

2

HANDBALL

CARNET

D'ENTRAÎNEMENT



CE CARNET DE HANDBALL APPARTIENT À

NOM

CLUB

EMAIL

PHONE



www.entrainement-handball.fr

É D I T O

Encore
merci à tous
pour votre
réactivité et
votre
pertinence
quant à ces
multiples
reflexions.

Dans ce numéro 2 du carnet d'entraînement vous allez retrouver quelques modifications par rapport au numéro 1.

Elles sont le fruit de vos retours riches et variés. Nous essaierons d'en tenir compte le plus souvent possible pour répondre aux demandes conjointes du plus grand nombre. Encore merci à tous pour votre réactivité et votre pertinence quant à ces multiples réflexions.

Vous découvrirez les propositions de Pascal Mahé sur l'attaque à 7 contre 6, il en a identifié 3 pour vous. Ça n'est pas exhaustif bien sûr mais ça donne une base sérieuse de travail pour cette organisation offensive.

Master COACH



CARTE BLANCHE À... PASCAL MAHÉ

Le jeu à 7 contre 6

1992 : Médaillé de bronze aux JO de Barcelone
1993 : Médaillé d'argent Championnat du Monde
1995 : Médaillé d'or Championnat du Monde
300 matchs – 730 buts
Capitaine équipe de France de 1993 à 1996
7 participations aux Championnats du Monde et 2 participations aux JO

2013 -2016 : Chartes-Mainvilliers HB 28
Entraîneur Equipe 1 en pro D2 et LNH.
2004-2013 : TSV Bayer Dormagen (Allemagne)
Chef de projet centre de formation régional.
Responsable du suivi des élites et de la formation des cadres. Entraîneur du pôle espoir Allemand DHB.
Entraîneur adjoint en 1er et 2ème Ligue Allemande.

1999-2004 : Joueur D1 et D2.

1996-1999 : AS Monaco
Manager général

Entraîneur-Joueur

1992-1996 : Montpellier Handball

1995 : Champion de France.

1985-1992 : US Créteil Handball

1989 : Champion de France, Coupe de France, Finaliste coupe d'Europe.

1982-1985 : Paris Université Club Joueur en D2 et D1.

Cette nouvelle règle a été mise en place au moment des jeux olympique de RIO 2016. Elle a été beaucoup décriée par les puristes car cette option dénature, pour eux, le sens du jeu et les valeurs originelles de notre sport. Une arme pour les faibles !

Il n'en reste pas moins vrai que cette règle existe et que ma première réaction, au lieu de la dénigrer, a été de faire en sorte de s'y adapter ! Et de proposer des options gagnantes.

Pourquoi vouloir mettre en place une telle stratégie ?

Il y a 3 raisons principales :

- 1 - Lorsqu'une équipe a du retard au score et éprouve des difficultés dans le rapport de force avec la défense adverse.
- 2 - Sur une fin de match où il reste peu de temps à jouer et qu'il faut se donner un maximum de chance pour marquer le dernier but vainqueur
- 3 - Comme vu lors du match de qualification Belgique France pour le championnat d'Europe ou avec l'équipe de Saran cette saison en LNF, c'est un vrai concept de jeu sur toute la durée du match.

Dans tous les cas, le fait de jouer en surnombre doit offrir des possibilités supplémentaires de tirs dans des situations favorables.

Attention ! Cette option comporte une part de risque, car sans gardien, en cas de perte de balle ou de tir raté, il y aura une possibilité de marquer facilement dans un but vide.

Il faudra donc être en capacité d'assumer collectivement ce risque.

Pourquoi ?

Car si cette stratégie n'est pas partagée par l'ensemble de l'équipe, cela peut créer des tensions et risque pour le coup de la faire capoter. Pour qu'il y ait un maximum d'efficacité il faudra que chaque joueur valide le projet et s'investisse à 100 %. Il faudra, aussi, être persuadé que c'est un atout qui peut permettre de marquer des buts dans de bonnes conditions. Par exemple, si sur 6 tentatives, il y a 4 buts marqués, une perte de balle et un but encaissé, l'opération sera positive avec 67 % d'efficacité. Cette option pourra être prise en fonction de la dramatique du match. Positive ou non, au coach et aux joueurs de prendre les bonnes décisions.

Pascal Mahé



10

CLÉS POUR INTÉGRER VOTRE GARDIEN DE BUT DANS LA SÉANCE

Construire une
séance, c'est tout
prévoir... Y compris
l'imprévisible
(plan B, plan C...)

Les 10 conseils pour intégrer votre gardien de but dans la séance ont pour mission de vous aider à mieux vous occuper de vos gardiens. Ils prennent en compte leurs spécificités, leurs caractéristiques, leur rôle dans l'équipe, leur importance dans le résultat, et, pour finir, l'équilibre de leurs relations avec leurs partenaires-joueurs.

Apprenez à mettre ces conseils en œuvre, petit à petit dans vos séances, pour donner, à vos gardiens de but la place qu'ils méritent !

Olivier



PRENDRE VÉRITABLEMENT CONSCIENCE QUE LE GARDIEN DE BUT EST ESSENTIEL DANS LE RÉSULTAT DE VOTRE ÉQUIPE

Le constat validé par la plupart des théoriciens et suiveurs du monde du Handball est que le gardien de but représente plus de 50% du résultat. Il est pourtant le joueur à qui l'on consacre le moins de temps d'entraînement spécifique !!!

Il faut profiter de tous les moments possibles pour le faire travailler individuellement et avec le collectif.



PRÉPARATION MENTALE : LE GARDIEN DE BUT EST UN ÉLÉMENT À PART

Vous devez valoriser son poste et lui faire comprendre et entendre que le plus important est qu'il impacte sur le résultat. La préparation mentale du gardien de but doit lui permettre d'être excellent quand ses partenaires sont en souffrance ! Il doit être capable de passer outre les erreurs de sa défense, quelles soient individuelles ou collectives.

L'équation est simple :

- La défense fait son travail : Le gardien de but a peu de travail !
- La défense ne fait pas son travail : Le gardien de but a beaucoup de travail ! C'est pour ce moment-là qu'il doit être prêt !



IDENTIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE VOS GARDIENS DE BUT

Vous chercherez, le plus souvent possible, à les faire coller à votre projet de jeu défensif et offensif.

La question que l'on doit toujours se poser : Est ce que l'exercice à du sens par rapport aux caractéristiques de mes gardiens de but ?

Exemple : Pourquoi chercher à ex-centrer les tireurs adverses si votre gardien de but est excellent sur les tirs de loin dans le secteur central ?

Pourquoi mettre en place un projet de jeu axé sur la montée de balle et l'engagement rapide avec un gardien de but qui n'aurait pas les aptitudes de vitesse de réaction et de précision dans la passe pour relancer le ballon correctement ?



CONSTRUIRE LA SÉANCE ET SES EXERCICES EN TENANT COMPTE DE L'INTÉGRATION PERMANENTE DU GARDIEN DE BUT

Le plus souvent possible, vous devez essayer d'intégrer son rôle de gardien de but dans l'exercice prévu. Quand ça n'est pas possible, il y a plein d'autres façons de lui donner un rôle dans l'entraînement : comme passeur, comme défenseur, comme collecteur des ballons renvoyés par les autres joueurs ou le gardien qui est dans le but... Vous pouvez aussi, de temps en temps, l'intégrer dans le jeu.

Exemple : Sur un exercice qui aurait pour thème l'attaque de la 1-5 de zone, le 2ème gardien est en réserve dans le rond central pour récupérer les relances du gardien de but.

Sur un exercice de surnombre défensif, vous rajouter le 2ème gardien en défense, etc...

05

CRÉER DES ROUTINES POUR OCCUPER LE TEMPS DISPONIBLE DE VOS GARDIENS DE BUT

L'idée est que le gardien de but devienne acteur de sa progression. Vous allez créer ou utiliser des exercices spécifiques au poste de gardien de but, et leur apprendre à les mettre tout seul, en pratique, à chaque fois qu'ils ne sont pas concernés par un exercice. Il est important d'identifier des routines individuelles, pour les fois où vous avez un seul gardien de but qui est présent à l'entraînement, et des routines à 2 ou à 3 gardiens de but, en fonction de votre nombre habituel de gardiens.

Exemple : A - Le gainage et la souplesse spécifique au poste, facile à mettre en oeuvre, tout seul, sur le côté ou derrière le but !

B - Le travail technique spécifique au poste, pour les moments un peu plus long pendant lesquels on ne fait pas appel à leurs services.

C - Le travail d'athlétisation.

06

INTÉGRER VOS GARDIENS DE BUT DANS L'APPRENTISSAGE SUR L'ORGANISATION ET LA RÉFLEXION TACTIQUE DE VOTRE ÉQUIPE.

Pour beaucoup d'entraîneurs, le rôle du gardien de but commence au moment du tir du joueur adverse. Quand on creuse le sujet, on commence à parler de pré-parade, c'est à dire du travail de déplacement qui permet, au gardien de but, d'être dans l'axe du ballon au moment du tir. Dans la réalité, il serait plus intéressant de s'appuyer sur la capacité du gardien de but à lire, deviner, comprendre le jeu de l'adversaire. Il serait alors mieux positionné au moment du déclenchement du tir et serait plus efficace dans l'enchaînement entre la pré-parade et la parade. La pré-parade ne devenant qu'un petit ajustement avant la parade.

Exemple : Croisé de l'arrière latéral pour le demi-centre. Le gardien prend l'information.

1- Il valide si le demi-centre est en capacité de prendre l'intervalle entre 1 et 2 (entre l'ailier et l'arrière latéral de défense), à la sortie du croisé et va pouvoir anticiper son placement.

2- S'il identifie que le demi-centre ne peut pas prendre l'intervalle entre 1 et 2, il va anticiper le décalage à l'aile et va prendre de l'information pour le futur tir de l'ailier. Sur l'espace disponible pour aller tirer en fonction de l'action du numéro 1 - Sur l'angle de la course de l'ailier tireur - etc...



GARDER L'EXPLOSIVITÉ ET LA VITESSE D'ACTION ET DE RÉACTION DE VOTRE GARDIEN

Sur le travail d'échauffement du gardien de but avec répétition d'impacts de tirs, il faut demander aux gardiens de se remplacer régulièrement, pas plus de 6 à 10 répétitions chacuns, afin de garder toute leur énergie disponible. Ce n'est pas un temps de renforcement des capacités athlétiques mais un temps de rapport tireur/gardien qui doit être le plus proche possible de ce qu'ils rencontrent pendant les matchs. C'est encore plus important à maîtriser quand vous n'avez qu'un gardien présent à l'entraînement !

Exemple : Organiser des répétitions de 8 interventions du gardien de but plutôt que d'attendre que tous les joueurs soient passés plusieurs fois et attendre que tous les ballons soient tombés. En match, vous n'avez, au maximum, que 2 à 3 parades à exécuter à la suite. La plupart du temps, c'est 1 seul arrêt à effectuer en 20 à 40 secondes, et à chaque fois, toute l'énergie disponible de votre gardien de but doit être concentrée sur cet arrêt !



FAIRE PRENDRE CONSCIENCE À VOTRE GARDIEN DE BUT QU'IL EST LE PREMIER ATTAQUANT

Le gardien de but doit avoir une grosse capacité de résilience - Faculté d'oubli immédiat !

Dans un premier temps, il ne doit pas se focaliser sur l'échec ou la réussite de sa parade.

Sa priorité :

A - Si il arrête le tir, il doit tout de suite basculer sur ce qu'il a à faire après :

- soit le ballon est resté près de lui, ou au pire dans la zone, et il est disponible pour une relance immédiate pour une contre-attaque ou une montée de balle.
- soit le ballon est parti au loin, et pendant qu'il court le chercher, il prend l'information sur la situation pour savoir à quel joueur il devra donner le ballon, une fois revenu dans sa zone.

B - Si il prend le but, sans réfléchir, il assure la passe pour un engagement, le plus rapidement possible.

Il est intéressant d'apprendre à faire cette passe de façon latérale (comme Thierry Omeyer !). Elle est plus rapide à faire que la passe armée.

Ceux sont les joueurs qui décideront d'exploiter ou pas, cette possibilité d'engagement rapide.

09

LE GARDIEN DE BUT DOIT AVOIR UNE EXCELLENTE CONDITION PHYSIQUE

La concentration et la vigilance demande énormément d'énergie. La difficulté de la préparation physique du gardien de but est qu'il faut réunir 2 conditions essentielles pour le poste :

- Faire beaucoup d'arrêts tout le long du match.
- Être encore meilleur dans la fin de match - Money Time

10

CRÉER DE LA CONNIVENCE ENTRE LES GARDIENS DE BUTS

Apprenez à vos gardiens de but, à fonctionner en véritable binôme ! Ils doivent être partenaires par rapport au temps de jeu. Ils doivent s'aider à comprendre pourquoi ils ont pris le but, mais aussi, pourquoi ils ont fait l'arrêt. Ils doivent prendre soin l'un de l'autre. En résumé, ils doivent s'aider mutuellement à devenir meilleur.

Exemple : Le 2^e gardien se positionne au bout du banc pour être le plus prêt possible de son binôme qui est dans les buts. Il approvisionne en eau. Il prend des infos sur les tireurs adverses - L'ailier met tout au 2^{ème} poteau - L'arrière tire second poteau en haut dès qu'il est sur une course intérieure, etc...

EFFECTIF

NOM PRÉNOM	PHONE	MAIL

15: SAMU 17: POLICE GENDARMERIE 18: POMPIERS 112: TOUTES URGENCES

PRÉSENCE

EFFECTIF

NOM PRÉNOM	PHONE	MAIL

15: SAMU 17: POLICE GENDARMERIE 18: POMPIERS 112: TOUTES URGENCES

PRÉSENCE

EFFECTIF

NOM PRÉNOM	PHONE	MAIL

15: SAMU 17: POLICE GENDARMERIE 18: POMPIERS 112: TOUTES URGENCES

PRÉSENCE

CALENDRIER

MOIS	SEMAINE			

LISTE DES OBJECTIFS

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

PAROLE DE COACH

“

Maîtriser son temps,
c'est se maîtriser soi-même.

Voltaire



CARTE BLANCHE À PASCAL MAHÉ

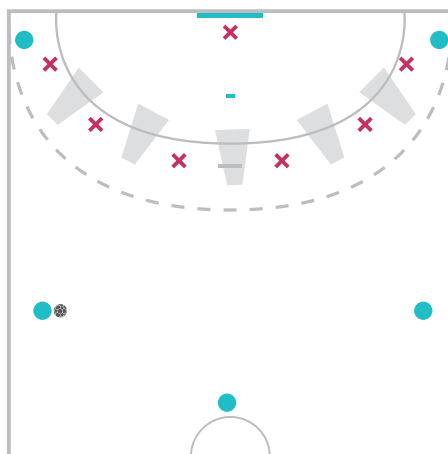
LE JEU À

7 vs 6

01

MISE EN PLACE

Mettre la mise en place de 6 défenseurs + 5 attaquants autour et faire apparaître clairement les 5 espaces entre les défenseurs ou les pivots peuvent être positionnés.



PAROLE DE COACH

“

Vous interdisez les erreurs,
vous empêchez ainsi
la victoire.

Antoine de Saint-Exupéry



CARTE BLANCHE À PASCAL MAHÉ

LE JEU À

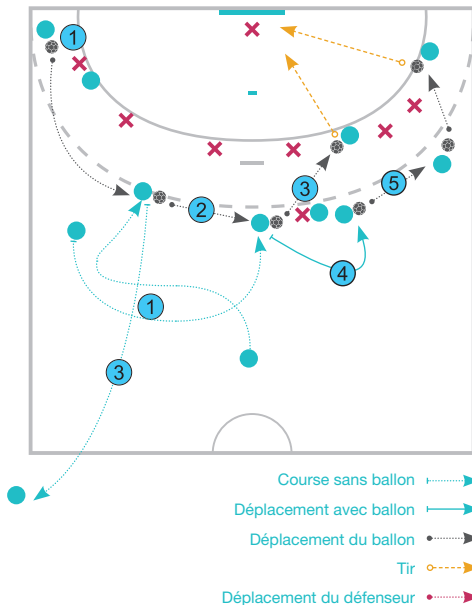
7 vs 6

02

PREMIÈRE SOLUTION FACE À UNE 6-0

Dans cette organisation défensive en partant de la gauche, on placera un pivot entre les défenseurs 1 et 2 et un autre entre les défenseurs 4 et 5.

1. L'ailier gauche reçoit le ballon et fixe dans son secteur, dans le même temps, permutation Arrière gauche et Demi-centre. Passe de l'Ailier au poste d'Arrière gauche.
2. Cet Arrière gauche arrive en pleine course et fixe entre 2 et 3 puis passe au Demi-centre
3. Le Demi-centre fixe entre 3 et 4 et regarde s'il a une possibilité de passe en diagonale sur le Pivot qui se positionne sur le 5 défensif. Pendant temps, l'arrière gauche anticipe son changement avec le gardien.
4. Si la passe n'est pas possible le Pivot vient faire un bloc interne sur le 4 de défense, le Demi-centre le prend. À partir de cet engagement, on a une situation de surnombre à 4 contre 2 !!
5. 5 l'Arrière droit prend l'intervalle entre le 5 et 6 de défense décale à l'Ailier droit qui va au tir.



PAROLE DE COACH

“

Ne cherchez pas la faute,
cherchez le remède.

Henry Ford



CARTE BLANCHE À PASCAL MAHÉ

LE JEU À

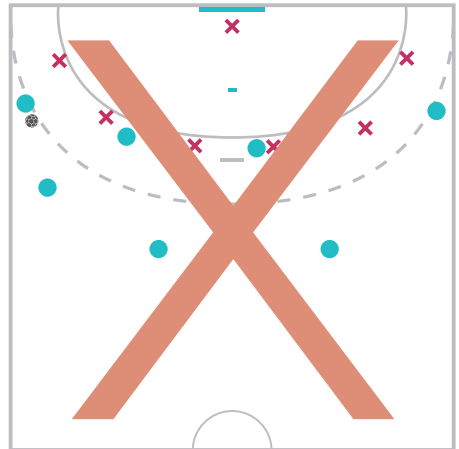
7 VS 6

03

IMPORTANT

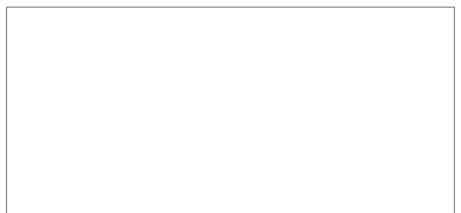
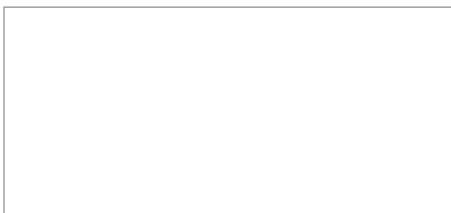
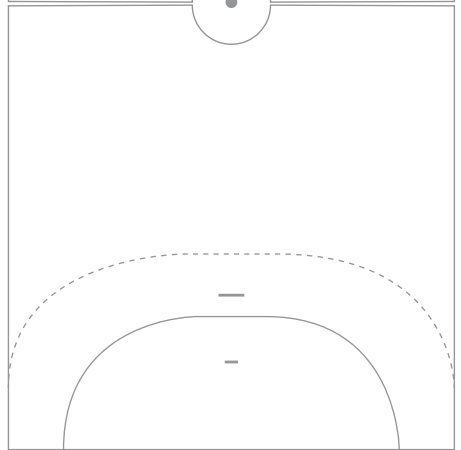
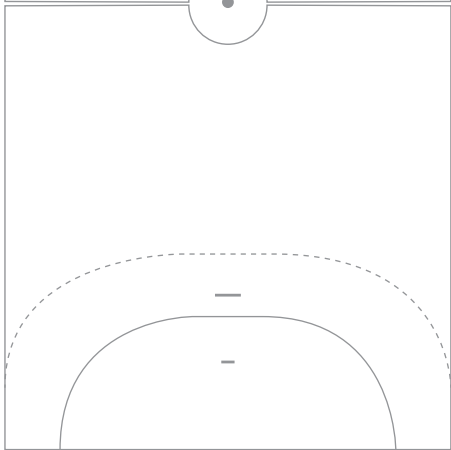
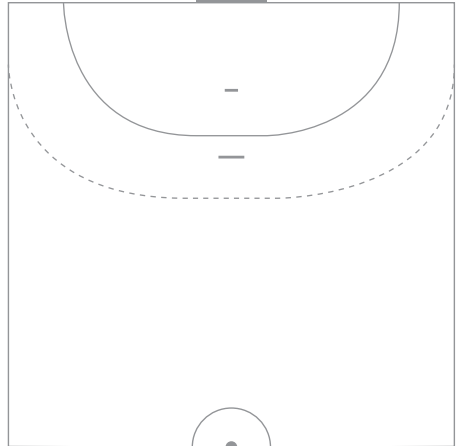
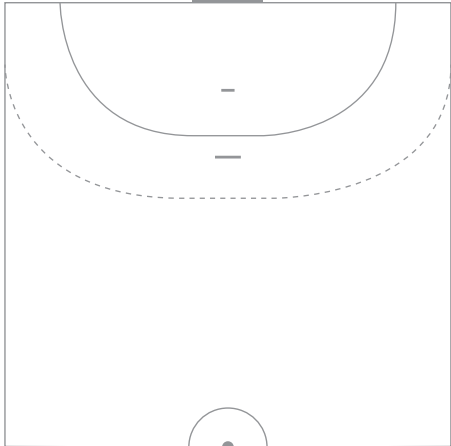
Pour que cela fonctionne il faudra que :

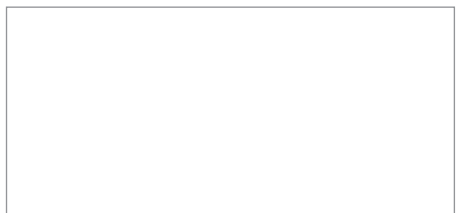
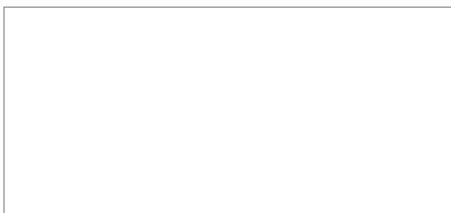
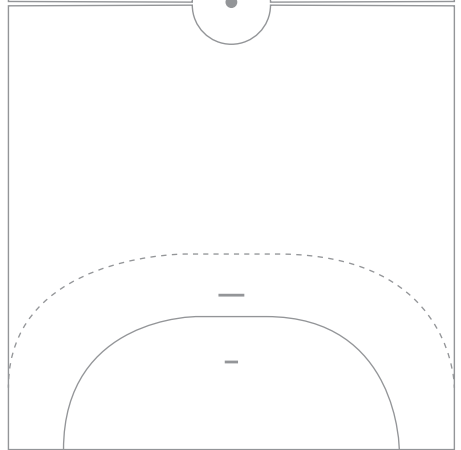
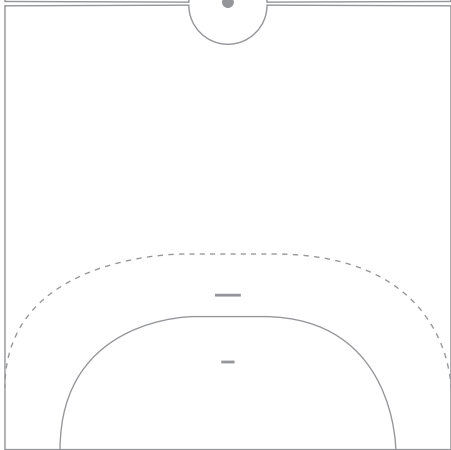
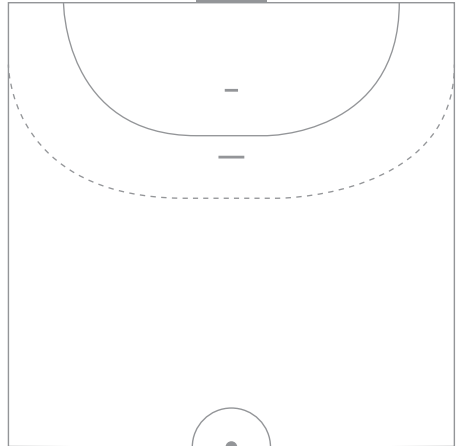
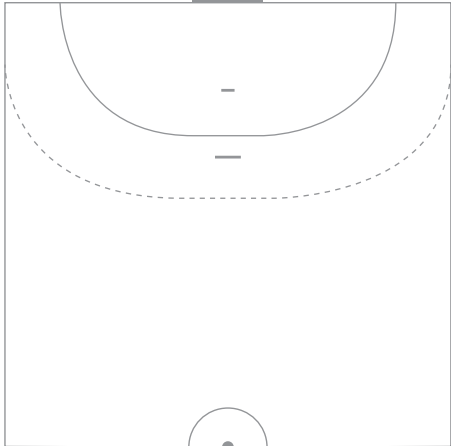
- 1. Les ailiers soient bien aux points de corners et qu'ils aient la balle !**
Pourquoi ? Pour écarter au maximum la défense, et créer au départ de l'action un point de fixation !
- 2. Les pivots soient entre 1 et 2 et 4 et 5**
Pourquoi ? Ils devront faire en sorte de limiter les déplacements latéraux de la défense ce qui permettra, en partant de la gauche, de trouver une solution de tir en double surnombre et en décalage à droite.
- 3. L'attaque essaye de finir l'action à l'opposé du banc**
Pourquoi ? Cela permettra à l'arrière du côté du banc après son travail de fixation vers le but, d'avoir le plus court chemin pour effectuer le changement avec le gardien de but.
- 4. Les fixations vers le but et les transmissions soient d'une grande précision.** On est presque dans la caricature du jeu en lecture !!!
Pourquoi ? Si l'engagement n'est pas fait dans le bon intervalle et dans le bon tempo, il sera difficile de trouver une bonne situation de tir.

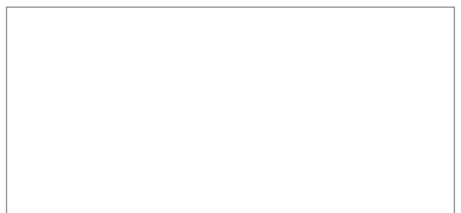
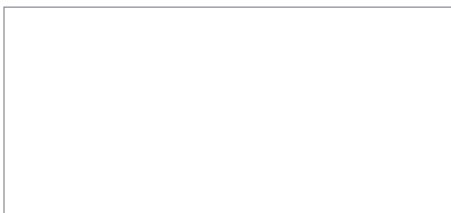
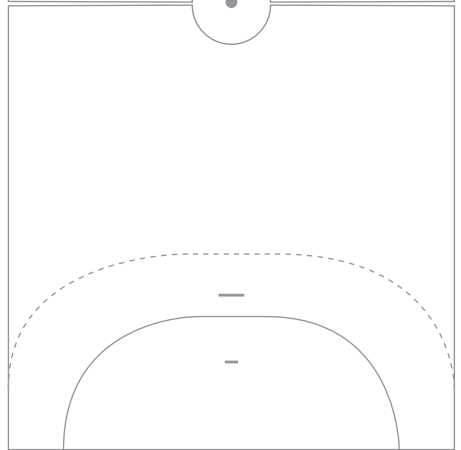
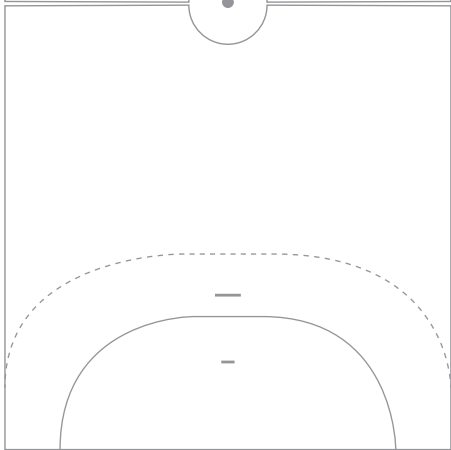
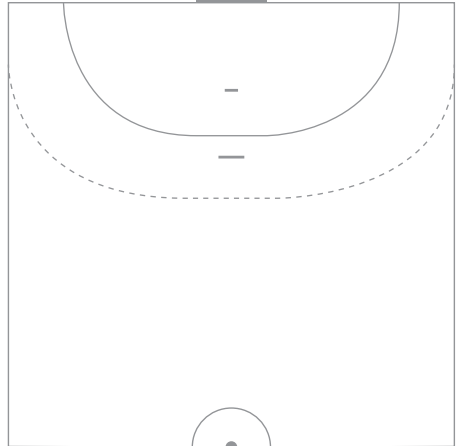
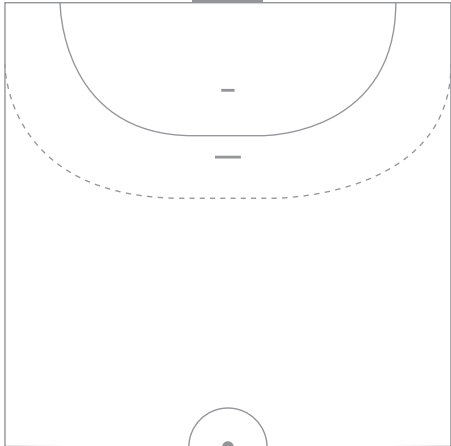


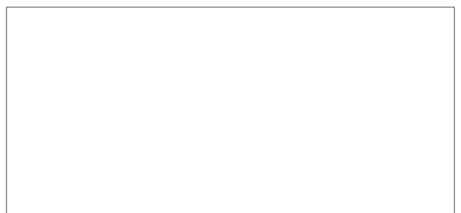
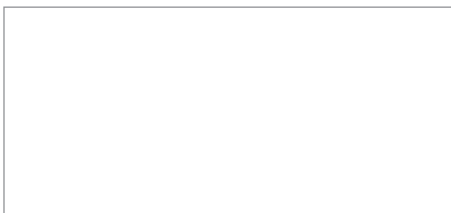
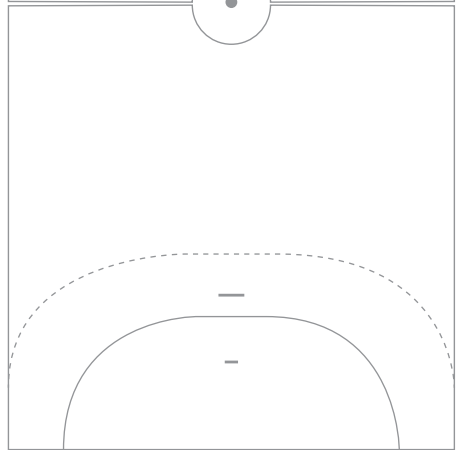
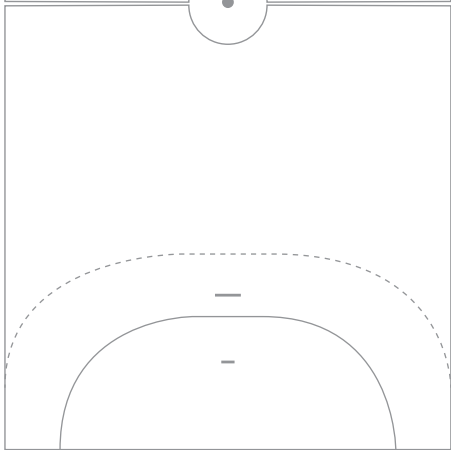
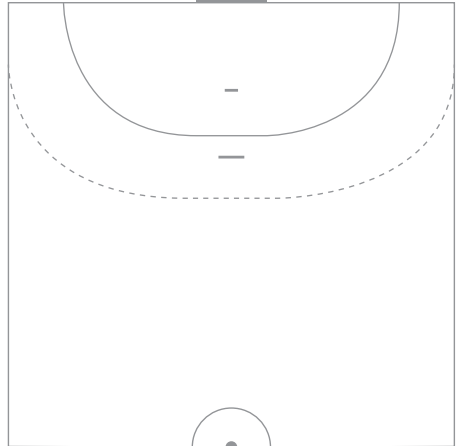
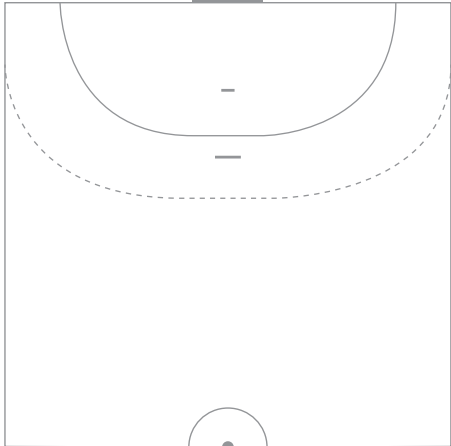
Ici, la situation d'attaque va à coup sûr avorter. Pourquoi ?

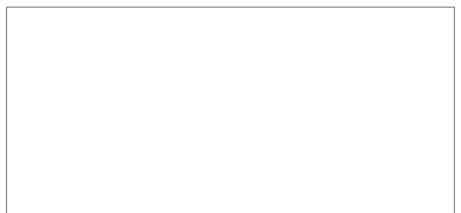
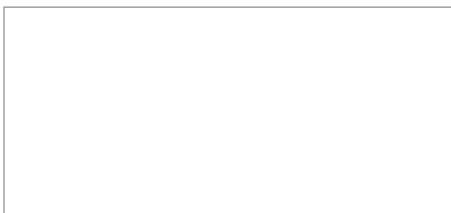
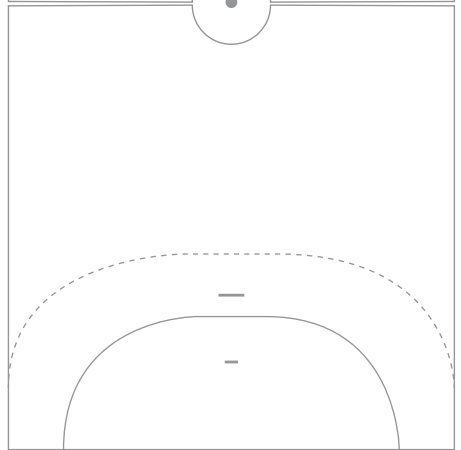
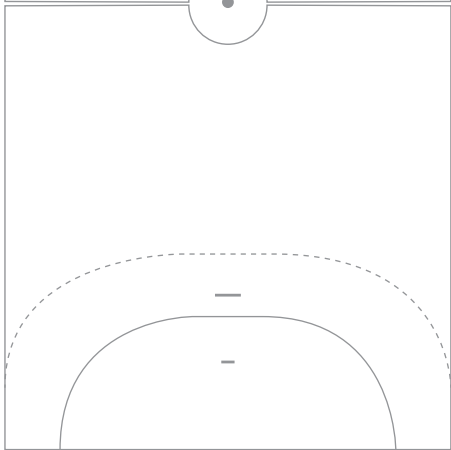
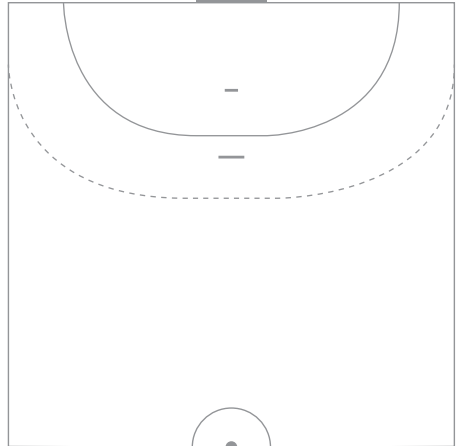
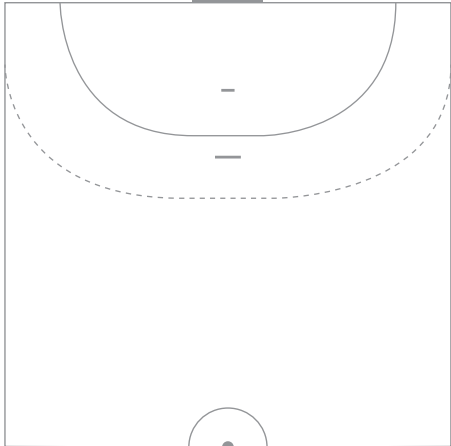
1. Les pivots sont mal placés pour cette solution d'attaque
2. Les arrières n'ont pas assez de recul
3. Les ailiers ne sont pas assez écartés







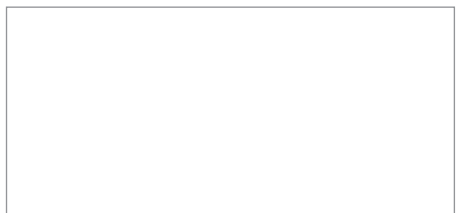
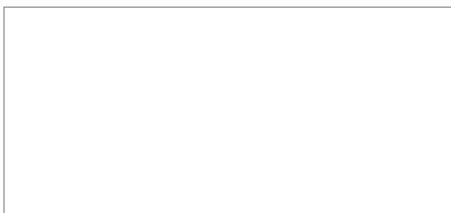
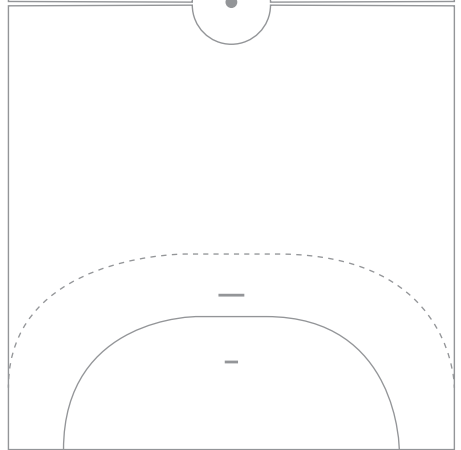
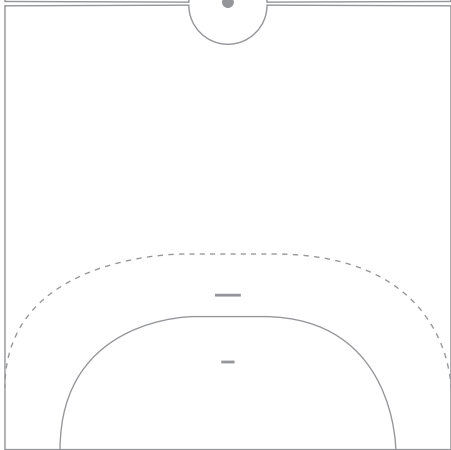
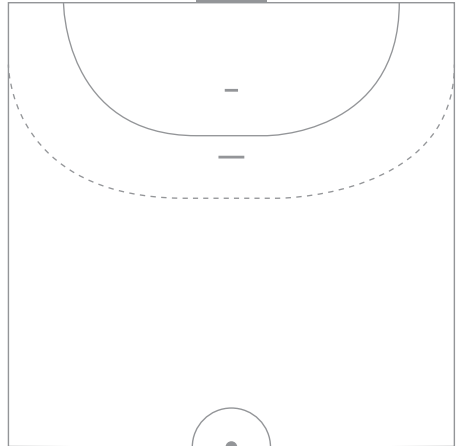
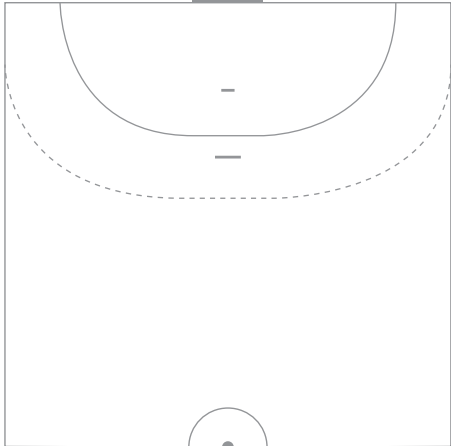


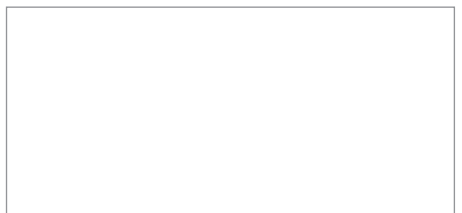
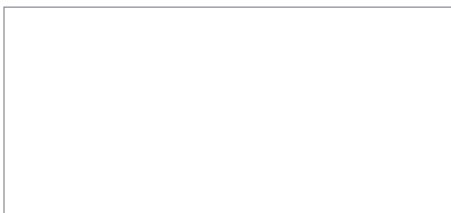
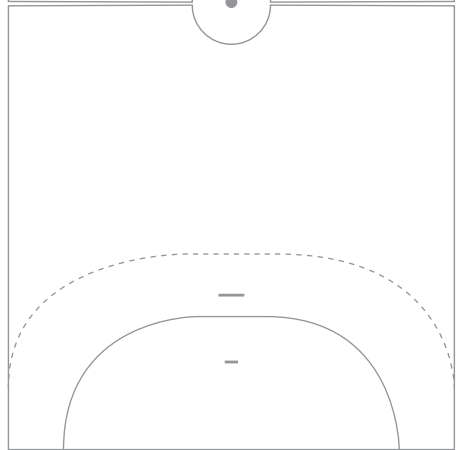
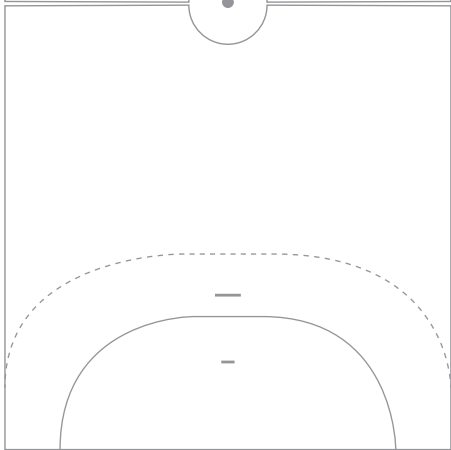
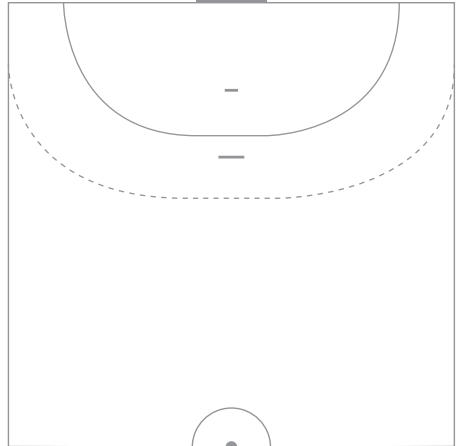
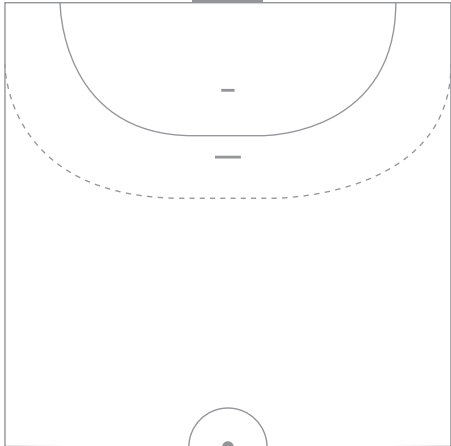


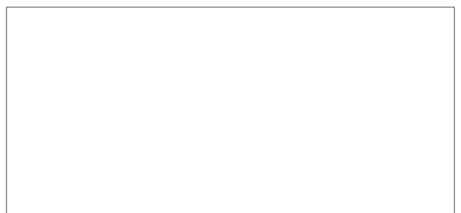
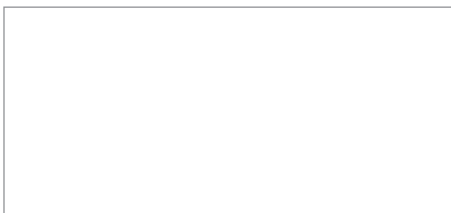
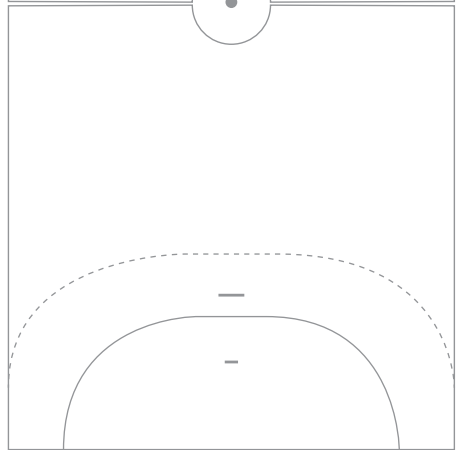
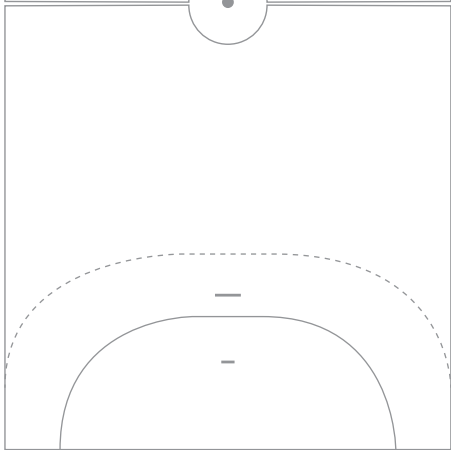
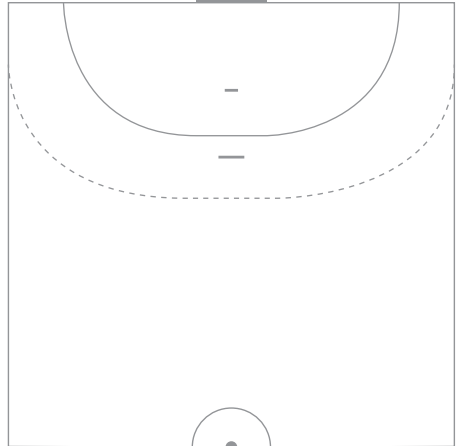
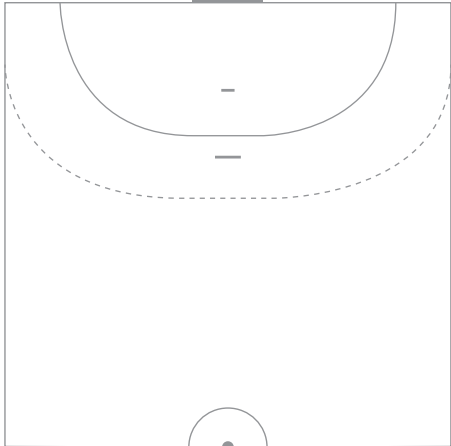
DATE

THÈME

MATÉRIEL



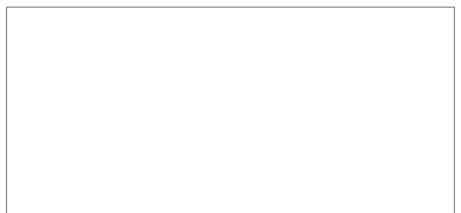
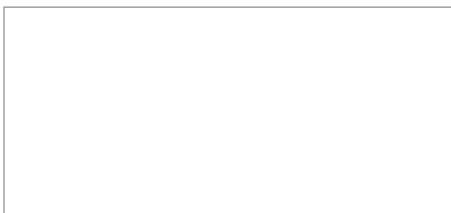
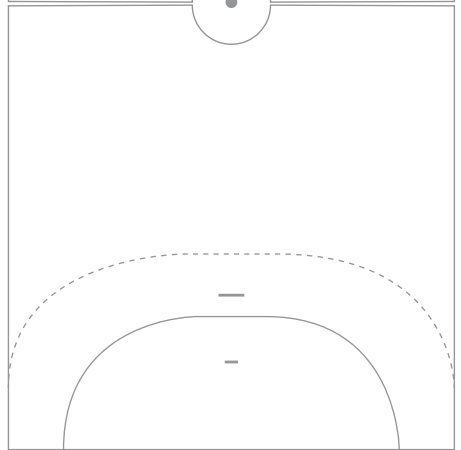
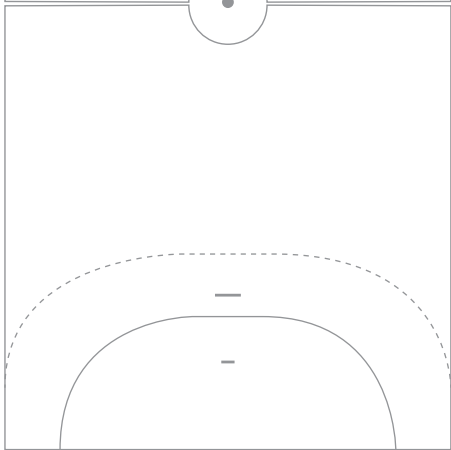
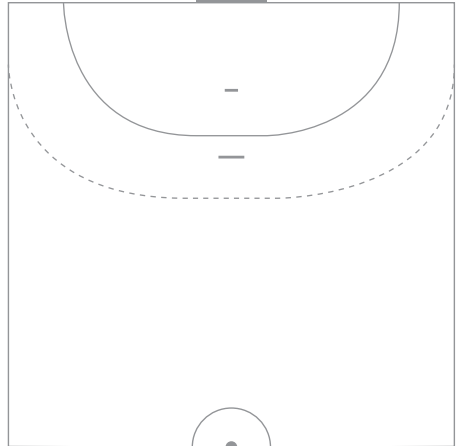
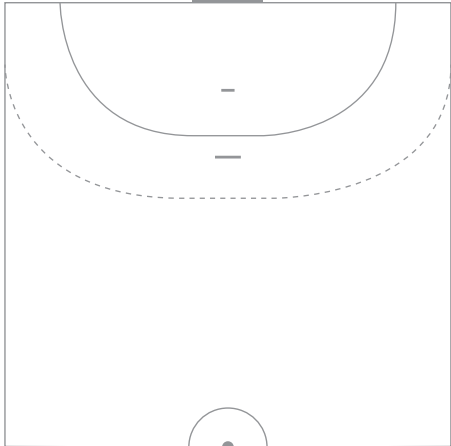


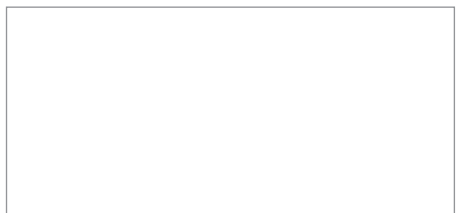
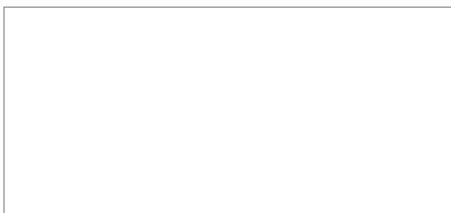
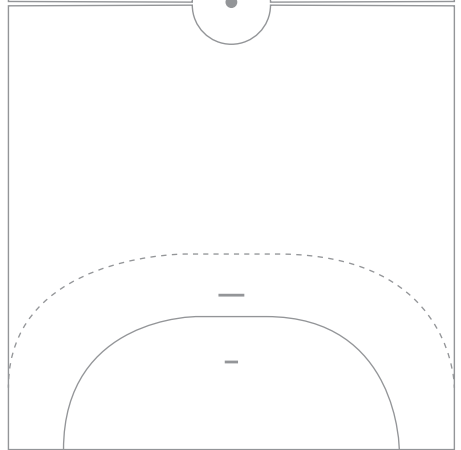
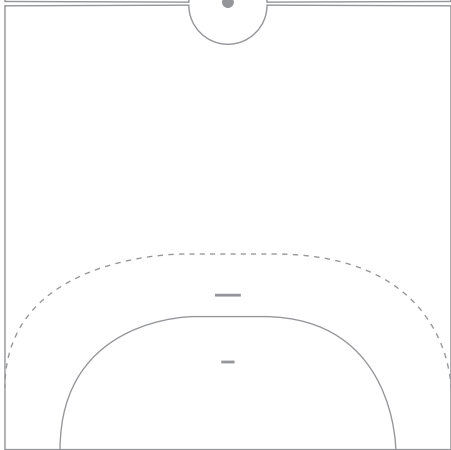
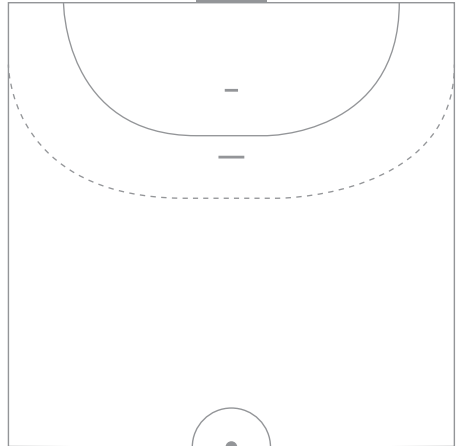
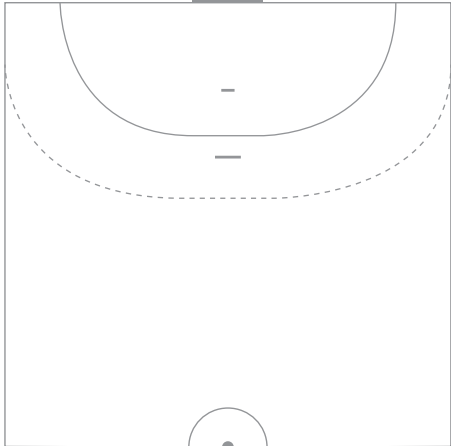


DATE

THÈME

MATÉRIEL

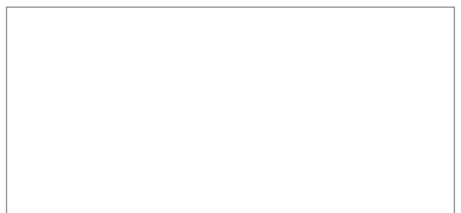
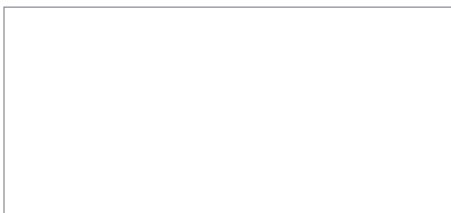
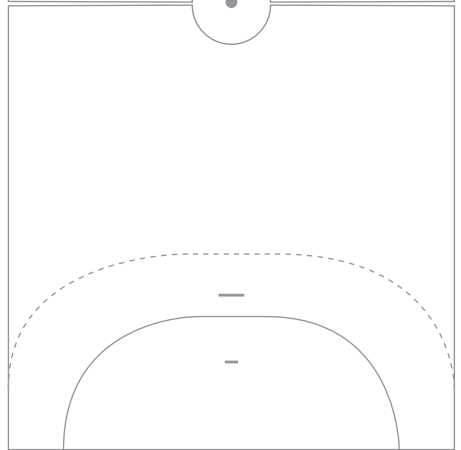
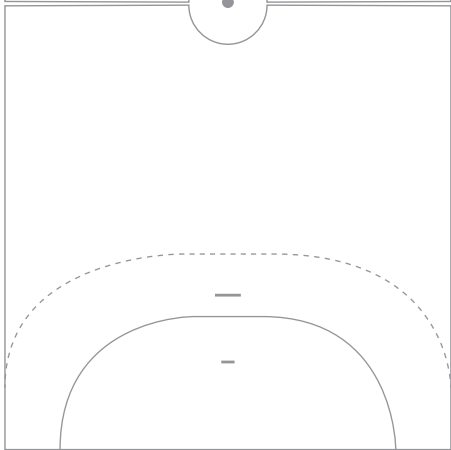
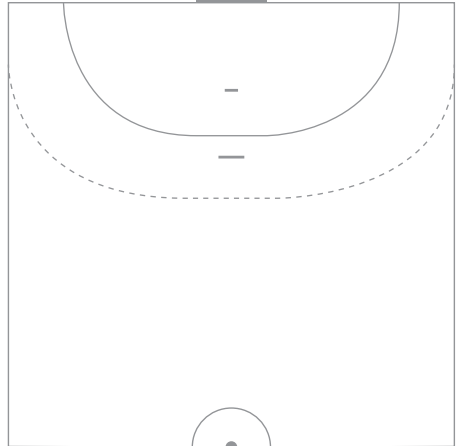
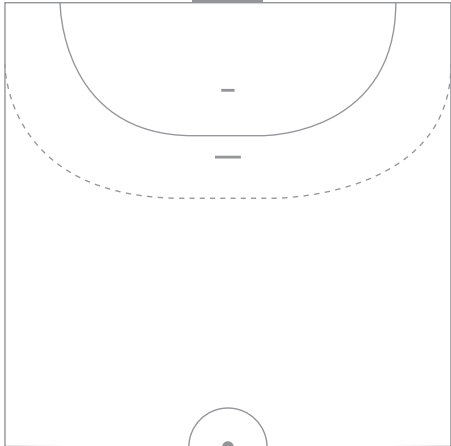


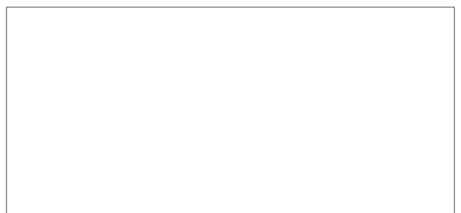
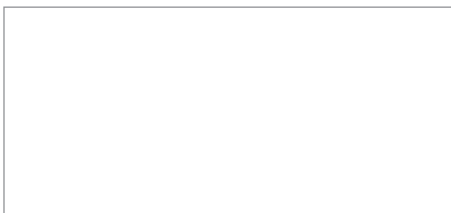
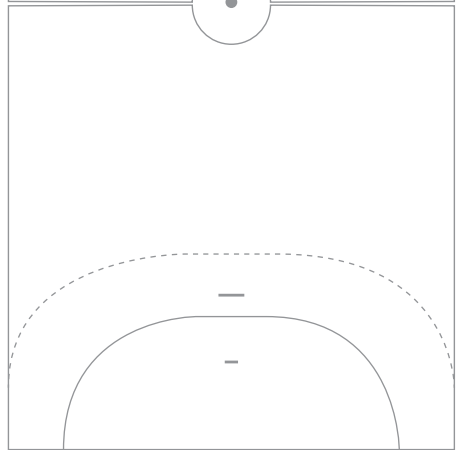
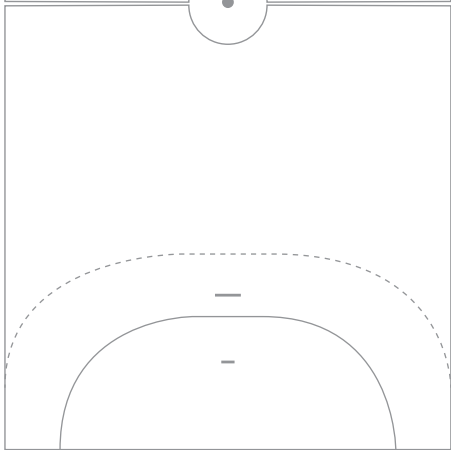
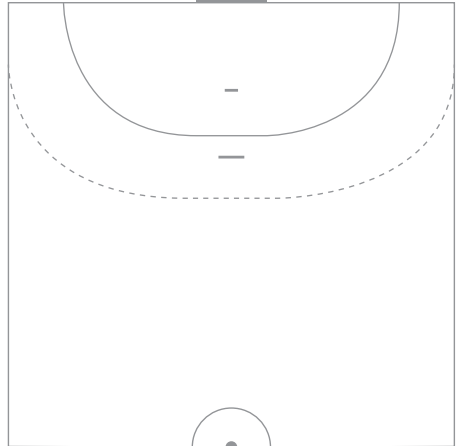
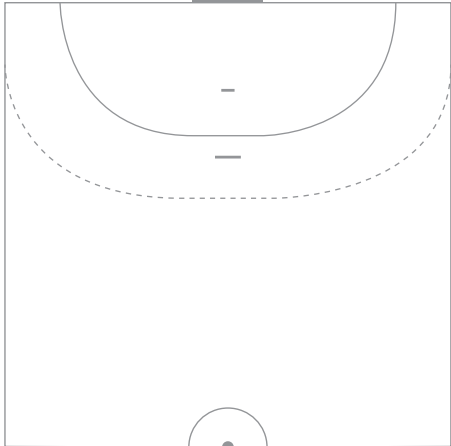


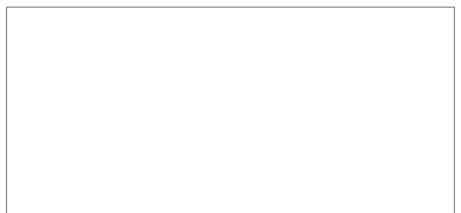
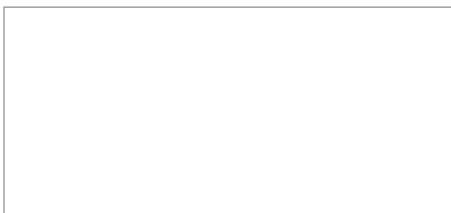
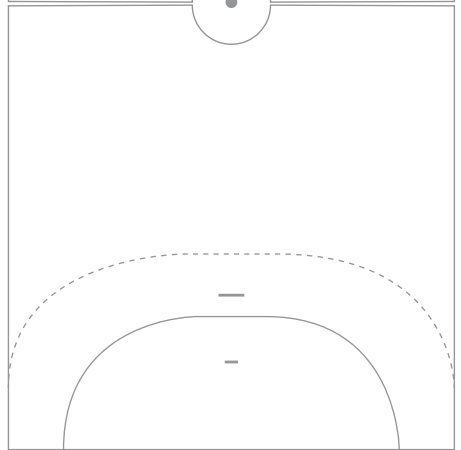
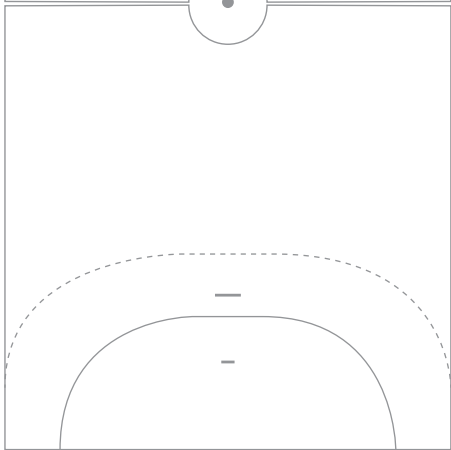
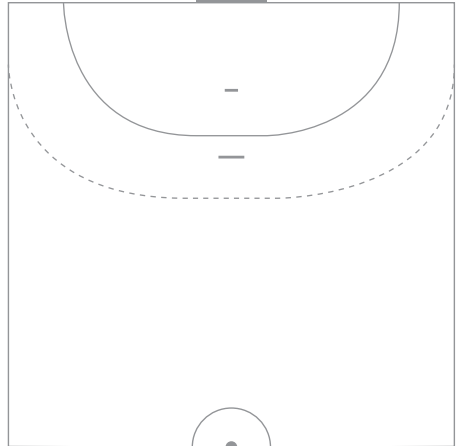
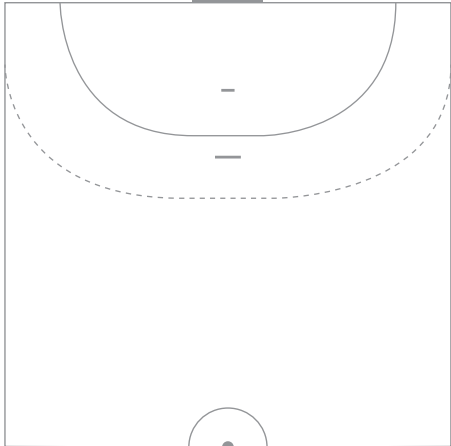
DATE

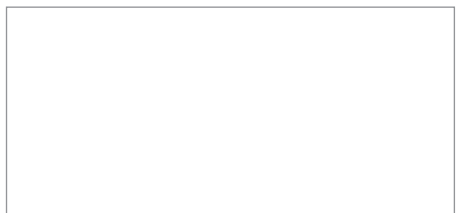
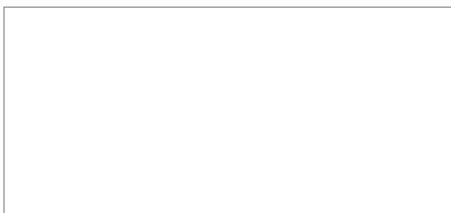
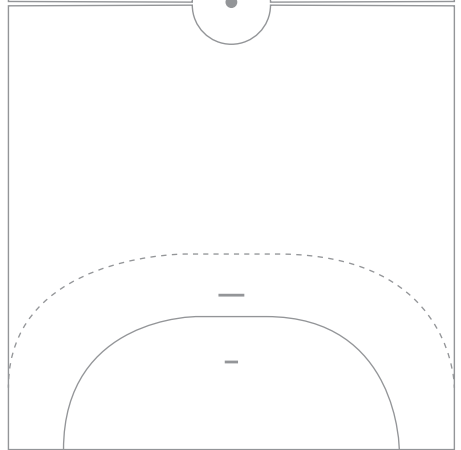
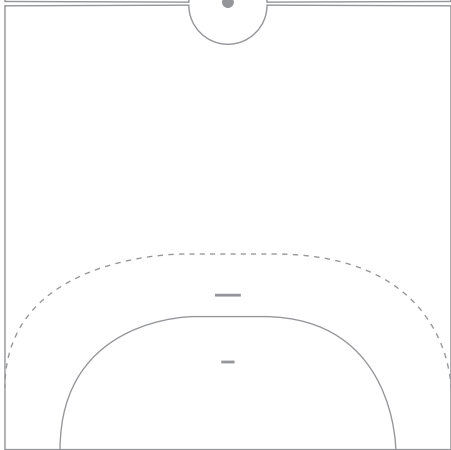
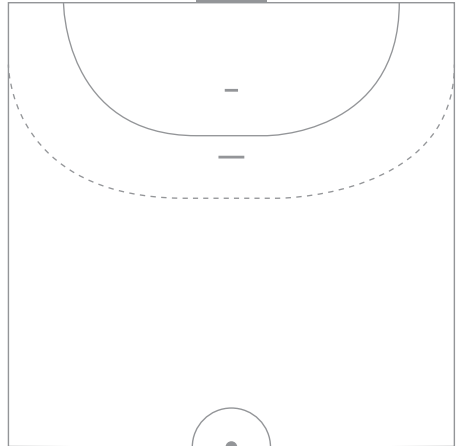
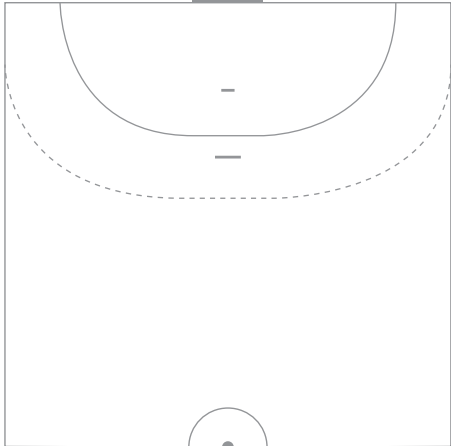
THÈME

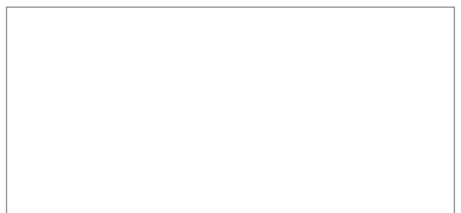
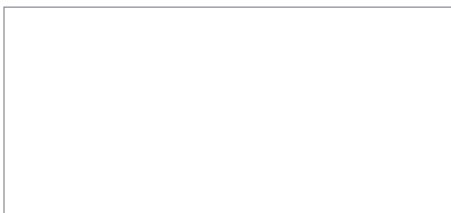
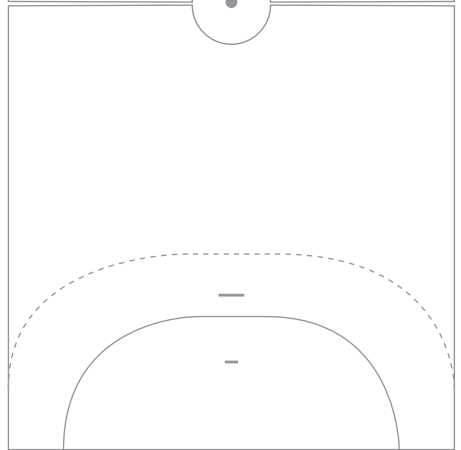
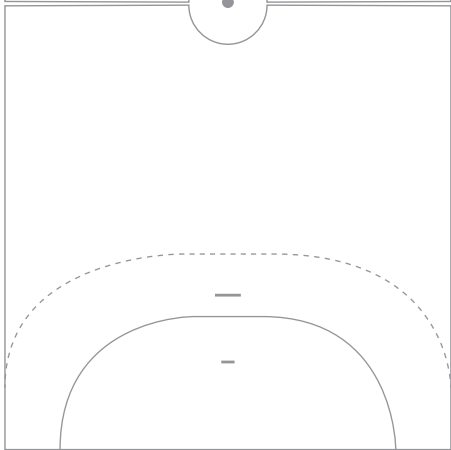
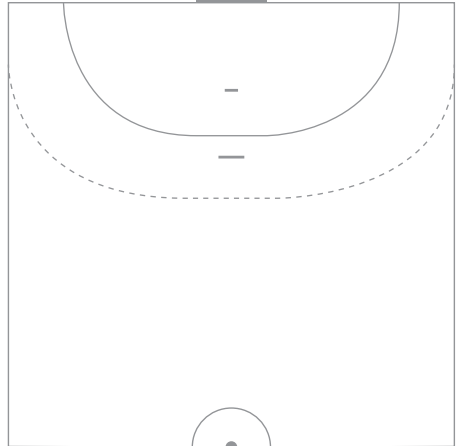
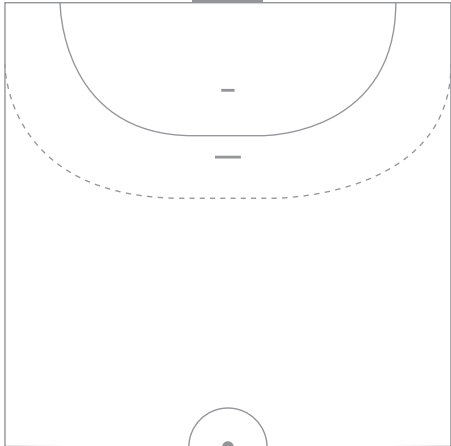
MATÉRIEL

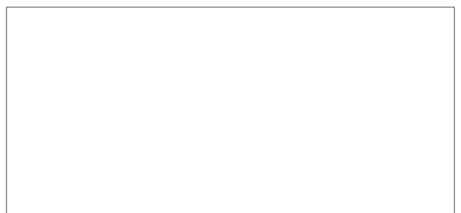
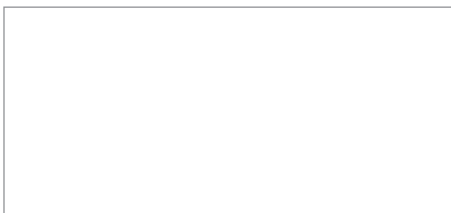
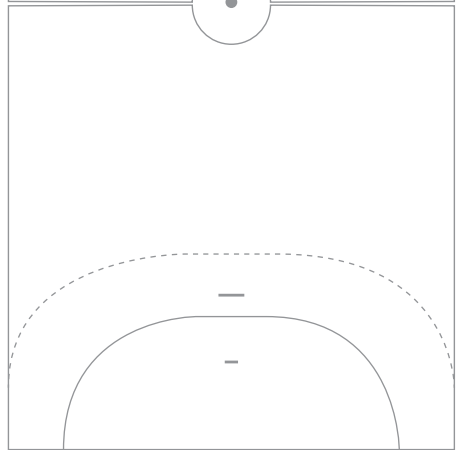
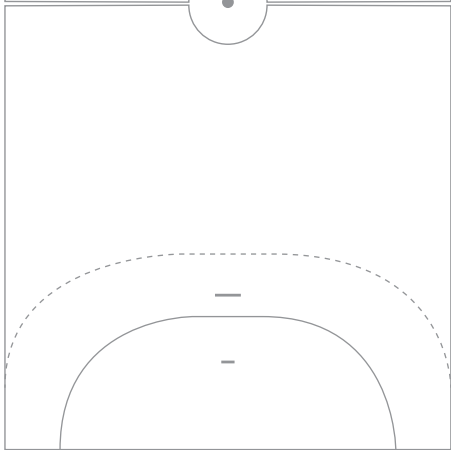
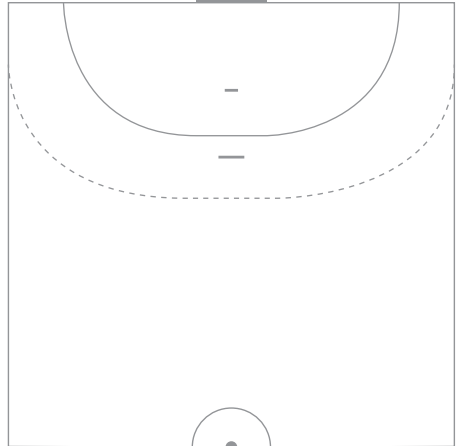
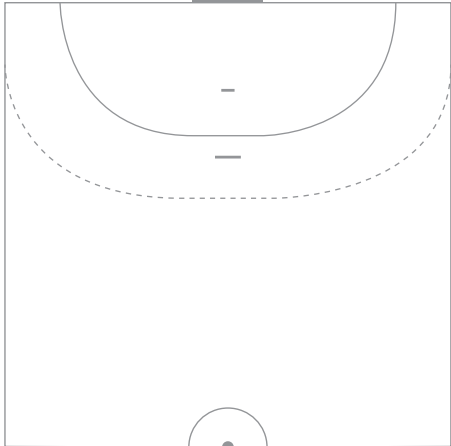


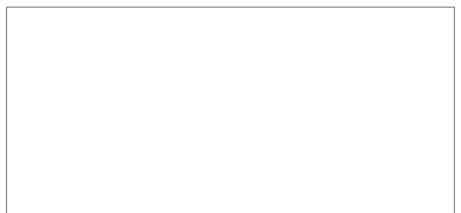
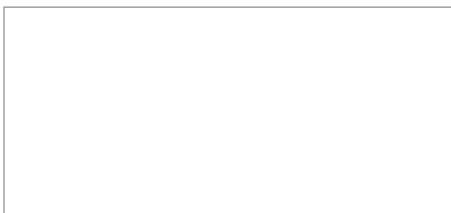
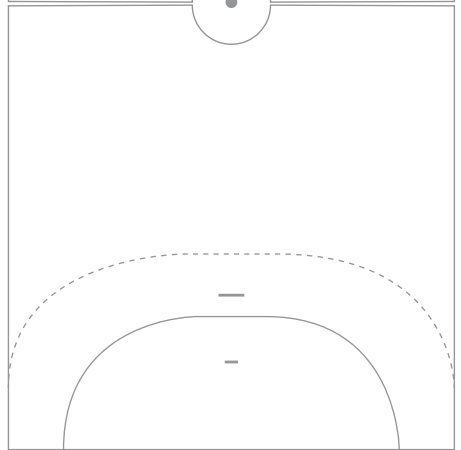
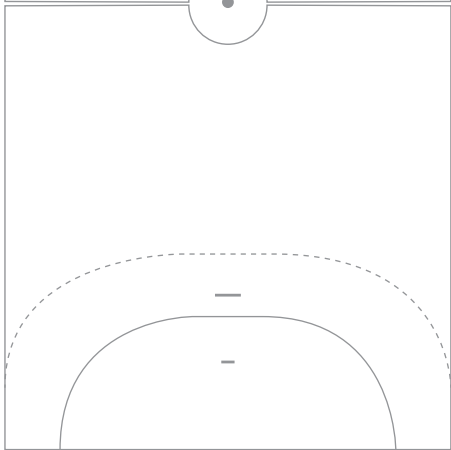
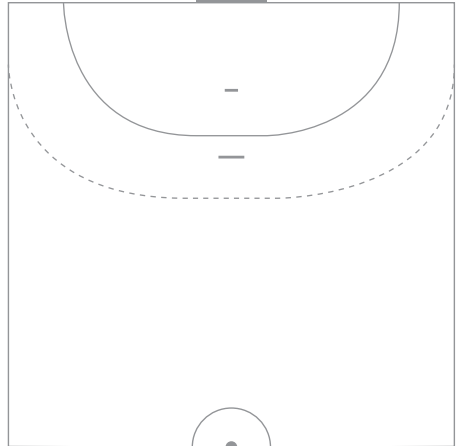
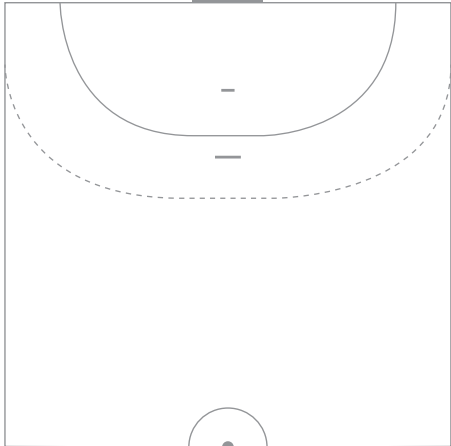


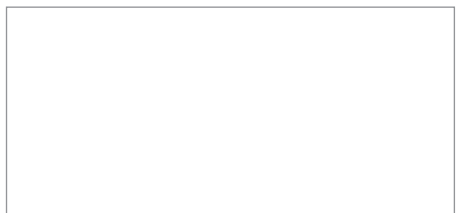
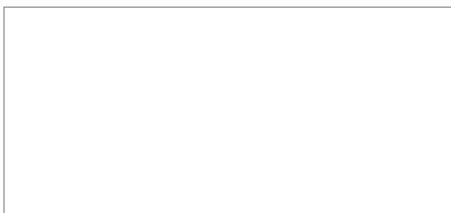
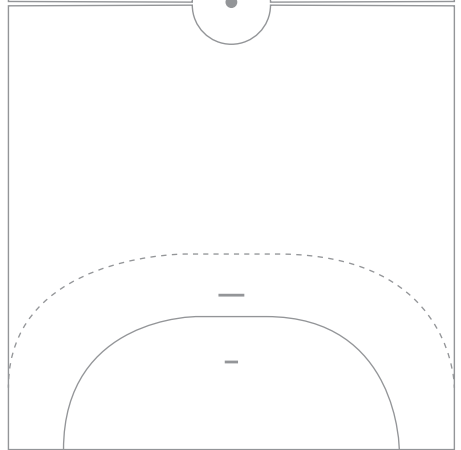
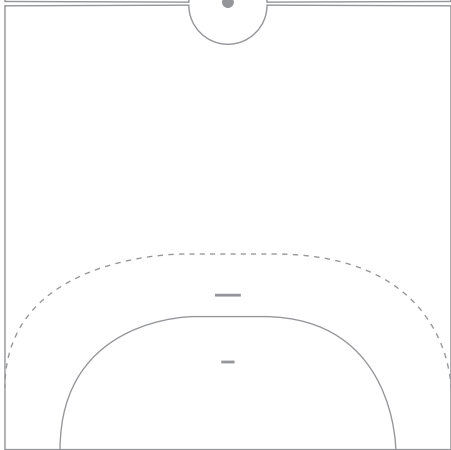
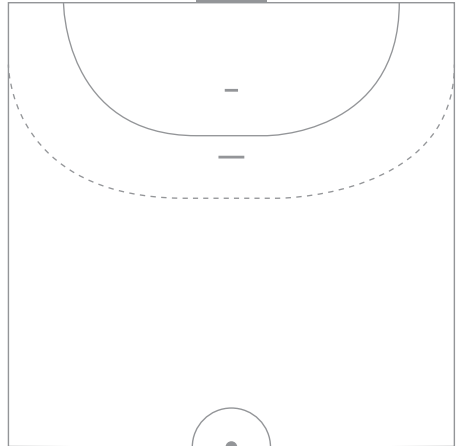
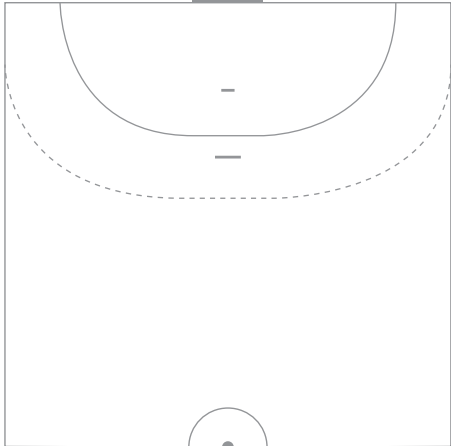








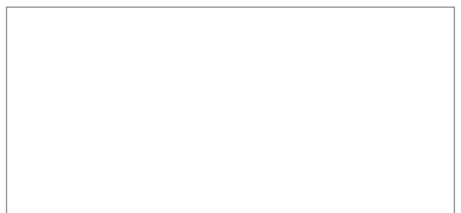
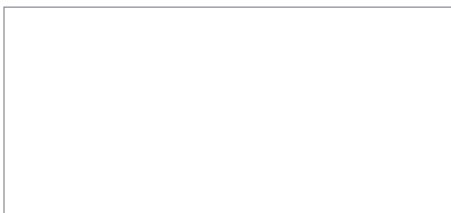
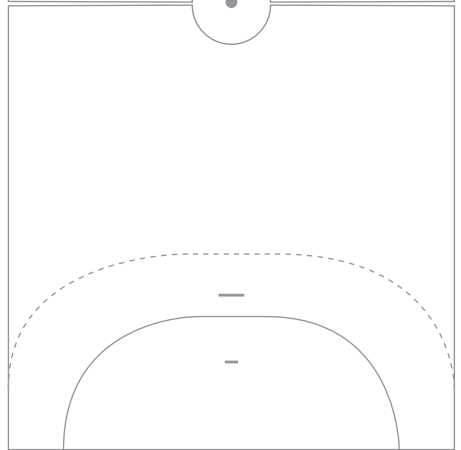
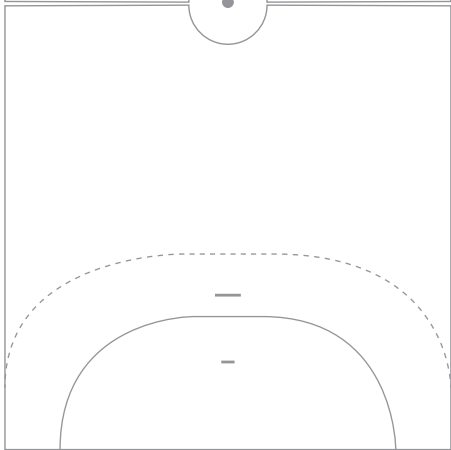
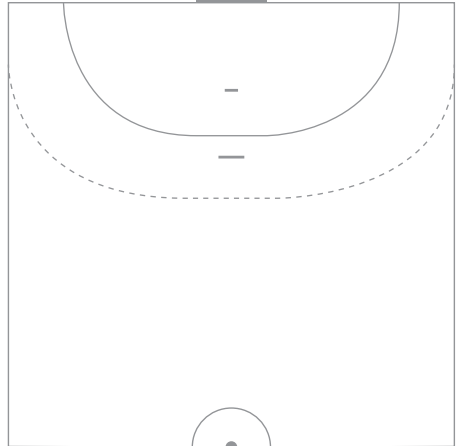
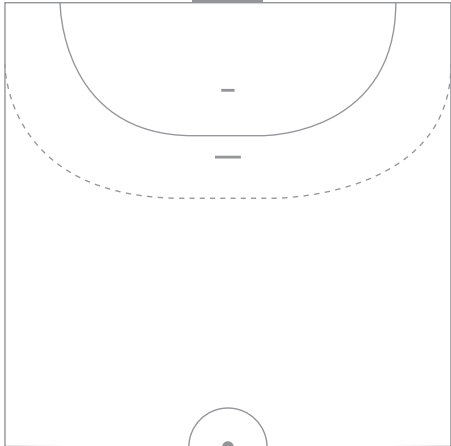


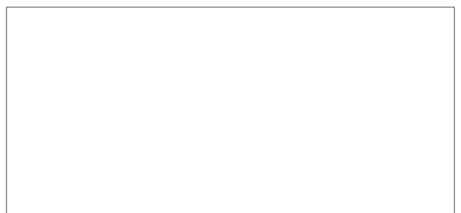
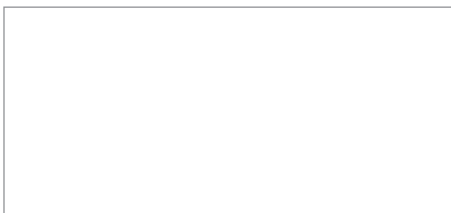
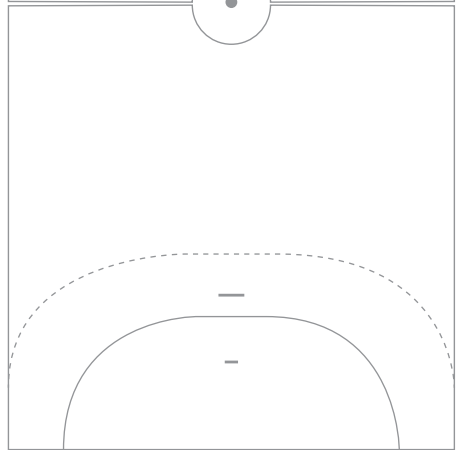
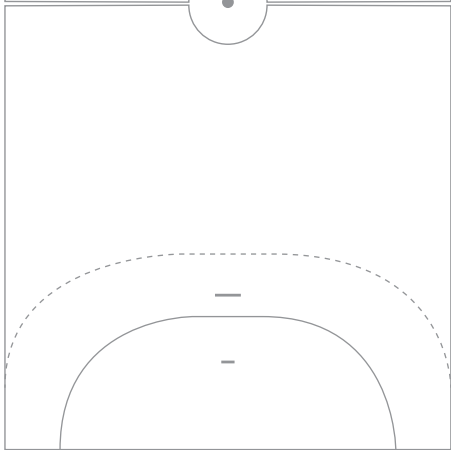
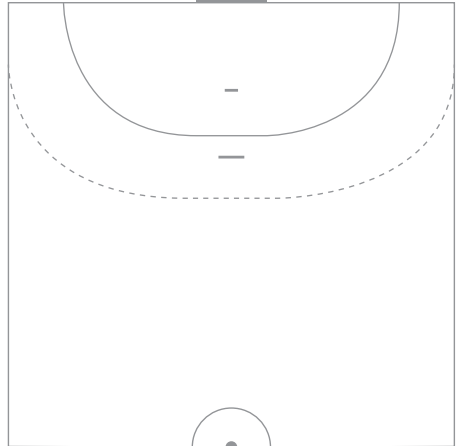
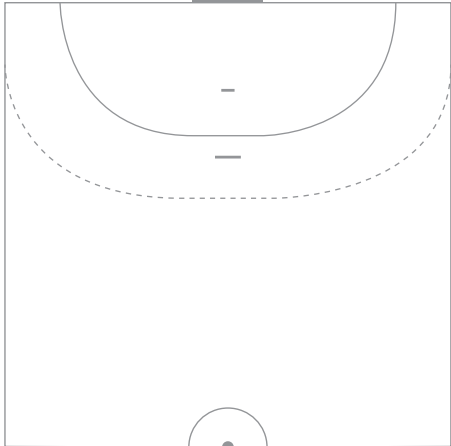


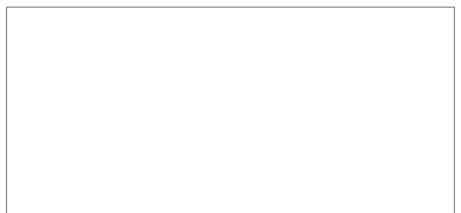
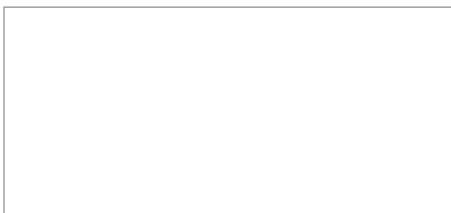
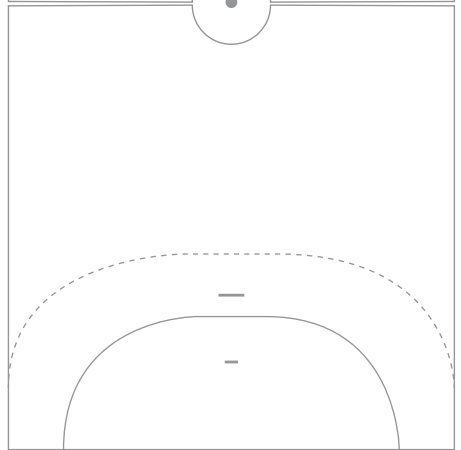
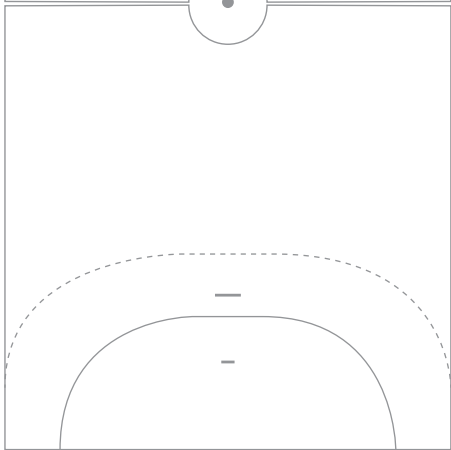
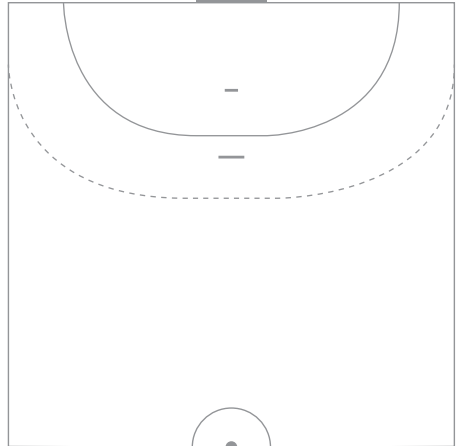
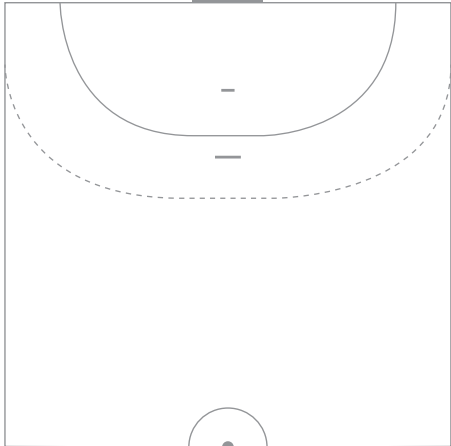
DATE

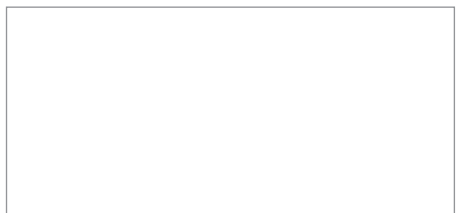
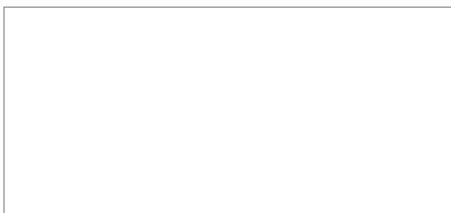
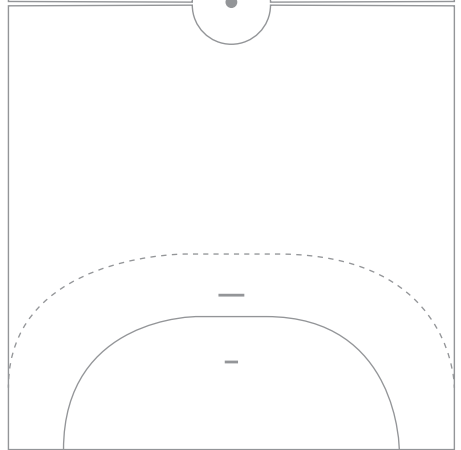
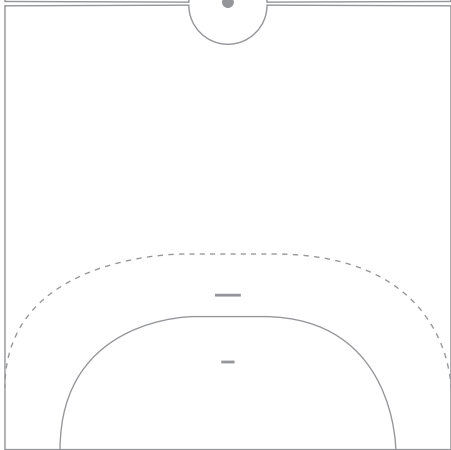
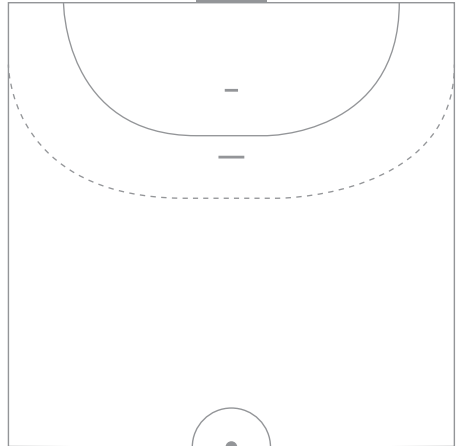
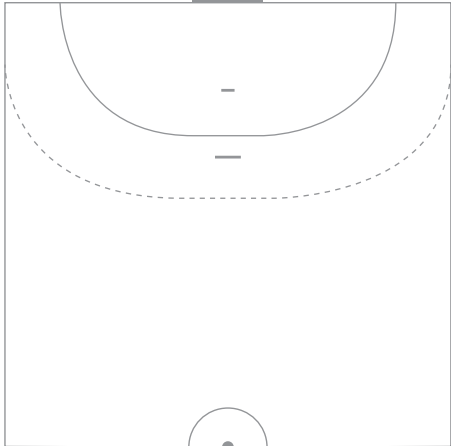
THÈME

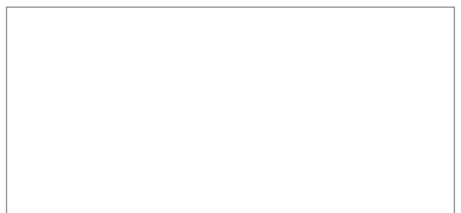
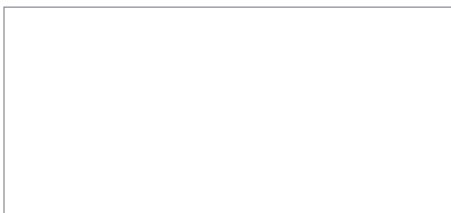
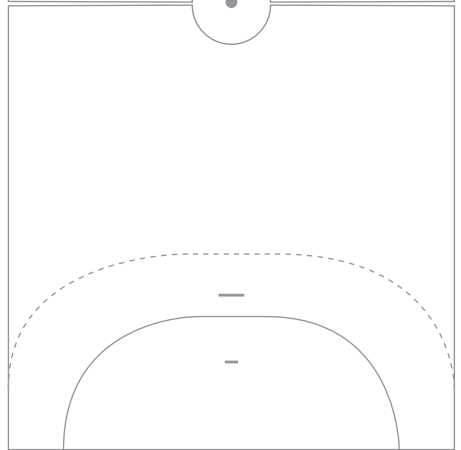
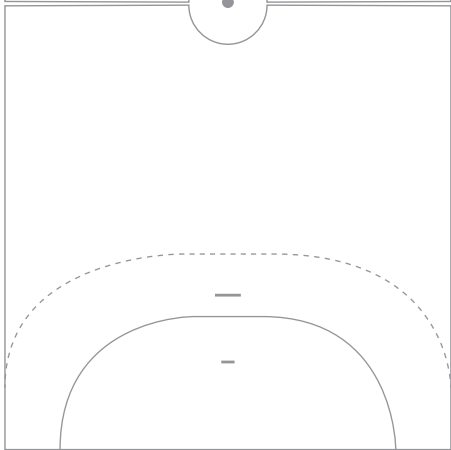
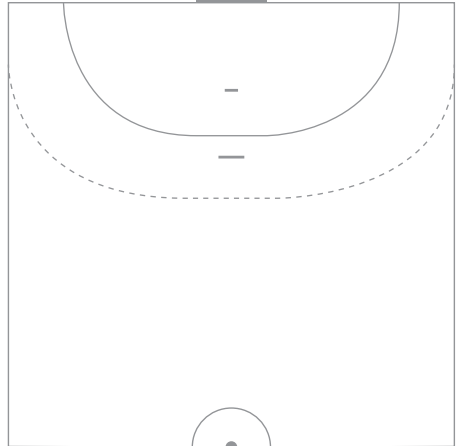
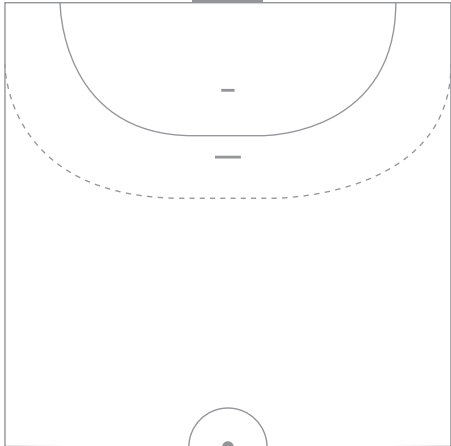
MATÉRIEL

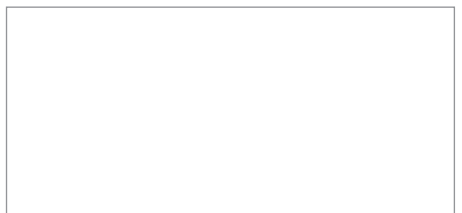
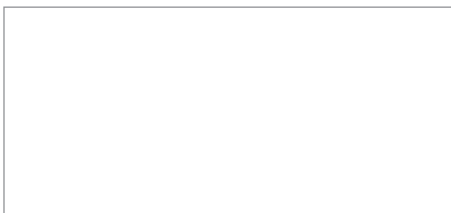
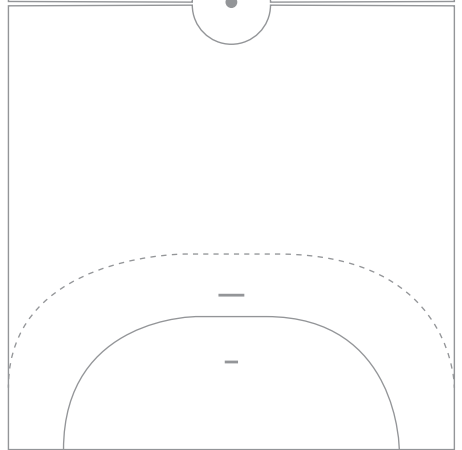
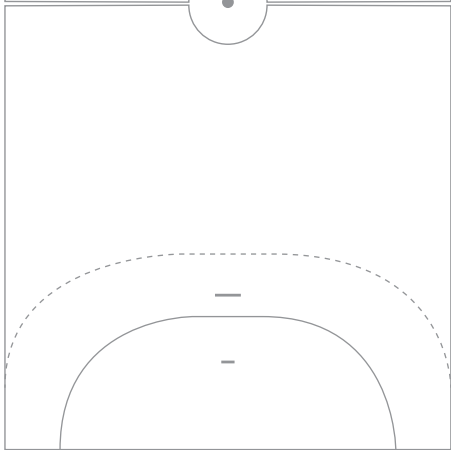
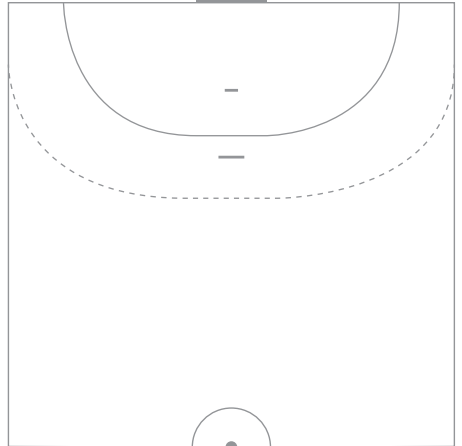
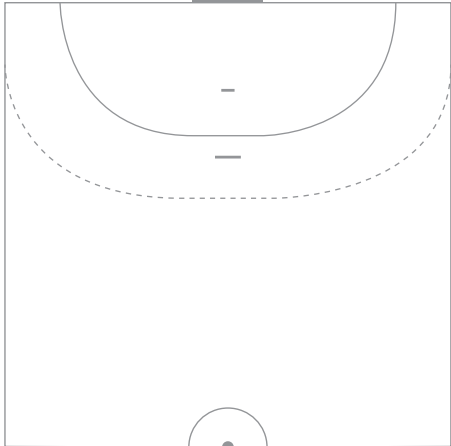


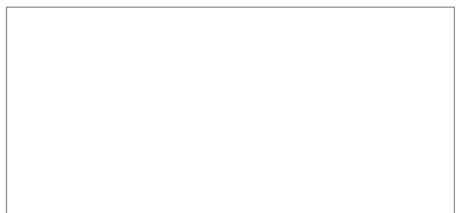
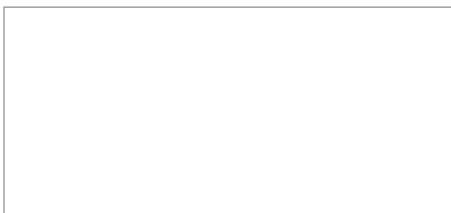
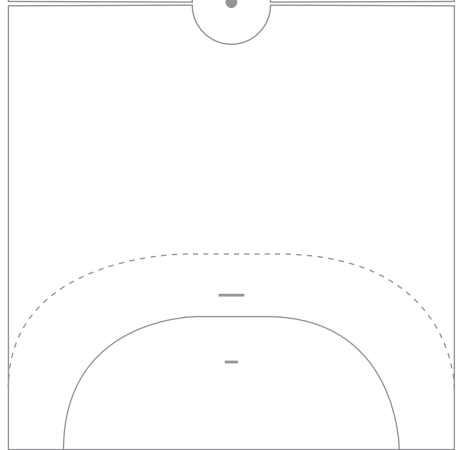
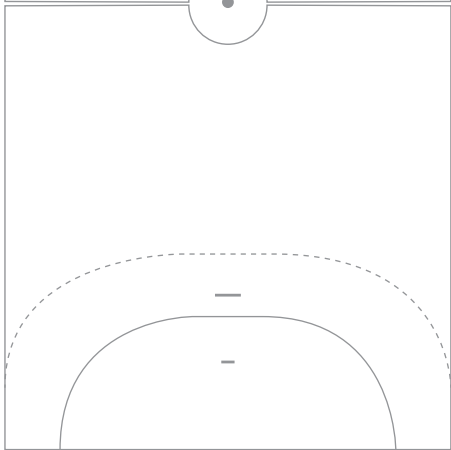
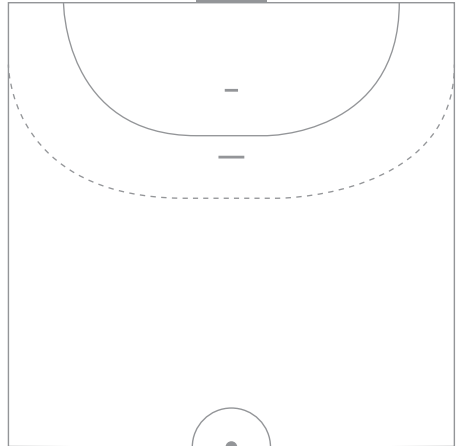
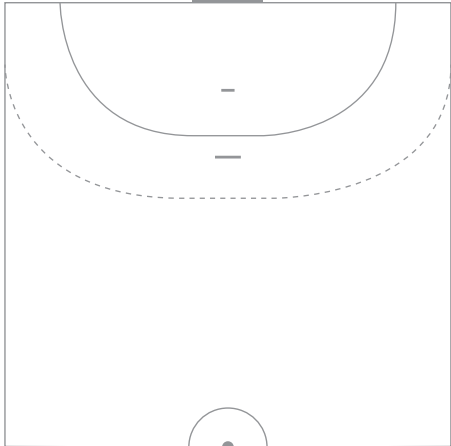








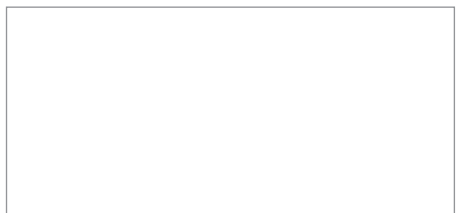
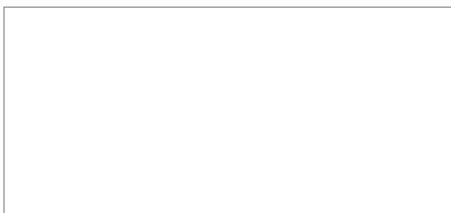
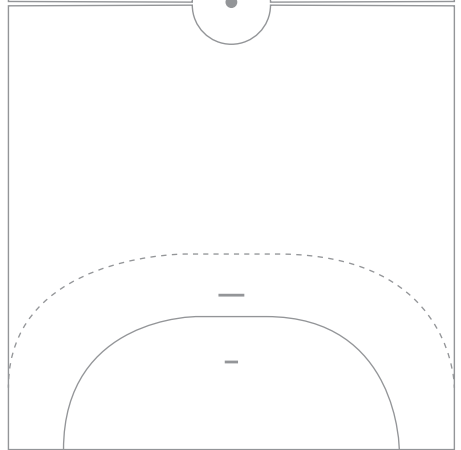
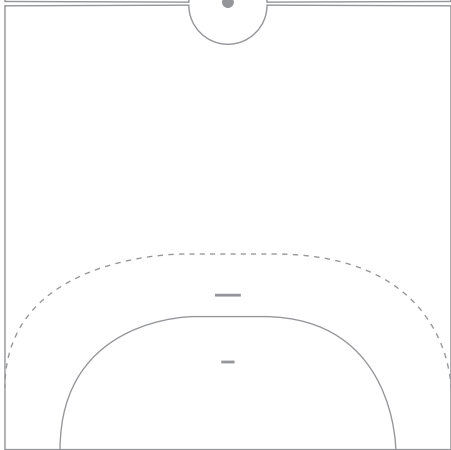
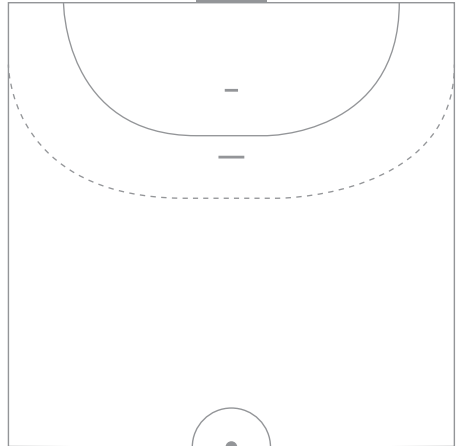
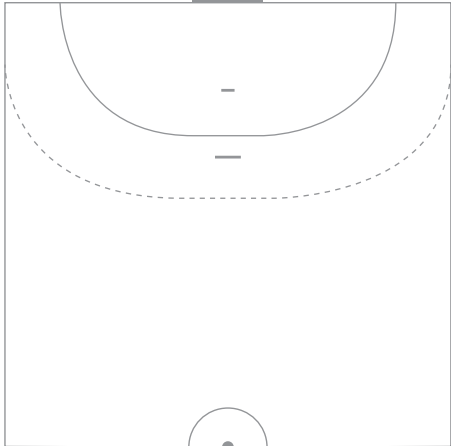




DATE

THÈME

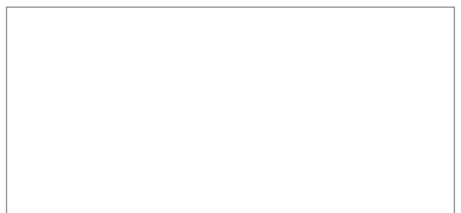
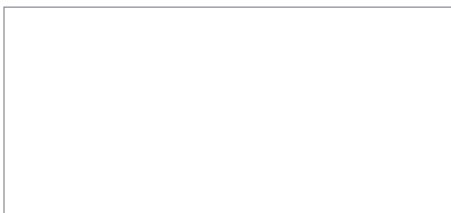
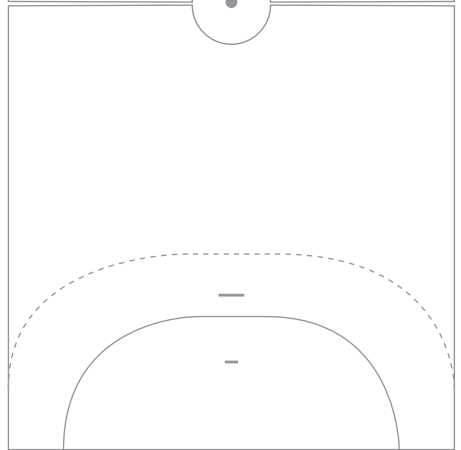
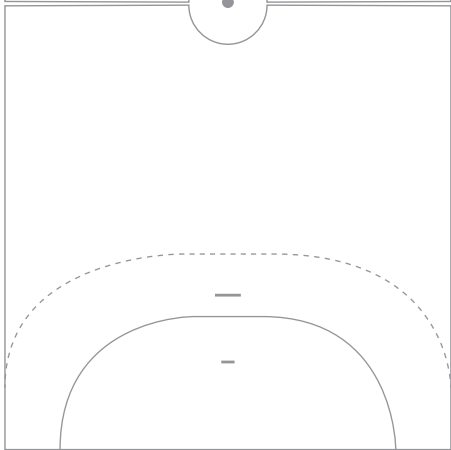
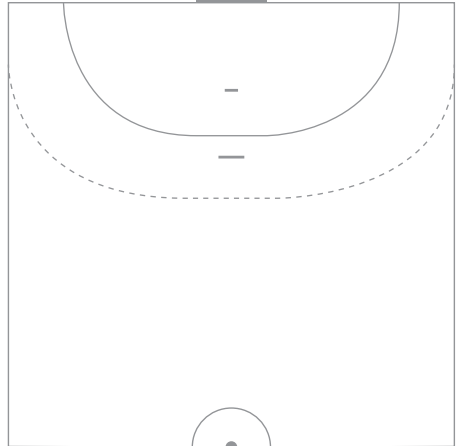
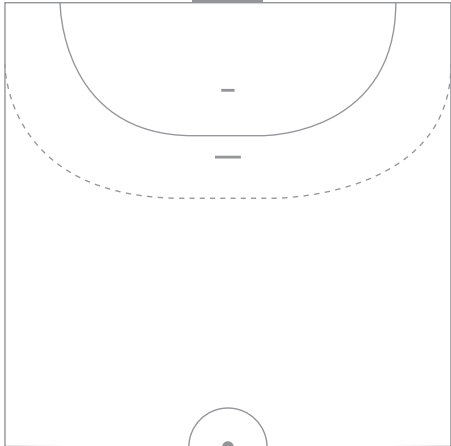
MATÉRIEL

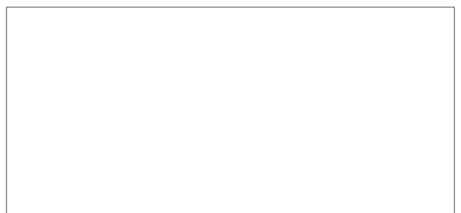
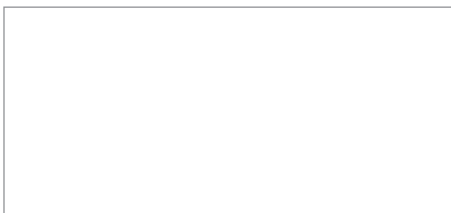
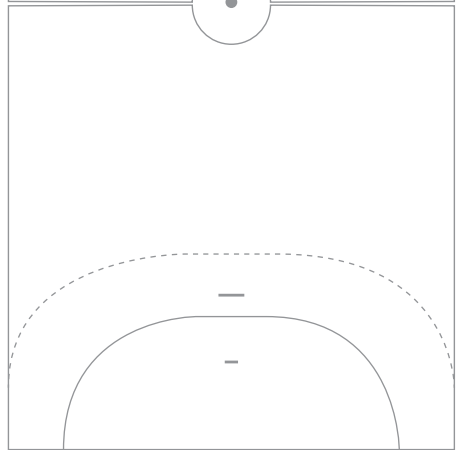
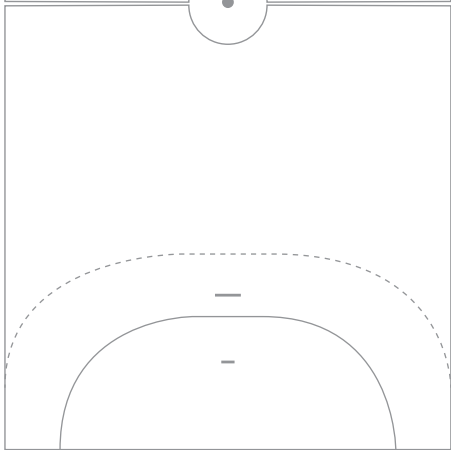
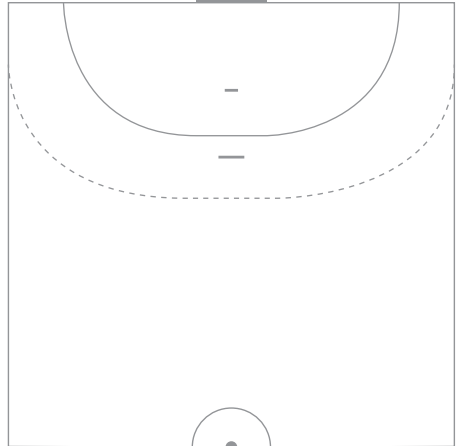
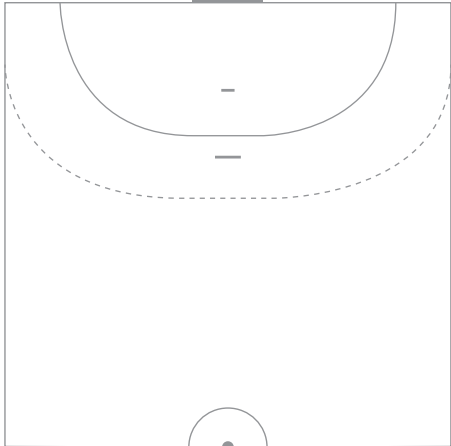


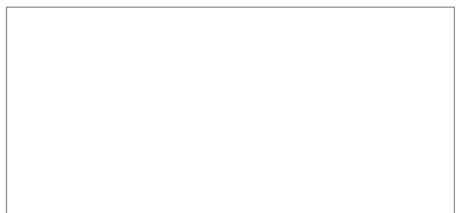
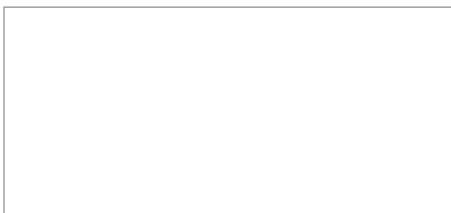
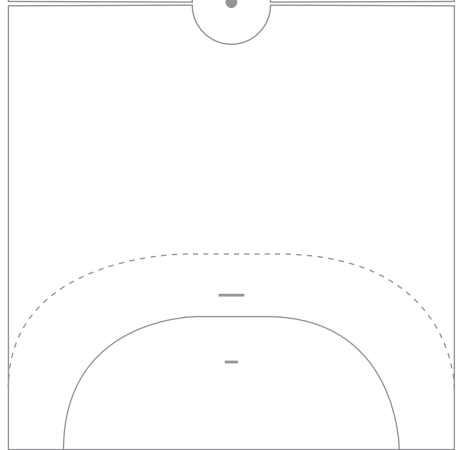
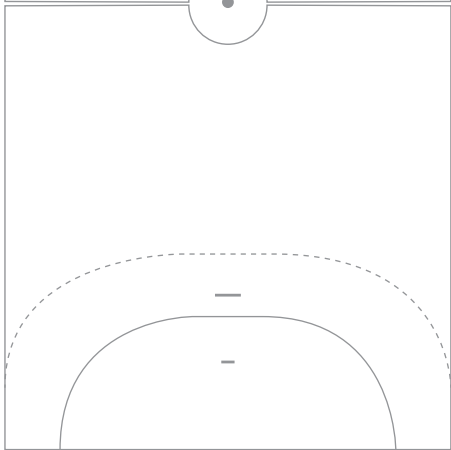
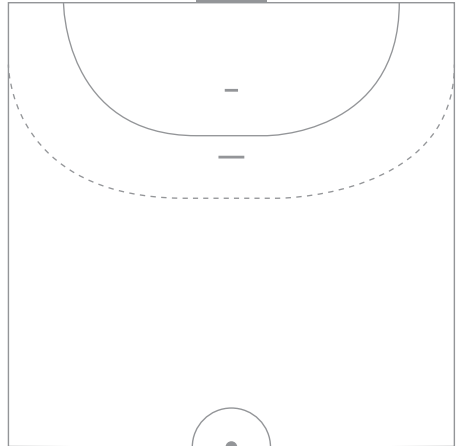
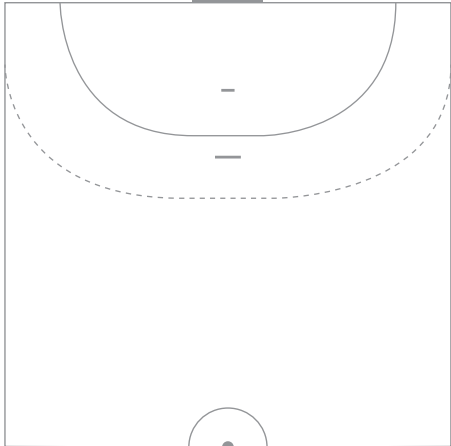
DATE

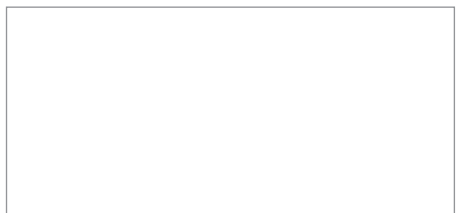
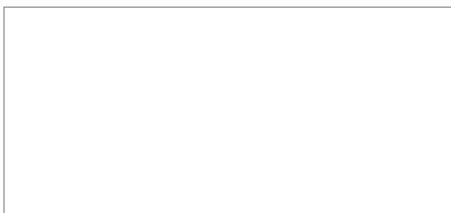
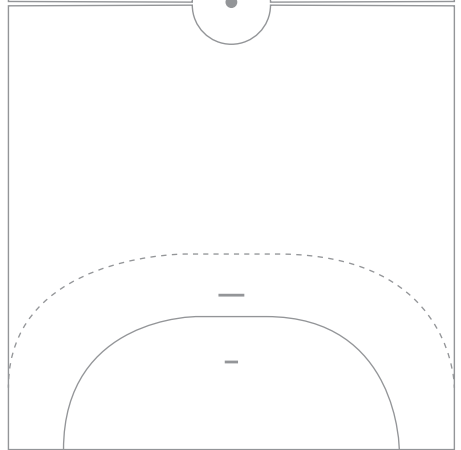
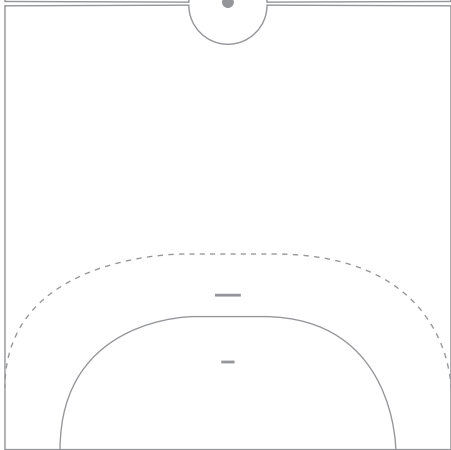
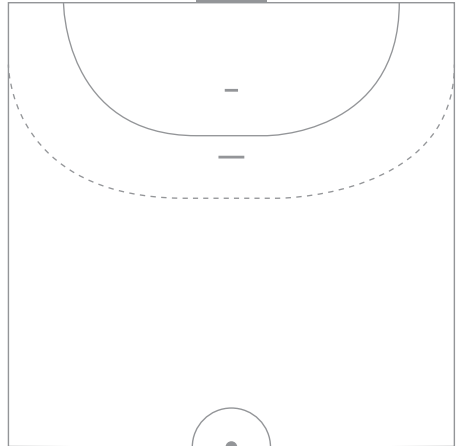
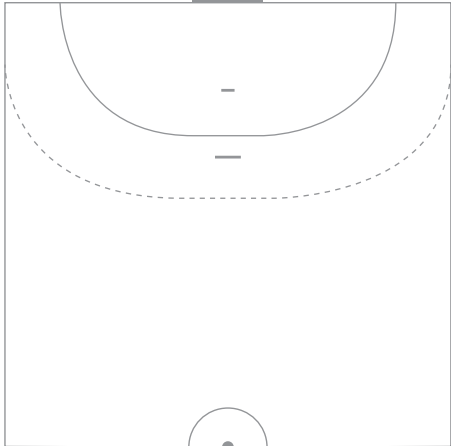
THÈME

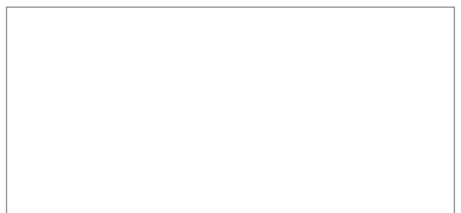
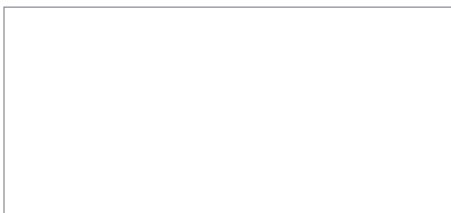
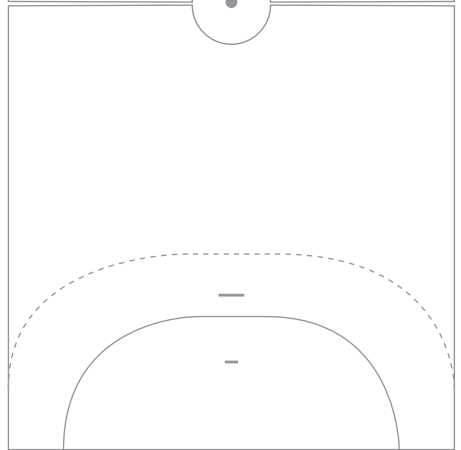
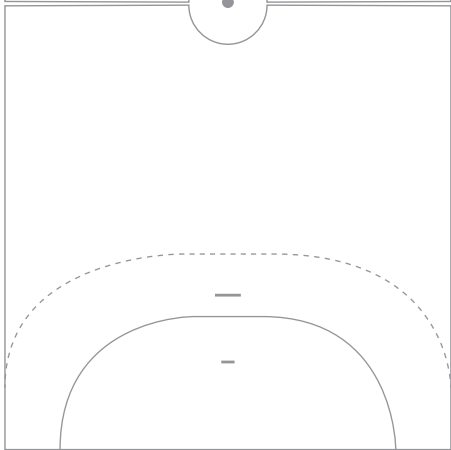
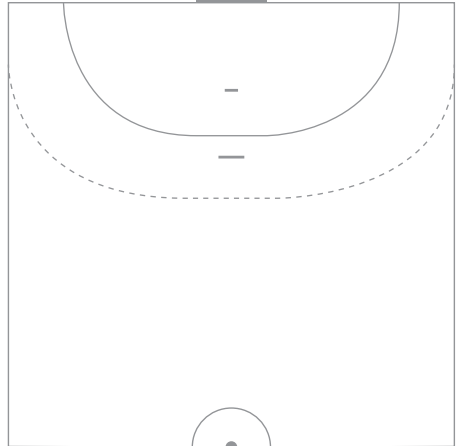
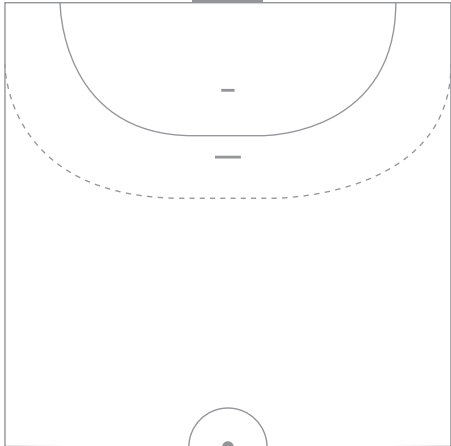
MATÉRIEL

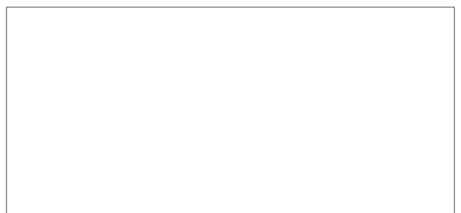
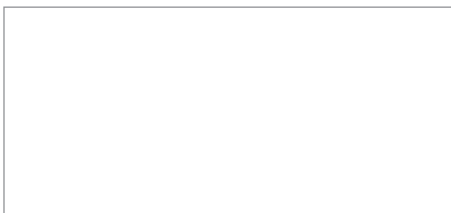
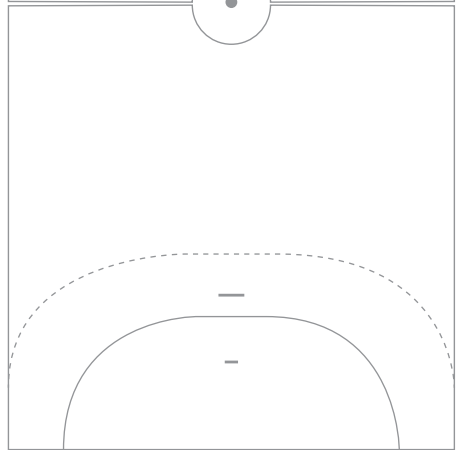
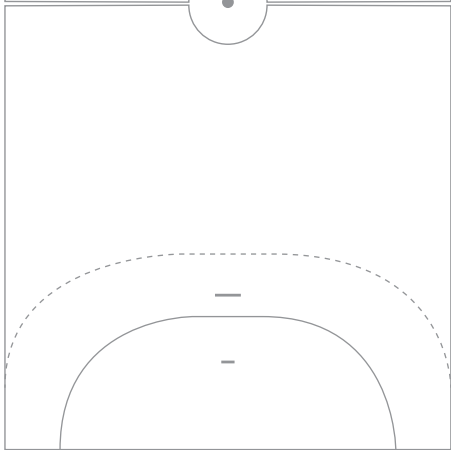
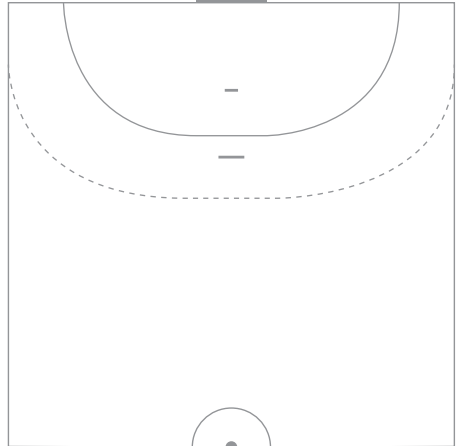
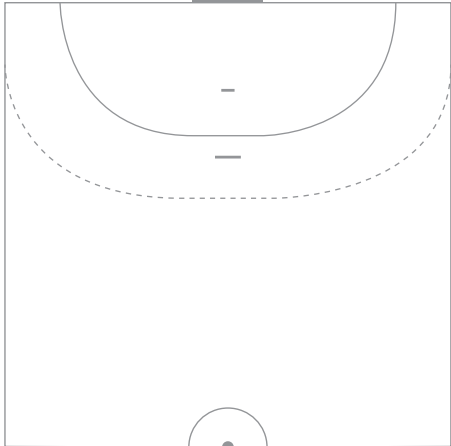


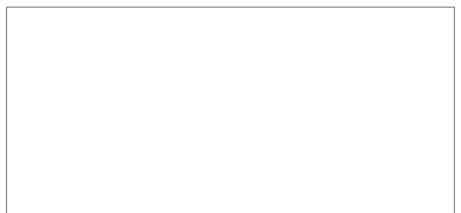
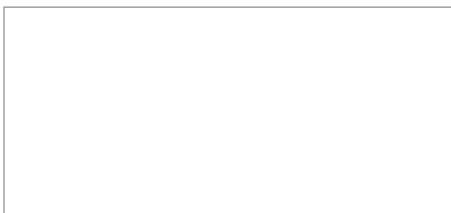
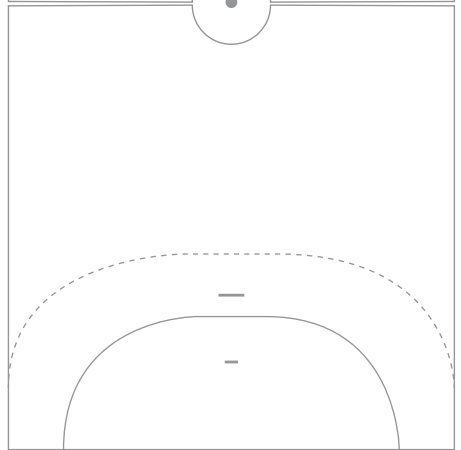
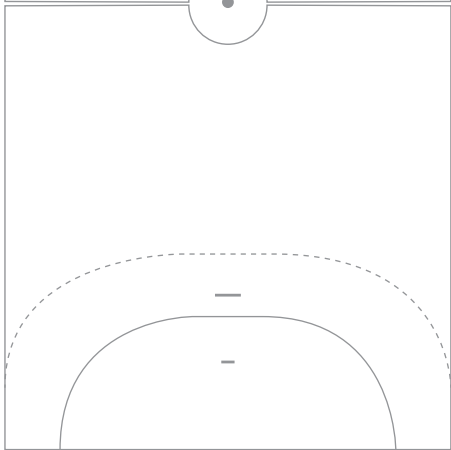
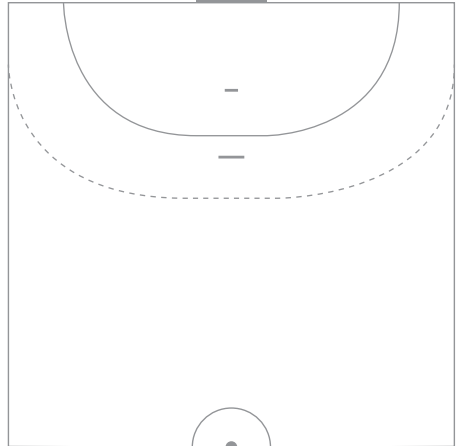
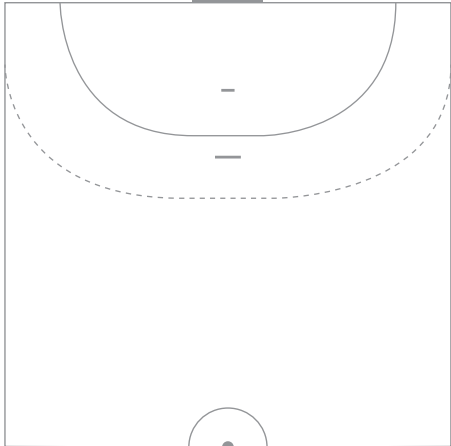








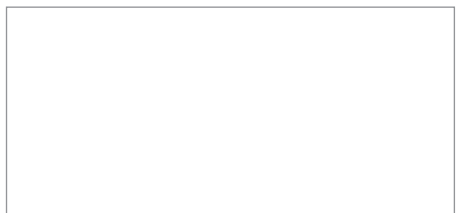
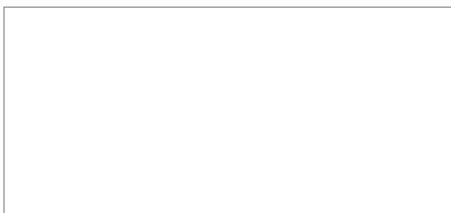
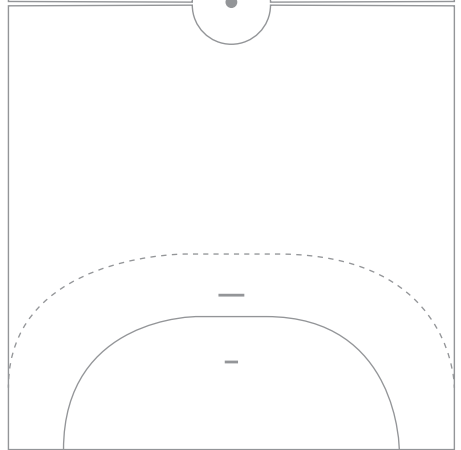
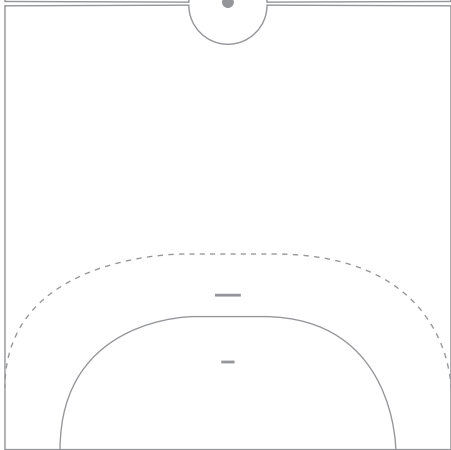
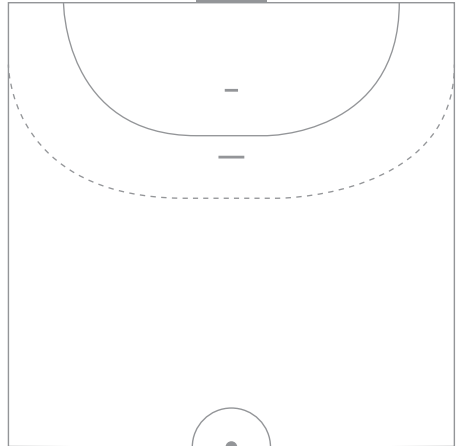
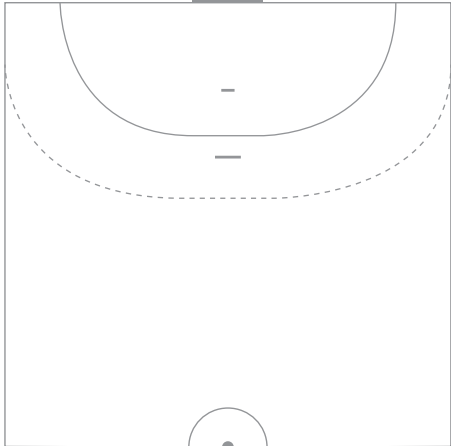


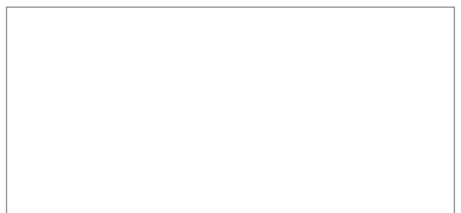
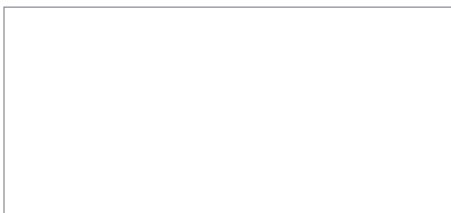
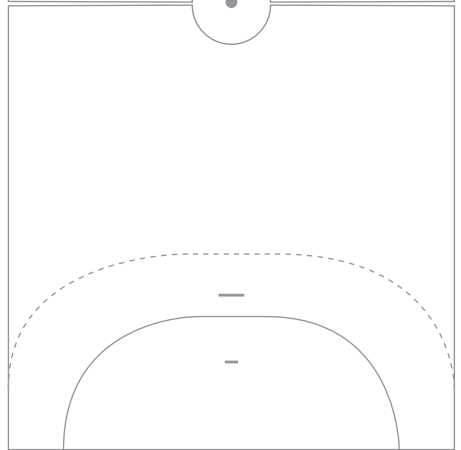
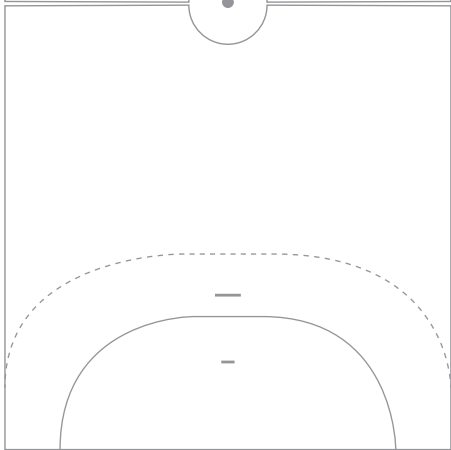
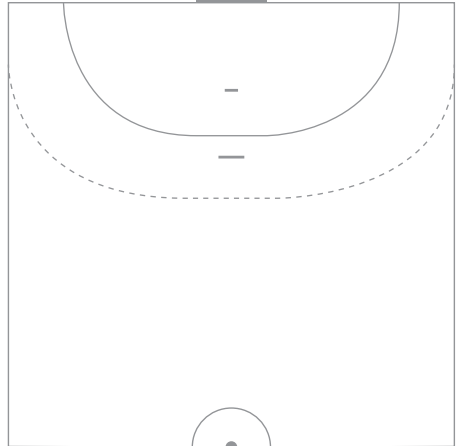
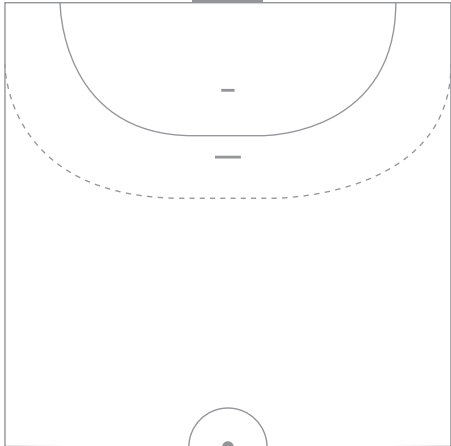


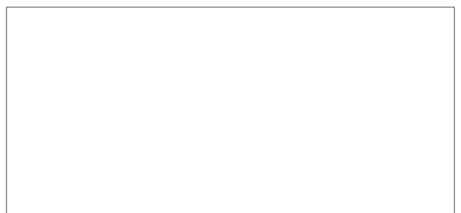
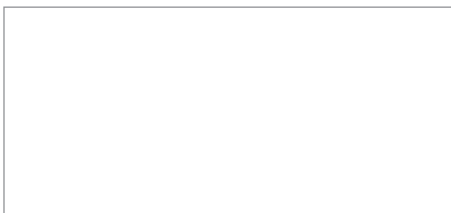
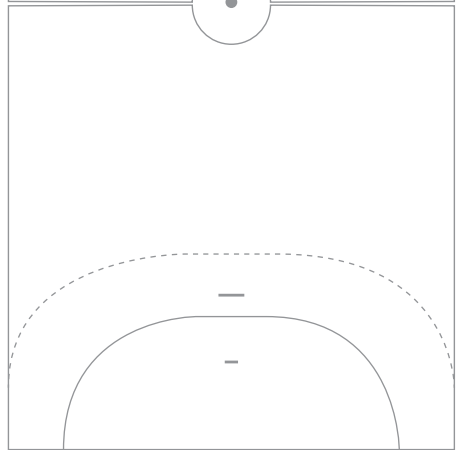
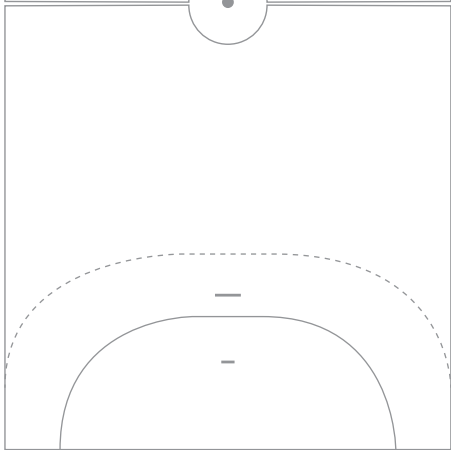
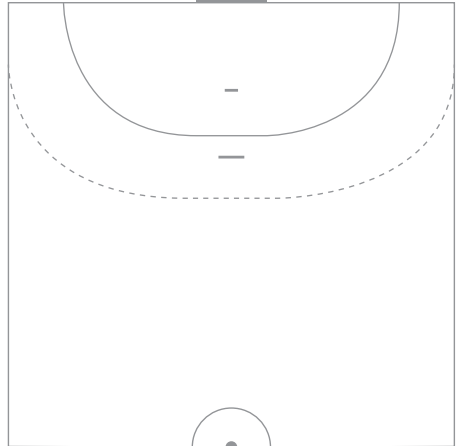
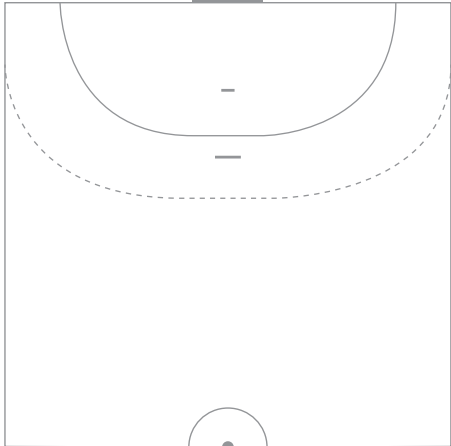
DATE

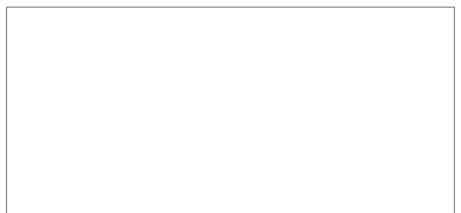
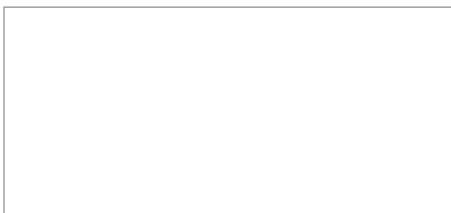
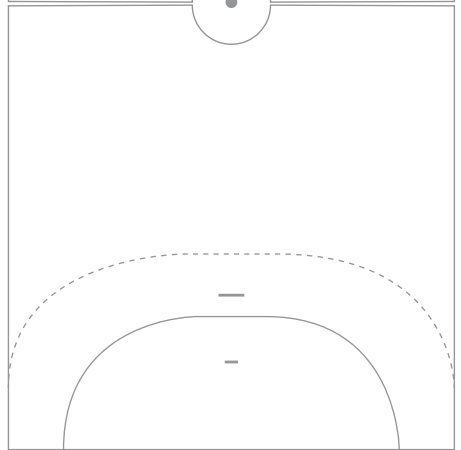
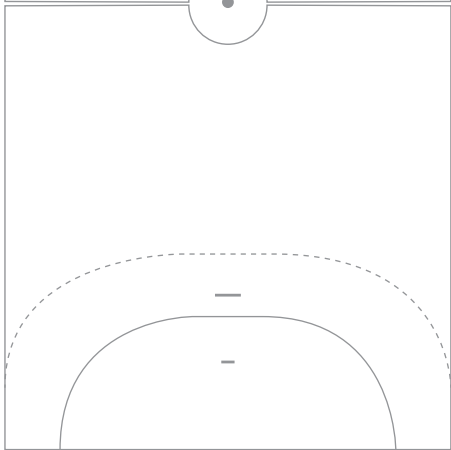
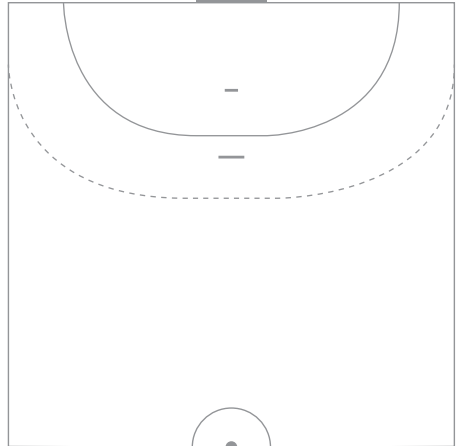
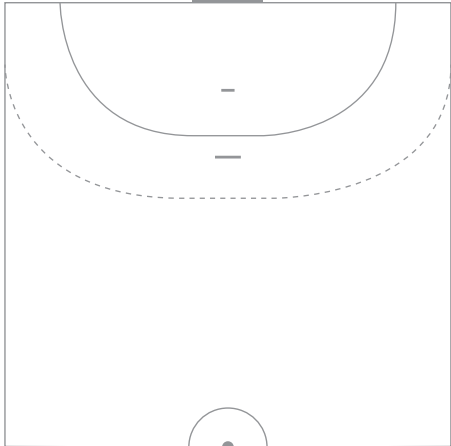
THÈME

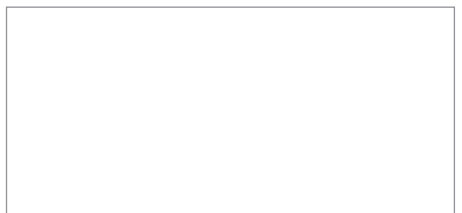
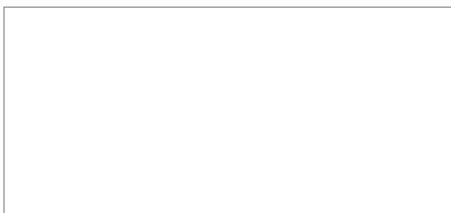
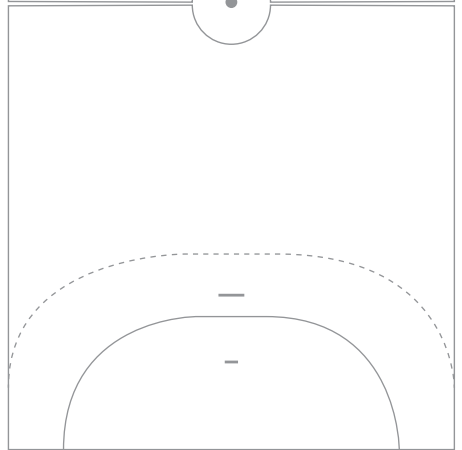
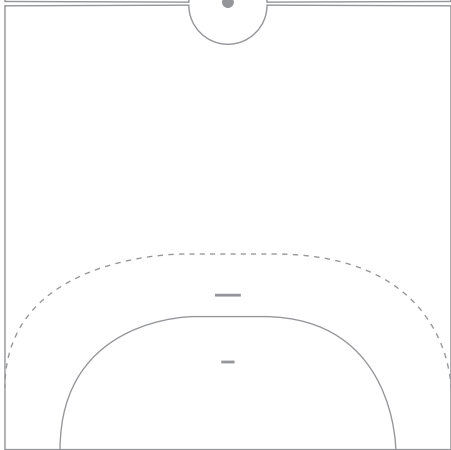
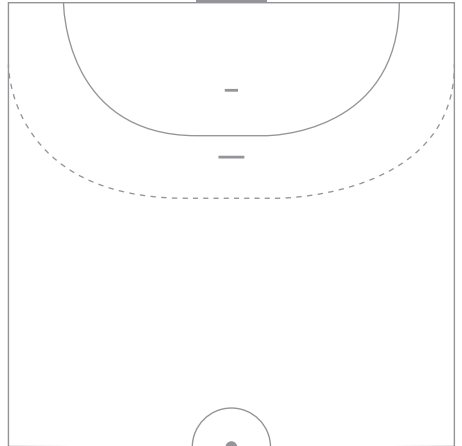
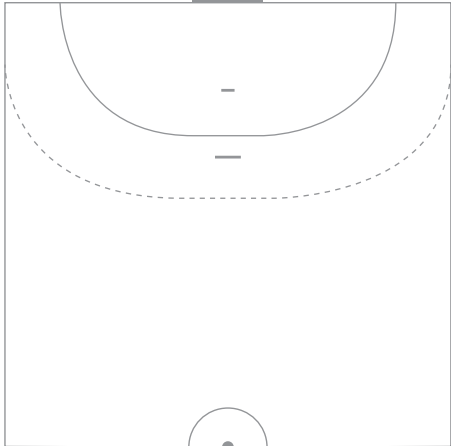
MATÉRIEL

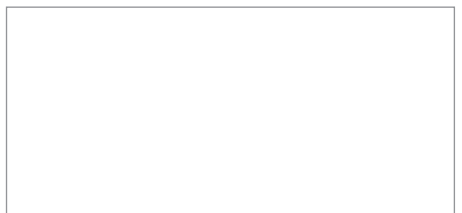
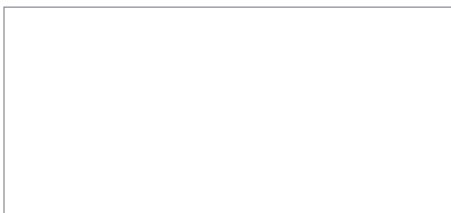
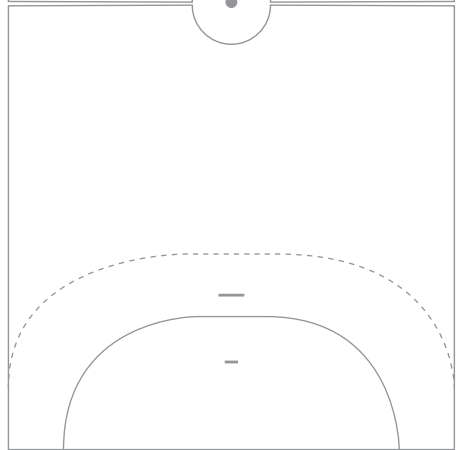
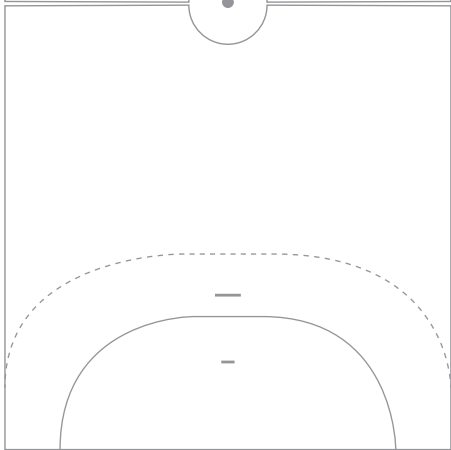
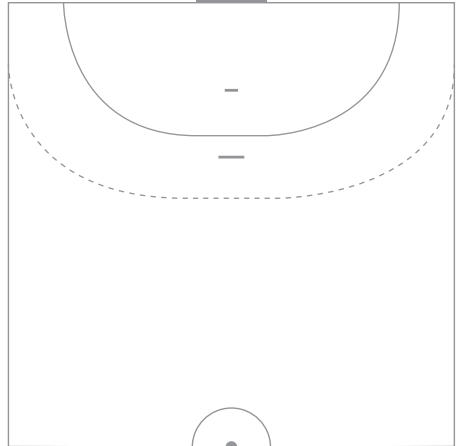
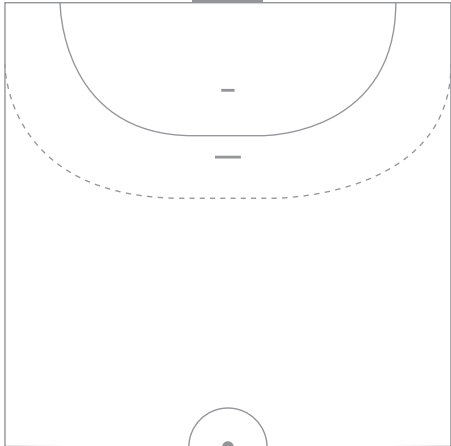


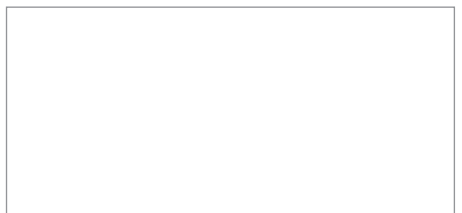
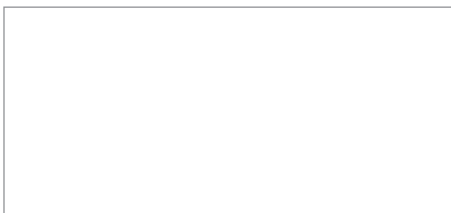
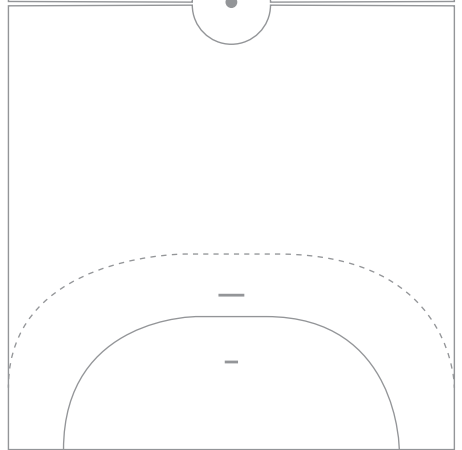
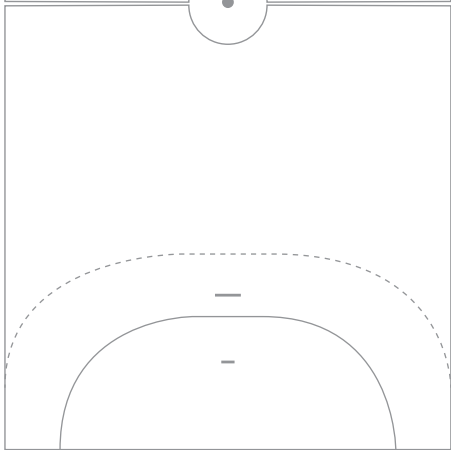
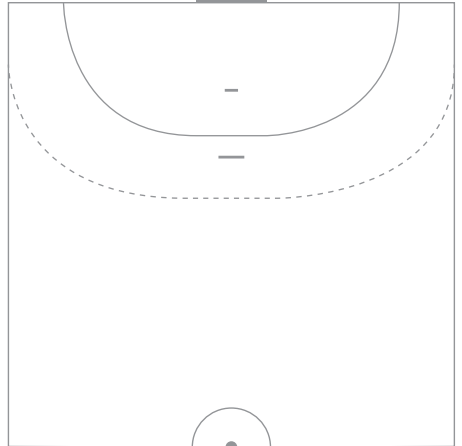
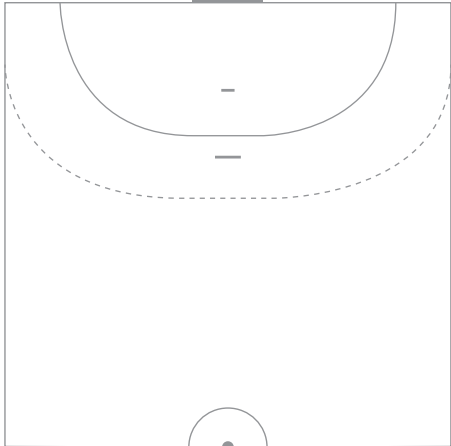


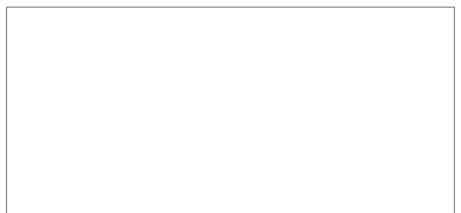
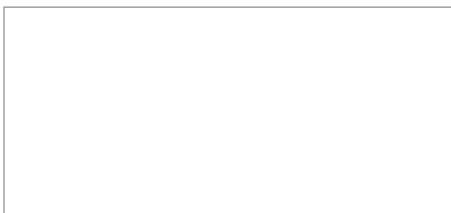
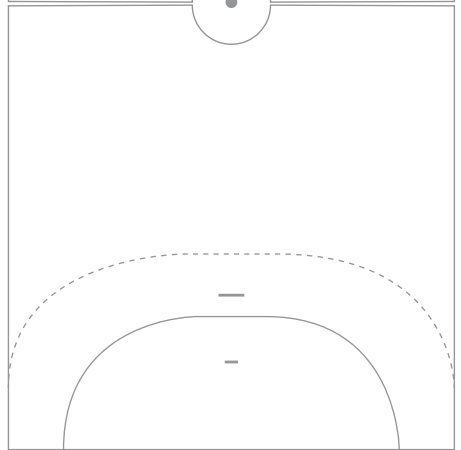
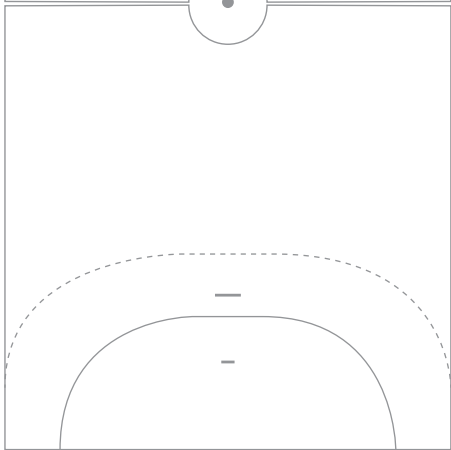
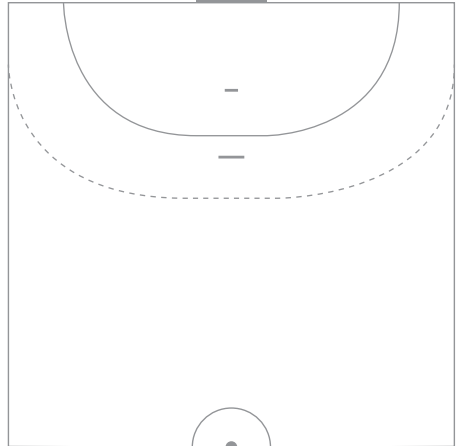
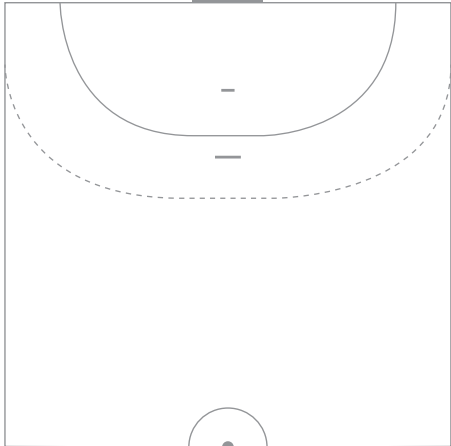


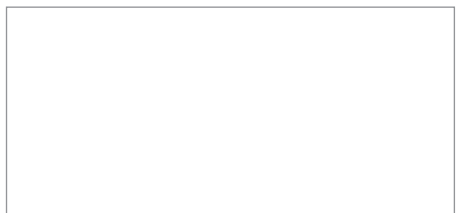
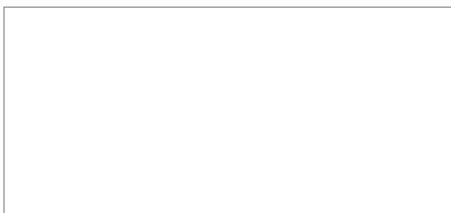
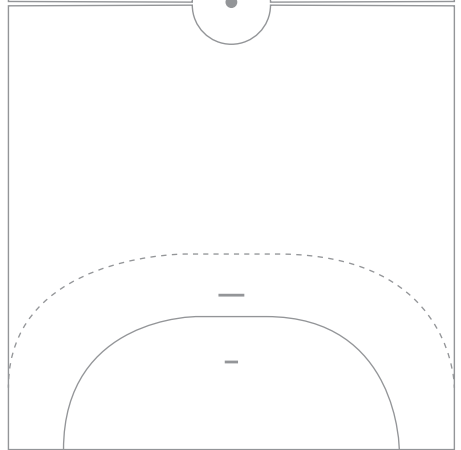
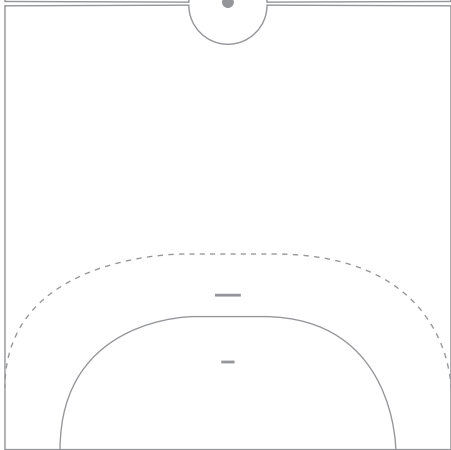
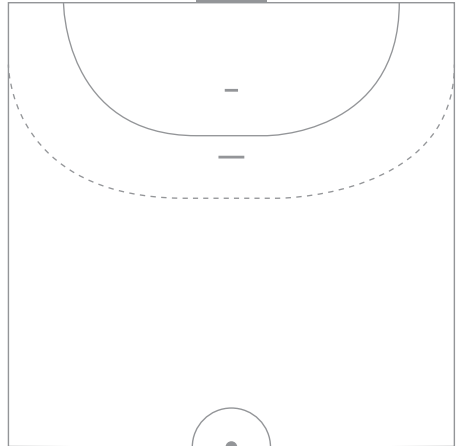
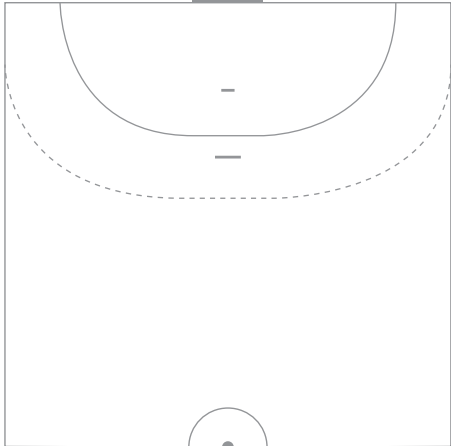


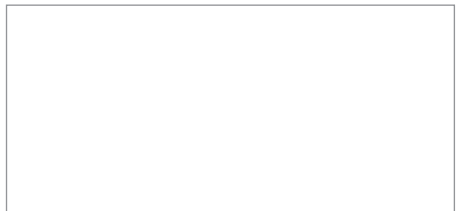
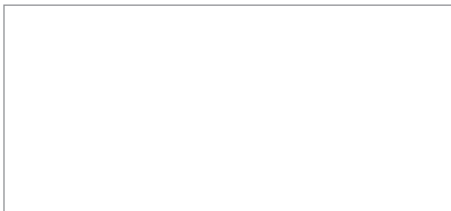
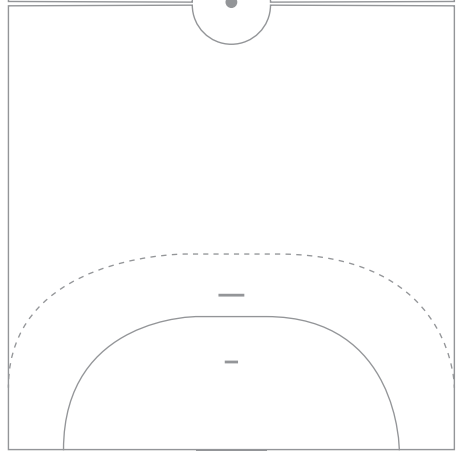
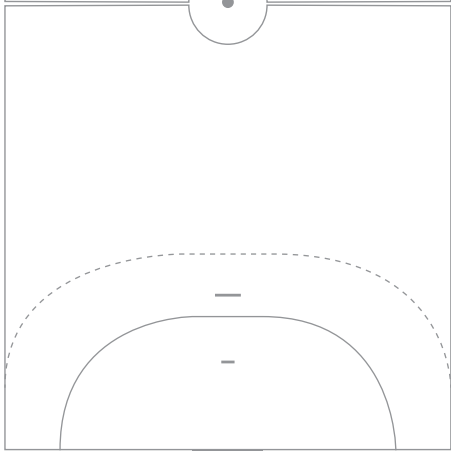
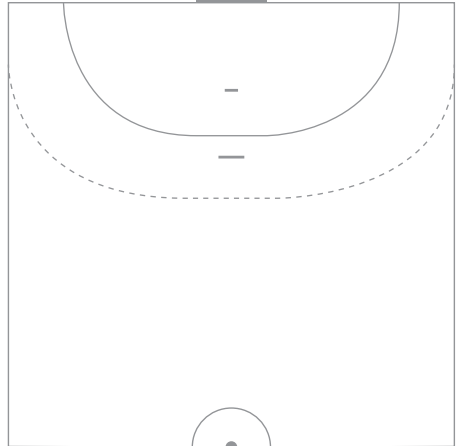
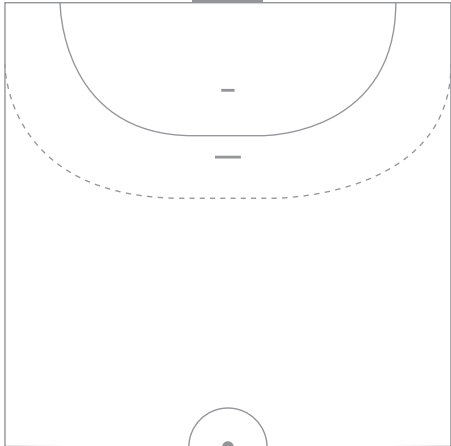


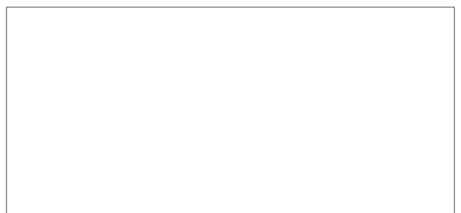
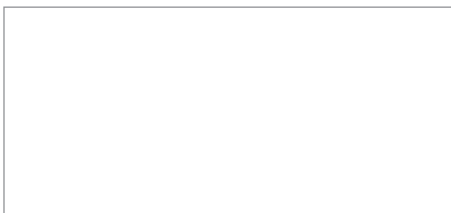
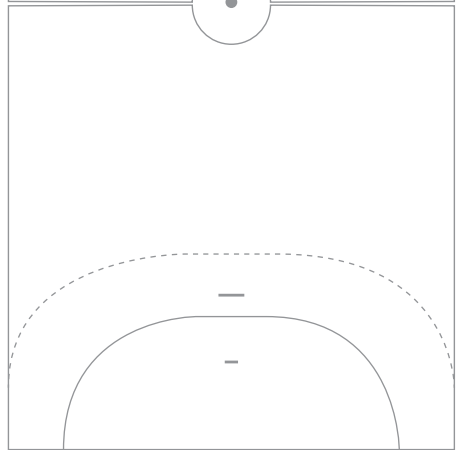
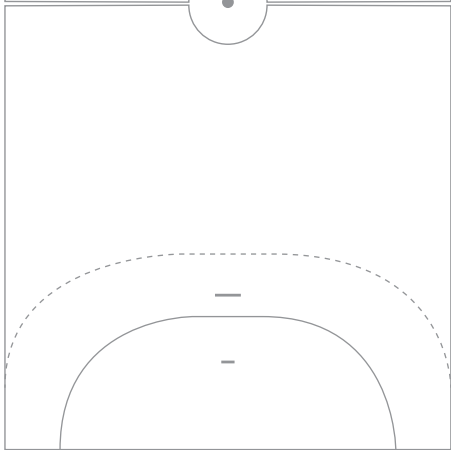
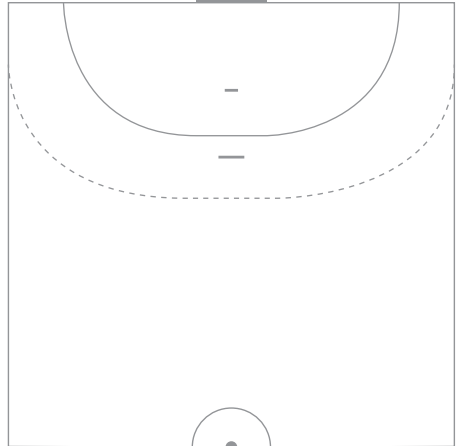
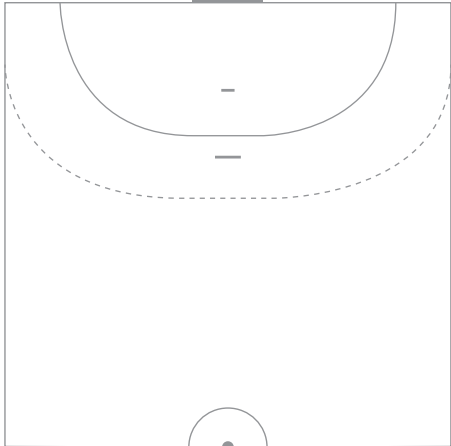


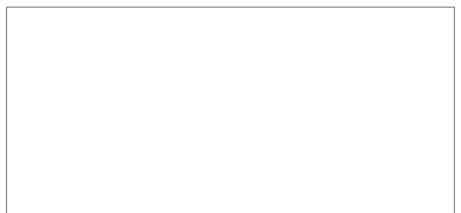
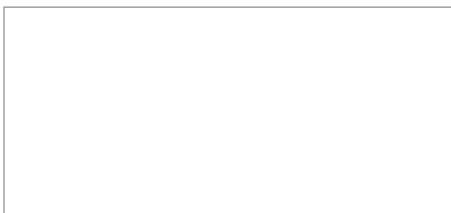
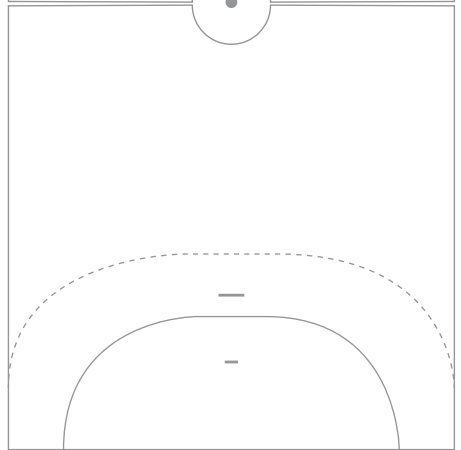
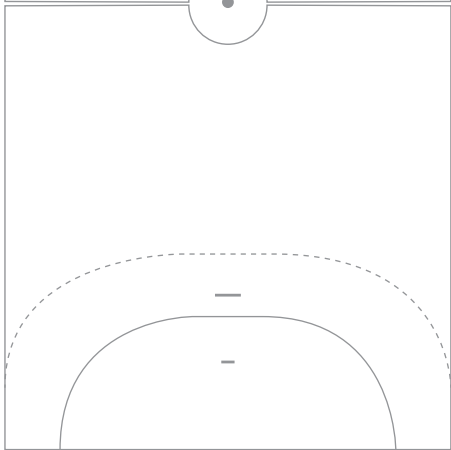
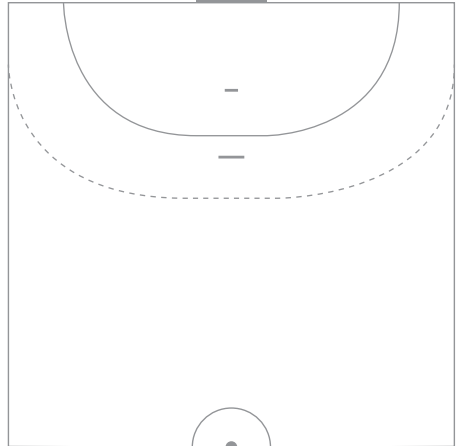
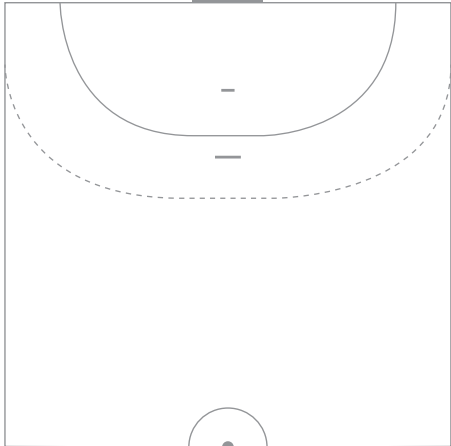


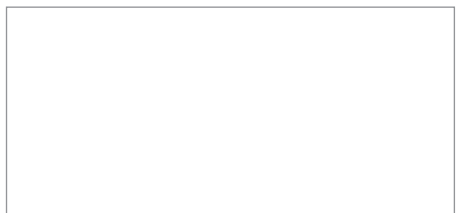
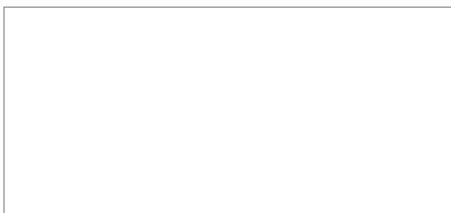
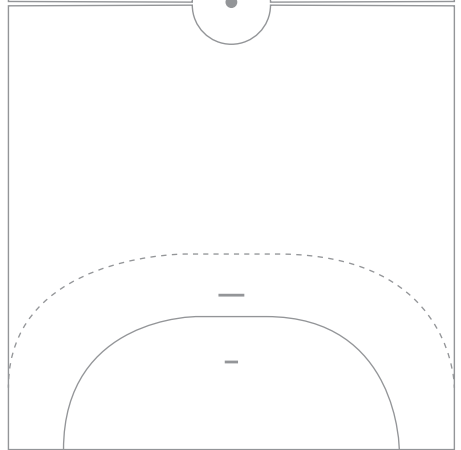
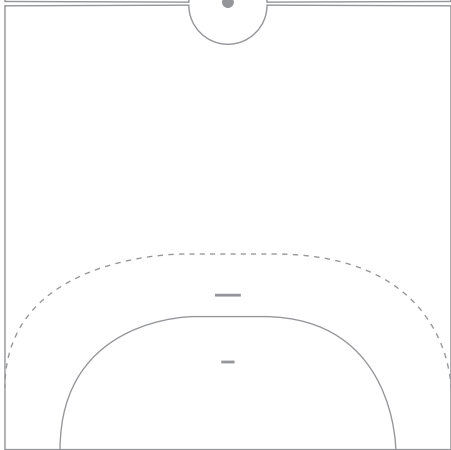
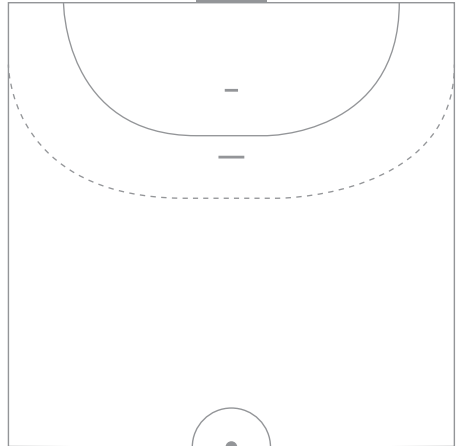
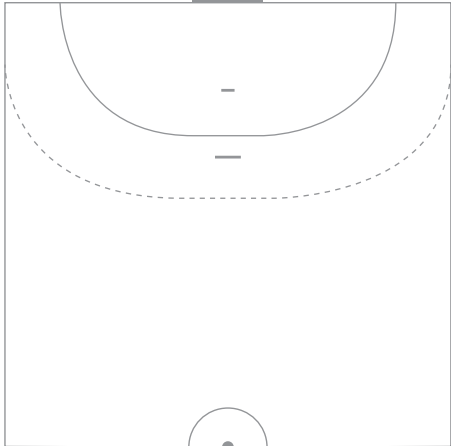


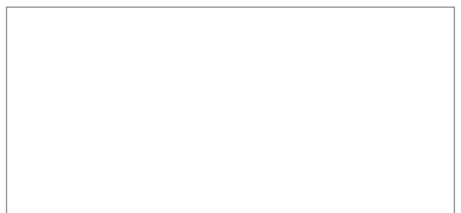
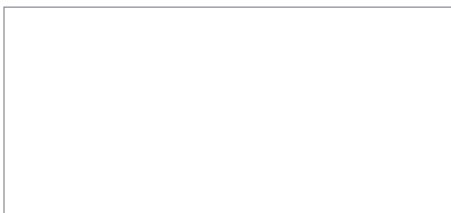
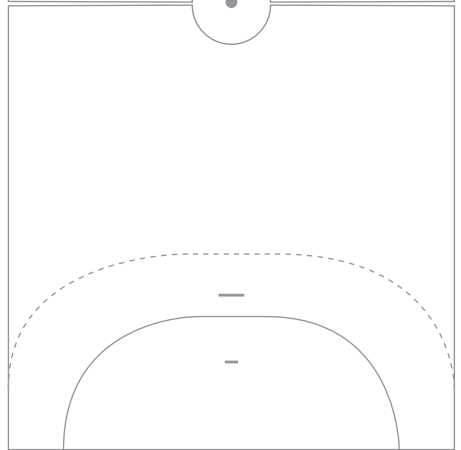
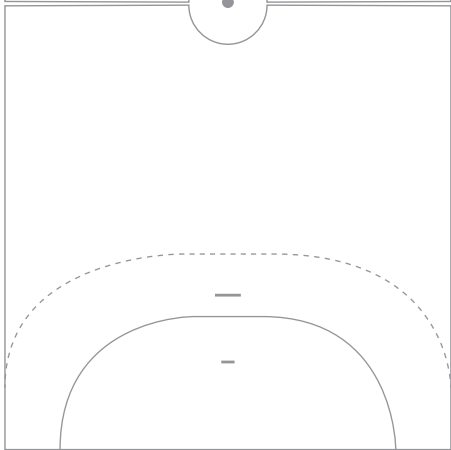
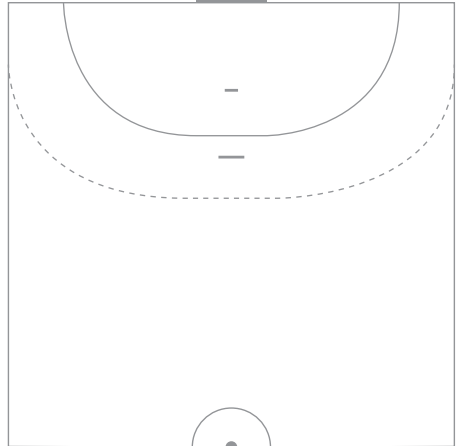
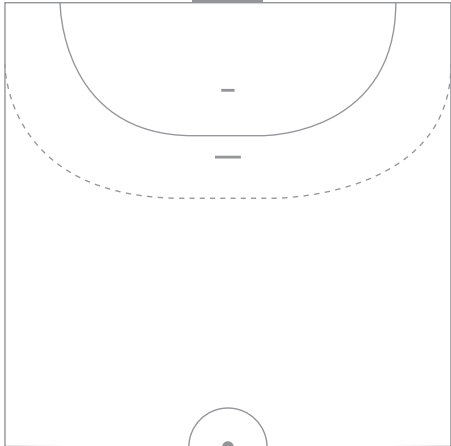


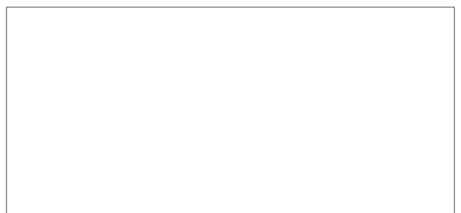
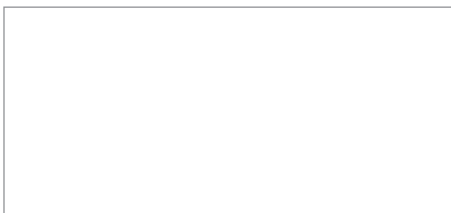
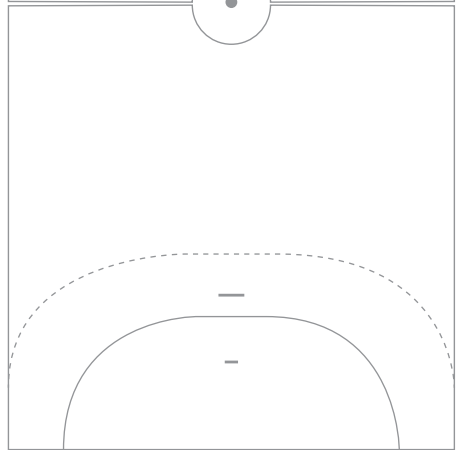
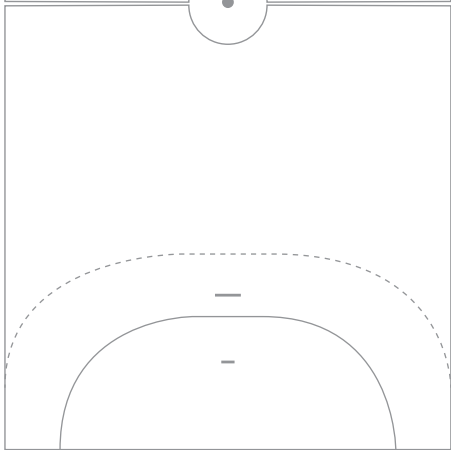
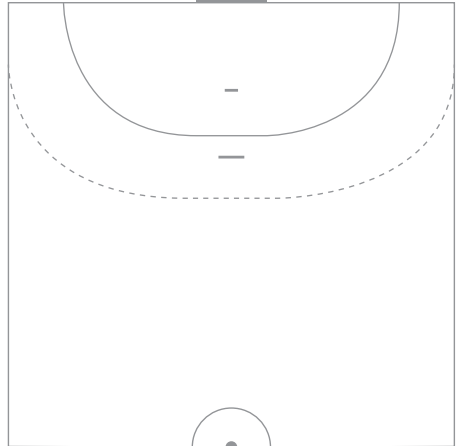
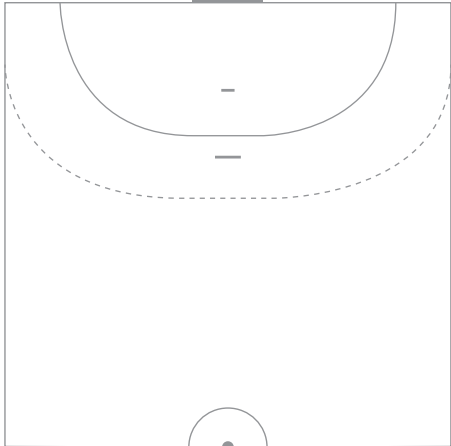


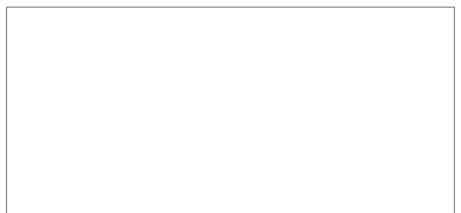
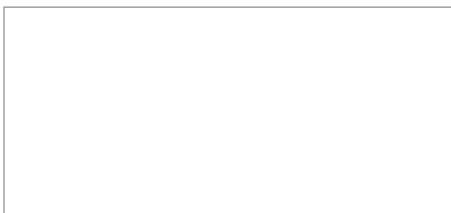
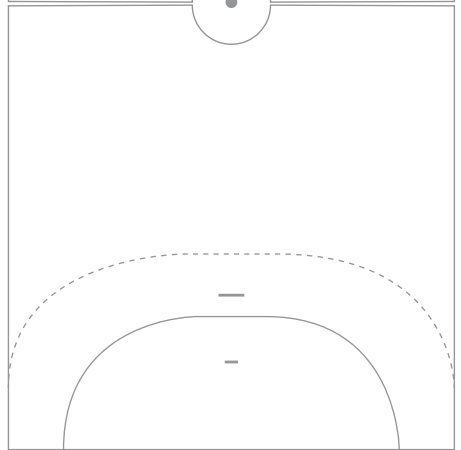
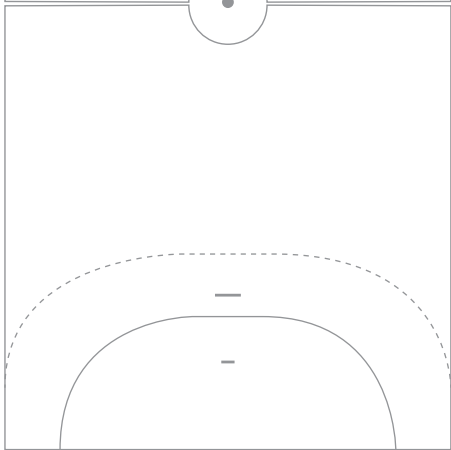
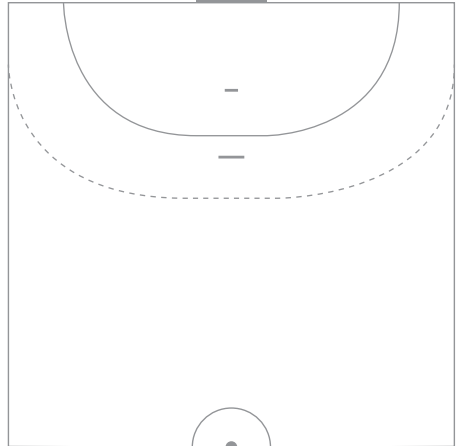
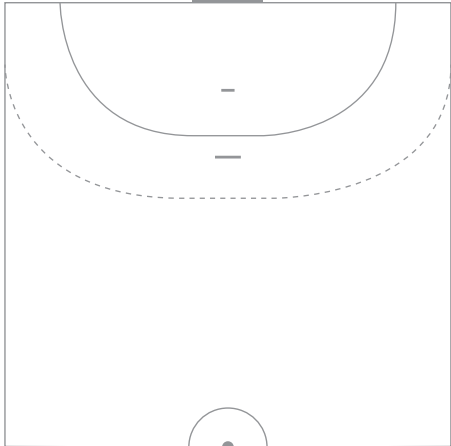


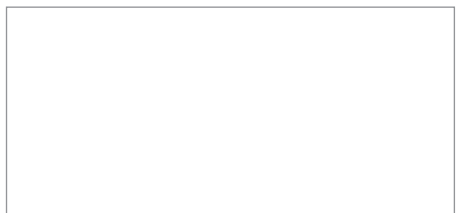
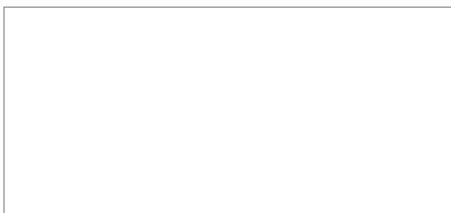
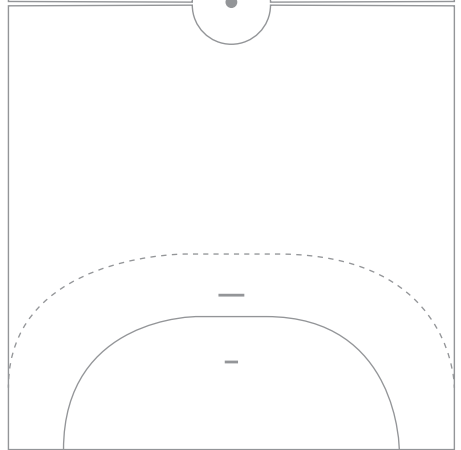
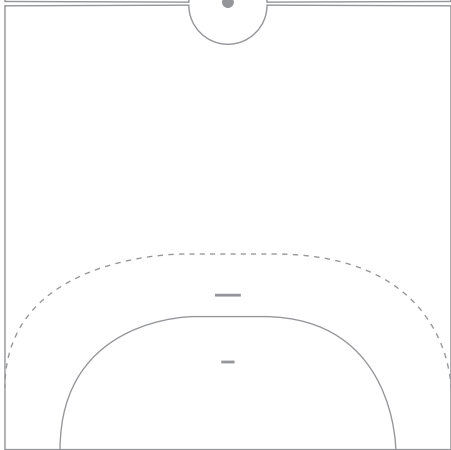
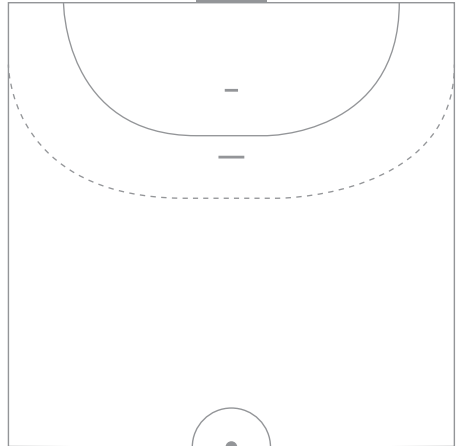
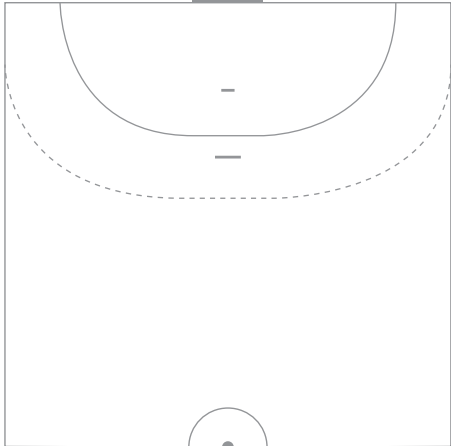


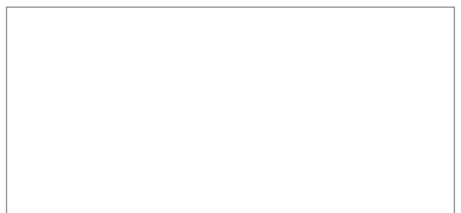
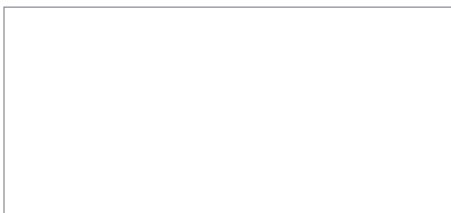
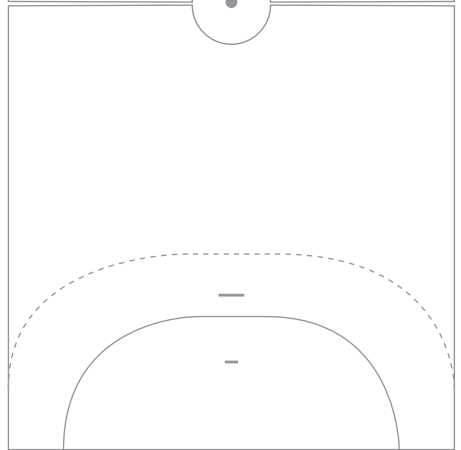
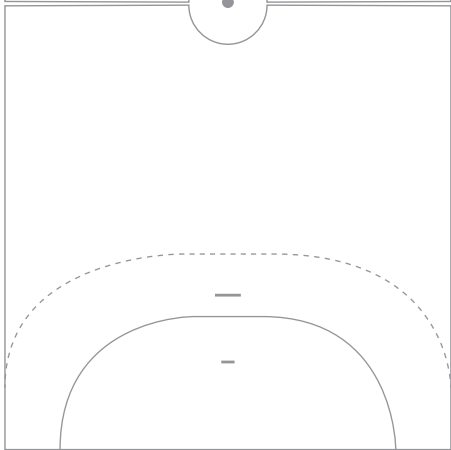
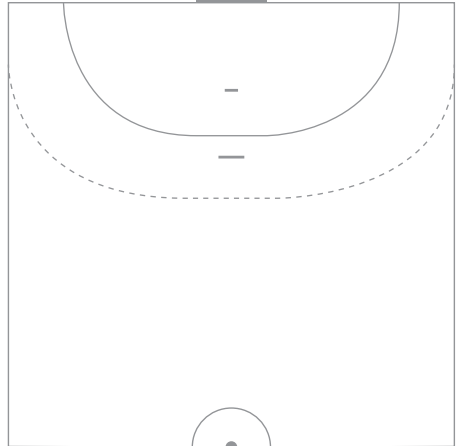
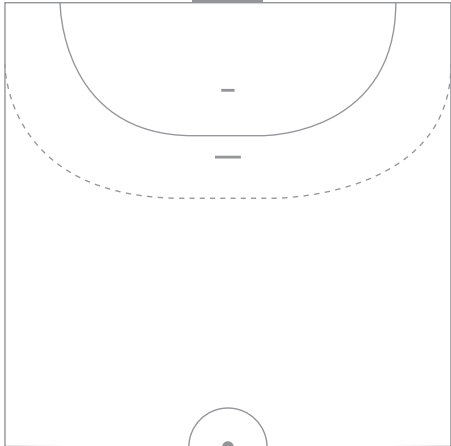


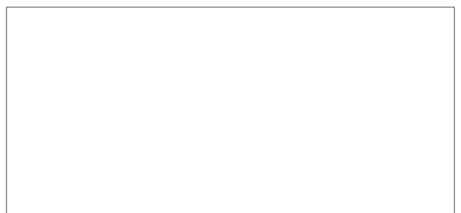
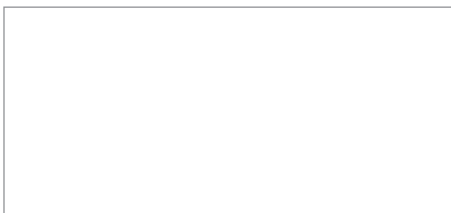
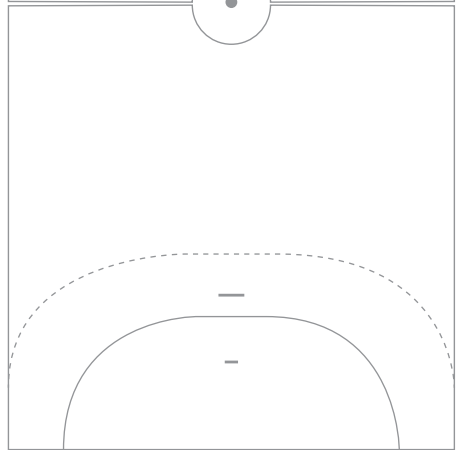
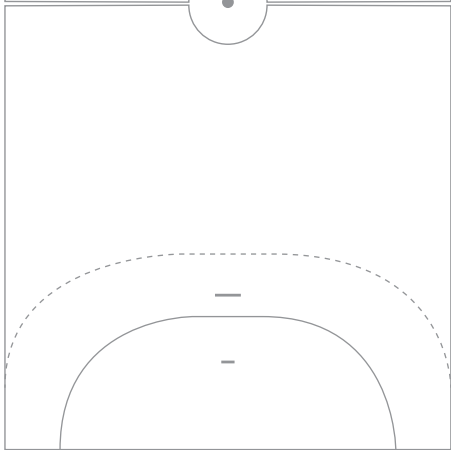
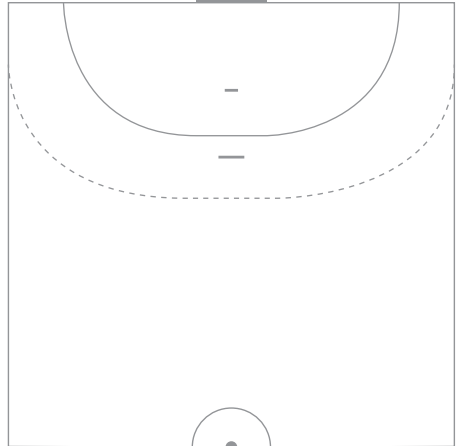
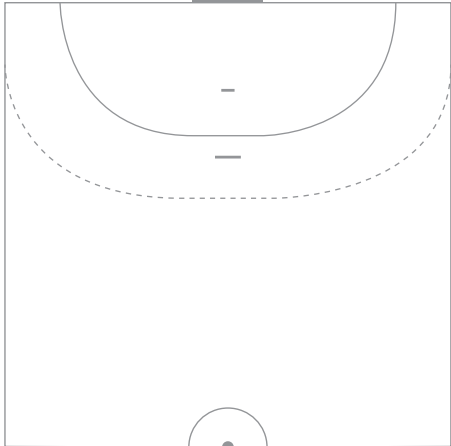


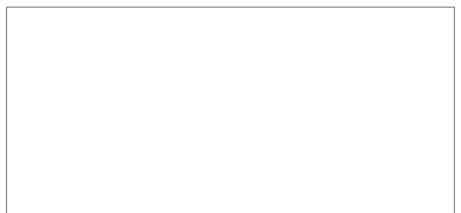
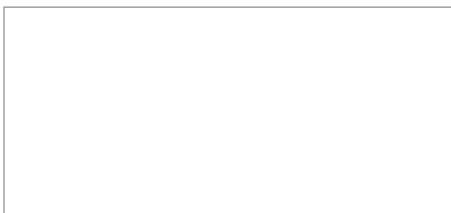
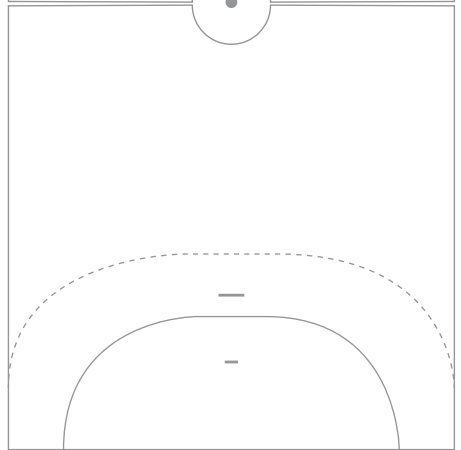
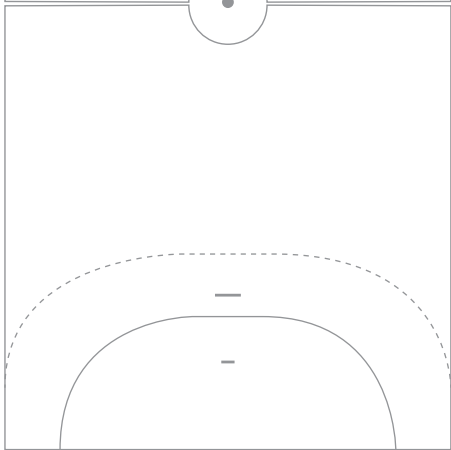
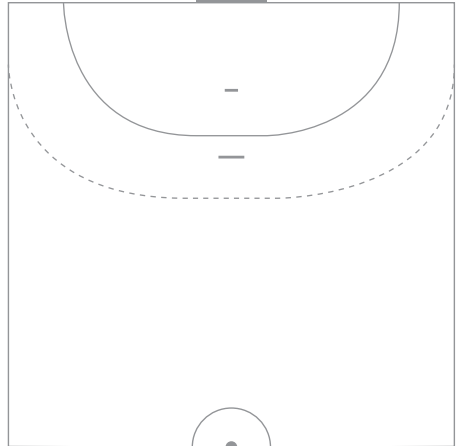
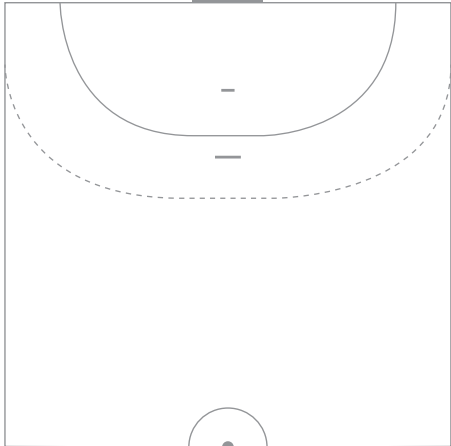


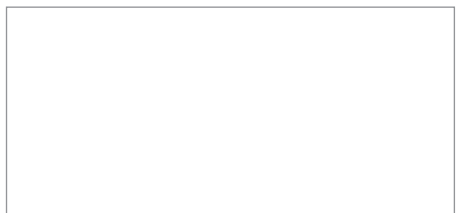
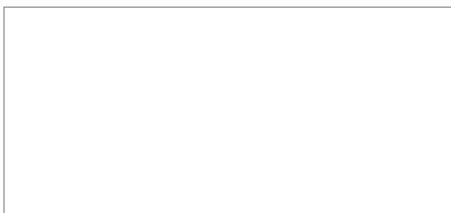
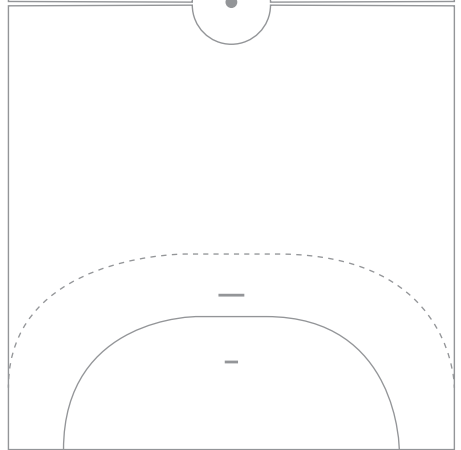
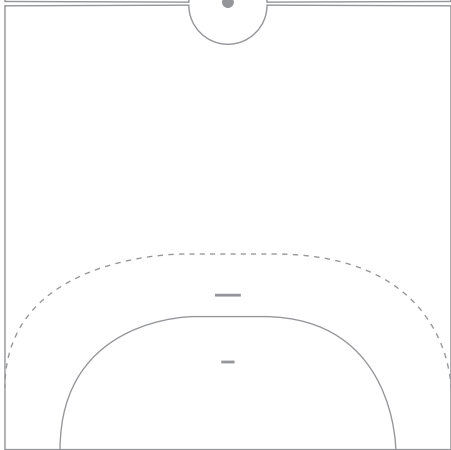
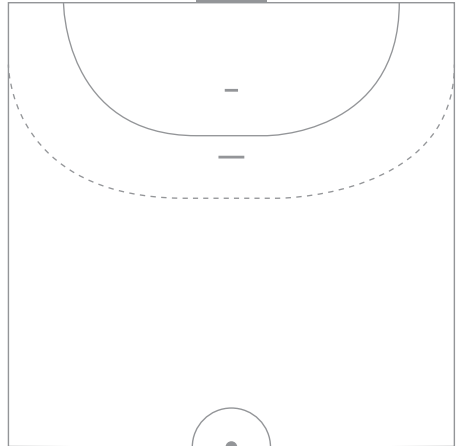
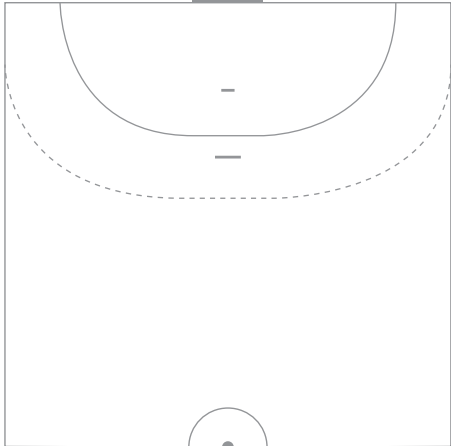


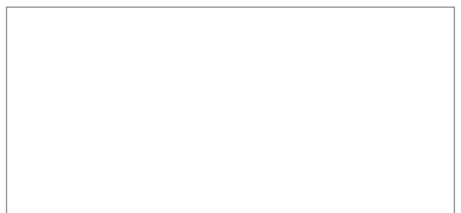
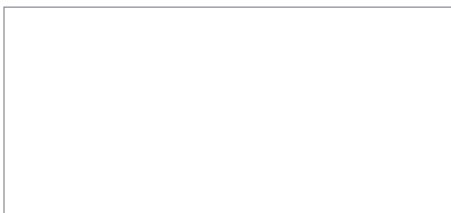
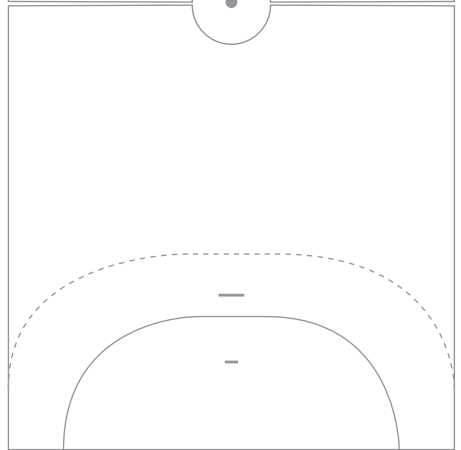
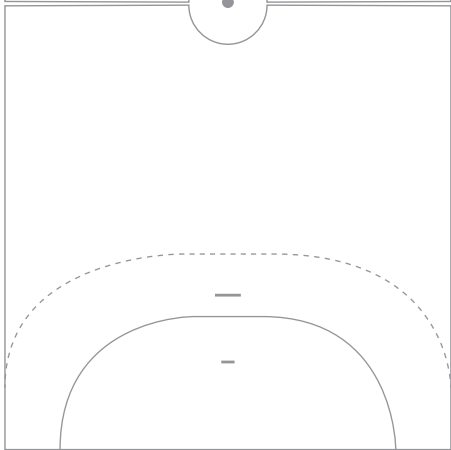
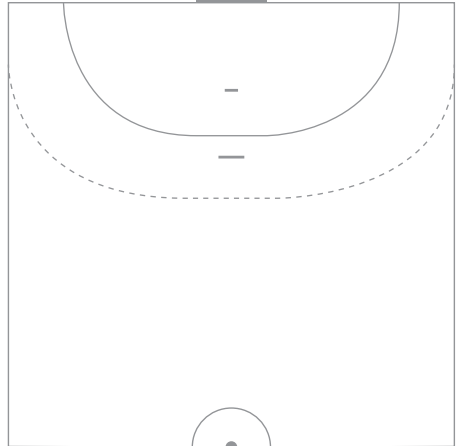
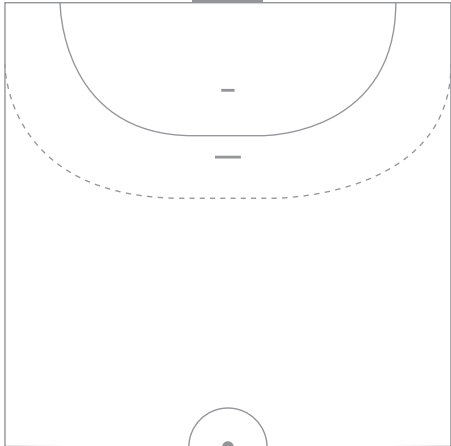


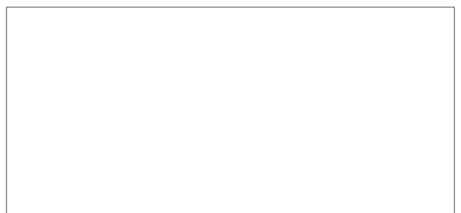
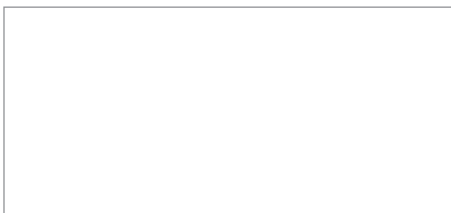
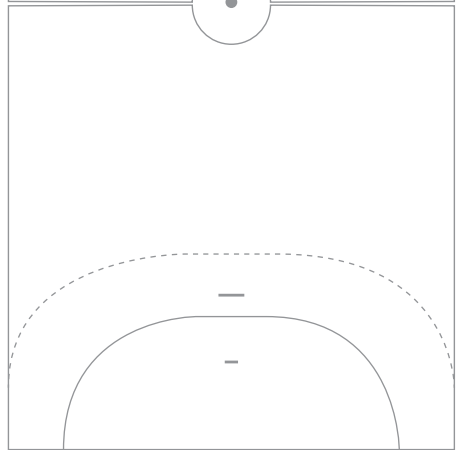
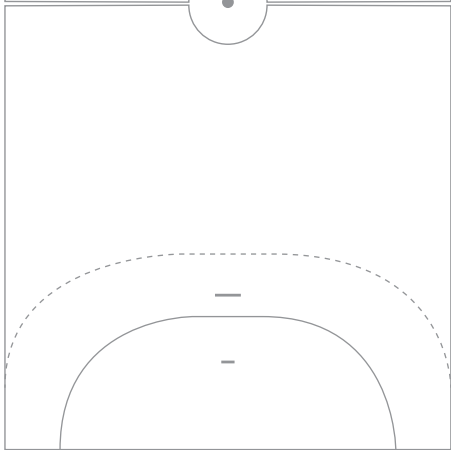
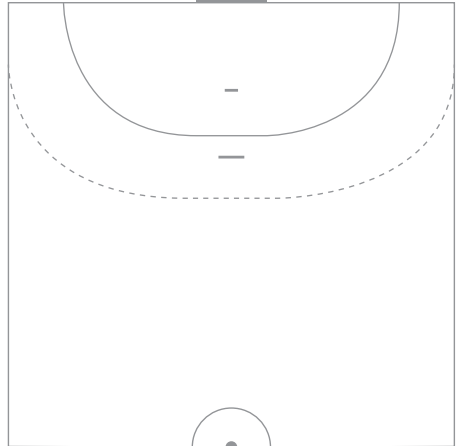
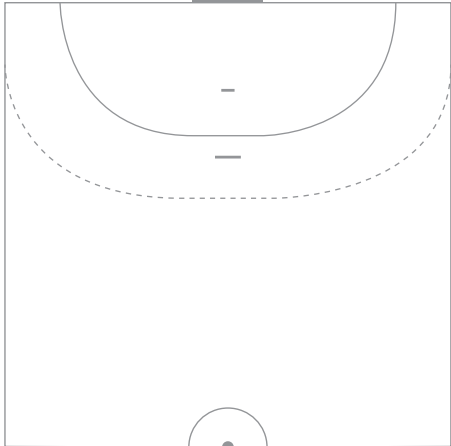


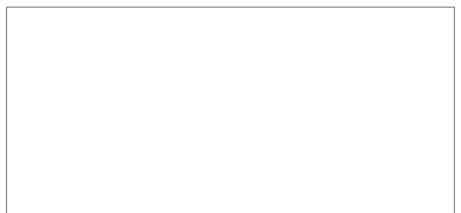
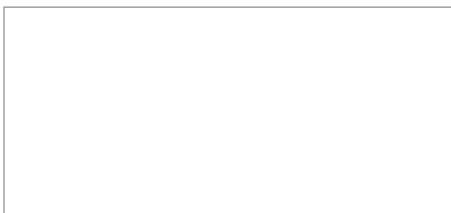
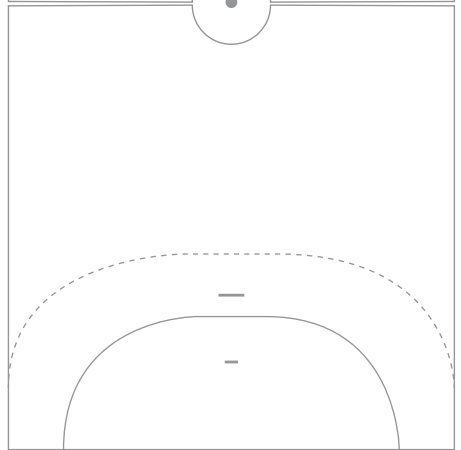
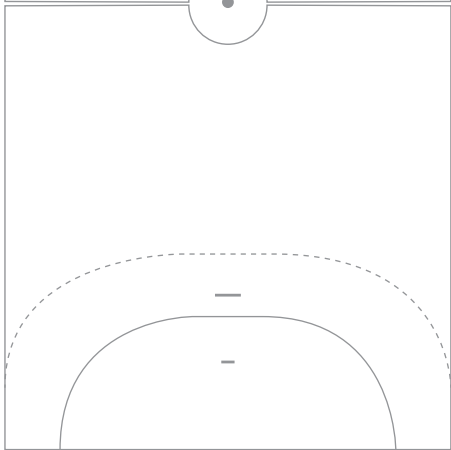
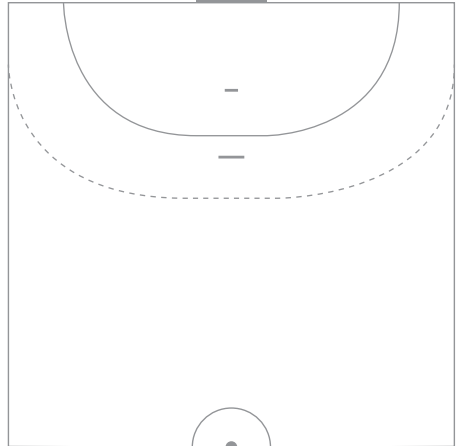
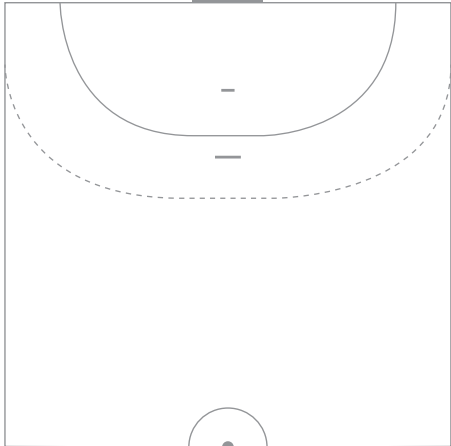


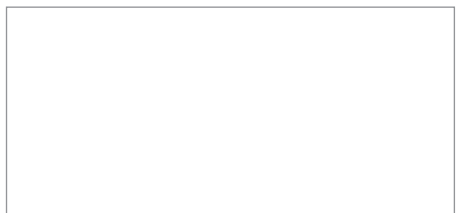
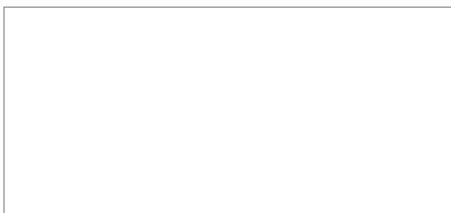
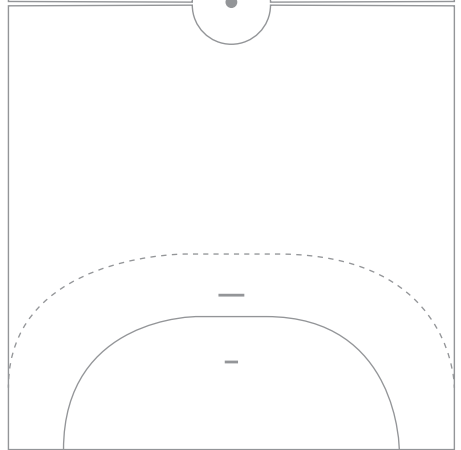
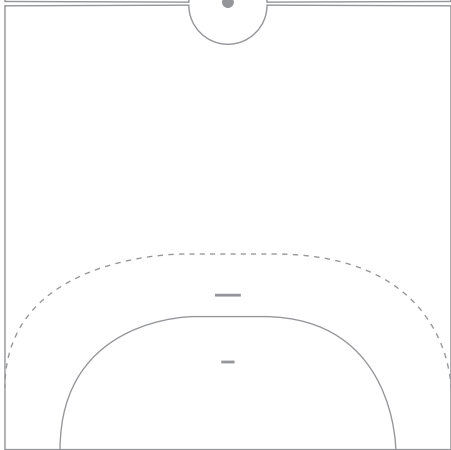
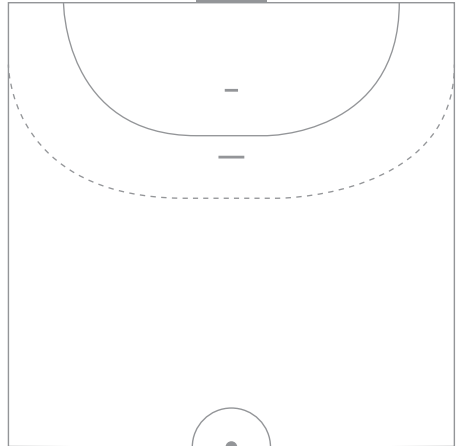
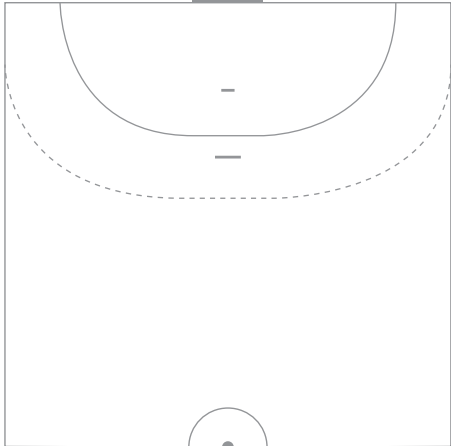


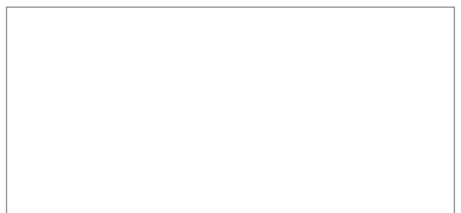
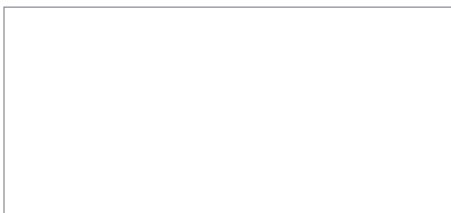
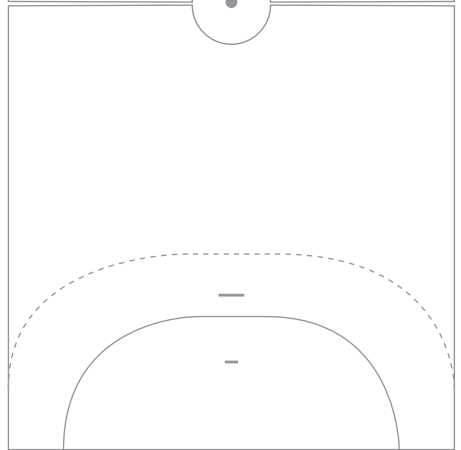
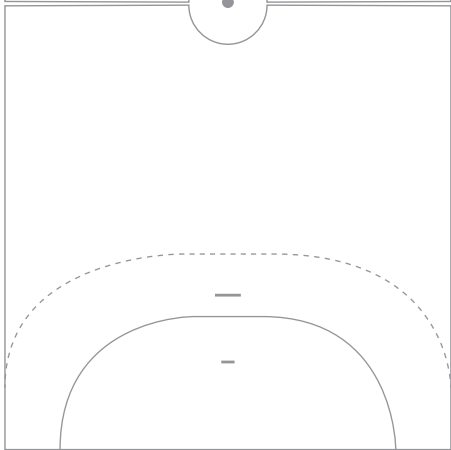
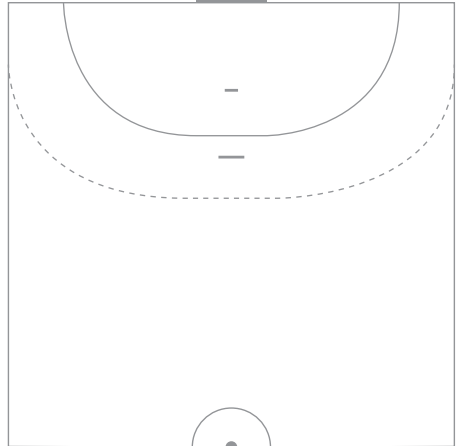
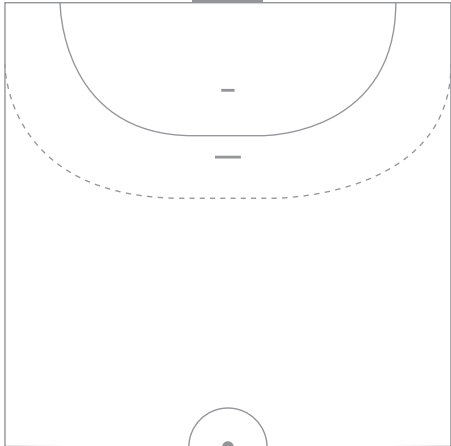


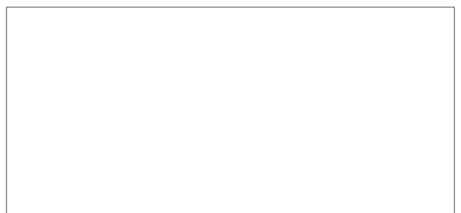
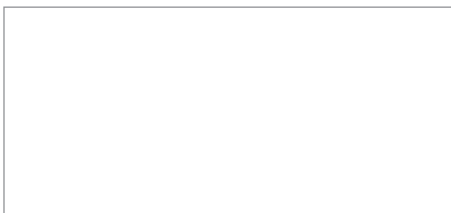
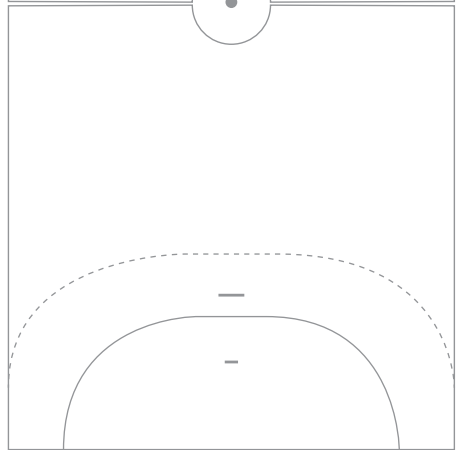
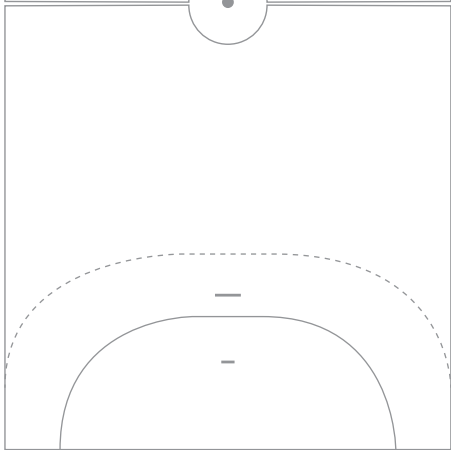
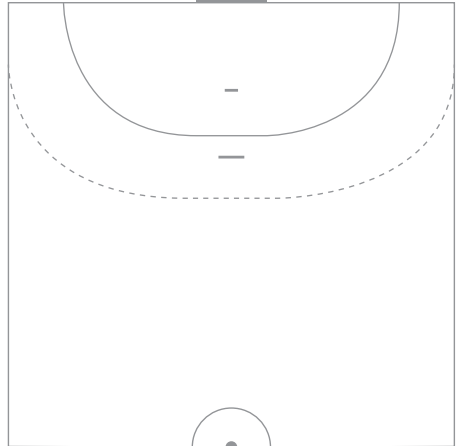
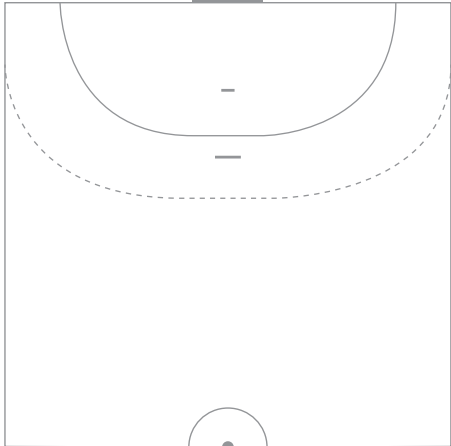


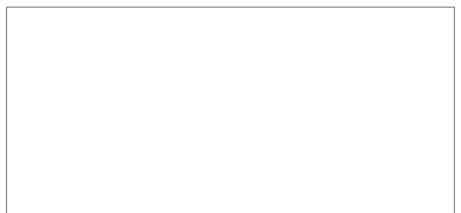
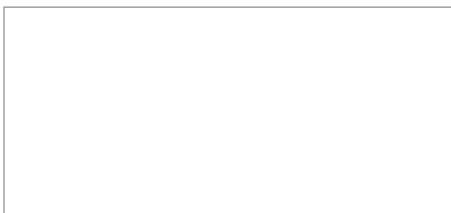
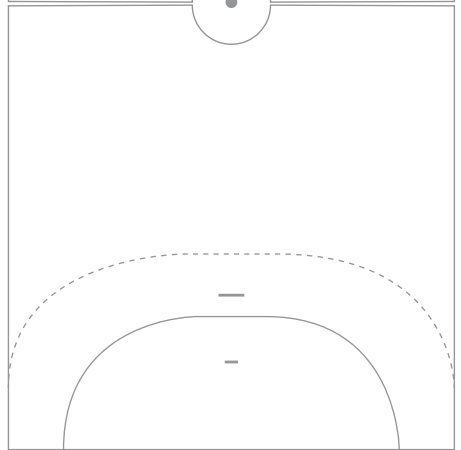
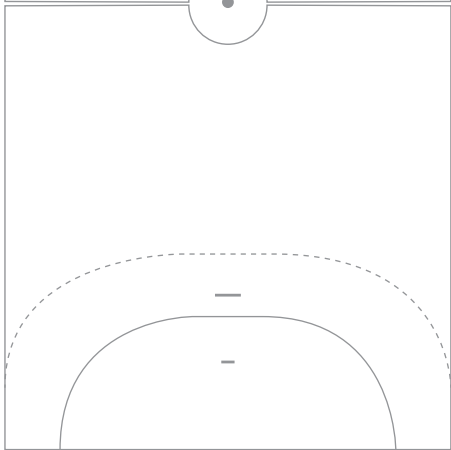
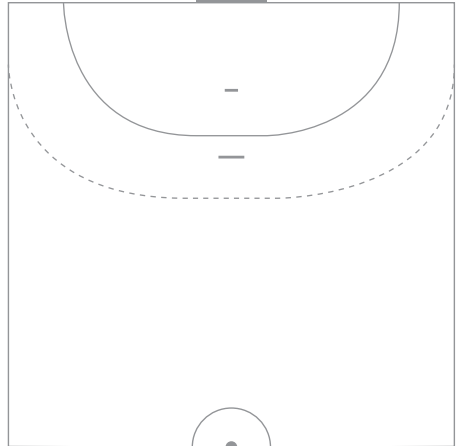
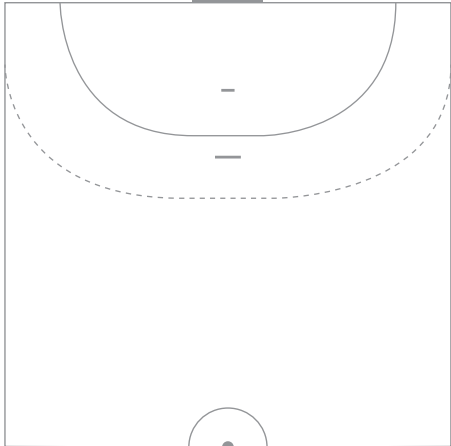


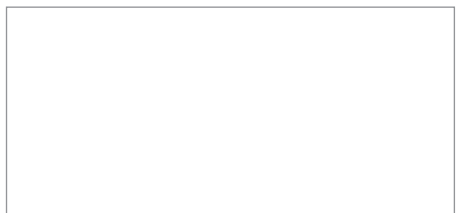
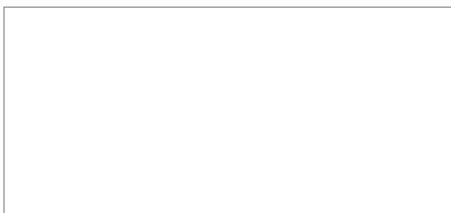
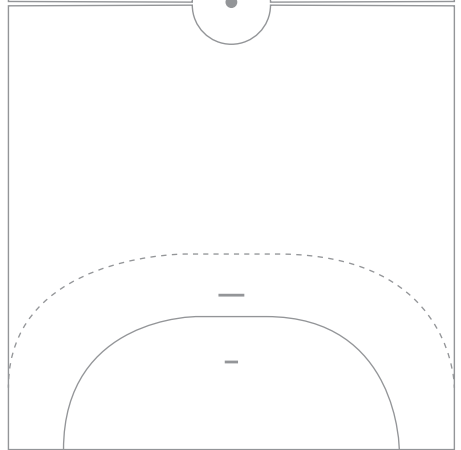
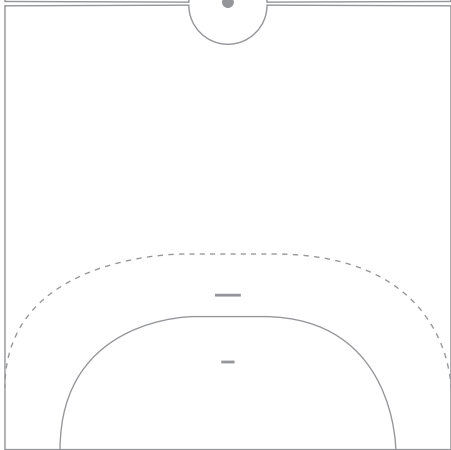
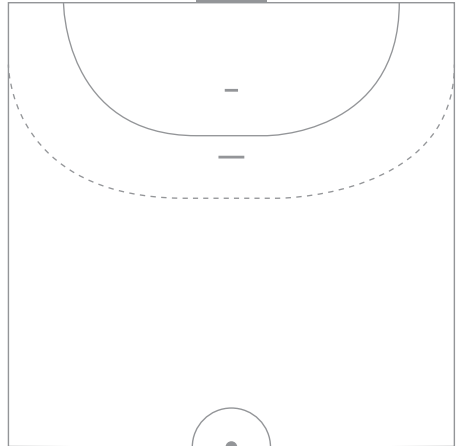
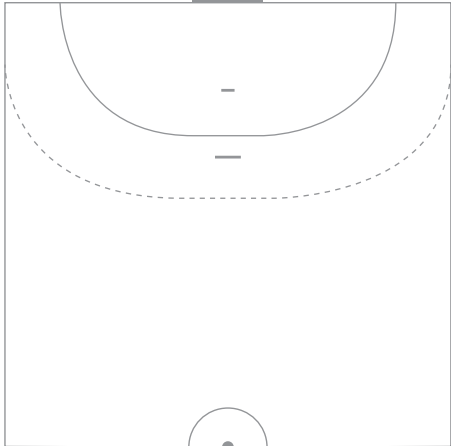


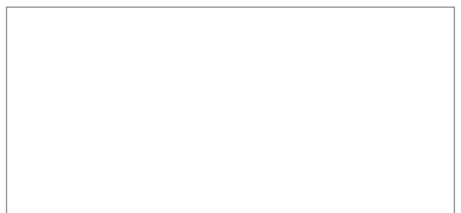
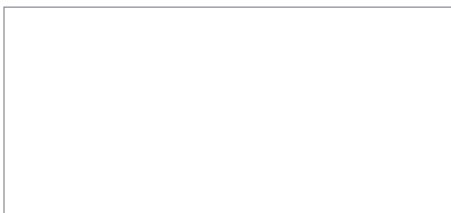
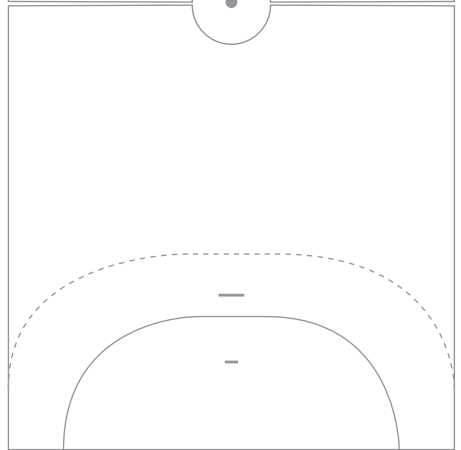
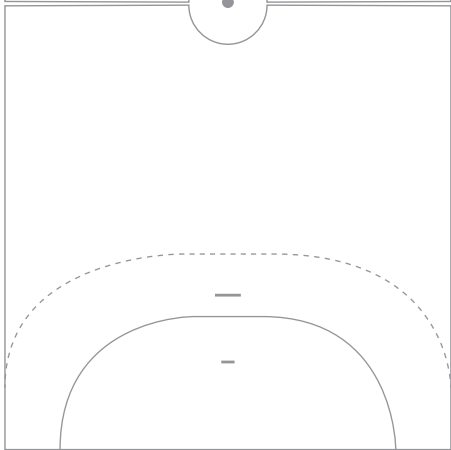
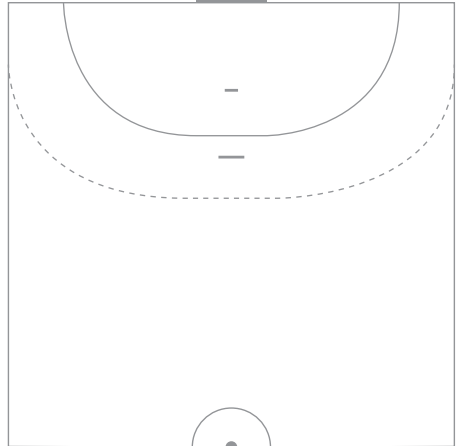
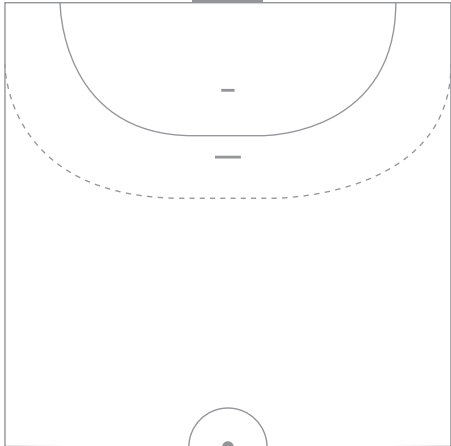


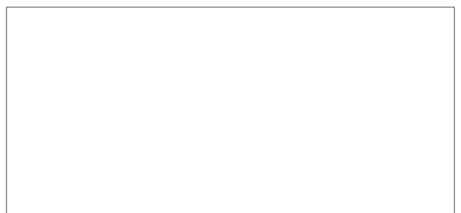
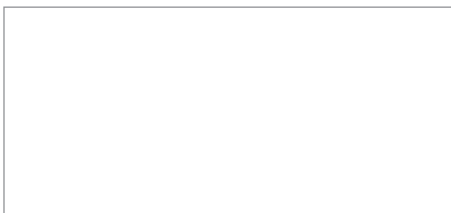
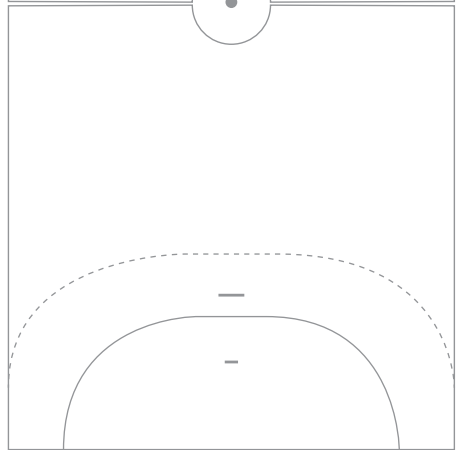
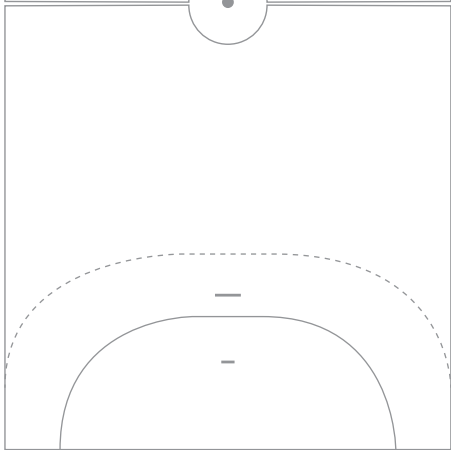
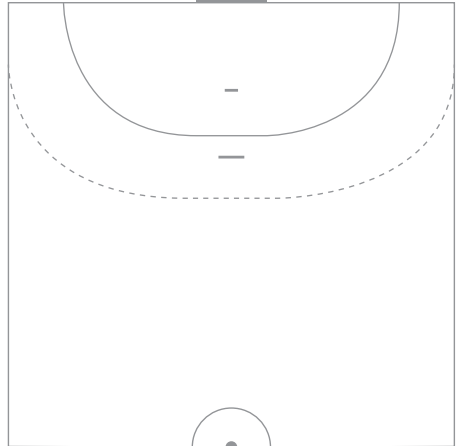
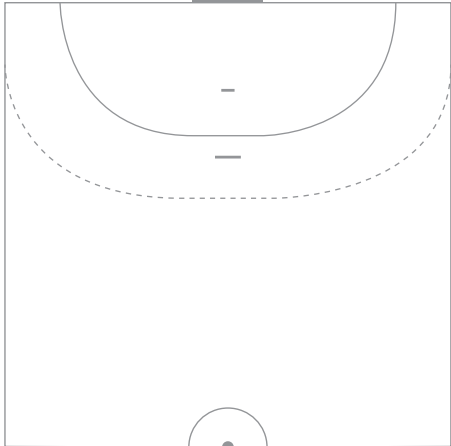


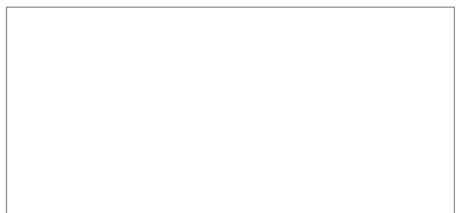
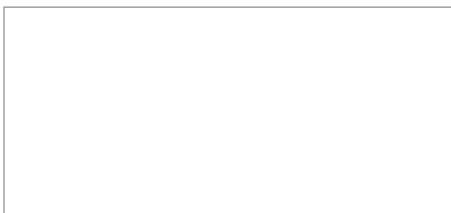
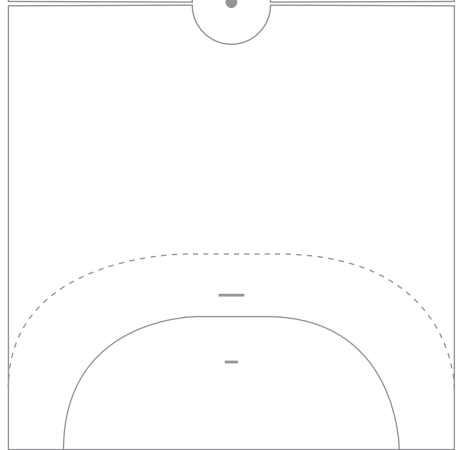
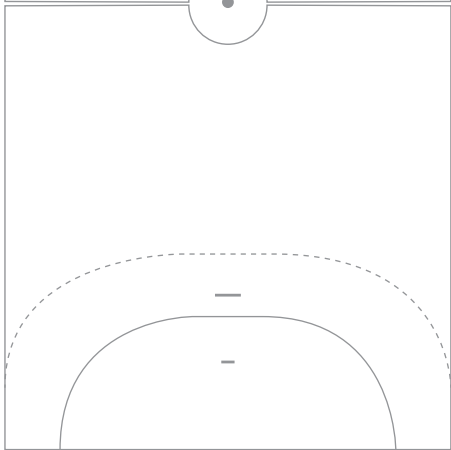
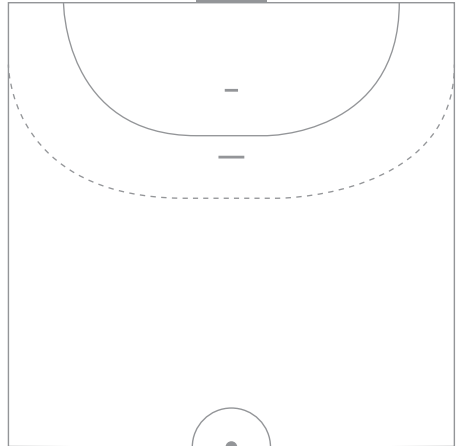
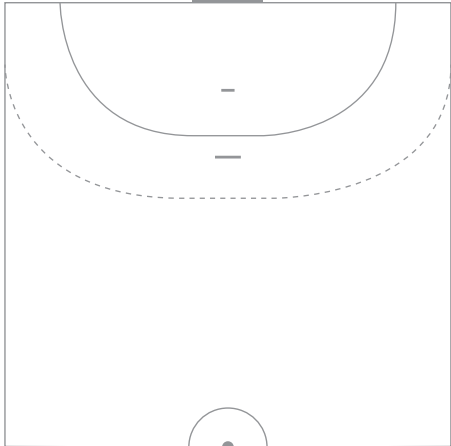


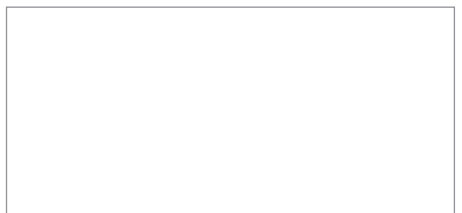
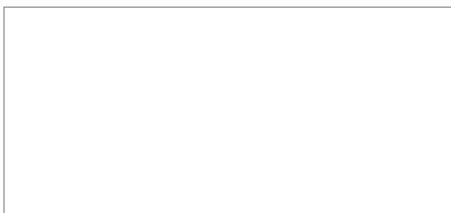
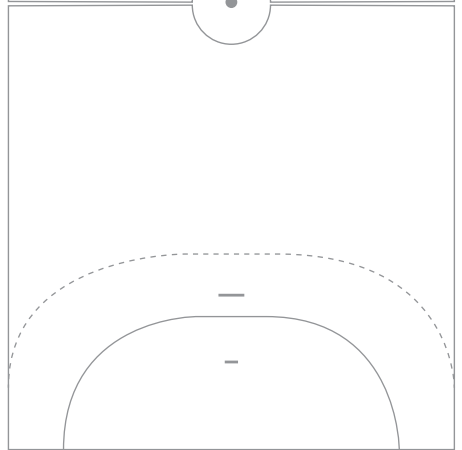
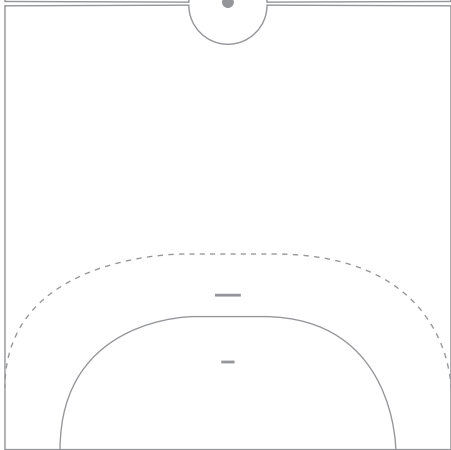
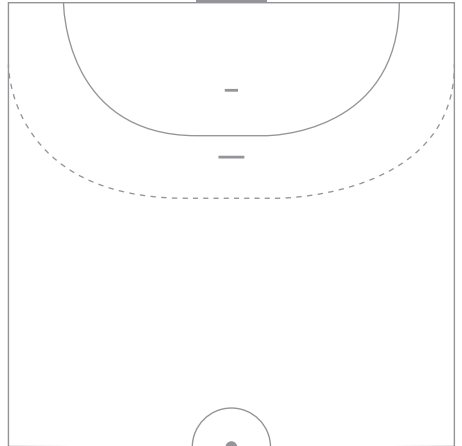
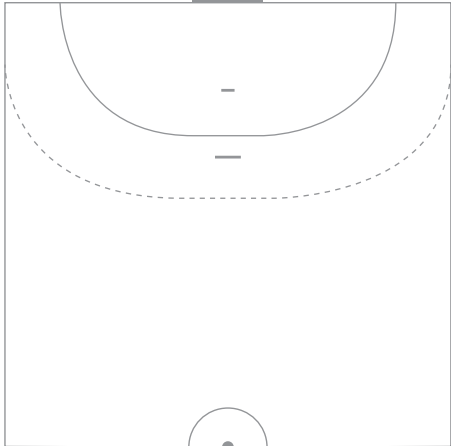


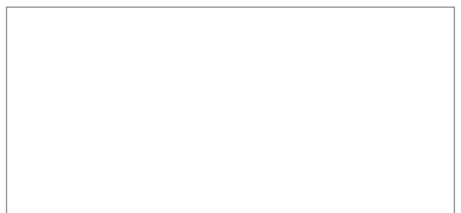
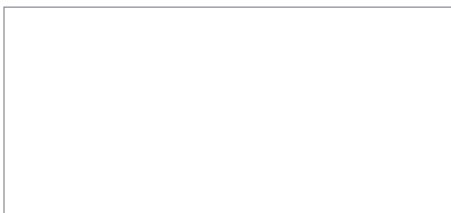
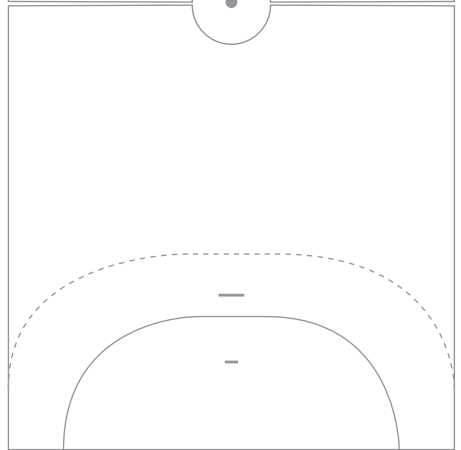
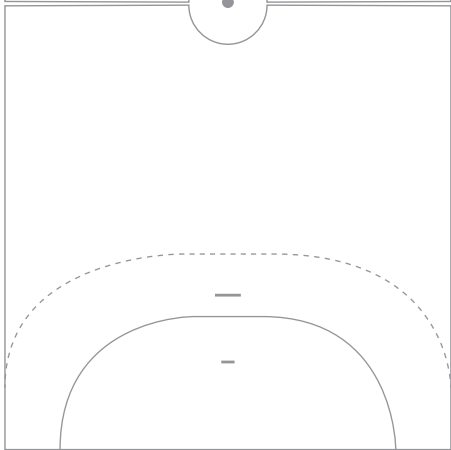
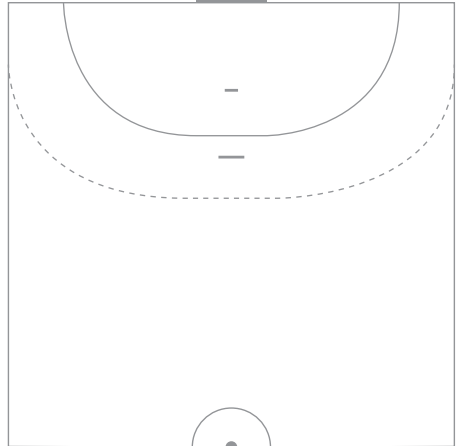
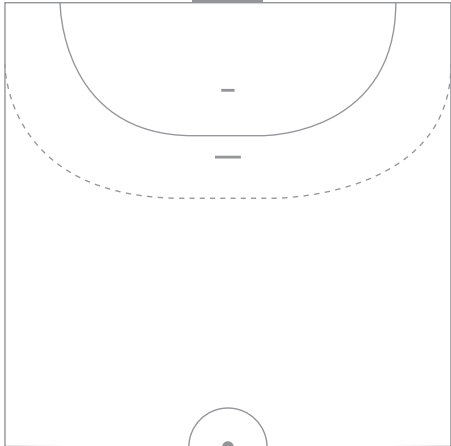


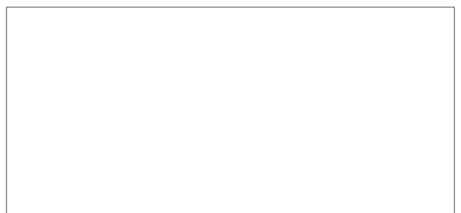
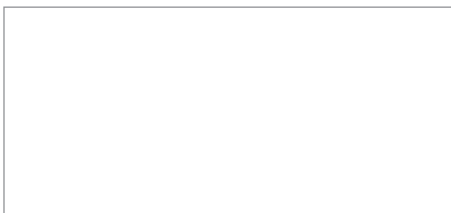
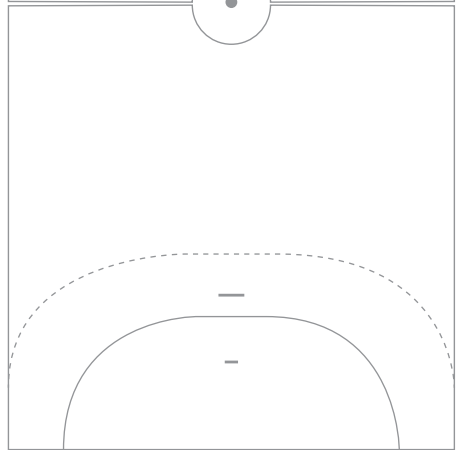
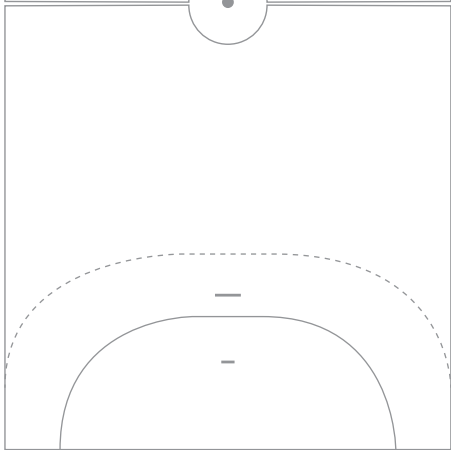
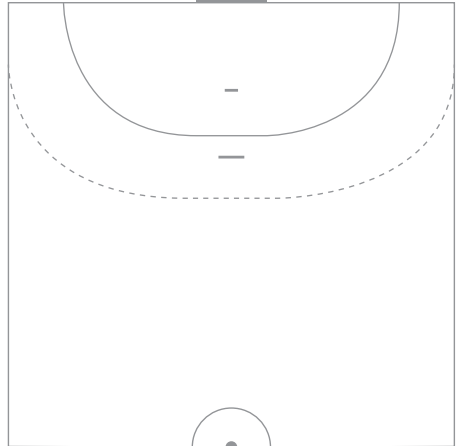
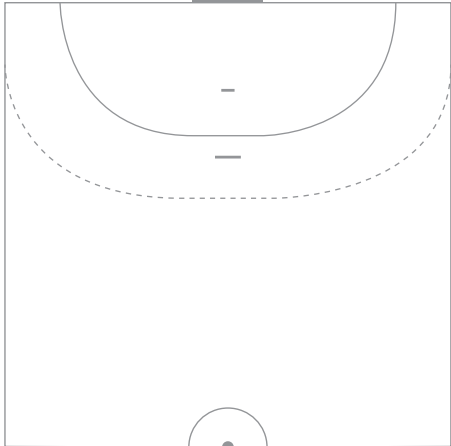


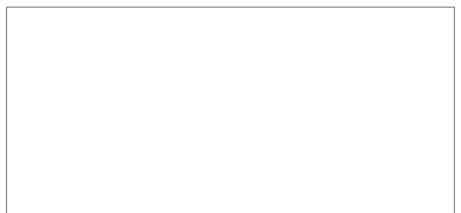
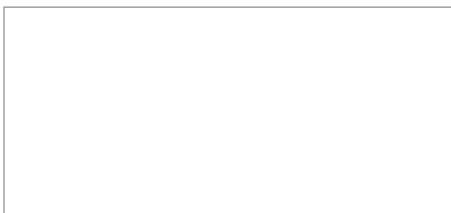
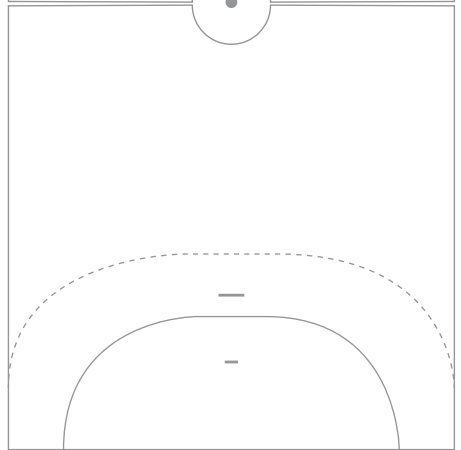
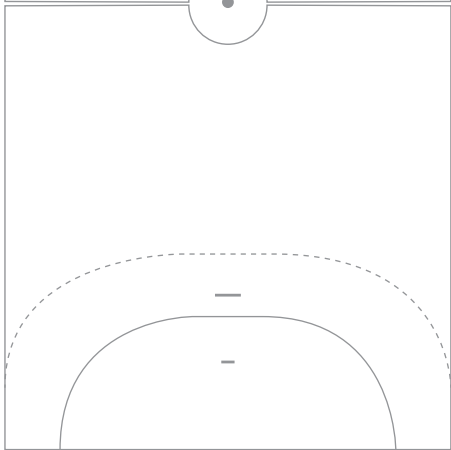
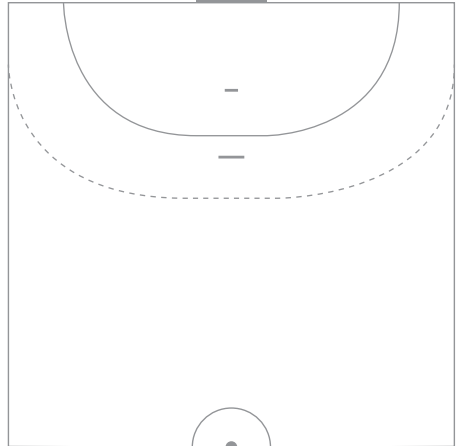
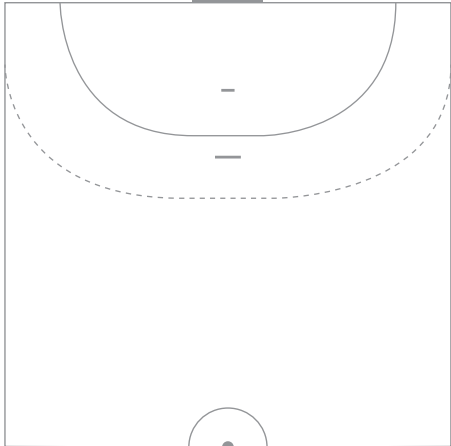


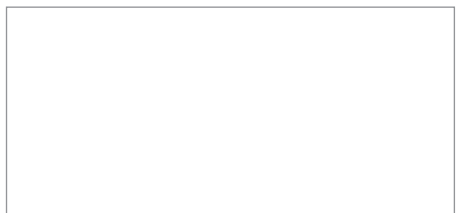
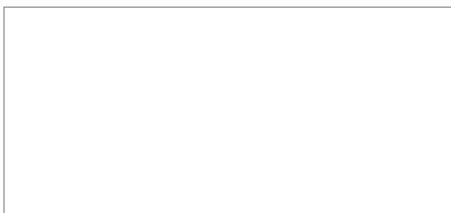
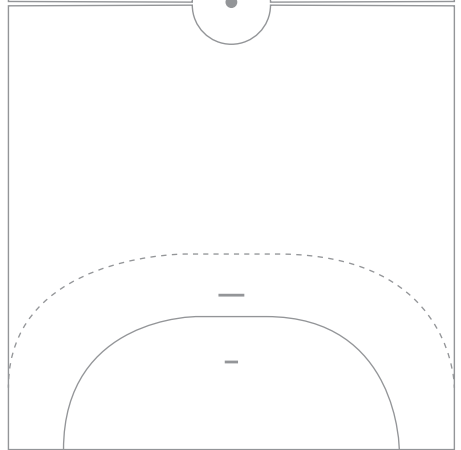
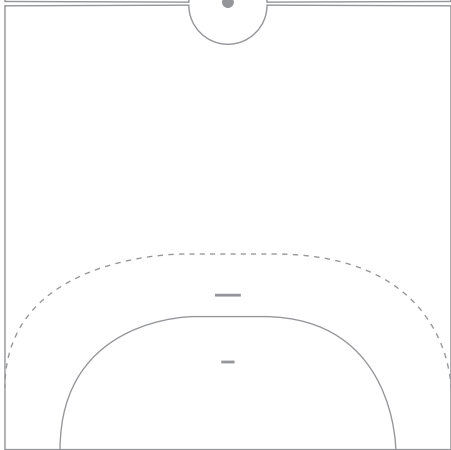
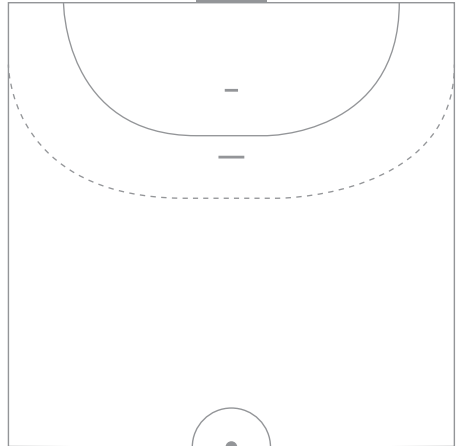
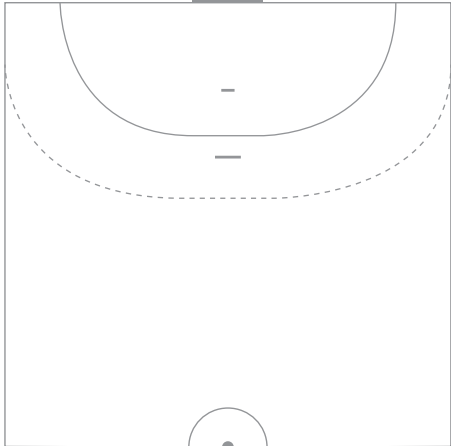


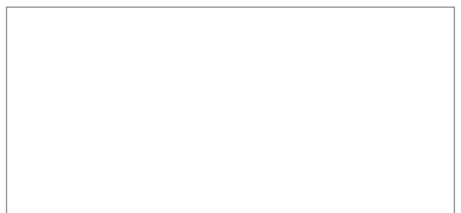
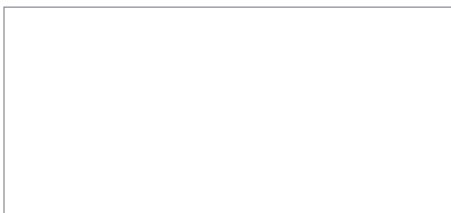
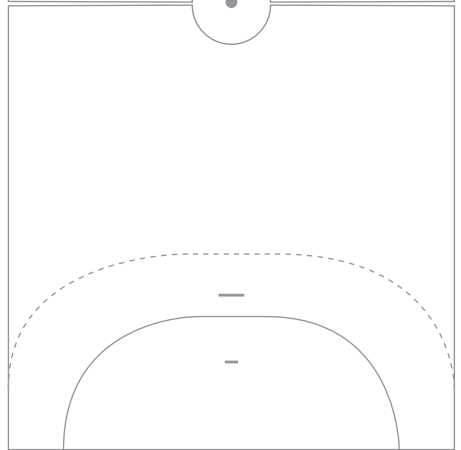
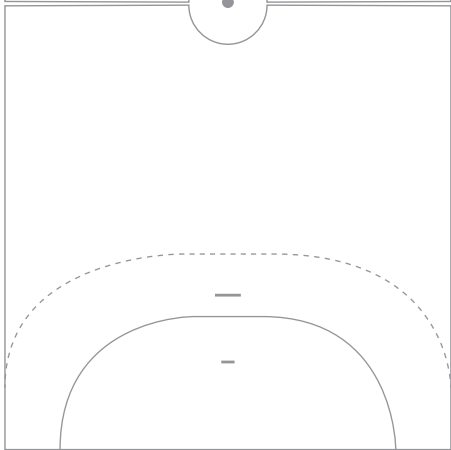
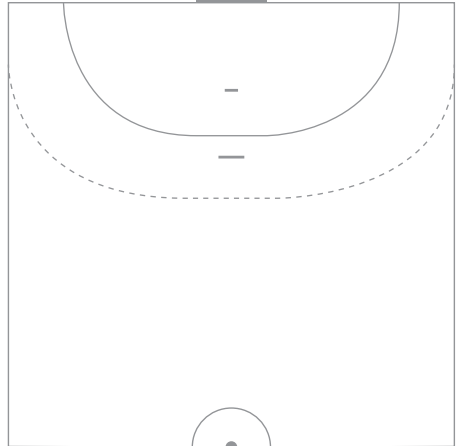
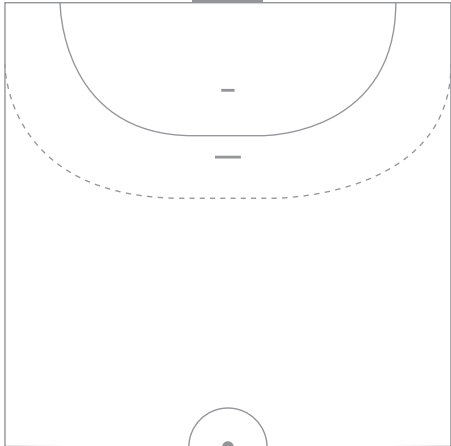


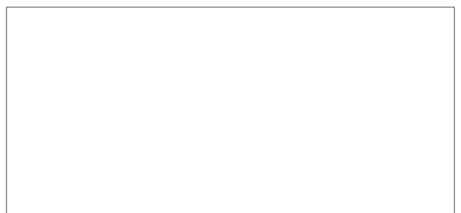
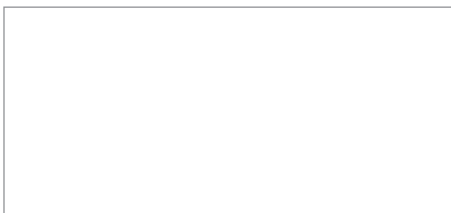
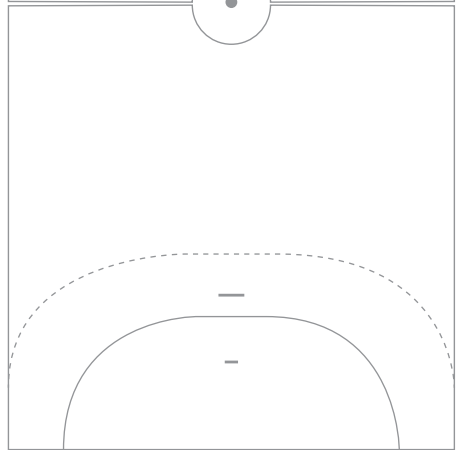
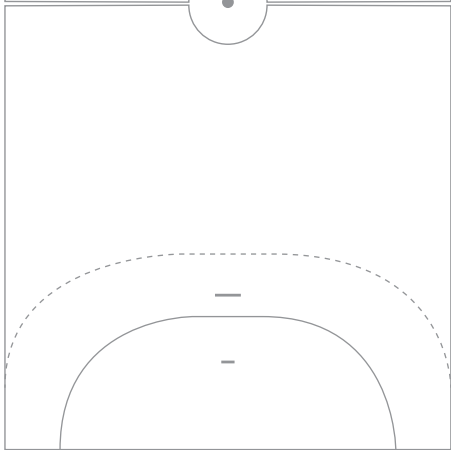
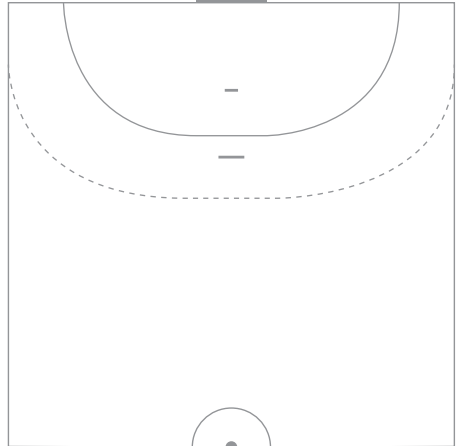
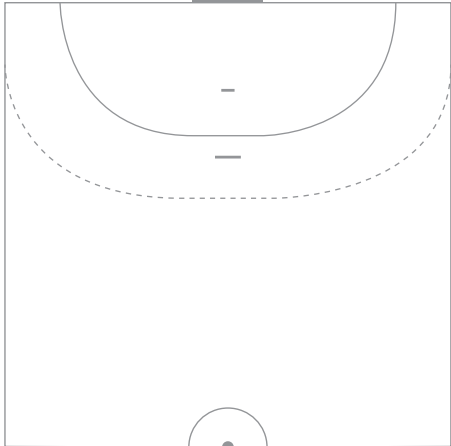


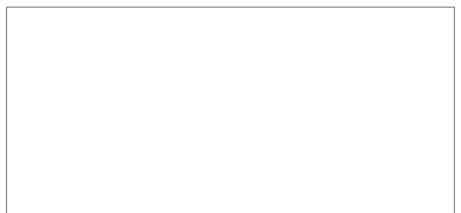
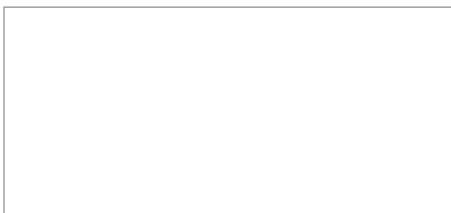
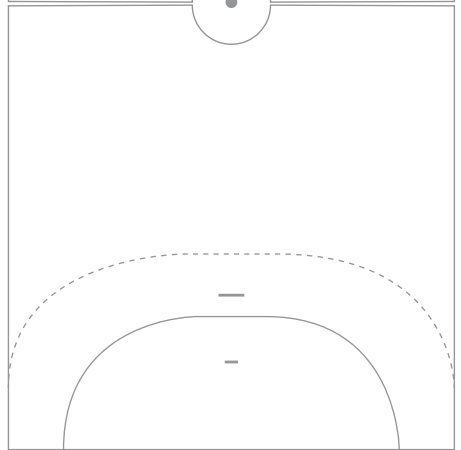
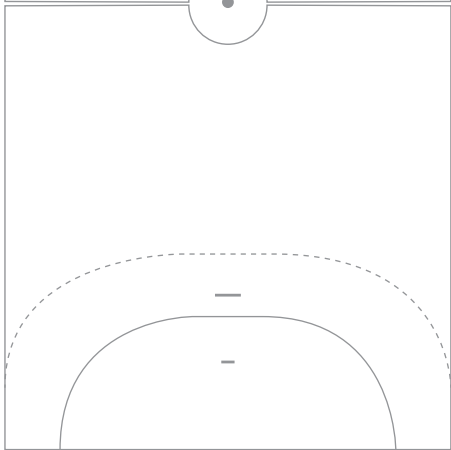
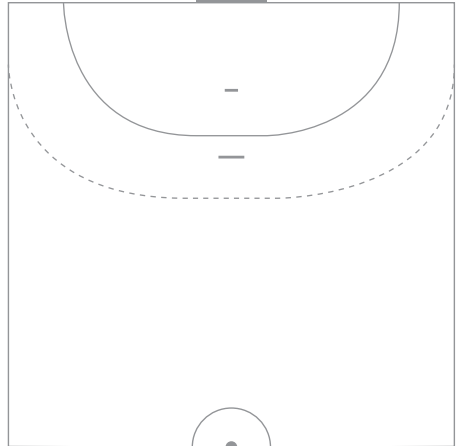
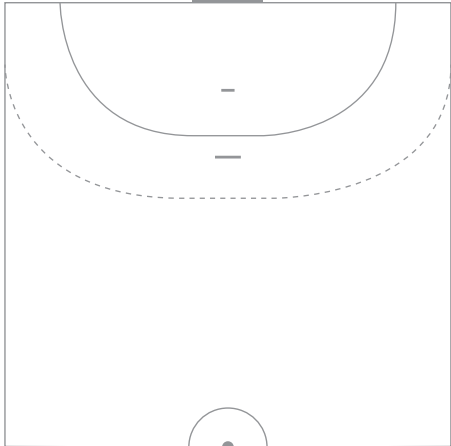












PAROLE DE COACH

“

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

Pablo Picasso



CARTE BLANCHE À PASCAL MAHÉ

LE JEU À

7 VS 6

04

DEUXIÈME SOLUTION FACE À UNE 6-0

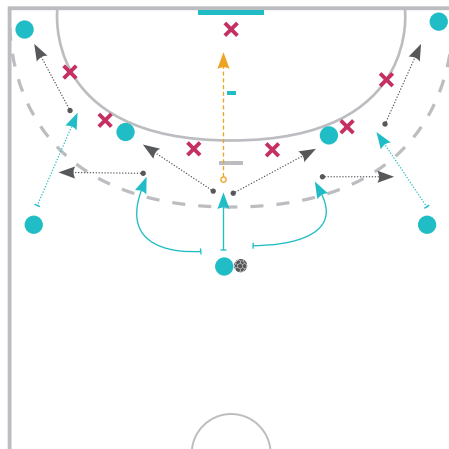
Attaque à 7/6 face à une 6/0






Nous avons dans cette option les pivots entre 2 et 3 et 4 et 5.

1. Le gros du travail de fixation se fait par le demi-centre qui vient dans l'intervalle 3 et 4. Il peut tirer, jouer en diagonale sur les pivots, faire vivre la balle sur un arrière dans la continuité ou jouer en renversement.
2. L'arrière qui reçoit la balle se met en mouvement avant réception et joue vers les extérieurs entre 1 et 2 et ou décale son ailier.

Le but est de créer une grande incertitude dans les déplacements latéraux et en profondeur des numéros 3 et 4 de la défense.

3. Attention à prévoir le changement joueur/gardien en fonction du choix du Demi-centre



- Course sans ballon 
- Déplacement avec ballon 
- Déplacement du ballon 
- Tir 
- Déplacement du défenseur 

PAROLE DE COACH

“

Le génie : 1% d'inspiration
et 99% de transpiration.

Thomas Edison



CARTE BLANCHE À PASCAL MAHÉ

LE JEU À

7 VS 6

05

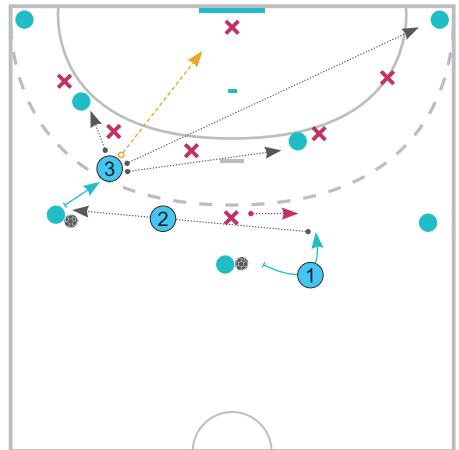
TROISIÈME SOLUTION FACE À UNE 5-1

Attaque à 7/6 face à une 5/1

Nous avons dans cette option les pivots entre les défenseurs 1 et 2 et 3 et 4.

1. Le travail de fixation et d'ouverture d'espace du Demi-centre est déterminant pour emmener avec lui, le défenseur avancé.
2. Le demi-centre passe la balle à l'opposé de sa fixation.
3. L'arrière gauche s'engage fort entre 2 et 3. Il peut tirer, jouer sur le pivot entre 1 et 2, jouer sur le pivot entre 3 et 4, ou chercher la grande diagonale sur l'ailier droit. Beaucoup d'options, il s'agira de faire le bon choix en fonction des réactions défensives.

Attention à prévoir le changement joueur/gardien en fonction du choix de l'Arrière Latéral



- Course sans ballon
- Déplacement avec ballon
- Déplacement du ballon
- Tir
- Déplacement du défenseur

DÉFENSE

La défense homme à homme

Les joueurs s'orientent pour prendre des informations sur leurs adversaires directs : ils se positionnent entre le joueur et le but (ferment le couloir d'accès direct au but de l'adversaire). Lorsque l'adversaire direct change, les joueurs doivent, soit glisser, soit changer, soit aider leurs partenaires.

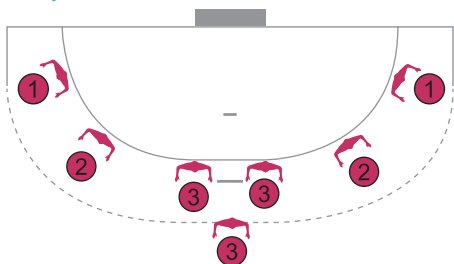
La défense de zone

Les joueurs s'orientent pour prendre des informations sur le ballon : ils flottent du côté du ballon (crée un surnombre défensif sur le porteur de balle) Ils protègent un espace, une zone.

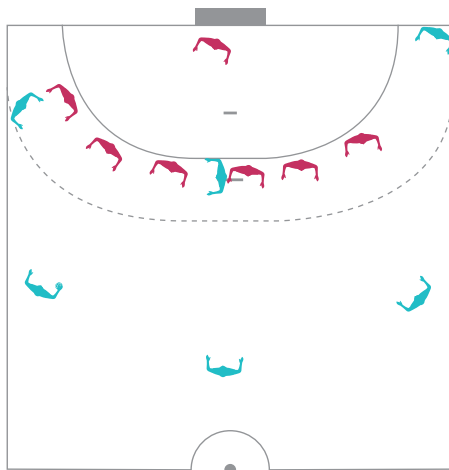
La défense mixte

C'est un mélange des 2 systèmes, les intentions défensives sont les plus importantes on peut utiliser un système de zone et prendre des joueurs en individuelle stricte par exemple.

Les postes en défense



En défense, le langage courant change, nous ne parlons plus d'ailier ou d'arrière mais en chiffre. Les « ailiers » sont les numéros 1. Les « arrières » sont les numéros 2 et les défenseurs centraux hauts et bas sont les numéros 3.



DISPOSITIF ALIGNÉ

0-6

Objectif :

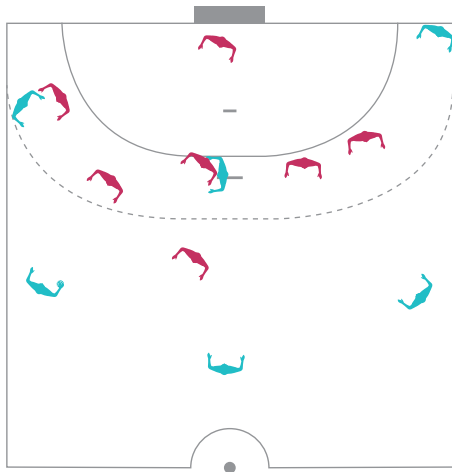
Protéger le but

Points forts :

- le contre
- la création d'un surnombre défensif côté ballon

Points faibles :

- le déplacement en cas de renversement
- le pivot qui peut « casser » le flottement
- les points de fixation créés par l'adversaire



DISPOSITIF ÉTAGÉ

1-5

Objectif:

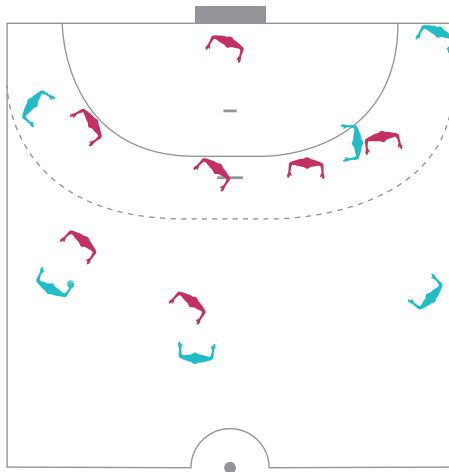
Protéger le but et renforcer la défense du secteur central

Points forts:

- gêne la circulation sur la base arrière
- renforce la protection du secteur central

Points faibles:

- l'articulation entre le joueur avancé et les autres joueurs
- la défense sur le pivot



DISPOSITIF ÉTAGÉ

2-4

Objectif:

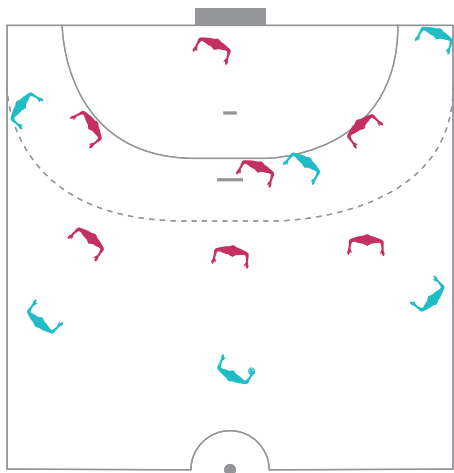
Récupérer la balle et gêner la circulation de balle

Points forts:

- provoque des fautes directes dans la circulation de la balle (dissuasion, interception)
- empêche les grandes courses des arrières
- favorise les tirs de l'aile

Points faibles:

- l'espace entre les 2 lignes de défense
- la répartition de joueurs qui doit se faire



DISPOSITIF ÉTAGÉ

3-3

Objectif:

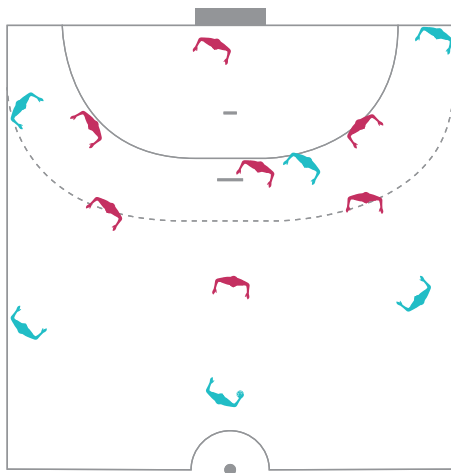
Récupérer la balle et gêner la circulation de balle

Points forts:

- provoque des fautes directes dans la circulation de la balle (dissuasion, interception)
- provoque des fautes directes dans la transmission entre la base arrière et la base avant
- empêche les grandes courses des arrières
- favorise les tirs de l'aile

Points faibles:

- l'espace entre les 2 lignes de défense
- les répartitions de joueurs qui doivent se faire
- le surnombre systématique si la première ligne se fait



DISPOSITIF ÉTAGÉ

3-2-1

Objectif:

Récupérer la balle et gêner la circulation de balle

Points forts:

- renforce le secteur central
- empêche les grandes courses des arrières
- favorise les tirs de l'aile

Points faibles:

- l'articulation entre les 3 lignes
- les répartitions de joueurs qui doivent se faire
- le surnombre systématique si la première ligne se fait battre

GLOSSAIRE **DU HANDBALL**

A

Alignée

Dispositif de défense sur une seule ligne parallèle à la ligne de but.
Cet alignement peut être proche ou éloigné du but. 0/6 ou 6/0.

Alignement

Position sur une même ligne de plusieurs joueurs. On parle d'alignement défensif pour permettre les changements. En attaque la notion d'alignement fait référence à la position du porteur de balle du défenseur et d'un attaquant.

Optimisation des positionnements défensifs (aide, fermeture, couverture...). Position à rompre en attaque pour pouvoir recevoir la balle par le partenaire ou le porteur de balle. Sortir de l'alignement pour recevoir la balle = se démarquer.

Aplatie

Dispositif de défense dans lequel les joueurs occupent l'espace le plus proche de la zone.
Peu ou pas d'espace en profondeur, couverture des 6 mètres et de l'espace latéral.

Appui

Joueur situé en avant d'une ligne parallèle à la ligne de fond et passant par le porteur de balle.
Permet le Passe et Va. À respecter : Distance d'échange, orientation et disponibilité. Le pivot lorsqu'il sort en poste joue un rôle d'appui.

Attaque

Phase de jeu pendant laquelle l'équipe est en possession de la balle.

Elle commence dès que l'équipe récupère la balle et se divise en deux phases : montée de balle et attaque placée. Elle s'achève par la perte de balle.

Attaque de balle

Action du réceptionneur visant à attraper la balle de façon active.

On demande au joueur d'attaquer la balle avant d'attaquer le but. Attitude déterminante pour s'emparer de la balle de manière efficace.

Attaque placée

Organisation collective autour d'une défense déjà regroupée devant sa surface de but.
Peut être aussi appelé : jeu sur espace réduit. Fait référence au dispositif.

B

Base arrière

Ensemble des joueurs qui évoluent loin de l'organisation défensive adverse.
On distingue généralement les trois postes d'arrières.

Base avant

Ensemble des joueurs qui évoluent à proximité de la surface de but et au contact de l'organisation défensive.
On distingue généralement les pivots et les ailiers.

Bloc

Utilisation par l'attaquant sans la balle de son corps pour faire obstacle à un déplacement latéral, ou arrière du défenseur.
Cet obstacle doit faciliter l'accès au tir du partenaire. Le bloc peut se faire interne (vers le milieu du terrain) ou externe (vers la touche) par rapport au défenseur. Bloc interne du pivot pour l'arrière gauche... Bloc externe de l'ailier pour l'arrière gauche...

Bloc ou remise

(Voir bloc) Tout en gênant le défenseur dans son déplacement, le « bloqueur » se rend disponible pour recevoir la balle (remise).

Rq: Aussi appelé « bloc-débloc » ou « bloc/retour », contribue à la rupture de l'alignement défensif, utiliser dans le jeu au près.

C

Calque

Dispositif de défense qui reproduit le dispositif offensif à l'identique.

Défense qui induit un système homme à homme avec ou sans changement. Défense en 2/4 face à une attaque en 4/2.

Chabala

Feinte de tir tendu avec passage du poignet sous la balle pour ralentir la vitesse de la balle.

Utilisé sur jet de 7 m et en fin de duel de près face au gardien.

Changement

Modification de la répartition des responsabilités entre deux défenseurs proches, pour répondre au déplacement de leurs vis-à-vis en attaque.

L'alignement défensif est indispensable. Permet de rester dans son secteur de défense.

Changer de secteur

L'attaquant quitte le secteur de jeu correspondant à son poste pour aller jouer dans un autre secteur.

On parle de changement de secteur. Il peut se faire avec ou sans balle. il peut être proche (poste immédiatement à côté) ou éloigné.

Circulation tactique

Suite d'actions individuelles et de combinaisons tactiques effectuées suivant un certain plan d'organisation, la balle et les joueurs circulant successivement vers des endroits du terrain établis à l'avance.

Terme généralement utilisé en attaque, il peut y avoir plusieurs possibilités d'exploitation.

Combinaison tactique

Coordination des actions individuelles de deux ou plusieurs joueurs, afin de réaliser une tâche partielle du jeu.

La passe est la plus simple des combinaisons tactiques. Le passe et va

Contourner

Jouer dans un espace non protégé par le bloc défensif adverse.

On parle de jeu en contournement pour éviter le jeu à forte densité de joueurs.

Contre flottement

Déplacement latéral défensif à l'inverse du déplacement de la balle.

Permet d'anticiper sur les passes de renversement

Contre-attaque

Transmission directe de la balle par le GB, dans le dos du repli défensif, pour mettre le partenaire en situation de duel avec le gardien de but.

Cette passe peut aussi être réalisée par un joueur après interception. Référence au jeu sur grand espace.

Contrer

Action qui consiste à faire opposition à un tir avec les bras ou une partie du corps en se plaçant sur la trajectoire de balle.

Cette action peut nécessiter la collaboration d'un ou de plusieurs partenaires.

Contrôler

Contenir les actions offensives de l'adversaire direct.

Le défenseur doit à tout moment tenir compte d'une possibilité d'action sur l'adversaire. vise à réduire l'incertitude sur les actions de l'adversaire.

Couloir de circulation

Zone de circulation, latérale ou en profondeur, déterminée par le dispositif défensif, exploitable par les attaquants.

Généralement, ce sont les points faibles des dispositifs. Dans le dos des défenseurs avancés dans une 2/4

Couloir de jeu direct

Couloir (virtuel) qui va du porteur de balle au but. Ce couloir est constamment à reconstruire dans le jeu collectif et individuel.

Couverture

Pour un défenseur, c'est un placement en soutien (aide) défensif proche du partenaire situé face au porteur de balle. Cette attitude défensive doit être modulée en fonction du rapport de forces entre le PB et l'adversaire direct.

Crédit d'action

Ensemble des actions possibles dont dispose le porteur de balle. Plus le joueur conserve un crédit d'actions important face au défenseur, plus il dispose de variété dans son jeu : passe, 3 pas, débordement, dribble, Schwenker...

Créer le surnombre

Pour le porteur de balle, mobiliser son adversaire puis celui du partenaire proche pour libérer un espace, pour le non porteur. À la suite de cette action offensive, l'attaque se poursuit en décalage.

Croiser

Combinaison qui consiste à un changement de secteur par le porteur de balle pour perturber le système défensif et libérer son secteur de jeu pour son partenaire. Il existe des croisés courts et longs en fonction de la proximité ou non du changement d'espace.

D

Déborder

Manœuvre de l'attaquant pour franchir la ligne d'avantage déterminée par le plan des épaules du défenseur. On parle de débordement lorsque les joueurs sont proches, sinon il y a évitement.

Décalage

Exploitation du surnombre dans le sens du débordement. L'exploitation peut être directe sur la première passe, ou différée. La qualité de la sortie de

balle prend un aspect déterminant dans les possibilités d'exploitation.

Défense

Phase de jeu pendant laquelle l'équipe n'est pas en possession de la balle. Elle commence dès que l'équipe perd la balle et se divise en deux phases : repli défensif et défense placée. La défense s'achève par la récupération de balle.

Défense placée

Regroupement collectif devant la zone, organisé par un système et un dispositif. Cette phase de jeu fait suite au repli défensif victorieux.

Défense sur tout le terrain

Répartition des défenseurs organisée sur tout le terrain, en fonction de la dispersion des attaquants. Option défensive souvent retenue dans la formation des jeunes joueurs.

Dialectique attaque défense

Analyse des interactions entre les dispositifs et les systèmes de jeu proposés par les deux équipes. Elle devrait évoluer constamment au cours du match.

Dispositif

Position de référence des joueurs sur le terrain en attaque comme en défense, lorsque le demi-centre est en possession de la balle. La description du dispositif se fait en France du milieu du terrain vers le but. 2-4 en défense ; 5-1 en attaque

Dissuader

Action défensive en direction d'un attaquant pour l'empêcher de recevoir la balle. Intention défensive fondamentale qui vise à prendre l'initiative sur l'adversaire.

Distance de combat

Espace entre deux adversaires qui détermine les possibilités d'actions des joueurs. Cette distance est un repère important dans l'engagement du duel attaquant défenseur et défenseur attaquant.

Dribbler

Conduire la balle en la faisant rebondir, avec ou sans déplacement.

Duel

Affrontement direct entre deux adversaires dans le cadre du jeu.

On distingue plusieurs types de duels :

porteur de balle/adversaire direct, le duel tireur/gardien de but. La notion de duel induit un gagnant et un perdant.

E

Écartement

Action visant à occuper la plus grande largeur possible du terrain, par le placement des joueurs et la circulation de la balle.

Cette notion fait référence aux fondamentaux d'attaque. Dans l'attaque en surnombre c'est le premier principe à respecter.

Écran

Action offensive visant, par l'utilisation du corps en barrage, à faire obstacle à un déplacement antérieur du défenseur.

Cet obstacle doit faciliter l'accès au tir du partenaire.

Encerclement

Disposition des joueurs autour du bloc défensif adverse en vue de présenter du danger tout en conservant la possibilité de faire circuler la balle sur le front de l'attaque.

Objectifs : 1. Étirer la défense en largeur et en profondeur. 2. Permettre la circulation de la balle.

Enchaîner

Activité du joueur avec intention de poursuivre son action en favorisant la continuité du jeu.

On distingue des enchaînements : 1. d'actions ; recevoir, dribbler, passer. 2. De tâches : dissuader, harceler, intercepter. 3. de phases : défendre, contre attaquer.

Enclenchement

Début d'offensive, reconnue par les attaquants comme un signal et permettant de coordonner les intentions des joueurs. Souvent marqué par une rupture dans le

rythme, les transmissions et les courses.

L'enclenchement laisse de la place à l'initiative des joueurs.

Espace d'avantage

Espace créé par l'attaquant et directement utilisable par celui-ci.

On utilise souvent ce terme pour le pivot.

Espace de jeu effectif défensif

Surface du terrain utilisée effectivement de façon opérationnelle par les défenseurs.

Cet espace est représenté en reliant sur un schéma les positions des défenseurs à la périphérie.

Espace de jeu effectif offensif

Surface du terrain utilisée effectivement de façon opérationnelle par les attaquants.

Cet espace est représenté en reliant sur un schéma les positions des attaquants à la périphérie.

Espace libre

Secteur non occupé par la défense et directement utilisable par l'attaquant.

Zone de fragilité de la défense, la recherche de cet espace doit être la priorité du joueur en attaque.

Étagée

Dispositif de défense réparti sur plusieurs niveaux en profondeur, composé d'un à cinq joueurs.

Défense qui éloigne la circulation de balle et le jeu de la base arrière.

Étagement

Occupation de l'espace en profondeur (dans l'axe du terrain).

Position qui favorise la montée de balle en permettant les passes en profondeur.

Éviter

Action du porteur de balle qui vise à esquiver le contact avec le défenseur.

On parle de jeu en évitement.

Excentrer

S'organiser défensivement pour repousser la balle vers les ailes.

Cette notion fait référence aux fondamentaux de défense.

Exploitation du surnombre

Utilisation directe de l'espace libre (seul face au GB) par le ou les partenaires suite à la création du surnombre.

Cette exploitation en fonction du comportement des défenseurs peut être un croisé ou un décalage.

F

Feinter

Produire une action clairement identifiable par l'adversaire pour masquer sa véritable intention.

Utilisable à tout moment avec et sans balle et par tous les joueurs.

Fermer

Action défensive qui vise à interdire le passage à l'attaquant en direction du but.

Cette notion de fermeture est souvent associée à la fermeture de l'intervalle par deux défenseurs.

Fixer

Action du porteur de balle visant à mobiliser le défenseur (lui interdisant tout enchaînement possible)

Flottement

Déplacement défensif latéral dans le sens de la circulation de balle.

Forme de jeu

Ce qui est repérable dans l'occupation de l'espace sur le terrain par les joueurs, en attaque et en défense.

On parle de jeu en grappes alternées, de jeu de progressions contrariées, de jeu de relais contournement. Dans « 9-12 ans, modes de jeu et entraînement ».

G

Gain de position

Placement initial qui permet à un joueur de prendre un avantage décisif sur le défenseur.
Terme surtout utilisé pour le joueur dedans.

GB - Déplacement

Le gardien de but organise ses déplacements devant son but suivant un arc de cercle d'amplitude plus ou moins importante.

Ces déplacements lui permettent de suivre la circulation de la balle en maintenant un placement efficace.

GB - Fermeture

Action du GB visant à réduire la surface de cible accessible au tireur.

Les fermetures d'angle peuvent se faire par réaction, anticipation, provocation.

GB - Jeu en anticipation

Mode de jeu dans lequel le GB anticipe sur l'endroit du tir.

Permet au GB (avec un risque) d'éviter le retard sur la prise d'information.

GB - Jeu en provocation

Mode de jeu dans lequel le GB, par son attitude, incite le tireur à choisir un impact prédéterminé.

Permet au GB de prendre l'ascendant sur le tireur en l'amenant à tirer là où le GB est le plus efficace.

GB - Jeu en réaction

Mode de jeux dans lequel le GB attend le déclenchement du tir pour réagir.

Souvent reconnu comme le mode de jeu dominant chez le GB débutant.

GB - Parade

Intervention du GB sur le tir pour empêcher le but.

Cette intervention peut se faire avec différents segments du corps, jambes, bras, tête mais également avec le corps, le tronc.

GB - Placement

Position occupée par le GB devant son but en fonction de la position de la balle.

Cette position permet une fermeture optimale des angles de tir, sur la bissectrice de l'angle formé par les 2 poteaux de but et la balle.

GB - Préparation

Attitude stabilisée suite au déplacement, qui place le GB dans les conditions optimales au plan moteur pour s'opposer au tir.

Cette position correspond à l'attitude du GB juste avant le tir.

GB - Récupération

Action pour le GB consistant à reprendre la possession de la balle suite à un tir ou une perte de balle de l'adversaire.

De la vitesse de récupération dépend l'efficacité du changement de statut défenseur/attaquant.

GB - Relance

Action du GB consistant à transmettre la balle à ses partenaires suite à la récupération.

L'efficacité de la relance dépend souvent de la rapidité et des choix du GB.

Glissement

Poursuite et prise en charge de son adversaire direct par un défenseur jusqu'au prochain changement possible.

Conséquence d'un mauvais alignement. Met en danger l'efficacité défensive.

Grand jeu

Jeu dans un espace large à faible densité de joueur.

« Jeu déployé. » Circulation du joueur en dehors de son secteur.

H

Harceler

Action défensive de l'adversaire direct du porteur de balle pour le perturber et le gêner dans sa progression vers le but.

Intention défensive fondamentale qui vise à bloquer l'utilisation de la balle.

Homme à homme

Système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un adversaire direct.

Lorsqu'on utilise ce système le dispositif de référence est appelé à varier en permanence en fonction des déplacements des attaquants.

Homme à homme avec flottement changement

Système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un adversaire direct dans un secteur donné et qui change avec un partenaire lorsque son adversaire quitte ce secteur.

Pour répondre aux permutations de poste par les défenseurs : respect de l'alignement défensif qui permet le changement.

Homme à homme stricte

Système défensif qui privilégie la prise en charge et le contrôle d'un adversaire direct quelque soit ses déplacements et sa position.

Responsabilisation de chacun. Les changements de joueurs sont interdits.

I

Induction

Action offensive du non porteur de balle qui par une course préalable aiguille son adversaire direct sur une fausse intention et permet un débordement à l'opposé.

Permet un débordement favorable face à une défense homme à homme.

Infériorité numérique

Jeu avec un ou plusieurs joueur(s) de moins en attaque ou en défense suite à une ou plusieurs exclusion(s).

Le jeu en infériorité numérique nécessite des aménagements et fait souvent référence à un « spécial » en attaque.

Intention

Disposition/détermination personnelle du joueur en vue d'une intervention défensive ou offensive.

La notion d'intention fait référence à une analyse du jeu partant du joueur et non du système.

Intercepter

Agir sur la trajectoire de balle pour se l'approprier.

Intention défensive fondamentale qui vise à reconquérir directement la balle.

Intervalle

Espace libre défini entre deux défenseurs.
En fonction de la position de l'attaquant face à la défense, on distingue un intervalle externe et un intervalle interne.

J

Jeu au loin

Jeu à distance du dispositif défensif en évitant les contacts avec l'adversaire.
Favorise les grandes courses des joueurs de la base arrière pour déclencher les tirs à distance.

Jeu au près

Jeu au contact de l'adversaire dans des espaces réduits.
Permet la prise d'intervalle et les tirs à 6 m.

Jeu dans le secteur

Jeu dans l'espace défini par le poste occupé.
Appelé aussi jeu direct. Le secteur de l'ailier...

Jeu en fermeture

Organisation motrice défensive visant à interdire l'accès au secteur central.
Attitude défensive : appuis décalés avec « jambe intérieure » avancée + orientation des épaules en direction de l'attaquant.

Jeu en lecture

Jeu dans lequel le joueur ajuste-adapte ses actions en fonction des indices repérés dans le jeu de ses partenaires et des adversaires.
Favorise l'initiative du joueur. Place la notion d'activité adaptative comme référentiel d'analyse de l'activité

Jeu externe

Jeu qui privilégie les courses d'engagement en s'écartant vers la ligne de touche.

Jeu hors secteur

Jeu dans un autre secteur que celui du poste occupé au départ.
Appelé aussi jeu indirect. Une rentrée d'ailier...

Jeu interne

Jeu qui privilégie les courses vers l'axe central du terrain.

Jeu programmé

Jeu dans lequel le joueur ajuste ses actions aux exigences du système défensif ou offensif retenu.
S'oppose généralement à la notion de jeu en lecture. Appelé parfois jeu codifié.

Joueur autour

Joueur jouant à l'extérieur du dispositif défensif.
Généralement les arrières et les ailiers.

Joueur dedans

Joueur jouant à l'intérieur du dispositif défensif.
Ce joueur peut être le pivot ou un joueur pénétrant dans le dispositif défensif.

K

Kung-fu

Utilisation de l'espace aérien au-dessus de la surface de but pour tirer ou pour servir un partenaire.

L

Libéro

Joueur N° 3 de défense, secteur central, dans une défense 3-2-1 de type Yougoslave.
Adaptation défensive spécifique du joueur central à 6 m.

Lobe

Tirer avec une trajectoire en cloche hors de portée du GB.

M

Marquage

Prise en charge d'un joueur pour limiter ses possibilités d'actions offensives.

Mode de jeu

Comportements les plus souvent repérés chez le joueur selon les compétences acquises, significatifs de ce qui l'organise momentanément.
Pour le tireur on reconnaît les modes suivants : percuteur, éviteur, éviteur feinteur, contourné, traverseur. Dans « 9-12 ans, modes de jeu et entraînement ».

Montée de balle

Progression rapide et collective de la balle à travers ou en contournant le repli défensif.

En cas d'impossibilité de tir elle doit permettre la continuité du jeu. Référence au jeu de transition.

N

Neutraliser

Action défensive qui permet d'arrêter le porteur de balle en lui interdisant tous débordement et toute transmission.

Si elle est efficace, le jeu s'arrête.

Numérotation défensive

Poste défensif numéroté d'un à trois de l'extérieur vers l'intérieur sur ½ terrain.

Dans une défense étagée, nous parlons de « défenseur avancé.

O

Occupation de l'espace

Utilisation optimale du terrain pour battre l'adversaire, déterminée par l'occupation des postes en attaque.

S'utilise en attaque comme en défense et fait souvent référence au dispositif écartement/étagement.

Organisation

Elle définit les positionnements et les rôles et tâches des joueurs.

On peut l'analyser à partir du dispositif et du système de jeu en attaque et en défense. On parle d'organisation collective ou individuelle.

Ouverture d'angle

Organisation corporelle qui permet au tireur à l'aile de s'approcher de l'axe central tout en s'écartant du but.

Elle est conditionnée par : la course, l'impulsion, l'orientation de cette impulsion (haut et point de 7 m), l'ouverture des épaules, l'éloignement de la balle de l'axe du corps, l'armé et la tenue de balle.

P

Passage de bras

Geste technique particulier du porteur de balle visant, au contact de l'adversaire, à éviter celui-ci par un mouvement circulaire du bras permettant le débordement à l'opposé du bras tireur.

Il est associé à un travail d'appui pour se dégager du défenseur (déplacement latéral + profondeur) et à un effacement des épaules.

Passe de renversement

Passe imprimant un changement de sens à la circulation de la balle.

Généralement utilisé pour l'attaque de défense de zone.

Passe décisive

Passe qui amène le réceptionneur en situation de tir face au gardien de but.

Souvent prise en compte dans les statistiques des attaquants en match.

Passe et suit

Le porteur de balle fait une passe au joueur en soutien et enchaîne un déplacement vers ce dernier (suit sa balle).

Passe et va

Le porteur de balle fait une passe au joueur en appui et enchaîne un déplacement en profondeur.

Passer

Action de lancer la balle en direction d'un partenaire avec une intention de continuité du jeu.

Prendre en compte le jeu de la défense et l'intention du futur réceptionneur. Elle peut aussi être une simple déviation (1 ou 2 mains).

Pénétrer

Rentrée de joueur à l'intérieur du dispositif défensif.

Avec ou sans balle.

Permuter

Déplacement respectif de deux joueurs qui

changent d'espace d'attaque ou de poste.

Petit jeu

Jeu dans un espace réduit à forte densité de joueurs.

Jeu groupé. Jeu dans son secteur.

Phase

Différentes séquences de jeu définies par la possession ou non de la balle et l'espace de jeu utilisé.

On distingue quatre phases : le repli défensif, la défense placée, la montée de balle et l'attaque placée.

Poste

Joueur qui sort de l'alignement défensif et dont l'espace de jeu se situe devant ce dispositif entre deux lignes.

Participe au réseau d'échange. Relation d'aide au porteur de balle. Favorise le jeu en passe et va, alternance pivot/poste. Ce jeu en poste peut être réalisé par un joueur qui pénètre dans le dispositif défensif.

Presser

Action défensive qui se déroule au contact du porteur de balle pour le contraindre à prendre une décision rapide et de jouer hâtivement.

Intention défensive.

Profondeur

Jeu ou positionnement dans l'axe du terrain.

On parle de jeu en profondeur ou de relations en profondeur. Jeu en passe et va avec joueur en appui.

Projet défensif ou projet offensif

Mise en œuvre d'une stratégie en rapport avec le potentiel de l'équipe et le jeu développé par l'adversaire.

Atteindre une efficacité optimale par un comportement individuel et collectif adapté au jeu de l'adversaire.

Protection de la balle

Action du porteur de balle visant à opposer à l'adversaire le corps ou une partie du corps pour placer la balle hors de portée.

Notion de corps obstacle et d'éloignement de la balle.

Protection du but

Organisation collective visant à interdire l'accès au tir.

C'est une finalité défensive. Relation entre le gardien de but et les défenseurs pour définir des secteurs de responsabilité par rapport à l'impact du tir.

R

Rapport de force

Interactions entre les initiatives de l'une et de l'autre équipe pour prendre l'avantage.

On distingue un rapport de force favorable ou défavorable. Ce rapport de force peut être collectif ou individuel.

Réception

Attraper la balle suite à une passe d'un partenaire. On distingue : réception à 2 mains ou 1 main.

Elle nécessite une attitude dynamique pour favoriser la prise de balle. On parle "d'attaquer" la balle avec ses jambes et ses bras.

Récupération de balle

Organisation collective défensive visant à s'approprier la balle rapidement en perturbant le jeu de l'attaquant.

C'est une finalité défensive.

Renverser

Action offensive du porteur de balle qui inverse le sens de la circulation de balle.

Passe de renversement.

Repli

Organisation collective visant à interdire la passe directe dans le dos des défenseurs, à gêner la progression de la balle voir à la récupérer.

Développer la notion de continuité entre la phase d'attaque et celle de défense (changement de statut) et lier le repli défensif à la mise en place de la défense.

Réseau d'échanges

Ensemble des possibilités de passes pour le porteur de balle.

On parle d'enrichir le réseau d'échanges.

Rotation arrière

Changement de poste entre deux ou plusieurs arrières visant à perturber la répartition défensive et à placer ces joueurs dans le secteur d'efficacité.

Peut être retenue comme le signal d'un départ d'une circulation tactique (enclenchement).

Roucoulette

Tir dans lequel le joueur imprime un effet rotatif à la balle.

Il peut être avec ou sans rebond.

S

Sauter un relais

Dans la circulation de balle, éviter un poste de jeu.

Employé pour varier la circulation de balle ou surprendre la défense. Aussi utilisé pour battre les défenses de zone.

Savoir faire

Action motrice adaptée à la situation.

Aspect technico-tactique.

Schéma tactique

Enchaînement d'actions connues par tous les joueurs dont la finalité est déterminée à l'avance.

On l'utilise dans des moments précis du match, par exemple lors d'un jet franc.

Se dégager

Se désengager suite à une action offensive en se libérant et se replaçant face à un nouvel espace.

Favorise la continuité du jeu.

Se démarquer

Rompre la position de l'alignement par rapport au porteur de balle et au défenseur en se rendant disponible pour recevoir.

Prendre en compte : distance de passe, orientation, course, appel de balle.

S'engager

Course dans l'espace libre avec ou sans balle présentant un danger pour l'adversaire.

Se placer

Se positionner à un emplacement déterminé par un dispositif en vue de prendre un avantage sur son adversaire direct. Face à l'espace libre, à distance de passe, en appui, en soutien...

Signal

Élément repérable par l'ensemble des joueurs pour annoncer une action prédéfinie.

La reconnaissance des signaux optimise l'activité des joueurs.

S'orienter

Recherche d'une posture qui prenne en compte l'ensemble du jeu et facilite les initiatives du joueur.

En défense, l'orientation est définie par la ligne des épaules et la position des appuis.

En attaque, on distingue l'orientation des appuis, des épaules, du regard...

Sortie de balle

Passe qui fait suite immédiatement à un duel offensif au contact de l'adversaire.

La qualité de cette passe est déterminante pour la continuité du jeu.

Soutien

Joueur en attaque situé en arrière d'une ligne parallèle à la ligne de fond et passant par le porteur de balle.

Réceptionneur qui permet le passe et suit. À respecter : distance d'échange, orientation et disponibilité. Permet de maintenir la conservation de la balle.

Stopper

Action d'arrêter la progression de l'adversaire direct porteur de balle.

Stratégie

Ensemble des actions interindividuelles et/ou collectives, mises en œuvre au cours d'une rencontre.

Sa caractéristique consiste à s'adapter tactiquement au jeu de l'adversaire en tenant compte des forces en présence.

Subtiliser

Action qui consiste à enlever la balle de la main de l'attaquant en gardant la main ouverte sans frapper la balle.

On parle de "vol de balles" par exemple dans le dribble (réf. Richardson).

Supériorité numérique

Jeu avec un ou plusieurs joueur(s) de plus en attaque ou en défense suite à une ou plusieurs exclusion(s).

Surnombre de position à conserver en attaque par un écartement maximal, parvenir à un tir au près dans le secteur central, éviter le un contre un.

Suspension

Tirer en suspension après une impulsion sans contact avec le sol.

On distingue : impulsion pied d'appel, appel inversé et à deux pieds.

Système

Principes collectifs qui organisent les relations des joueurs en attaque comme en défense.

Système de zone ou homme à homme en défense.

Système mixte

Système défensif utilisant de façon complémentaire des éléments de la défense homme à homme et de la défense de zone.

1 stricte + 5 zones homme-homme face au porteur de balle et zone pour les autres.

Schwenker

Geste technique permettant de feinter le tir en suspension, de dribbler et de poursuivre l'action offensive.

Le joueur doit lâcher la balle dans la première suspension avant de reprendre le contact avec le sol.

T

Tactique

La totalité des actions individuelles et collectives des joueurs d'une équipe, organisée et coordonnée rationnellement et d'une façon unitaire, dans les limites du règlement, au but d'obtenir la victoire.

Technique

Registre des activités motrices répertoriées au handball.

Tir

Action de lancer la balle en direction du but avec l'intention de marquer.

C'est la finalité du jeu. Prendre en compte le jeu de la défense et du gardien de but.

Tir à effet

Tir dans lequel le joueur imprime une rotation à la balle.

Rotation verticale, horizontale ou mixte.

Tir à l'amble

Tirer en appui avec la jambe du côté du bras tireur en avant.

Appelé aussi tir dans la foulée.

Tir à rebond

Tir dans lequel la balle touche le sol avant de pénétrer dans le but.

Tir au travers

Tirer dans l'espace proche du défenseur ou du gardien de but.

Tir bas

Tirer avec un lâcher de balle au niveau du genou.

La trajectoire peut être remontée dans le haut du but.

Tir coin court

Par rapport au but, il s'agit de la localisation la plus proche du tireur.

Tir coin long

Par rapport au but, il s'agit de la localisation la plus éloignée du tireur.

Tir croisé

Tir dont la trajectoire franchit l'axe central du but en passant devant le gardien de but.

Tir dont la trajectoire est la plus longue.

Tir décroisé

Tir dont la trajectoire reste parallèle à l'axe central du but.

Tir dont la trajectoire est la plus courte.

Tir en appui

Tir avec les pieds au sol.

Tir costal

Tir avec un lâcher de balle au niveau de la hanche en appui ou en suspension.

Appelé aussi tir à la hanche.

Tir en désaxé

Tir avec une flexion latérale du tronc en franchissant l'axe vertical.

Tir haut

Tir avec un lâcher de balle au-dessus de la tête.

Tir recroisé

Le tireur a franchi l'axe central et réalise un tir croisé.

Trapèze

Disposition de quatre joueurs en attaque qui permet une occupation optimale de l'espace tant en largeur qu'en profondeur (4 postes clés : 2 ailiers et 2 arrières).

Le respect du trapèze permet la conservation de la balle et la continuité du jeu.

Triangle des alignements

Organisation collective en forme de triangle avec un sommet face au porteur de balle et alignement des partenaires sur les côtés.

Ce triangle se déforme en fonction de la circulation de la balle. Il interdit l'accès du secteur central et repousse la balle vers les ailes (secteur de moindre efficacité).

V

Volte ou renroulement

Technique particulière qui consiste à pivoter dos à l'adversaire pour se réengager à l'opposé du bras tireur.

Z

Zone

Système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un secteur en fonction du poste occupé par le défenseur dans le dispositif.

Système organisé par rapport à la circulation de balle privilégiant le surnombre défensif côté balle.

Zone de lumière

Par rapport au but, il s'agit du secteur non couvert par le défenseur.

Zone d'ombre

Par rapport au but, il s'agit du secteur couvert par la défense.

Zone press

Repli défensif actif organisé suivant les principes d'un système de zone.

On parle aussi de reconstitution de fronts défensifs dans les formes de jeu.



www.entrainement-handball.fr

Retrouvez-nous sur

