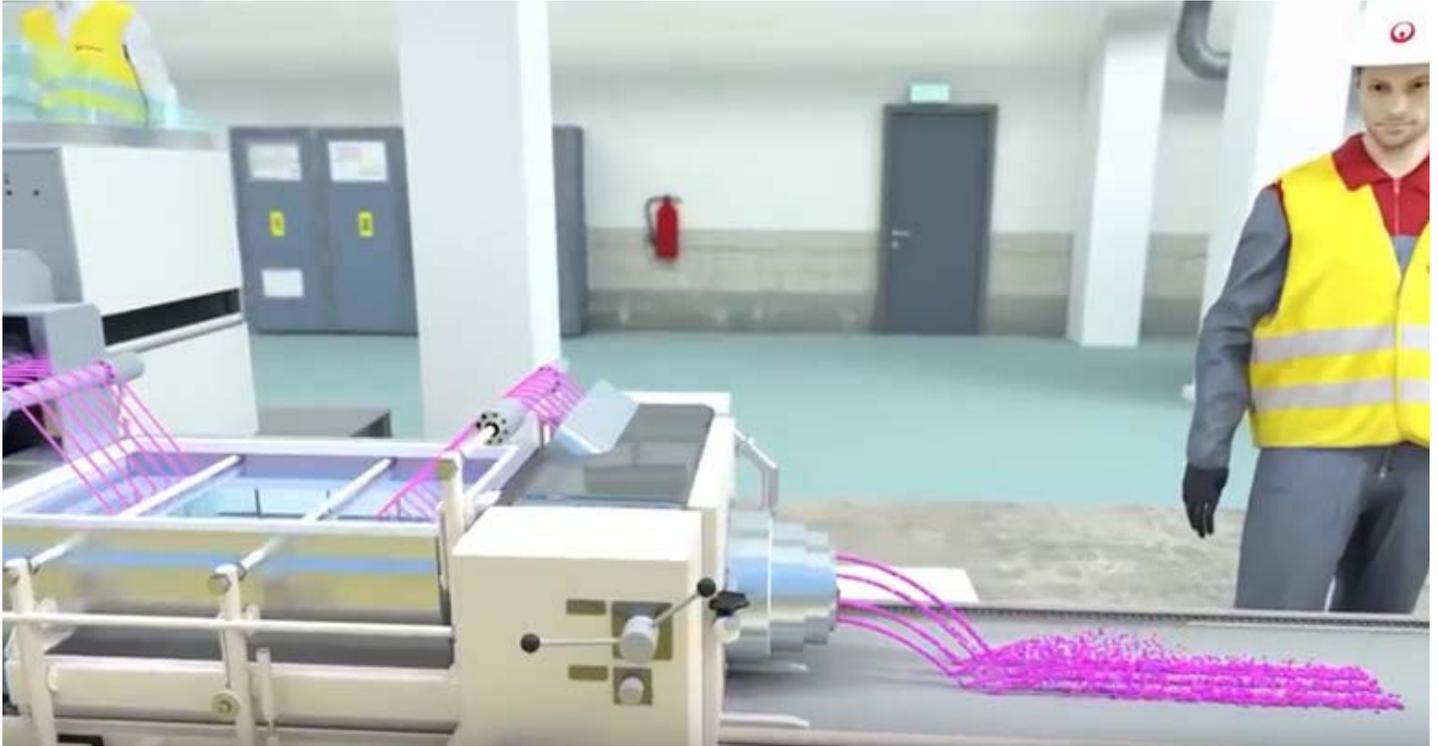


Image issue de l'atelier "de la bouteille au maillot" : présentation de l'étape n°7 : production de granulés à partir de bouteilles en plastique (image Véolia)

C'est pourquoi SILLONA a créé un atelier éducatif appelé "de la bouteille au maillot" destiné aux jeunes sportifs des clubs de sport.

Un membre de l'équipe SILLONA passe dans les clubs présenter tout le processus de recyclage du plastique qui permet de passer de la bouteille au maillot...

La présentation débute par une révision des principes de base concernant le tri-sélectif.

Puis elle enchaîne par les différentes étapes du recyclage des bouteilles jusqu'à la réalisation d'un tissu 100 % polyester recyclé.

Des diapositives et un mini-film leurs sont proposés pour visualiser ces étapes.



DE LA BOUTEILLE AUX MAILLOTS

L'atelier « de la bouteille au maillot » est réalisé à l'occasion de la remise au club des maillots éco-responsables de SILLONA.

La réalisation de l'atelier à ce moment-là, prend toute sa signification.

Le club prend un tournant de « transition écologique » et à cet instant les dirigeants le font savoir à leurs jeunes.

Un club donnant ainsi l'exemple verra sa jeunesse comprendre et suivre, à l'instar des logos figurant sur les manches : « protect » « recycle ».

Entreprise de l'Economie Sociale et Solidaire

Enfin le dernier point que SILLONA met en avant, c'est son positionnement pour l'ESS (Economie Sociale et Solidaire).

L'entreprise préconise la réutilisation des anciens maillots, plus tôt que la destruction de ces mêmes maillots pour en refaire de la matière polyester recyclé.

Un maillot avant d'en refaire de la matière polyester recyclé, peut resservir pour en faire des sacs de sport ou pour désigner un sac de sport.

Mais également pour en faire un sac à ballon de handball. Une précaution pour que ce ballon plein de résine ne souille pas les vêtements contenus dans le sac de sport individuel.

L'autre intérêt de la réutilisation des maillots est la remise en avant des caractéristiques du club : ses couleurs et son logo qui habituellement ornent les équipements individuels.

Cette activité de réemploi est sous traitée avec des établissements réservés aux personnes en situation de handicap.



Tout ce qui est incinéré
part en **FUMÉE**

Ce qui est mal trié part aussi en fumée

Yvon Prigent

LE SPORT, UN MODÈLE POUR SE RÉINVENTER ?

ENTRAINEMENT-HANDBALL.FR

S'ENGAGE

Comme c'est un sujet qui m'est cher, le travaille depuis de longs mois à faire d'entrainement-handball.fr, un acteur engagé pour réduire son impact sur l'environnement et aider à la préservation de notre planète.

Cela se voit moins pour les internautes, mais petit à petit, je réduis la taille de tous les fichiers numériques (fiches exercices, PDF, vidéo...) pour que le site utilise le moins possible de ressources pour fonctionner. Nous allons bientôt le faire migrer vers des serveurs alimentés par de l'énergie verte.

Mais je ne veux pas m'arrêter là. Effectivement, je pense que je peux aussi jouer un rôle en aidant les clubs à s'engager dans cette voie.

C'est pourquoi, j'ai choisi de promouvoir l'atelier "de la bouteille au maillots" en créant une gamme d'équipements spécifiques pour les handballeuses et les handballeurs.



Les sponsors présentés, le sont à titre d'exemple



ENTRAINEMENT-HANDBALL.FR S'ENGAGE

Une gamme pour les handballeurs.

Je vous propose donc 5 ensembles personnalisables avec vos sponsors, votre identité de club.

Si vous êtes intéressé par la démarche :

- mettre en place l'atelier "de la bouteille au maillot"
- équiper vos équipes avec les ensembles "Sport par Nature - EH"

alors contactez moi afin d'en discuter ensemble : pboeck@entrainement-handball.fr

Ensemble construisons un handball encore plus respectueux de la planète...

Philippe Boeckler



NOUVELLE RUBRIQUE - ON VOUS DONNE LA PAROLE !

NOUVELLE RUBRIQUE : ON VOUS DONNE LA PAROLE

SAUVONS LE HANDBALL



Pourriez-vous présenter à nos lecteurs / lectrices le mouvement "Sauvons Le Handball" avec sa création et ses différents objectifs ?

L'Aventure a démarré le 4 Février, lors d'un échange visio avec 17 clubs de Meurthe-et-Moselle (54). Durant cet échange, nous étions surpris par le manque de communication de la Fédération Française de Handball sur le déroulement de la saison sportive et la relance éventuelle de l'activité. Un lourd sentiment d'abandon s'est emparé de nous, et c'est pour cette raison que nous avons décidé d'agir. Trois mois plus tard, nous rassemblons + 600 clubs et + 80.000 licenciés autour du mouvement « Sauvons Le Handball ».

Notre souhait premier était de rassembler les inquiétudes et interrogations diverses des clubs afin d'entamer un dialogue constructif avec la Fédération et nos instances (Ligues & Comités). La volonté du mouvement est de favoriser le pouvoir du collectif face à la crise actuelle. Nous avons pour ambition de fédérer les acteurs du handball afin de soutenir les clubs dans cette période inédite.

À ce jour, nous sommes toujours dans l'attente d'un échange avec la Fédération. Cependant nous gardons espoir de pouvoir aider, sur le terrain, les instances afin de faire rayonner la pratique du handball.



OBJECTIF HAND +

by entrainement-handball.fr et Handday

ON VOUS DONNE LA PAROLE ! SAUVONS LE HANDBALL

Dans le contexte actuel si particulier, quelles sont les principales difficultés que rencontrent les clubs amateurs ?

La principale difficulté est, comme pour beaucoup, l'incertitude. Cette incertitude de reprise en Septembre dans des conditions sanitaires stables génère de l'inquiétude sur les inscriptions futures. Rappelons que nous avons déjà enregistré une baisse de 15% des effectifs cette saison. À titre d'exemple la perte de 3 jeunes sur un effectif initial faible peut entraîner la disparition d'une équipe sur une catégorie d'âge avec pour effet un « trou de génération » dans un club. Ce trou peut créer une perte directe de licenciés sur les catégories suivantes... C'est donc toute la formation qui est en péril.

Les bénévoles sont également un sujet sensible. Après cette longue période d'interruption, seront-ils toujours présents à la reprise ? À cela nous pouvons ajouter la situation économique des « partenaires clubs » qui vont certainement revoir leur enveloppe sponsoring. Sans oublier un ajustement à la baisse des subventions.

Au final vous obtenez un cocktail très dangereux pour les clubs les plus fragiles ou les plus démunis...

Quels conseils pratiques pourriez-vous donner aujourd'hui pour les aider à passer outre toutes ces difficultés ?

L'échange avec les licenciés reste selon nous un des premiers leviers à activer par les clubs. Il ne faut pas hésiter à communiquer auprès des licenciés sur un événement club durant l'été (ex : une journée club, un tournoi en extérieur...) ou tout autre actualité autour du handball (JO) afin de garder le contact. Une perte de contact entraînerait une baisse d'intérêt du licencié lié à la pratique, et c'est justement ce qu'il faut éviter.

Il ne faut rien lâcher et rester positif face à cette crise, c'est pour cela que nous existons. Nous soutenons et assistons tous les clubs dans leurs efforts de structuration et de développement. Pour cela rien de plus simple, il suffit de nous contacter.

« Le handball vit grâce aux clubs et les clubs vivent grâce à la solidarité. »

Un grand merci à Yann (créateur et membre du mouvement) pour cette interview.

propos recueillis par
Sébastien Ribstein



L'UNIVERS DU GARDIEN DE BUT

LA PERCEPTION, DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

La perception, c'est quoi ?

Ce mois-ci retour sur le principe de la perception du Gardien de But et des différents moyens au travers d'exercices pour lui faire travailler cette "aptitude" qui va le guider dans son analyse du tireur en utilisant ses sens.

Revenons dans un premier temps sur la définition "biblique" de la perception.

Les différents sens sont importants pour le gardien de but avec chacun de ses sens qui se trouve au coeur de ses interventions et à sa capacité à se montrer "efficace".

Comme le dit si bien Daniel Costantini, l'ex sélectionneur des bleus :
"Le rapport de force tireur-gardien tourne souvent, dans notre handball, à l'avantage du deuxième.

Férignac, Sellenet, Varinot, Boule, Médard, Pérez, Thiébaud ont remarquablement défendu notre réputation.

Gaudin et ses prétendants sont parfois efficaces voire brillants mais il n'en demeure pas moins que les Basic - Lukic - Mladenovic - Djorjic - Lavrov et autres Tchoumak dispensent consciencieusement leur leçon aux tireurs français à longueur de week-end."



L'UNIVERS DU GARDIEN DE BUT - LA PERCEPTION DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Définitions de perception : Action de percevoir par les organes des sens : La perception des couleurs. Idée, compréhension plus ou moins nette de quelque chose : Avoir une perception, confuse de la situation. Événement cognitif dans lequel un stimulus ou un objet, présent dans l'environnement immédiat d'un individu, ...

Maintenant, comment travailler les sens et les réflexes du gardien pour dissocier la parade et pré-parade, permettre d'intervenir le plus juste possible sur un tir ?

Il y a aujourd'hui la technologie qui vient en aide et de fort belle manière à l'aide des entraîneurs gardiens pour travailler cette perception.

Exemple ci-dessous avec Patrice ANNONAY en action sous le maillot du PSG Handball :

https://youtu.be/5QI3mkHzv_A

Cependant, on ne possède pas les mêmes moyens dans le milieu amateur pour travailler de cette façon.

Alors la problématique de ce numéro, sera de mettre en avant des exercices accessibles à tous les niveaux pour pouvoir intégrer ce principe de perception dans votre séance et dans la préparation / formation de votre gardien / gardienne de buts.

On dit en premier d'observer le **tir préférentiel du tireur** (impact favori) avec l'orientation de l'épaule, placement de son bras et avoir un oeil sur la ballon car au final c'est celui-ci qui nous intéresse.



L'UNIVERS DU GARDIEN DE BUT - LA PERCEPTION DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Comment aider et solliciter le décisionnel chez le jeune gardien ?

Premier exemple :

Un exercice qui sensibilise le gardien au terme de préférentiel et d'attitude sur le rapport tireur / gardien.

Cet exercice se situe en deux étapes simples. Prenons l'exemple des tireurs de la base arrière + demi-centre.

Vous pouvez soit utiliser une seule colonne soit alterner les tirs dans les couloirs (ex : arrière gauche, demi-centre puis arrière droit et inversement). Bien entendu, on peut mettre un ou plusieurs droitier à droite pour équilibrer les colonnes. On y insère un défenseur qui aura juste pour mission de contrer.

Et le gardien dans tout ça ? Sur la première série, il est demandé aux tireurs traverser le contre soit à travers (en appui) soit en suspension. Le gardien peut choisir soit d'intervenir soit de rester au milieu du but et de mémoriser les impacts.

Sur la seconde "vague", celui-ci devra mémoriser les impacts et intervenir à juste titre. NB : Le tireur devra bien entendu respecter scrupuleusement le même impact que lors de la première vague.



Le but ?

Ce travail assez simple permet non seulement d'aider le gardien dans la perception et la capacité d'analyse, mais est très utile dans sa formation.

Un travail de mémoire, mais aussi d'observation. On le sollicite sur plusieurs plans et plus le nombre de tireurs est dense plus l'exercice prendra son sens et la difficulté permet d'affûter les sens décisionnel du gardien dans son attitude et son organisation dans la fameuse perception du tir.

L'UNIVERS DU GARDIEN DE BUT - LA PERCEPTION DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Comment aider et solliciter le décisionnel chez le jeune gardien ?

Second exemple :

Dans ce principe de perception et d'intervention, autre facteur important : la dissociation de l'intervention du gardien et travailler ses réflexes, améliorer sa posture et analyse à chaud des impacts. On en revient toujours sur cette notion de décisionnel ! Comme vu dans l'entraînement de Patrice Annonay, on peut mettre en place ce même principe avec un matériel plus "basique", mais qui aura le même but recherché. Prenons un chasuble de couleur qui sera l'élément clé pour le gardien et un indicateur pour le tireur. Contrairement à l'exercice précédent, c'est cette fois le gardien qui va indiquer au tireur l'impact. Le gardien va travailler sa posture, ses réflexes, mais aussi la répétition de tâches avec un objectif. Le tireur va devoir lui aussi effectuer un travail de perception en se concentrant sur sa course, la prise d'information et le choix de l'impact. Un travail cognitif lui est également demandé pour dissocier la course et la prise d'information. Il y en a pour tous les goûts ! Le travail du gardien sera en laissant ses mains dans le dos, d'indiquer au tireur lorsque celui-ci reçoit son ballon, un impact qui sera matérialisé par le chasuble.

Concrètement, une variante avec une colonne centrale et un passeur qui sera uniquement passeur (on peut rajouter un défenseur centrale dans cette situation et un passeur positionné à gauche ou à droite). Le gardien devra être en position de préparade, puis une fois le tireur en position, il indique un côté avec son chasuble et doit effectuer sa parade à l'opposé. Exemple : le chasuble indique en bas à gauche, le tireur devra (appui ou suspension), tirer en haut à droite et ainsi de suite...

Le but ?

Cet exercice permet un double travail en sollicitant le gardien, mais aussi le tirer dans le décisionnel et la prise rapide d'information pour les deux partis. Cela peut permettre bien entendu plusieurs variantes. A venir dans un prochain numéro.

Sébastien Ribstein





PORTRAIT DE GARDIEN DE BUT

DAVID BARRUFET : LE CATALAN AU COEUR FIDÈLE

David Barrufet est sans doute un des artisans du retour du handball espagnol sur le devant la scène mondiale. Figure emblématique de l'équipe nationale et fidèle portier de Barcelone il est plus qu'un gardien, l'un des symboles du handball espagnol.

Outre son talent de gardien, qui a inspiré une longue lignée de gardiens espagnols et étrangers, il est aussi un exemple pour beaucoup de par son engagement auprès du club de Barcelone auquel le catalan est resté fidèle toute sa carrière

Il est né à Barcelone en 1970 est très attaché à ses racines catalanes et il signe donc sa première licence à Barcelone, à l'âge de 14 ans dans le club de sa ville, qui deviendra vite le club de sa vie. Très vite ses qualités font la différence et à 18 ans il signe son premier contrat professionnel et dans le même temps intègre la sélection Espagnole junior où il fera ses premières armes internationales et où il décrochera la première d'une longue série de médailles avec un titre de vice champion du monde en 1989.

DAVID BARRUFET : LE CATALAN AU COEUR FIDÈLE

Que ce soit son club de cœur comme la sélection nationale, il ne les quittera plus et au fil des années David Barrufet va amasser les trophées nationaux et internationaux à la pelle. De 1988 à 2010 il sera le gardien titulaire et emblématique des « Blaugrana » qui avec son équipe de galactiques, composée des meilleurs joueurs espagnols et mondiaux à chaque poste, domine le handball espagnol et Européen

En 2010 après avoir rempli plusieurs vitrines de trophées et avoir cumulé 280 titularisations avec la sélection nationale (record de sélections en Espagne). David Barrufet décide de raccrocher la « coquille » et de prendre sa retraite sportive. Comme il est de coutume dans les grandes franchises de basket en NBA, pour l'ensemble de son œuvre au sein du club, Barcelone décide de retirer le numéro 16 qui restera à jamais le numéro du seul et unique David Barrufet.

Après cette carrière sportive plus que réussie, David Barrufet fait des études de droit et intègre dans la foulée le service juridique de.....Barcelone. Chassez le naturel, il revient au galop.

Frédéric Aymé



Palmarès

Médaille d'or au Championnat du monde 2005, Tunisie

Médaille d'argent au championnat d'Europe : (3) 1996, Espagne. 1998, Italie. 2006, Suisse.

Médaille de bronze aux Jeux olympiques de 2000 à Sydney et 2008 à Pékin

Médaille de bronze au championnat d'Europe 2000 en Croatie

Vainqueur de la Coupe des clubs champions/Ligue des champions : (7) 1991, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2005

Vainqueur de la Coupe d'Europe des vainqueurs de coupe : (2) 1994 et 1995

Vainqueur de la super coupe d'Europe : (5) 1997, 1998, 1999, 2000, 2004

Vainqueur de la coupe de l'EHF : 2003

11 Titres de champion d'Espagne.

10 Coupe du roi.

6 Coupes liga Asobal.

13 Super coupe d'Espagne.



Parcours

1988-2010 : Barcelone

ON PREPARE LA REPRISE

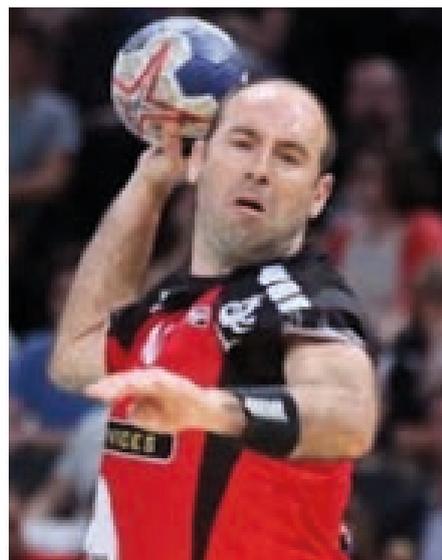
ORGANISER VOS STAGES DE PRÉ-SAISON AVEC ODYSSEE SPORT

ODYSSEE SPORT : une équipe soudée aux valeurs humaines

Pour comprendre le concept d'Odyssee Sport, il faut commencer par la présentation de ses représentants que sont Christophe & Emmanuelle, un couple de forfaitistes (= organisateurs de voyages sur-mesure), spécialistes depuis près de 20 ans dans la conception des voyages de groupes et animés par les deux passions communes suivantes : le sport & le voyage.

L'histoire commence par l'alliance de ces deux familles : d'un côté, la famille GILBERT, adepte du handball, du cyclisme, de la randonnée et du running.

De l'autre, la famille BOCQUIER passionnée par divers sports (basket, badminton, athlétisme, tennis & pétanque) mais dont la course à pied a été et demeure toujours une véritable histoire d'amour !



Mélangez tous ces athlètes et vous obtenez un cocktail d'aventures que ces deux familles ne se lassent pas de se raconter autour d'un bon repas festif : montée en Nationale 1 de La Roche Vendée Handball en 2007, Finale de la coupe de France régionale à Bercy en 2016 et la montée en N3 pour le SLAM d'Aubigny la même année, week-end entre copains au Final Four à Cologne en 2019, ascensions en vélo des cols du Galibier, de l'Izoard ou bien encore du Tourmalet, traversée des Pyrénées en vélo entre amis, multiples marathons en France et à l'étranger (Paris, Bordeaux, Vannes, Cheverny, La Rochelle, New York, Cologne, Amsterdam, Madrid...).



**ON PRÉPARE LA REPRISE
ORGANISER VOS STAGES DE PRÉ-SAISON AVEC ODYSÉE SPORT**

L'origine du projet Odysée Sport

C'est en organisant le transport, l'hébergement, les repas et les activités autour du marathon de Vannes (56) en octobre 2018 puis celui de Cheverny (41) en avril 2019 pour mon club de course à pied COURIR A NESMY que j'ai commencé à imaginer le concept d'Odysée Sport : une agence de voyages au service des sportifs amateurs ou professionnels.

C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que mettre mes compétences et mon savoir-faire au service des passionnés de sport était une évidence. Je veux mettre tout en œuvre pour devenir un partenaire sur lequel les clubs, les associations & les groupes (familles/amis) peuvent compter pour organiser leurs séjours sportifs.

Du projet à la création de l'agence

Malgré la pandémie et la crise sanitaire persistante, Odysée Sport a pu voir le jour en février 2021. Comme dans le domaine du sport, la réussite d'une équipe passe par un gros travail de préparation technique, mental et physique qui a pris plusieurs mois. « Nous croyons en notre projet, notre expérience et nos valeurs.



Nous souhaitons mettre à disposition nos compétences et notre savoir-faire afin que les sportifs puissent voyager de façon sereine et ne penser qu'à leur performance, au plaisir de pratiquer ou d'assister à un évènement sportif. Notre objectif est de fédérer les groupes à notre projet, de leur proposer des prestations de qualité à un prix juste et compétitif pour qu'ils puissent se concentrer sur l'essentiel.

« L'union fait la force ».

C'est également une des idées directrices d'Odysée Sport qui est soutenue par le groupe TOURISM HOLDING & ses filiales (Civi-Ling/Objectif Séjours, Les Astérides, Rev Evas'Yon, Business Trotter...). Cette collaboration permet de proposer des offres diversifiées et sur-mesure grâce à des hébergements collectifs agréés et implantés sur toute la France, des partenaires transport (minibus, autocar, train, aérien) reconnus dans le monde du tourisme et des experts de la conception de produits touristiques en France et à l'international.

**ON PRÉPARE LA REPRISE
ORGANISER VOS STAGES DE PRÉ-SAISON AVEC ODYSÉE SPORT**

Odysée Sport : un coach sportif pour votre organisation

Odysée Sport est la nouvelle agence de voyages 100% vendéenne dédiée au monde des sportifs :

- Professionnels ou amateurs,
- Des plus jeunes aux vétérans,
- Adeptes des sports collectifs ou individuels,
- Pour les personnes autonomes ou avec un handicap moteur, intellectuel, mental ou sensoriel,
- Aux passionnés de vacances sportives entre amis, en familles ou entre collègues

Quels projets sportifs confier à Odysée Sport ?

Odysée Sport s'apparente à un entraîneur sur lequel on peut se reposer et avoir confiance pour construire un projet de voyage sportif et le mener à bien. Il faut donc avoir les mêmes qualités qu'un coach qui écoute, accompagne, rassure et coordonne tous les différents partenaires qui interviennent sur le séjour.

Nous gérons la réservation des prestations hébergements, transport, repas, visites/activités et assurances pour tous les déplacements qui peuvent se faire en dehors de votre structure tels que :

- vos déplacements en compétition ou en championnat à la journée ou sur plusieurs nuitées pour vos équipes de jeunes ou d'adultes, dans n'importe quelle discipline y compris le sport adapté.
- vos stages de préparation physique, cohésion de début de saison ou récompense de fin de saison en France ou à l'étranger (exclusivité sur certains centres en Vendée, dans les Pyrénées et les Alpes).
- vos séjours sportifs en France et à l'étranger lors d'un évènement ponctuel auquel vous souhaitez participer ou être spectateur (marathons, trails, courses cyclistes, hippiques, tournois, JO, etc.)



**ON PRÉPARE LA REPRISE
ORGANISER VOS STAGES DE PRÉ-SAISON AVEC ODYSÉE SPORT**

La rencontre Entraînement-Handball.fr et Odysée Sport lors du 1er week end Odysée sport : un coup de cœur

Nous avons décidé en mars 2021 de proposer à nos abonnés sur Facebook de nous accompagner sur un séjour Odysée Sport, découverte de la montagne dans les Pyrénées sur 4 jours. Au programme : circuit en VTT, ski de randonnée, trottinette de descente et randonnée à pied.

Quelle belle rencontre avec Philippe Boeckler qui s'est inscrit au séjour pour découvrir les activités sportives proposées au Mourtis !

Nous avons vécu une formidable expérience en petit groupe, pleine d'émotions avec les participants au séjour et les prestataires qui nous ont reçus sur place !

Cette rencontre entre ODYSÉE SPORT et ENTRAÎNEMENT HANDBALL /OBJECTIF HAND + nous a amenés à réfléchir à unir nos forces et nos compétences pour vous aider à remobiliser vos licenciés après cette crise inédite

LA REMOBILISATION PAR LE RETOUR À LA COHÉSION D'ÉQUIPE ?

Nous vous proposons aujourd'hui d'inscrire une de vos équipes masculines ou féminines à un de nos STAGES cohésion / préparation à la prochaine saison 2021-2022 :

3 JOURS / 2 NUITS en pension complète en centre d'hébergement collectif avec mise à disposition de chambres à lits multiples du dîner du vendredi au déjeuner du dimanche du 20 au 22 août 2021 ou du 27 au 29 août 2021 (selon disponibilité à la réservation) avec :

- un accès réservé aux infrastructures sportives (gymnase ou salle de musculation ou stade) pour vos entraînements de handball le samedi
- la possibilité de confrontation (selon niveau) avec 2 ou 3 autres équipes participant au même stage que votre club le dimanche.



**ON PRÉPARE LA REPRISE
ORGANISER VOS STAGES DE PRÉ-SAISON AVEC ODYSÉE SPORT**

Un exemple de programme possible pour votre stage :

Ces stages auront lieu sur 3 destinations différentes au choix du club :

- En Vendée, à La Roche Sur Yon et ses environs
- En Normandie, dans la région du Havre
- En Centre Val de Loire, à Blois et ses environs
- En Occitanie, à Toulouse et ses environs

Important : il est possible d'adapter le programme, les lieux et les activités en fonction de vos attentes sportives.

PROGRAMME	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner		2 petits déjeuners au centre	
MATIN		Accès aux infrastructures sportives pour entraînement intérieur ou extérieur	TOURNOI DE HANDBALL
Déjeuner		2 paniers repas ou déjeuners chaud selon programme	
APRES MIDI	Arrivée au centre d'accueil en fin de journée - accueil et installation dans les chambres	Accès aux infrastructures sportives pour entraînement intérieur ou extérieur	TOURNOI DE HANDBALL
Dîner	2 dîners au centre		Fin de nos services - retour vers votre ville
SOIRÉE ET NUIT	2 nuits au centre en chambres à lits multiples		

Les services d'Odysée Sport

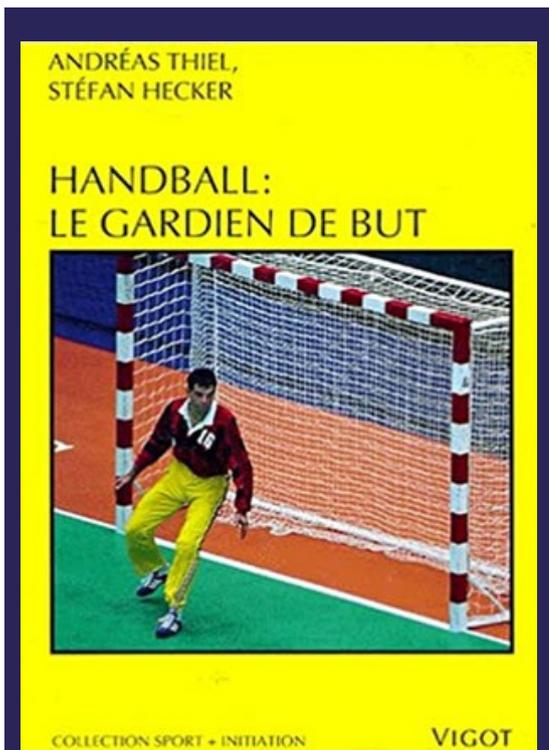
- Une permanence téléphonique joignable 24h/24 durant tout le séjour en cas d'urgence
- Votre dossier Odysée Sport (comprenant les informations utiles pour le bon déroulement de votre séjour : plans d'accès, répartition des chambres, programme détaillé...) que vous recevrez avant votre départ.

Si vous êtes intéressés par ces stages (attention, les places sont limitées à 3 ou 4 équipes de 15/20 personnes maxi par stage) :



Contactez EMMANUELLE, responsable de l'agence, spécialiste des voyages sur-mesure, pour tous les détails et elle vous orientera, vous aidera à adapter au mieux votre projet.

Emmanuelle BOCQUIER : 02.72.71.91.09 ou 06.84.13.12.65 ou par e-mail à contact@odysseesport.com



Editeur : Vigot
176 pages
25 euros



De la technique de base au perfectionnement, dans les buts de handball par deux ex gardiens internationaux allemands



ON A LU...

HANDBALL : LE GARDIEN DE BUT

de Andreas Thiel et
Stefan Hecker

J'avais découvert ce livre lors de ma période de joueur au sein du FC Mulhouse Handball et je l'avais acheté à l'époque à la FNAC pour pouvoir m'améliorer sur ce poste si spécifique, mais décisif. Peu, voir quasiment aucun ouvrage ne traitait de ce poste et c'est tout naturellement que je me suis inspiré de ce livre.

De plus, en tant que fan de handball, les noms de Andreas Thiel et Stefan Hecker étaient un gage de qualité au vue de leur carrière respective au sein de la Mannschaft et de leur club en Bundesliga.

Combien d'entraîneurs de handball ont été gardien ?

Voilà une donnée importante et qui reste d'actualité dans le handball moderne.

Malgré une certaine "ancienneté" dans cet ouvrage, les thématiques, problématiques, exercices sont parfaitement pertinentes au jour d'aujourd'hui.

La réflexion est juste et appropriée avec un joli préface signé Petre Ivanescu ex grand entraîneur en Roumanie, mais aussi en Allemagne. Des exercices pratiques pour les jeunes et joueurs confirmés, mais aussi l'importance de la préparation physique et mentale du gardien. Un rôle fondamental et certains aspects ont été négligés par certains coachs par manque de temps ou de connaissance.

C'est pourquoi je recommande ce livre dans la formation du gardien et qui peut également intéresser les différents entraîneurs de tout niveau. Je vous invite à le consulter !

Sébastien

DES PISTES D'INSPIRATION

ILS ONT DIT...

VOIR

"Les meilleurs enseignants sont ceux qui vous disent où regarder, mais ne ne vous disent pas ce qu'il faut voir."

Apprendre

"Je fais toujours ce que je ne sais pas faire ... pour apprendre à le faire."

Pablo Picasso

Alexandra K. Trenfor**Esprit du sport**

"Baisser les bras dans une compétition sous prétexte qu'on ne peut pas terminer premier est incompatible avec l'esprit du sport."

Eric Tabarly

90 %

"Si vous ne donnez que 90% de vous-même à l'entraînement alors vous n'allez donner que 90% lorsque cela comptera."

Winston Churchill

SORTIR DU CADRE

"LA DIFFICULTÉ N'EST PAS DE VOIR CE QUE PERSONNE N'A JAMAIS VU MAIS DE PENSER COMME PERSONNE N'A JAMAIS PENSÉ AU SUJET DE QUELQUE CHOSE QUE TOUS VOIENT."

ARTHUR SCHOPENHAUER

Perfection

"La perfection est atteinte non lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer."

Antoine de SAINT-EXUPERY

QUI SOMMES-NOUS ?

HANDDAY



HandDay est né de la volonté de parler du handball bien amateurs que professionnel, le handball masculin / féminin / jeunes et donner la parole à tout le monde et chaque actrices/acteurs de ce sport grâce à :

- des reportages
- des interviews
- des résumés

notre devise : **un site de passionnés pour les passionnés !**

ENTRAINEMENT-HANDBALL.FR



Entraînement Handball est la plateforme de ressources et d'échanges, référence pour les entraîneurs amateurs et bénévoles de handball.

Vous y trouverez :

- des exercices, des séances clés en main
- des articles de fonds pour vous aider dans votre pratique quotidienne
- des webinaires, des ateliers, des masterclass en ligne pour favoriser l'échange entre nous
- une application (handXPrience) pour créer vos exercices et vos séances
- ... et plein d'autres choses ;-)

Retrouvez nous : www.entrainement-handball.fr

CE WEBZINE EST LE VOTRE

DEVENEZ RÉDACTEUR

Vous avez envie de contribuer à objectif Hand + ?

Vous souhaitez vous aussi partager votre passion ?
 Vos connaissances, vos idées ?

C'est très simple : contactez Sébastien ici : hand.day.fr@gmail.com



OBJECTIF HAND +

by entrainement-handball.fr et Handday