

**Ligue Provence-Alpes
de HandBall**

**Référenti
el
Jeunes
Joueurs**



Référentiel Jeunes Joueurs

Moins de 16 ans

Sommaire

- **Dossier n°1 : La Défense** Page 3
 - Fiche synthèse
 - La défense de Zone
 - Séance type
 - La défense Homme à Homme
 - Séance type
- **Dossier n°2 : La Montée de Balle** Page 17
 - Fiche synthèse
 - La montée de balle
 - Séance type
- **Dossier n°3 : Le Repli Défensif** Page 25
 - Fiche synthèse
 - Le repli défensif
 - Séance type
- **Dossier n°4 : L'Attaque** Page 32
 - Fiche synthèse
 - L'attaque d'une défense alignée
 - Séance type
 - L'attaque d'une défense étagée
 - Séance type
- **Dossier n°5 : Le Gardien de But** Page 46
 - Fiche synthèse
 - Le gardien de but
 - Séance type
- **Dossier n°6 : Le Tir** Page 53
 - Fiche synthèse
 - Le tir
 - Les formes de tir
 - Séance type
- **Dossier n°7 : La Préparation Physique** Page 63
 - Fiche synthèse
 - Le Renforcement Musculaire
 - Ateliers
 - Les Étirements
 - Ateliers
 - Les Educatifs Athlétisme
 - Ateliers
- **Dossier n°8 : Lexique** Page 81
- **Dossier n°9 : Bibliographie** Page 89

LA DÉFENSE

Commence dès la perte du ballon

OBJECTIF

Récupérer la balle sans prendre de but...

En respectant :

- les fondamentaux collectifs de défense
- le projet collectif de son équipe

Et, en tenant compte du rapport de forces en présence...

INTENTIONS TACTIQUES

- Développer la prise d'initiatives à partir de l'analyse du jeu de mon adversaire direct et de l'équipe adverse...(prise d'indices)
- Connaissance des principes de base sur les défenses à tendance Zone et Homme à Homme (différencier les comportements)
- Connaître les points forts et faibles des différents dispositifs de défense...
- Partir de la mise en place d'un dispositif 1/5 pour découvrir les autres dispositifs..
 - 3/2/1 à partir des N°2 qui montent...
 - 2/4 et 0/6 sur rentrée de joueur adverse...
- Conserver le plus longtemps possible la motivation première des enfants, à savoir : récupérer la balle...

PRINCIPES FONDAMENTAUX

DÉFENSE HOMME A HOMME

- Priorité sur l'homme...
- Articulation et communication des deux joueurs proches de celui qui agit...
- Alignement pour anticiper le changement...
- En cas de glissement passer le bras devant pour dissuader la passe...
- Eviter le bloc en reculant pour se réaligner...
- Eviter de se croiser...

DÉFENSE DE ZONE

- Priorité à la balle et à la couverture d'un espace à défendre...
- Surnombre côté balle...
- Responsabilité collective de l'espace arrière...
- Placement devant le pivot avec une jambe en barrage pour éviter le gain de position...
- Courir, courir...s'équilibrer...et prise d'initiatives...

DÉFENSE MIXTE

- Utilisation des deux systèmes ci-dessus en fonction du rapport de forces en présence...

ON DÉFEND QUAND ON EST CAPABLE DE ...

- **D'interdire à un joueur placé dans son secteur d'efficacité, de tirer au but...**
- De dissuader le débordement vers le but et la communication vers l'avant...
- **De rendre aléatoire la conservation du ballon de l'équipe adverse ...**
- D'enchaîner les différentes actions individuelles ...(Harceler, Neutraliser, Dissuader, Contrer, Intercepter...)
- De prendre en compte le placement du pivot d'attaque comme repère fondamental pour définir les tâches des défenseurs...
- De communiquer verbalement pour éviter les erreurs de placement...
- **De contraindre l'attaque à tenter l'impossible**

SOUHAIT

- **Que les entraîneurs varient les dispositifs défensifs (1/5, 2/4 ...) et les projets collectifs (alterner la défense à tendance protection avec une recherche de récupération active du ballon...)**
- Que l'agitation ne tienne pas lieu d'activité...
- Que le harcèlement du porteur ne soit pas une incitation au débordement...
- Que l'aide au partenaire ne soit pas une opportunité au décalage...
- Que le flottement ne devienne pas une avance honteuse pour le renversement...

Bref, de ne pas offrir de solution à un attaquant incapable de s'en créer par lui même..

LA DÉFENSE DE ZONE

Onofre CUERVO
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION

« Système qui privilégie la balle et la responsabilité d'un secteur à défendre »

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Que me propose l'équipe adverse en attaque ?
- Quel est le secteur dont je suis responsable ?
- Quel danger le porteur de balle me propose t-il par rapport au secteur dont je suis responsable ?

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle « permanent » du ballon (mais pas exclusivement : importance des repères sur l'adversaire et les partenaires)
- Le relevé, dans les comportements du porteur de balle, d'indicateurs significatifs de ses possibilités (tactiques, techniques, physiques, mentales)

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- S'adapter et piéger l'adversaire
- Contraindre l'attaque à tenter l'impossible

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une orientation permettant le contrôle permanent du ballon, des partenaires et du secteur à défendre ...
- Une posture défensive permettant des déplacements dynamiques, équilibrés.
- Des interventions diversifiées : harcèlement , neutralisation, fermeture, couverture, interception...
- Un placement systématique entre le ballon et le pivot d'attaque
- Des déplacements privilégiant la course aux pas chassés

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté de se déplacer en fonction du ballon ... courir...courir...
- La volonté de ne pas rester sur « l'homme ». Exemple : du pivot d'attaque...
- La volonté de récupérer la balle.

ASPECTS COLLECTIFS

- L'importance de la communication et des coordinations collectives afin d'éviter les erreurs de placement.
- La prise en compte du placement du pivot d'attaque comme repère fondamental pour définir les tâches des défenseurs (D.Costantini)
- La recherche du surnombre côté balle (notion de flottement et de bloc défensif)
- La responsabilité collective de l'espace arrière par rapport aux joueurs « dedans ».
- L'importance du maintien du système et du dispositif initial...
- La prise en compte de l'évolution des différents rapports de force et donc de l'adéquation des possibilités défensives face aux dangers de l'attaque

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle visuel du ballon et la prise en compte de l'action défensive des partenaires face au porteur de balle.
- Le relevé d'indicateurs significatifs de tentatives de changement de circulation tactique du ballon
 - vitesse de circulation de balle
 - jeu en renversement
 - jeu en sautant les relais

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- Flotter pour permettre le surnombre défensif côté balle. (notion de bloc défensif)
- S'aligner pour s'engager dans une action de couverture et d'entraide défensive.

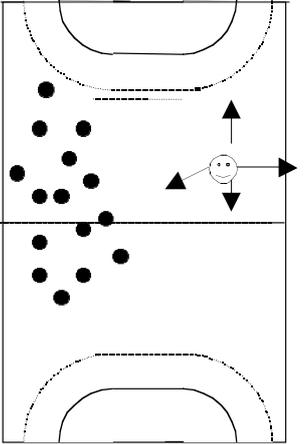
SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une orientation permettant le contrôle du ballon et la fermeture intérieure (mais pas exclusivement : importance des repères sur les partenaires et adversaires)
- Une recherche de communication permanente pour réduire les espaces entre les défenseurs et conserver le bloc défensif.
- Privilégier la course aux pas chassés...

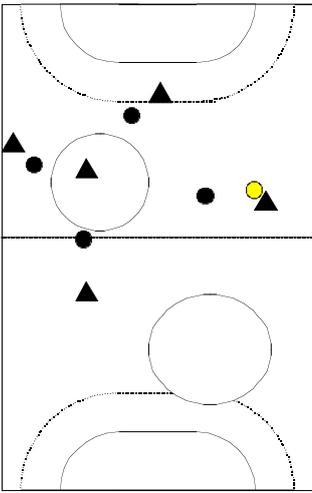
SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté collective d'imposer son système défensif à l'adversaire.

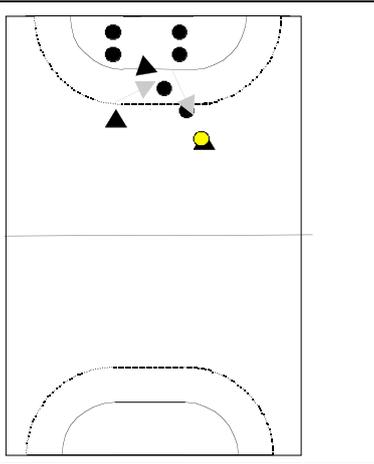
DÉFENSE DE ZONE - SITUATION 1

| | | |
|--|--|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Courir, courir...</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> | <p>Tous les joueurs sont face à l'entraîneur, qui indique le sens de la course...avant, arrière...</p> |  |
| <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Alterner les séquences courtes de déplacements variés avec un aller retour de terrain pour récupérer</p> | |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Après le premier essai, faire remarquer que les déplacements en course arrière et en pas chassés sont moins rapides...nécessité donc de s'orienter vers une course avant, quelque soit le sens donné, en conservant une prise d'information sur l'entraîneur (dissociation des ceintures)</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Avant chaque changement de direction, réaliser une intention tactique (représentation mentale) adéquate : neutraliser vers l'avant ...contrer ou couvrir sur course arrière ...</p> | |

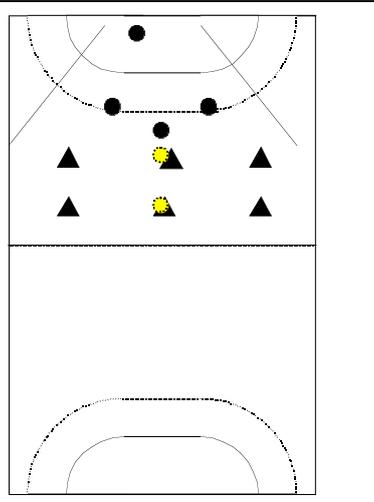
DÉFENSE DE ZONE - SITUATION 2

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Situation d'échauffement : Couverture du pivot...</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> | <p>4 attaquants et un pivot dans le cercle 4 défenseurs autour du cercle X ateliers/nombre de joueurs 1 ballon en jeu</p> <p>pas de dribble pas de passes lobées</p> <p><u>Attaque</u> : chercher à donner le ballon au pivot <u>Défense</u> : chercher à récupérer la balle sans pénétrer dans le cercle...Changer /nombre de passe ou temps donné...conquête du ballon à définir : PB touché ...balle touchée...</p> |  |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Harcèlement du Porteur de Balle/Timing...orientation/au ballon...rôles des bras sur les trajectoires...relations avec les partenaires proches</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Infériorité ou supériorité défensive...autorisation de dribbler...de passes lobées...recherche de neutralisation du Porteur de Balle</p> | |

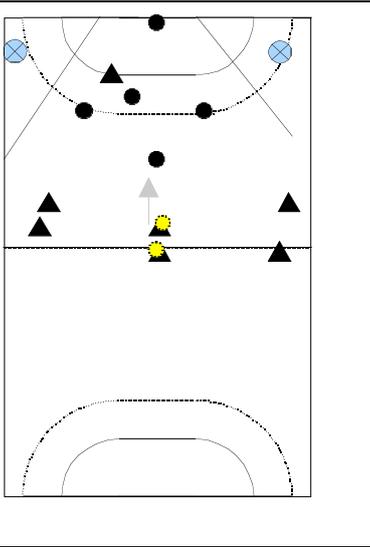
DÉFENSE DE ZONE - SITUATION 3

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Enchaîner harcèlement/neutralisation sur porteur de balle et couverture du pivot... | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>6 défenseurs sur 2 colonnes 2 attaquants positionnés à 9m 1 pivot fixe à 6m 1 ballon X ateliers</p> <p><u>Pour le défenseur</u> : enchaîner une montée sur le pivot et se replacer dans la colonne opposée</p> <p><u>Pour les attaquants</u> : attendre d'être touché pour réaliser l'échange</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | | |
| POINT IMPORTANT | Accélération entre 6 et 9m, toucher le PB en restant équilibré et orienté en fermeture intérieur... Redescendre en couverture sur la trajectoire de passe possible au pivot (et non sur le pivot.) Orientation/ballon... Rôle des bras sur les trajectoires de balle... | |
| VARIABLES | Possibilité d'utiliser une à deux feintes de passe pour les attaquants...pour éviter l'anticipation des déplacements du défenseur. Permettre progressivement la mobilité des attaquants... pivot, puis des arrières... Mettre 3 attaquants base arrière face aux 3 défenseurs secteur central... | |

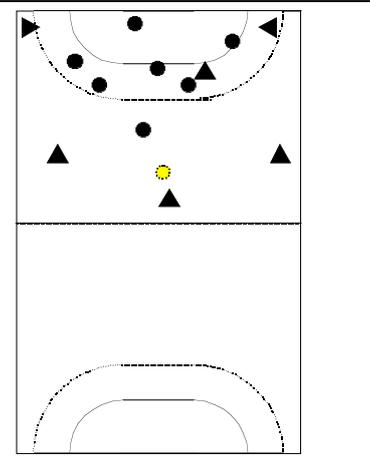
DÉFENSE DE ZONE - SITUATION 4

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Relation entre n°2 et n°3 avancé Harcèlement / neutralisation du PB...et entraide défensive... | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 défenseurs secteur central X vagues de 3 attaquants avec 1 ballon 1 GB Passer 8 à 10 fois en défense</p> <p><u>Attaque</u> : sans changement de secteur, recherche de 1X1</p> <p><u>Défense</u> : ne pas perdre les duels 1X1, déplacer l'attaquant (en cas d'échec dans le duel) vers mon partenaire, aider le partenaire, s'orienter/ballon, rechercher l'alignement défensif</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | | |
| POINT IMPORTANT | Analyser le rapport de force couple attaquant / défenseur... si entraide le ballon ne doit pas sortir... ou sortir dans de mauvaises conditions... Recherche d'alignement défensif... | |
| VARIABLES | Recherche de circulation tactique de balle (rapide, en renversement, en sautant les relais...) de croisés... de blocs... de jeu en changement de secteur côté balle... puis à l'opposé de la balle... | |

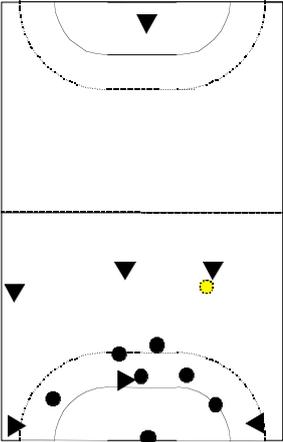
DÉFENSE DE ZONE - SITUATION 5

| | | |
|--|---|---|
| OBJECTIF | <p>Relation secteur central N°2 et N°3 Harcèlement PB, responsabilité collective du joueur dedans, entraide</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>X colonnes de 3 attaquants avec 1 ballon 1 pivot fixe aux 6m 2 ailiers (passeurs) 4 défenseurs secteur central</p> <p>10 attaques avant de changer de défenseurs <u>Attaque</u> : jeu sans changement de secteur et pivot fixe. Possibilité de s'appuyer sur les passeurs <u>Défense</u> : compter le nombre de buts et repérer les joueurs efficaces aux différents postes en fonction du projet collectif : récupération et/ou protection</p> |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Conserver le dispositif sur 3 lignes... responsabilité collective du joueur dedans... flottement côté balle... recherche d'alignement pour permettre l'entraide...</p> | |
| VARIABLES | <p>Autoriser les déplacements du pivot...les croisés... le jeu en bloc... le jeu en changement de secteur...Evolution 6 contre 6 en intégrant les 2 ailiers d'attaque et 2 défenseurs</p> | |

DÉFENSE DE ZONE - SITUATION 6

| | | |
|--|---|---|
| OBJECTIF | <p>Mise en place d'une défense 3/2/1 de zone... Recherche du surnombre côté balle</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Sur une zone 6 contre 6 + 1 GB 1 ballon en jeu 5 mn d'attaque par équipe 1 temps mort par séquence l'entraîneur aide à l'amélioration défensive</p> <p><u>Défense</u> : rechercher le surnombre côté balle et le maintien des 3 lignes, sans se doubler <u>Attaque</u> : marquer le plus de buts en 5 mn en jouant sans changement de secteur Le GB doit remettre rapidement la balle en jeu</p> |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Maintenir le dispositif en 3 lignes, rechercher le flottement et le surnombre défensif... Tous les déplacements se font en course, quelque soit la direction... S'orienter/ballon...Responsabilité collective du ou des joueurs dedans...</p> | |
| VARIABLES | <p>Autoriser progressivement le jeu en renversement , en sautant les relais, en croisant, en changement de secteur côté balle... à l'opposé... implique le jeu en lecture en défense</p> | |

DÉFENSE DE ZONE - SITUATION 7

| | | |
|--|---|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Enchaînement d'actions défense 3/2/1 de zone / montée de balle</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Match tout terrain 6 contre 6 + GB</p> <p>Défense 3/2/1 de zone</p> <p>1ère période à tendance protection</p> <p>2ème période à tendance récupération</p> <p>3ème période / à l'analyse du rapport de force</p> <p>But marqué en montée offensive, on garde la balle</p> <p>Séquence de jeu à définir en fonction de l'objectif recherché par l'entraîneur</p> |  |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Vérifier la mise en place et les intentions tactiques de la défense</p> <p>S'assurer de la volonté des équipes de marquer des buts sur montée de balle</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>En fonction de l'analyse du rapport de force en présence, faire évoluer le projet collectif de la défense à partir des remarques des joueuses de chaque équipe....de la protection à la récupération volontaire du ballon...</p> | |

LA DÉFENSE HOMME A HOMME

Paul PARAT
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION « Système qui privilégie le marquage des adversaires »

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quel est l'adversaire que je prends en charge ?
- Que me propose-t-il comme danger ?

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle visuel « permanent » de l'adversaire (mais pas exclusivement : importance des repères sur la balle et les autres joueurs).
- Le relevé, dans les comportements de l'attaquant, d'indicateurs significatifs de ses possibilités (tactiques, techniques, physiques, mentales)

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- S'adapter et piéger l'adversaire.

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une orientation permettant le contrôle.
- Une posture défensive permettant des déplacements dynamiques équilibrés.
- Des interventions diversifiées : neutralisation/harcèlement/dissuasion.

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté de prendre le dessus sur l'adversaire.

ASPECTS COLLECTIFS

- L'importance de la communication et des coordinations collectives.
- La répartition des adversaires :
 - Sur tout le terrain très rapidement décider qui prend qui.
 - En défense placée qui défend n°1, n°2 ou n°3 de chaque côté.
- L'importance de la permanence du dispositif initial (notion de changement)
- La prise en compte de l'évolution des différents rapports de force et donc de l'adéquation des possibilités défensives par rapport aux dangers de l'attaque.

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle visuel de l'adversaire et la prise en compte de l'action défensive des partenaires, donc de l'état du couple partenaire défenseur/attaquant qui se trouve à proximité.
- Le relevé d'indicateurs significatifs de tentatives de changement de secteur chez les attaquants

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- Se rapprocher pour une action d'aide pour décider de doubler ou pas.
- S'engager dans une action de changement ou de glissement.

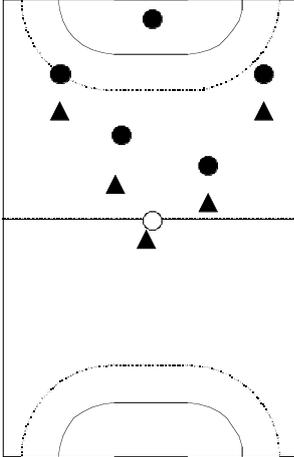
SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une orientation permettant le contrôle de l'adversaire de la balle et des autres joueurs
- Se rapprocher pour aider (placement d'aide, flottement) et doubler : harceler/neutraliser.
- S'aligner pour changer.
- Communiquer oralement et physiquement pour changer.

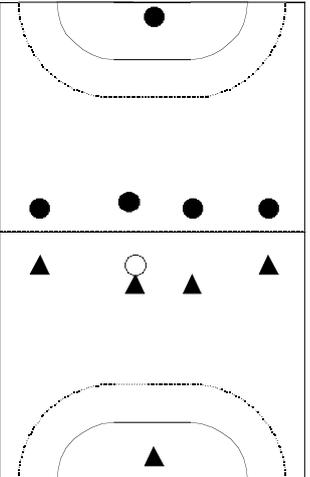
SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté collective de prendre le dessus sur l'adversaire.

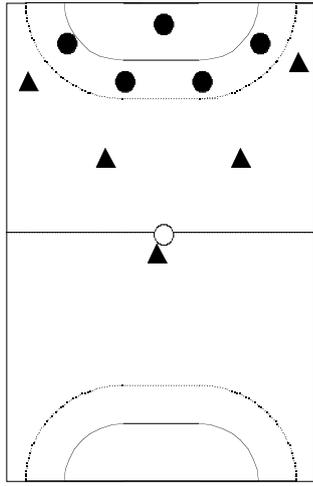
DÉFENSE HOMME A HOMME - SITUATION 1

| | | |
|--|---|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Défendre en homme à homme stricte Se répartir les attaquants et prendre en compte leurs possibilités</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Jeu sur demi-terrain 4 attaquants + un relanceur 4 défenseurs + un gardien</p> <p>Engagement au centre du terrain 10 balles d'attaque 10 balles en défense</p> |  |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Entre chaque balle , se répartir les attaquants. Actions à entreprendre pour être efficace en défense : placement, attitude, déplacements, interventions.</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Obligation de changer d'adversaire entre chaque balle.</p> | |

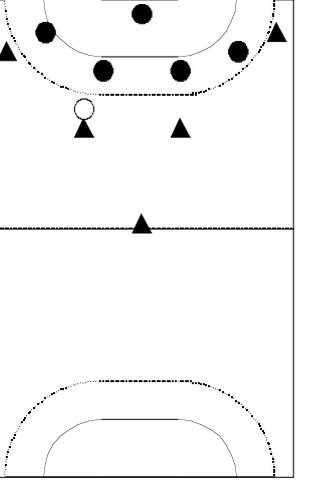
DÉFENSE HOMME A HOMME - SITUATION 2

| | | |
|--|---|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Défendre en homme à homme stricte sans faute Se répartir les attaquants et prendre en compte leurs possibilités</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Jeu sur tout le terrain 4 attaquants + un gardien 4 défenseurs + un gardien La même équipe attaque 10 fois de suite.</p> <p>Engagement au centre du terrain 10 balles d'attaque 10 balles en défense La défense marque 1 pt quand elle récupère + 1 point quand elle marque le but après récupération. Moins un point quand elle fait une faute Moins un point quand elle prend un but</p> |  |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Harceler sans faire de faute. Enchaîner les actions défensives</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Nombre de joueurs Surnombre défensif : joueurs « harceleurs », joueurs « intercepteurs »</p> | |

DÉFENSE HOMME A HOMME - SITUATION 3

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Défendre en homme à homme en défense placée Se répartir les attaquants et prendre en compte leurs possibilités | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 4 attaquants + un relanceur 4 défenseurs + un gardien Engagement au centre du terrain 10 balles d'attaque 10 balles en défense</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Les attaquants ne changent pas de secteur Jeu en 1X1 | |
| POINT IMPORTANT | Repère privilégié : l'attaquant pris en charge. Reconnaître le problème posé par l'attaquant, s'adapter. | |
| VARIABLES | Changer d'adversaire toutes les 5 balles. | |

DÉFENSE HOMME A HOMME - SITUATION 4

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Défendre en homme à homme dans son secteur et garder le même dispositif Echanger les attaquants en cas de changement de secteur des attaquants | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 4 attaquants + un relanceur 4 défenseurs + un gardien La même équipe attaque 10 fois de suite.</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | l'Ailier attaquant change de secteur d'abord côté balle Ensuite balle à l'opposé. | |
| POINT IMPORTANT | La prise d'information et le placement qui permet l'échange : le contrôle de l'adversaire et l'alignement | |
| VARIABLES | Varier les changements de secteur en attaque: ailiers, arrières | |

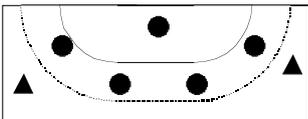
DÉFENSE HOMME A HOMME - SITUATION 5

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Défendre en homme à homme en défense placée Résoudre le problème du marquage du pivot | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | Jeu sur 1/2 terrain 5 attaquants + un relanceur 5 défenseurs + un gardien | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Engagement au centre du terrain 10 balles d'attaque 10 balles en défense La même équipe attaque 10 fois de suite Seul le pivot change de secteur | |
| POINT IMPORTANT | Repère privilégié : l'attaquant pris en charge. Communiquer pour savoir qui prend qui . | |
| VARIABLES | Changer de dispositif défensif. | |

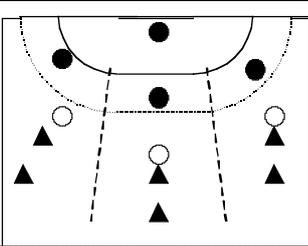
DÉFENSE HOMME A HOMME - SITUATION 6

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| OBJECTIF | Défendre en homme à homme dans son secteur et garder le même dispositif Echanger les attaquants en cas de changement de secteur des attaquants | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | Jeu sur le 1/2 terrain 5 attaquants + un relanceur 5 défenseurs + un gardien | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | 10 balles d'attaque 10 balles en défense La même équipe attaque 10 fois de suite. l'Ailier attaquant change de secteur d'abord côté balle Ensuite balle à l'opposé. | |
| POINT IMPORTANT | La prise d'information et le placement qui permet l'échange : le contrôle de l'adversaire et l'alignement | |
| VARIABLES | Varier les changements de secteur en attaque: ailiers, arrières | |

DÉFENSE HOMME A HOMME - SITUATION 7

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | <p>Défendre en homme à homme en défense placée Se répartir les attaquants et prendre en compte leurs possibilités Découvrir les conditions de l'aide</p> | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 4 attaquants + un relanceur 4 défenseurs + un gardien</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Engagement au centre du terrain 10 balles d'attaque 10 balles en défense Les attaquants ne changent pas de secteur Jeu en 1X1</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Repère privilégié : l'attaquant pris en charge. Autre repère : les difficultés des partenaires défenseurs Aider quand il le faut..</p> | |
| VARIABLES | <p>Changer d'adversaire toutes les 5 balles.</p> | |

DÉFENSE HOMME A HOMME - SITUATION 8

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | <p>Défendre en homme à homme dans son secteur prendre en compte les possibilités des attaquants et les piéger</p> | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 secteurs d'attaque 1 gardien 1 défenseur 2 attaquants par secteurs</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Enchaînement de 1X1 -tirs par secteur 10 tirs</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Reconnaître le danger proposé par chaque adversaire, s'adapter, essayer de le piéger</p> | |
| VARIABLES | <p>Changer de secteur en défense</p> | |

LA MONTÉE DE BALLE

Commence dès la récupération du ballon

OBJECTIF

Marquer un but en prenant de vitesse le repli défensif...

En respectant :

- Les fondamentaux collectifs de la montée de balle
- Le projet collectif

Et, en tenant compte du rapport de forces en présence...

Deux cas :

- La contre attaque (conjoncturelle)
- La montée de balle collective (systématique)

INTENTIONS TACTIQUES

- **Volonté systématique de monter la balle ...**
- **Conserver le plus longtemps possible la motivation première des enfants, à savoir : marquer un but...**
- **Développer la prise d'initiatives ...**
- Percevoir simultanément le moment de la perte de balle...
- **Percevoir les points faibles du repli défensif...**
- Installation rapide de l'occupation du terrain qui va permettre une progression efficace du ballon...**connaissance des rôles de chacun**
- Participation effective du GB dans le champ...
- En fin de montée de balle, prise d'initiatives des ailiers...

PRINCIPES FONDAMENTAUX

- Se mettre tous en mouvement au moment de la récupération de balle...
- Courir, courir, courir...
- Ne pas dribbler dans son camp...
- **Echanger, échanger, échanger...**
- S'efforcer de passer vers l'autre côté du terrain...
- Jouer les deux contre un en courant...
- **Respecter les notions d'écartement et d'étagement...**
- Occuper les postes clefs...notion d'appui et de soutien...
- **Enchaîner les actions...ne pas se faire « attraper »...**

ON PREND PART À LA MONTÉE DE BALLE QUAND ON EST CAPABLE

- De se démarquer...
- De progresser vers le but le plus rapidement possible...
- De se déplacer vers l'avant et vers le but pour recevoir...
- De s'orienter pour recevoir et/ou échanger...
- De faire progresser la balle...
- D'échanger dans la profondeur...
- De dissocier le train inférieur et le train supérieur..
- De varier ses courses...et de maîtriser ses déplacements...
- De s'organiser collectivement en plusieurs vagues...

SOUHAIT

- Que chaque collectif exploite au maximum cette phase de jeu...
- Que la montée de balle soit systématique...
- Que le gardien de but participe activement à cette phase de jeu..
- Essayer de ne pas dribbler sauf si l'accès au but est dégagé ...
- D'enchaîner un éventuel remplacement offensif sans rupture pour éviter le remplacement de la défense...
- Si l'on arrive avec de l'élan dans la zone d'attaque, de déborder avec utilisation du dribble...

LA MONTÉE DE BALLE

Onofre CUERVO
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION « Phase de jeu qui privilégie la prise de vitesse du repli défensif adverse »
2 Cas : • Contre attaque directe (conjoncturelle)
• Montée de balle collective (systématique)

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quand partir ?
- Où courir ?
- Comment m'organiser ?

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle visuel permanent sur la balle et le relevé, dans les comportements du porteur de balle, d'indicateurs significatifs de ses possibilités de tir et/ou de perte de balle (tir, perte de balle, interception, fautes/règlement...)
- La connaissance du rôle que j'occupe dans la montée de balle (y compris le gardien de but...)
- La capacité à me démarquer...

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- La possibilité de prendre des initiatives pour piéger l'adversaire et récupérer la balle...
- La recherche d'anticipation pour prendre de vitesse le repli adverse
- D'essayer de ne pas dribbler **sauf** si l'accès au but est dégagé

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une posture dynamique qui me permet au moment de la récupération du ballon de courir vers l'avant et vers le but rapidement...
- Des enchaînements d'actions...pour ne pas se faire «attraper» balle en main..
- Des déplacements variés et maîtrisés vers l'avant et vers le but pour me démarquer, recevoir et/ou échanger en course...

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté systématique de monter la balle...
- La recherche systématique de l'accès au but...

ASPECTS COLLECTIFS

- L'importance des coordinations collectives
- L'occupation des postes clefs : notion d'appui et de soutien
- L'importance de l'occupation du terrain : notion d'écartement et d'étagement
- Le respect du projet collectif et des fondamentaux de la montée de balle

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- De percevoir simultanément le moment de la perte de balle...
- De percevoir les points faibles du repli défensif...
- De s'organiser collectivement en plusieurs vagues..
- De connaître les rôles de chacun...

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- Se mettre tous en mouvement au moment de la récupération de la balle...y compris le GB
- Occuper rapidement le terrain pour permettre une progression efficace du ballon...

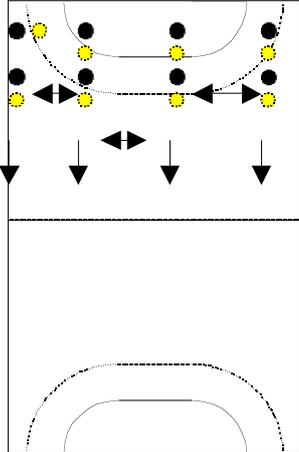
SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Jouer les deux contre un en courant...
- S'efforcer de passer vers l'autre côté du terrain...
- D'échanger dans la profondeur..

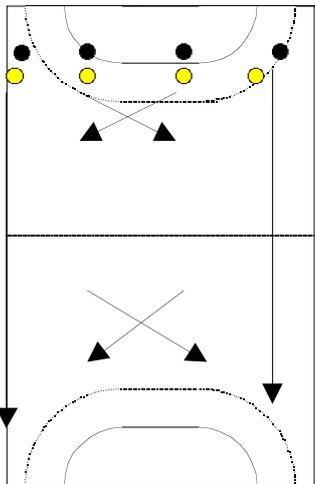
SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté collective d'exploiter au maximum cette phase de jeu...
- La volonté systématique de monter la balle...

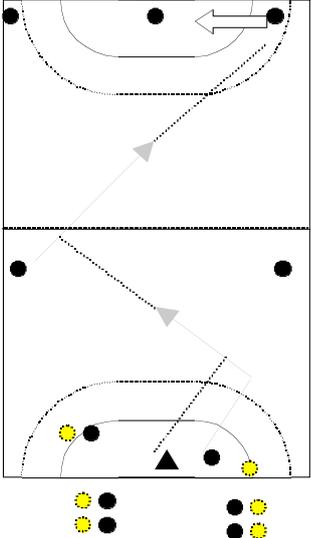
MONTÉE DE BALLE - SITUATION 1

| | | |
|--|---|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Motricité avec balle en montée de balle</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> | <p>X vagues de 4 joueurs avec un ballon chacun Montée de balle par 4 sur tout le terrain Espacer dans le temps chaque vague (repère au sol)</p> <p>Les 2 joueurs du milieu échangent alternativement avec le joueur à l'extérieur puis au milieu. Partir en même temps Permuter les joueurs du milieu à chaque aller-retour</p> |  |
| <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>En cas de perte de balle, conserver la montée de balle à 4 joueurs jusqu'au bout...</p> | |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Forme des passes...distance entre les joueurs...vitesse de course... réduire progressivement le nombre de ballon...placer un défenseur par demi-terrain... 1 GB</p> | |

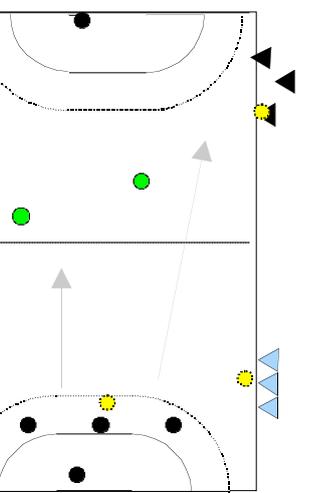
MONTÉE DE BALLE - SITUATION 2

| | | |
|--|--|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Montée de balle en changement de secteur Motricité spécifique : courir...échanger</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> | <p>X vagues de 4 joueurs avec un ballon chacun Montée de balle sur tout le terrain Distance égale entre chaque joueur Partir en même temps</p> <p>Les deux joueurs du milieu enchaînent : un croisé avec échange de balles puis un échange avec le joueur qui court le long de la ligne de touche ... avant de recroiser... Permuter à chaque aller retour les joueurs du milieu</p> |  |
| <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Donner un repère au sol (ligne) pour autoriser l'échange et réduire ainsi la distance de passe...Ne pas s'arrêter en cas de perte de balle...</p> | |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Croiser également avec les joueurs à l'extérieur...principe pour réussir ce criss-cross : demander aux joueurs de courir (même balle en main) en traversant le terrain de basket avant de revenir dans l'autre sens...en échangeant avec chaque joueur rencontré...</p> | |

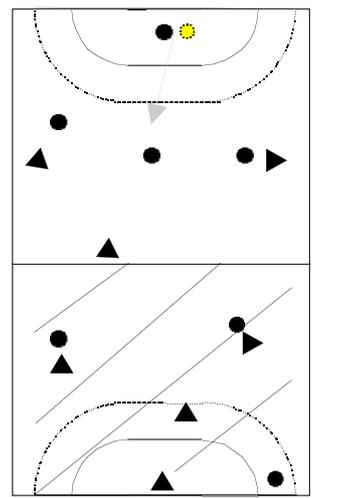
MONTÉE DE BALLE - SITUATION 3

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Echauffement GB à partir d'une situation évolutive de montée de balle | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>2 colonnes d'arrières avec 1 ballon chacun puis rajouter 2 joueurs au milieu du terrain et enfin 2 joueurs aux ailes.</p> <p>2 GB</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>1- relance GB/ARR sur la 1ère moitié de terrain, le tir se fait à deux mains pour marquer dans le but opposé</p> <p>2- relation GB/ARR/ARR opposé et tir à 6m avec feintes</p> <p>3- relation GB/ARR/ARR opposé/AIL opposé + tir.</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Lancer la balle vers l'avant...dans la course du joueur...prise d'info rapide sur la balle...réduire les distances de passe pour favoriser l'échange... Marquer sans tirer fort...utiliser les feintes...</p> | |
| VARIABLES | <p>Variation des trajectoires de passe (ARR, ARR côté balle et AL opposé...)</p> <p>Variation du duel Tireur / GB ...</p> <p>Variation des distances de passe...Mettre 1, 2 ...défenseurs pour jouer sur les trajectoires...</p> | |

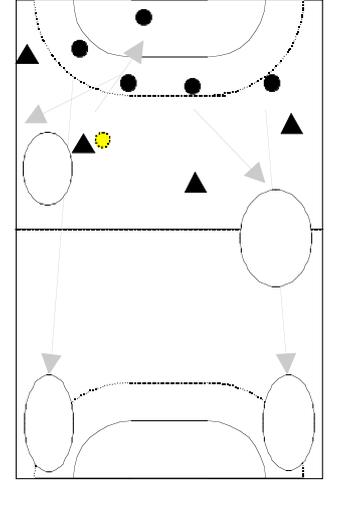
MONTÉE DE BALLE - SITUATION 4

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Mise en action collective rapide et systématique, avec intention d'aller marquer un but | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>5 équipes de 3 joueurs avec 1 ballon</p> <p>2 GB</p> <p>2 équipes placées sur le terrain avec 3 attaquants et 2 défenseurs (le 3ème sur la touche pour enchaîner la montée de balle)</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Les équipes enchaînent une MB à 3, une récupération sur la touche, une défense à 2 (le 3ème joueur se tenant sur la touche pour relancer la MB)</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Développer la volonté de marquer le but chez la joueuse... Afin de créer par le jeu les retards entre les joueurs, demander au défenseur sur le PB d'aller jusqu'au bout de son action défensive...évite les alignements en MB et organise l'occupation du terrain...</p> | |
| VARIABLES | <p>Intentions tactiques chez le défenseur... placement défensif sur le terrain... nombre de défenseurs... égalité ou supériorité numérique...</p> | |

MONTÉE DE BALLE - SITUATION 5

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Passer dans le moins de temps possible, du statut de défenseur à celui d'attaquant... Recherche de démarquage... | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>2 équipes de 6 joueurs dont 1 GB 3 attaquants et 3 défenseurs par demi-terrain Jeu sur tout le terrain</p> <p>L'engagement se fait par le GB Relance obligatoire dans la 1ère partie de terrain Interdiction de neutraliser le PB (jouer sur les trajectoires de balle et les courses des joueurs) Changer d'adversaire sur chaque séquence</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Se mettre tous en mouvement quand la récupération de la balle a été vérifiée... Essayer d'éviter de dribbler sauf si l'accès au but est dégagé... Chercher à échanger vers l'autre côté du terrain... Jouer les deux contre un en courant...</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Système de défense : de la zone à la H à H... Participation du GB dans la phase offensive... Possibilité de relancer dans la deuxième moitié de terrain... Le PB peut traverser le demi-terrain... Possibilité pour l'équipe qui marque de ré-enchaîner vers l'autre but...</p> | |
| VARIABLES | | |

MONTÉE DE BALLE - SITUATION 6

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | <p>Organisation collective de la MB à 4 joueurs. Occupation d'espace (notion d'écartement et d'étagement)</p> | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>4 attaquants contre 4 défenseurs 2 GB et 1 seul ballon en jeu Défense H à H</p> <p>Attaque/Défense + enchaînement MB/RD 1- à partir de la création des deux arrières 2- à partir de la création des deux ailiers 3- libre</p> <p>Interdiction de neutraliser le PdB (jeu sur les trajectoires de courses et de balle) Le tireur ne prend pas part au repli dans un 1er temps, puis agit en course poursuite (temps de retard à créer)</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Vérifier et automatiser l'occupation du terrain à partir du secteur de tir (1ère vague joueur à l'opposé de tir... dernière vague et rôle de soutien : le dernier défenseur)... Appel de balle vers le but en réduisant la distance de passe... Investissement et rôle du GB dans la réussite de la MB</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Dribble interdit... possibilité de neutraliser le PB... participation du GB dans le repli... En cas de récupération de balle possibilité de ré-attaquer pour l'équipe qui défend...</p> | |
| VARIABLES | | |

MONTÉE DE BALLE - SITUATION 7

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Rôle des deux N°3 dans la MB | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | 4 contre 4 secteur central 2 GB 2 ailiers et 2 ailiers de défense placés au milieu du terrain | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Attaque/Défense secteur central + MB/RD Les joueurs avancés démarrent sur le déclenchement du tir Le GB relance systématiquement dans la 1ère moitié de terrain Interdiction de neutraliser le PdB dans la MB | |
| POINT IMPORTANT | N°3 avancé assure le relais central ... le Demi-centre écarte et assure le soutien de la MB... S'assurer que le signal pour la MB soit perçu par tous en même temps... | |
| VARIABLES | Défense à tendance zone... défense à tendance H à H... Rôle des GB... Neutralisation du PB... | |

MONTÉE DE BALLE - SITUATION 8

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Automatiser pour les joueurs clés l'occupation du terrain en montée de balle... Connaissance des rôles de chacun...dans une configuration étagée 1-5 ou 3-2-1 | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | 2 équipes de 6 joueurs dont 1 GB Jeu sur tout le terrain Alternance Attaque/Défense et Montée de Balle/Repli défensif | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Défense 1-5 à tendance Homme à Homme Interdiction de neutraliser le PdB L'attaque se déroule à partir de la création (tir, 1C1..) • Des ARL face aux n°2 à 9m • Des AL face aux n°1 à 6m • du 1/2 centre et du pivot secteur central Les tirs se font à 2 mains puis 1 main Le Repli Défensif (jeu sur les trajectoires de balle—pas de neutralisation) | |
| POINT IMPORTANT | En fonction du secteur de tir, déterminer les joueurs qui vont occuper les secteurs 1 ^{er} plan... 2 ^e plan ... 3 ^e plan.... quand la balle est perdue sur le côté ou au centre... | |
| VARIABLES | Dans un premier temps, le dernier attaquant possesseur du ballon ne joue pas le repli... Puis rétablir l'équilibre numérique... Interdire le dribble dans son camp, puis.... Chercher à neutraliser le porteur de balle... Rôle du GB adverse... Dans une configuration alignée en O-6... | |

LE REPLI DÉFENSIF

Commence dès la perte du ballon (notion de changement de statut)

OBJECTIF

Récupérer le ballon - Protéger le but

En respectant :

- les fondamentaux du repli défensif...
- le projet collectif...

Et ce en tenant compte du rapport de forces en présence...

INTENTIONS TACTIQUES

- Développer la prise d'initiatives pour « attaquer l'attaque ... »
- Développer la volonté collective (mental) de se replier...
- Automatiser le changement de statut attaquant / défenseur...
- Mettre en place une organisation collective simple du repli défensif
- **Conserver le plus longtemps possible la motivation première des enfants à savoir : la volonté de récupérer la balle**

PRINCIPES FONDAMENTAUX

- **Empêcher l'adversaire d'entreprendre...**
- **Stopper la progression du ballon si je suis proche du PB**
- Ne pas accompagner la MB, mais la surprendre (fausses sorties, feinte de repli...)
- Se placer sur les trajectoires possibles si je suis loin du ballon ...rôle du GB / CA
- **Se placer systématiquement entre le ballon et le but à défendre...**
- Mise en action collective rapide et systématique vers le but à protéger...
- Couvrir l'espace arrière (refuser tout attaquant dans le dos)
- Occuper l'espace de jeu (organisation collective) écartement, étagement pour gêner la circulation du ballon...

ON DÉFEND DONC QUAND ON EST CAPABLE :

- **De prendre en permanence des informations sur la balle, son adversaire, ses partenaires**
- **De reconnaître les signaux de perte de balle (maladresses, tir, interception, arbitrage...) pour anticiper le repli... la récupération...**
- D'anticiper le projet offensif de l'équipe adverse... (culture, lecture)
- De se déplacer efficacement...équilibre, appuis orientés, distance de combat/rapport de forces...
- **D'enchaîner différentes actions...**

SOUHAIT

- Que le tireur ne se repasse pas un ralenti après un tir ...
- Que les partenaires du Tireur n'opèrent pas un repli aveugle...
- Que le GB soit capable de jouer un rôle de dissuasion ou d'interception / CA...
- Que l'agitation ne tienne pas lieu d'activité...
- Que le harcèlement du PB n'entraîne pas le décalage...
- Que même si cela semble inutile, toujours poursuivre l'adversaire lors d'une CA...

FORMATION DU JEUNE JOUEUR

- Un travail d'enchaînement de tâches, de changement de statut à réaliser le plus souvent possible dans les entraînements et dans les matchs jusqu'à l'automatisation.
- Un travail de prise d'information, de perception des trajectoires...
- Une recherche systématique de harcèlement du porteur de balle, avec une prise en compte par mes partenaires de l'action engagée...
- Cultiver la volonté de se replier en agissant... pour la récupération du ballon

CONCLUSION

- Nécessité de travailler systématiquement cette « phase de jeu » qui se rencontre à chaque perte de balle..
- Phase de jeu qui doit nous permettre de « rattraper » notre échec en attaque...

LE REPLI DÉFENSIF

Onofre CUERVO
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION « Phase de jeu qui commence dès la perte du ballon et où l'on cherche, en fonction du rapport de forces en présence et du projet collectif, à récupérer la balle et/ou à protéger son but... »

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quand me replier ?
- Où courir ?
- Comment agir ?

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le relevé permanent d'indicateurs significatifs de tir et/ou de perte de balle de mon équipe, afin d'anticiper le repli défensif...
- Le contrôle visuel permanent de mon adversaire direct, de mes partenaires et des possibilités technico-tactique du porteur de balle...dans le repli défensif
- La connaissance du rôle que j'occupe dans le repli défensif (base avant, base arrière, GB)

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- La possibilité de prendre des initiatives pour piéger l'adversaire...et récupérer la balle...
- Le placement systématique du gardien de but dans le champ pour dissuader ou intercepter ...
- La recherche de harcèlement systématique du porteur de balle pour l'empêcher d'entreprendre...si je suis proche de lui...
- La recherche d'anticipation pour prendre de vitesse mon adversaire direct
- Le placement systématique entre le ballon et le but
- La poursuite du porteur de balle, même si cela semble inutile...

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une posture dynamique qui me permet au moment de la perte de balle de courir vers le but à protéger, tout en conservant une prise d'information permanente sur la balle...(dissociation segmentaire)
- Des enchaînements d'actions...pour me permettre de ralentir, stopper et/ou récupérer la balle...
- Des déplacements vers l'arrière...équilibrés et maîtrisés pour me permettre d'agir efficacement / rapport de forces en présence...

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté systématique de se replier...
- La recherche systématique du harcèlement sur le porteur de balle...même si cela semble inutile...

ASPECTS COLLECTIFS

- Conserver le plus longtemps possible, la motivation première des enfants : la volonté de récupérer la balle
- L'importance des coordinations collectives
- La couverture de l'espace central
- D'anticiper le projet offensif adverse...
- Le respect du projet collectif et des fondamentaux du repli défensif

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- De percevoir simultanément le moment de la perte de balle...
- De couvrir l'espace arrière en refusant tout attaquant dans le dos...
- De percevoir les points forts de la montée de balle
- De connaître les rôles de chacun...
 - Base avant : harceler / stopper le porteur de balle et gêner la relance du GB
 - Base arrière et GB : couvrir espace arrière et contrôler les passes longues

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- Se mettre tous en mouvement au moment de la perte de balle...y compris le gardien de but.
- De couvrir rapidement le terrain pour ralentir, stopper et/ou récupérer la balle...
- Ne pas accompagner la montée de balle, mais la « surprendre »...
- De s'organiser collectivement en plusieurs vagues

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Un placement, une orientation et une posture qui permettent l'aide au partenaire face au porteur de balle
- Un contrôle permanent du ballon et un placement sur les trajectoires probables vers l'avant ou sur les côtés, afin d'isoler le porteur de balle de ses partenaires...
- Une communication orale et physique pour doubler, changer...

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté collective d'exploiter au maximum cette phase de jeu...
- La volonté collective de se replier

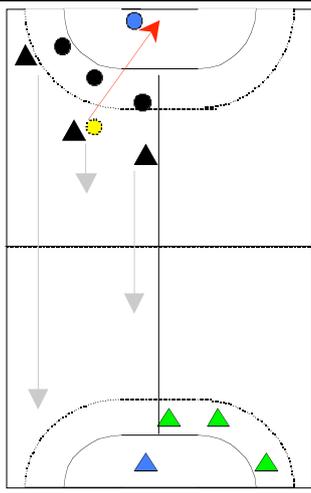
REPLI DÉFENSIF - SITUATION 1

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| OBJECTIF | Repli défensif en opposition ou en course poursuite ...1 contre 1 | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Par 2 en face à face avec un ballon...</p> <p>1 en course avant, l'autre en course arrière</p> <p>Echange de balle jusqu'à la zone hachurée de 10m (zone de prise d'initiative de l'attaquant)</p> | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>L'attaquant dans la zone hachurée prend l'initiative de partir en contre attaque, dans l'un des buts au choix ...</p> <p>Pour le défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en course poursuite, toucher le PdB avant les 6m - en opposition, lui prendre la balle | |
| POINT IMPORTANT | Volonté d'harcéler le porteur de balle même si cela semble inutile ...pression sur le tireur... | |
| VARIABLES | <p>Nombre de joueurs (2 contre 2...)</p> <p>Position des attaquants et des défenseurs</p> | |

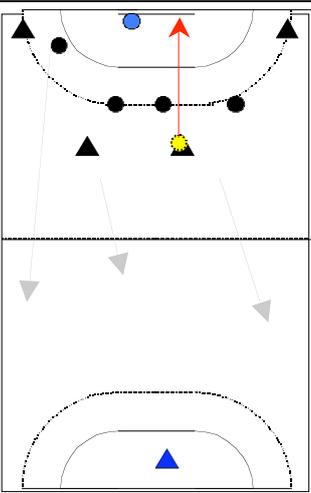
REPLI DÉFENSIF - SITUATION 2

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| OBJECTIF | Anticipation du non-porteur de balle dans le repli défensif à 2 contre 2 | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain—2 GB (1 dans le but et le 2ème dans le cercle de basket)</p> <p>Les joueurs sont placés par 2 derrière la ligne de but et à l'opposé derrière la ligne du milieu de terrain</p> <p>1 ballon en jeu</p> <p>Les joueurs enchaînent une MB + 1 RD et se replacent derrière la colonne</p> | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Amener le ballon au GB opposé en MB puis RD</p> <p>Les joueurs ne démarrent que sur la passe (repère)</p> <p>En cas de récupération du ballon, on ré-attaque dans l'autre sens</p> <p>Compter le nombre de ballons amenés par chaque équipe au GB adverse</p> | |
| POINT IMPORTANT | Anticipation du NPB, quand le partenaire accède au tir ... Défendre même si l'on pense être battu... (défense en opposition ou course-poursuite) | |
| VARIABLES | <p>Espace de jeu, nombre de joueurs, permettre le tir, intentions défensives : harcèlement jusqu'à la neutralisation du PdB.</p> <p>Jeu sur le couloir central au jeu sur tout le terrain</p> | |

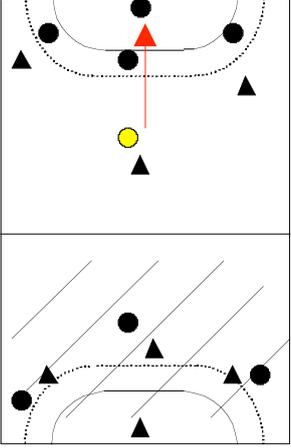
REPLI DÉFENSIF - SITUATION 3

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Organisation du repli défensif dans la profondeur à 3 contre 3 | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>X équipes de 3 joueurs, 2 GB 1 ballon + ballons en réserve 3 joueurs à l'opposé placés à 6m</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Dribble interdit dans son camp Possibilité de ré-attaquer en cas de récupération du ballon dans le repli Chaque équipe doit enchaîner au minimum 1 MB et 1 RD Les joueurs à l'opposé partent au signal (tir, arrêt du GB ...)</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Rechercher systématiquement le harcèlement du PdB (opposition ou poursuite) Couverture de l'espace arrière pour le joueur le plus éloigné du ballon, harcèlement du PdB pour le 2ème et remplacement rapide pour le tireur.</p> | |
| VARIABLES | <p>Autoriser le dribble, participation du GB dans la MB, possibilité de neutraliser le PdB, réduire l'espace de jeu, jouer sur les signaux de départ à l'opposé.</p> | |

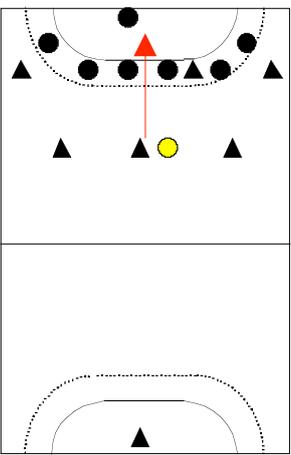
REPLI DÉFENSIF - SITUATION 4

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Organisation du repli défensif latéralement et dans la profondeur 4 contre 4 | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>X équipes de 4 joueurs 1 ballon en réserve dans chaque but 2 GB</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Chaque équipe enchaîne 1 MB, 1 RD et 1 attaque placée. Dribble interdit dans la première moitié de terrain Possibilité de ré-attaquer en cas de récupération de balle dans le repli</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Rechercher systématiquement le harcèlement du PdB (opposition ou poursuite) Jouer sur les trajectoires pour les partenaires et couverture de l'espace arrière (rôle du GB) Bien marquer un temps de récupération entre chaque changement de groupe</p> | |
| VARIABLES | <p>Autoriser le dribble, participation du GB dans la MB et le RD Possibilité de neutraliser le PdB, réduire l'espace de jeu</p> | |

REPLI DÉFENSIF - SITUATION 5

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Organisation du repli défensif ... base avant - base arrière | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>6 contre 6 (3 contre 3 dans chaque demi terrain) 2 GB et 1 ballon en jeu Jeu sur tout le terrain Séquence de 3 minutes</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>La relance du GB se fait systématiquement dans la première moitié de terrain Le GB reste dans sa zone et ne participe pas à la MB Si les défenseurs stoppent le PdB dans le repli = gain du ballon et possibilité de ré-attaquer dans l'autre sens</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>S'organiser pour le harcèlement du PdB (joueur proche), le jeu sur les trajectoires et la couverture de l'espace arrière... Revenir se replacer systématiquement face au ballon...</p> | |
| VARIABLES | <p>Autorisation de relancer dans la 2ème moitié de terrain, autorisation de dribbler, de participation du GB dans la MB et dans le RD pour sur-nommer, de jouer avec les règles de l'arbitrage...</p> | |

REPLI DÉFENSIF - SITUATION 6

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Organisation collective du repli défensif ... 6 contre 6 | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>6 contre 6 2 GB et 1 ballon en jeu Jeu sur tout le terrain Séquence de 5 minutes</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>La relance du GB se fait systématiquement dans la première moitié de terrain Le GB reste dans sa zone et ne participe pas à la MB Si les défenseurs stoppent le PdB dans le repli = gain du ballon et possibilité de ré-attaquer dans l'autre sens</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>S'organiser pour le harcèlement du PdB (joueur proche), le jeu sur les trajectoires et la couverture de l'espace arrière (GB et arrières non concernés par le tir) Revenir se replacer systématiquement face au ballon...</p> | |
| VARIABLES | <p>Autorisation de relancer dans la 2ème moitié de terrain, autorisation de dribbler, de participation du GB dans la MB pour sur-nommer et dans le RD pour dissuader et intercepter, de jouer avec les règles de l'arbitrage...</p> | |

L'ATTAQUE

Commence dès la récupération du ballon

OBJECTIF

Marquer un but...

En respectant :

- les fondamentaux de l'attaque placée
- le projet collectif

Et en tenant compte du rapport de forces en présence...

Deux cas :

- L'attaque d'une défense étagée
- L'attaque d'une défense alignée

INTENTIONS TACTIQUES

- **Conserver le plus longtemps possible, la motivation première des enfants à savoir : marquer un but...**
- **Assurer en permanence une triple menace...tirer, déborder, passer...**
- **Développer la prise d'initiatives...**
- **Percevoir les points faibles de mon adversaire direct et du collectif...**
- **Rechercher systématiquement la création et l'exploitation du surnombre...**
- **Se mettre dans des dispositions favorables pour battre le système de jeu, le dispositif et le projet collectif adverse...**
- **Occuper au maximum l'espace de jeu offensif ...**
- **Assurer la continuité du jeu de l'attaque...**

PRINCIPES FONDAMENTAUX

- **Autoriser le 1X1 à l'opposé du pivot et la recherche d'intervalle de son côté.**
- **Assurer l'écartement et l'étagement en attaque...**
- **Respecter la notion de trapèze par l'occupation des quatre postes clefs...**
- **Rééquilibrer l'occupation des postes clefs en cas de jeu en mouvement...**
- **Privilégier la circulation du ballon face à une défense de « zone »...**
- **Privilégier la circulation des joueurs face à une défense homme à homme...**

ON PREND PART À L'ATTAQUE PLACÉE QUAND ON EST CAPABLE DE

- **Reconnaître et exploiter l'espace libre à attaquer...**
- **Prendre en compte le placement du pivot dans la phase de préparation d'attaque.**
- **Prendre la balle en course vers le but pour créer de l'incertitude défensive...**
- **Maîtriser la relation passeur /réceptionneur au poste avec opposition...**
- **Mettre les défenseurs en mouvement aussi bien en profondeur que latéralement...**
- **Alterner le jeu en décalage et en décalage renversement... avec le jeu en mouvement par changement de secteur**
- **D'assurer la conservation du ballon...**
- **Maîtriser les différentes formes de duel aux postes spécifiques...**
- **Maîtriser le jeu hors secteur...**

SOUHAIT

- **Que l'on utilise le pivot dans la constitution du réseau de circulation du ballon**
- **Que les ailiers occupent les positions excentrées...**
- **Que les arrières écartent vers l'aile quand ce poste se trouve vacant...**
- **Que les pivots exploitent le jeu vers l'extérieur...**
- **Que l'on échange avec le joueur en mouvement « dedans »...**

L'ATTAQUE D'UNE DÉFENSE ALIGNÉE

Paul PARAT
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION  « Phase de jeu où l'on cherche à marquer un but en respectant les fondamentaux de l'attaque et les projets collectifs choisis en fonction du rapport de forces ... »

PRIORITÉS 

Sans changement de secteur :

- Engagement ARL côté pivot (placement sur N°2 intérieur) avec exploitation du surnombre ou fixation et jeu à l'opposé
- recherche du 1 contre 1 à l'opposé du pivot...(idem)

Avec changement de secteur :

- Croiser DC /ARL avec exploitation directe ou exploitation du jeu à l'opposé
- Croiser ARL/DC (idem)

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quel est l'adversaire qui me prend en charge ?
- Que me pose-t-il comme problème ?

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle visuel de l'adversaire (mais pas exclusivement : importance des repères sur la balle et les autres joueurs).
- Le relevé, dans les comportements du défenseur, d'indicateurs significatifs de ses possibilités (tactiques, techniques, physiques, mentales)

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- S'adapter et piéger l'adversaire.

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une orientation permettant la vision en priorité du couloir de jeu direct et de l'ensemble du champ de jeu.
- Une posture offensive permettant les enchaînements (appuis, armer...).
- La diversité des dangers proposés à l'adversaire : variété des tirs de loin et de près, diversité des débordements.
- La capacité à ne pas laisser enterrer la balle (protection et sortie de balle)
- Après la passe, remplacement dans un autre intervalle...

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté d'aller marquer et de prendre le dessus sur l'adversaire.

ASPECTS COLLECTIFS

- L'importance de la communication et des coordinations collectives.
- L'occupation de l'espace de jeu en largeur et en profondeur (Occupation des différents postes)
- L'importance de la permanence du dispositif initial (notion de rééquilibration)
- La prise en compte de l'évolution des différents rapports de force et donc de l'adéquation des possibilités offensives par rapport aux problèmes posés par la défense.

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle visuel de l'adversaire et de la balle.
- La prise en compte du placement du pivot dans le projet offensif.
- La prise en compte de l'action offensive des partenaires :
 - de l'état du couple partenaire attaquant/défenseur.
 - des changements de secteurs .

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- Se rapprocher ou s'écartier ou prendre de la profondeur pour une action d'aide au porteur.
- En fonction de l'action défensive, choisir entre:
 - s'engager vers le but pour tirer, manœuvrer ou pour passer.
 - passe courte ou passe en sautant des relais
 - recherche de décalage et renversement

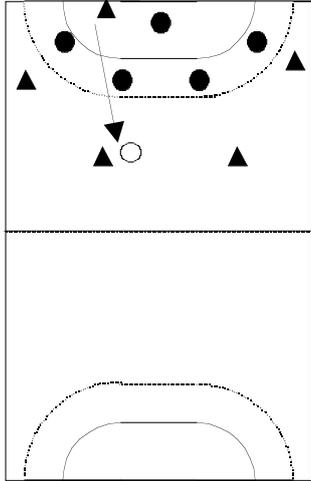
SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une orientation permettant la vision en priorité du couloir de jeu direct et de l'ensemble du champ de jeu.
- Déplacements d'engagements et de réengagements
- Une posture offensive permettant les enchaînements (appuis, armer...).

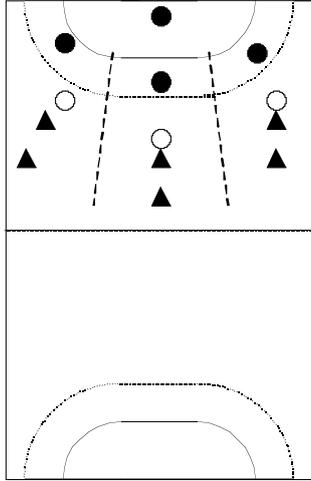
SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté collective de prendre le dessus sur l'adversaire.

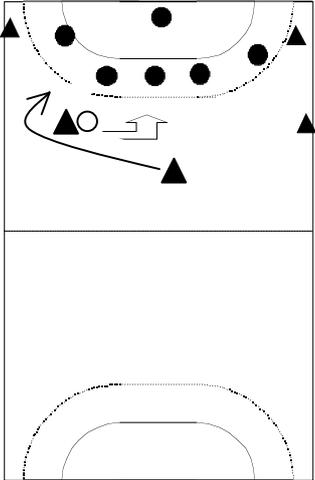
ATTAQUE - SITUATION 1

| | | |
|---|---|---|
| OBJECTIF | <p>Attaquer une défense homme à homme placée en privilégiant le 1x1 Se répartir les postes et prendre en compte les possibilités des défenseurs</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>Jeu sur 1/2 terrain 4 attaquants + un relanceur 4 défenseurs + un gardien</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> <p>Engagement du GB ou du relanceur 10 balles d'attaque 10 balles en défense Les attaquants ne changent pas de secteur</p> | |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Repère privilégié : le défenseur qui me prend en charge. Reconnaître le problème posé par le défenseur, s'adapter (tirer, manœuvrer, passer).</p> | |
| VARIABLES | <p>Les défenseurs changent d'adversaire toutes les 5 balles.</p> | |

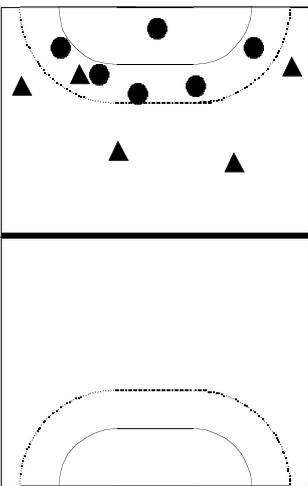
ATTAQUE - SITUATION 2

| | | |
|---|---|---|
| OBJECTIF | <p>Attaquer en 1x1 dans son secteur Prendre en compte les problèmes posés par les défenseurs</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>3 secteurs d'attaque 1 GB 1 défenseur 2 attaquants par secteur</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> <p>Enchaînements de 1X1 et tirs par secteur</p> | |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Reconnaître le problème posé par chaque adversaire : placement, postures, déplacements</p> | |
| VARIABLES | <p>Changer de secteur en attaque</p> | |

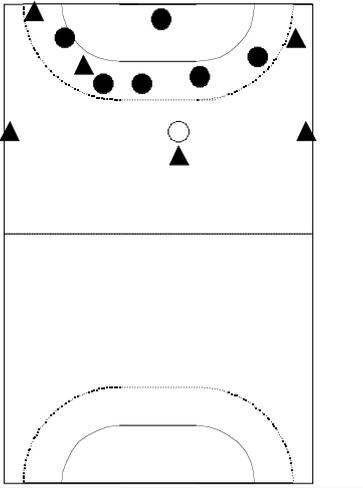
ATTAQUE - SITUATION 3

| | | |
|--|--|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Attaquer une homme à homme en privilégiant le changement de secteur</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> | <p>Jeu sur 1/2 terrain 5 attaquants + un relanceur 5 défenseurs + un gardien</p> |  |
| <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>La même équipe attaque 10 fois de suite 10 balles d'attaque 10 balles en défense Ensuite balle à l'opposé</p> | |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Les repères qui permettent au DC ou l'ARL de changer de secteur. Les différentes actions à effectuer : appel de balle, attaque du but, décalage, renversement</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Varié les changements de secteur en attaque : DC/AL... ARR/ARR</p> | |

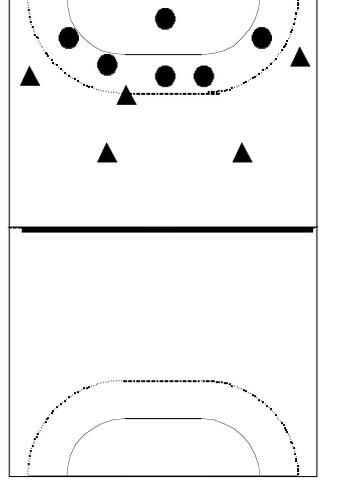
ATTAQUE - SITUATION 4

| | | |
|--|---|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Jeu du pivot : poser un problème de marquage au défenseur en variant les placements et en changeant de secteur.</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> | <p>Jeu sur 1/2 terrain 5 attaquants + un relanceur 5 défenseurs + un gardien</p> |  |
| <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Engagement du GB La même équipe attaque 10 fois de suite 10 balles d'attaque 10 balles en défense Seul le pivot change de secteur</p> | |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Placement initial du pivot. Jeu 1x1 à l'opposé du pivot...prise d'intervalle côté pivot et exploitation du surnombre Repères pour changer de secteur : circulation de la balle, placements défensifs....</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Placement du pivot.</p> | |

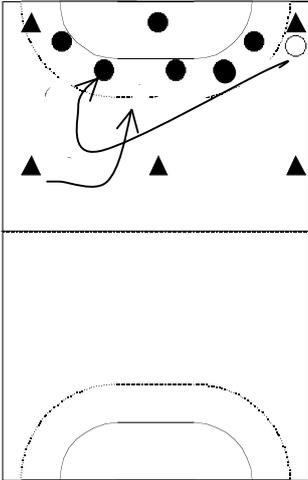
ATTAQUE - SITUATION 5

| | | |
|--|--|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Attaquer une homme à homme en privilégiant le changement de secteur, en prenant en compte le pivot.</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Jeu sur 1/2 terrain 5 attaquants + un relanceur 5 défenseurs + un gardien</p> <p>La même équipe attaque 10 fois de suite 10 balles d'attaque 10 balles en défense L'ailier attaquant change de secteur d'abord côté balle et côté pivot, ensuite balle à l'opposé</p> |  |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Les repères qui permettent à l'ailier de changer de secteur. Les différentes actions à effectuer : appel de balle, bloc, écran, poste...L'importance de la rééquilibration.</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Variation des changements de secteur en attaque : ailiers, arrières</p> | |

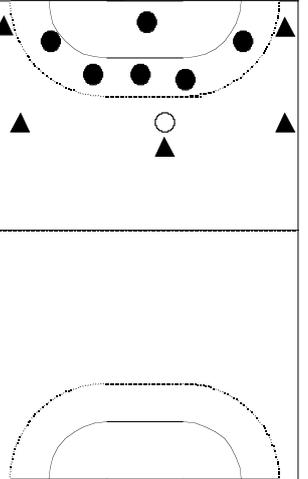
ATTAQUE - SITUATION 6

| | | |
|--|---|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Jeu du pivot : jouer en poste pour lancer les arrières</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> <p>REGLES DE FONCTIONNEMENT</p> | <p>Jeu sur 1/2 terrain 5 attaquants + un relanceur 5 défenseurs + un gardien</p> <p>La même équipe attaque 10 fois de suite 10 balles d'attaque 10 balles en défense Engagement du GB</p> |  |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>Repères pour sortir au poste : circulation de la balle, placements défensifs... Actions pour avoir la balle et après avoir eu la balle</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Placement du pivot.</p> | |

ATTAQUE - SITUATION 7

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Attaquer une homme à homme, en privilégiant le changement de secteur, en portant la balle pour un autre joueur | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 5 attaquants + un relanceur 5 défenseurs + un gardien</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Engagement du centre du terrain 10 balles d'attaque 10 balles en défense Les ailiers changent de secteur en portant la balle</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Les repères qui permettent à l'ailier de changer de secteur. Les différentes actions à effectuer : appel de balle, conduite de balle, passes, actions après la passe (écran/bloc)</p> | |
| VARIABLES | <p>Les arrières changent de secteur en portant la balle</p> | |

ATTAQUE - SITUATION 8

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Attaquer une homme à homme (flottement-changement) en privilégiant les renversements. | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 5 attaquants + un relanceur 5 défenseurs + un gardien</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Engagement du GB 10 balles d'attaque 10 balles en défense Renversement arrière/ailier</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Les repères qui permettent à l'arrière de faire un renversement. Les différentes actions à effectuer : appel de balle, passes, les actions de l'ailier après sa passe (course de réengagement...)</p> | |
| VARIABLES | <p>Renversements arrière/arrière et ailier/ailier...</p> | |

L'ATTAQUE D'UNE DÉFENSE ÉTAGÉE

Onofre CUERVO
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION  « Phase de jeu où l'on cherche à marquer un but en respectant les fondamentaux de l'attaque et les projets collectifs choisis en fonction du rapport de forces ... »

PRIORITÉS  Éliminer le joueur avancé

Sans changement de secteur :

- 1 contre 1 du demi-centre et exploitation
- Relations DC/PVT (bloc/poste en fonction du placement du n°3 avancé)

Avec changement de secteur :

- Croiser ARL/DC (PVT placé sur n°3 et ARL gêne le retour du n°3 avancé)
Rentrer ARL côté pivot (sur passe de l'ailier) et rééquilibrage du DC...

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quel est l'adversaire qui me prend en charge ?
- Que me pose-t-il comme problème ?
- Quel est mon rôle dans les différents projets collectifs d'attaque ?

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle visuel de l'adversaire et le relevé de ses possibilités de jeu (mais pas exclusivement : importance des repères sur la balle et les autres joueurs).
- La prise en compte du placement du pivot comme indicateur des projets d'attaque et du rôle que j'occupe

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- Jeu en création ou en exploitation en fonction du projet choisi
- S'adapter et piéger l'adversaire.

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une orientation permettant la vision en priorité du couloir de jeu direct et de l'ensemble du champ de jeu.
- Une posture offensive permettant les enchaînements (appuis, armer...).
- La diversité des dangers proposés à l'adversaire : variété des tirs de loin et de près, diversité des débordements.
- La capacité à ne pas laisser enterrer la balle (protection et sortie de balle)
- Après la passe, remplacement dans un autre intervalle

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté de respecter le projet collectif, d'aller marquer et de prendre le dessus sur l'adversaire

ASPECTS COLLECTIFS

- L'importance de la communication et des coordinations collectives.
- L'occupation de l'espace de jeu en largeur et en profondeur (Occupation des différents postes)
- Le placement décalé du DC et du PVT d'attaque
- L'importance de la permanence du dispositif initial (notion de rééquilibrage)
- La connaissance de l'évolution des différents rapports de force liés aux projets d'attaque et du rôle que chacun occupe
- Battre la première ligne défensive pour trouver une situation de surnombre.

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- La prise en compte du placement du pivot dans le projet offensif.
- La prise en compte de l'action offensive des partenaires et de l'état du couple partenaire attaquant/défenseur.
- La prise en compte des intentions tactiques de mon adversaire direct

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- En fonction de l'action défensive : Choisir entre s'engager vers le but pour tirer, manœuvrer ou pour passer.
- Se rapprocher ou s'écartier ou prendre de la profondeur pour une action d'aide au porteur

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Une orientation permettant la vision en priorité du couloir de jeu direct et de l'ensemble du champ de jeu pour rentrer en communication avec les partenaires.
- Déplacements d'engagements et de réengagements pour permettre la continuité du jeu
- Une posture offensive permettant les enchaînements (passer, appel de balle, attaque du but...).

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté de prendre le dessus sur l'adversaire à partir des projets collectifs choisis

ATTAQUE 2 - SITUATION 1

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Attaquer une défense 1-5 en privilégiant le 1X1 sur le joueur avancé Prendre en compte les problèmes posés par les défenseurs | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | 3 secteurs d'attaque 1 GB X attaquants par secteur 1 défenseur par secteur | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Enchaînement de 1X1 et tirs Défenseurs à 9m Attaquant se lance seul ou avec l'aide d'un partenaire | |
| POINT IMPORTANT | Reconnaître le problème posé par le défenseur (placement, posture, déplacements, actions de harcèlement, de neutralisation...) | |
| VARIABLES | Les défenseurs changent d'adversaires toutes les 5 balles. Changement de secteur d'attaque Mettre un pivot en cas d'échec dans le duel | |

ATTAQUE 2 - SITUATION 2

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Attaquer un défense 1-5 en privilégiant le 1X1 du Demi Centre et la relation avec le pivot (démarquage et/ou poste) | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | Jeu sur 1/4 terrain 1 GB 2 défenseurs par secteur 2 attaquants par secteur 1 colonne centrale avec ballon 1 passeur neutre par secteur | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Passe du DC Recherche du 1X1 de l'AR Le DC se replace à l'opposé de la passe | |
| POINT IMPORTANT | Occuper l'espace (placement de l'AR proche de la touche) 1X1 avec ou sans ballon Attaquer à l'opposé du pivot puis côté pivot Disponibilité du Pivot (démarquage, poste si partenaire bloqué) | |
| VARIABLES | Changer de secteur Changer de défenseurs après 10 passages | |

ATTAQUE 2 - SITUATION 3

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Attaquer une défense 1-5 en privilégiant le jeu en bloc ou au poste du pivot | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 4 contre 4 2 passeurs neutres 1 GB</p> | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Relation DC/Pivot en bloc ou poste 10 balles d'attaque Pas de changement de secteur Le joueur avancé alterne 9m / 11m</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Le repère d'attaque : le joueur avancé Reconnaître le problème posé à 9 ou 11m Exploitation des AR des sorties de balle pour assurer la continuité du jeu</p> | |
| VARIABLES | <p>Changer de défenseurs Varier le choix tactique du DC (1X1, passe au pivot poste...) 6 contre 6</p> | |

ATTAQUE 2 - SITUATION 4

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Attaquer une défense 1-5 en privilégiant le jeu en bloc ou poste du pivot - Prendre en compte les problèmes posés par les défenseurs | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>2 secteurs d'attaque 1 GB 2 défenseurs (6 et 9m) par secteur 1 colonne centrale avec ballon 1 pivot dans chaque secteur</p> | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Passe de la colonne centrale Relation en bloc ou poste du pivot Défenseurs avancés à 9 ou 11m 10 balles d'attaque</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Reconnaître le problème posé par le défenseur avancé Qualité des réalisations : bloc (déplacement, posture, orientation, enchaînement...) ou poste (timing de sortie, orientation, choix tactique...)</p> | |
| VARIABLES | <p>Changer les défenseurs Changer de secteur d'attaque 3 contre 3, 4 contre 4 ...</p> | |

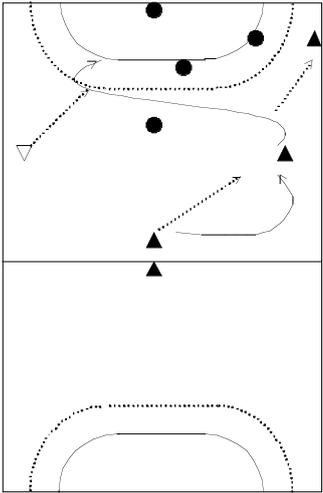
ATTAQUE 2 - SITUATION 5

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Attaquer une défense 1-5 en privilégiant le changement de secteur : croisé AR/DC - Exploitation du 2 contre 1 puis 3 contre 2 | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 2 contre 1 1 GB 1 colonne centrale avec ballon 1 défenseur avancé</p> <p>Passé à l'AR qui attaque externe puis interne Croisé du DC</p> | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>10 balles d'attaque Après le croisé le DC passe AR l'AR passe dans la colonne</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Les repères qui permettent à l'AR ou au DC de changer de secteur (fermeture externe du défenseur n°2, occupation des postes clefs) Les différentes actions à effectuer : appel de balle, conduite de balle, passes, actions après la passe (bloc, remplacement)</p> | |
| VARIABLES | Evolution à 3 contre 2, puis 3 contre 3 avec passeur neutre | |

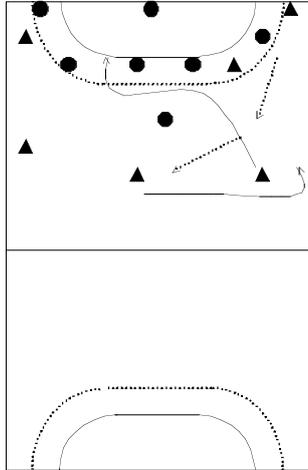
ATTAQUE 2 - SITUATION 6

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| OBJECTIF | Attaquer une défense 1-5 en privilégiant le changement de secteur : croisé AR/DC opposé au pivot | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 6 contre 6 1 GB 2 DC pour enchaîner les attaques</p> <p>Défenseur avancé à 9/10m Croisé AR/DC à l'opposé du Pivot</p> | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>10 balles d'attaque l'AR enchaîne bloc sur n°3, 6m ou exploitation du poste de DC</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Repères qui permettent à l'AR de jouer petit côté ou grand côté Les différentes actions à effectuer (appel de balle, conduite de balle...) L'inventaire des différentes sorties de balle</p> | |
| VARIABLES | <p>Placement du pivot côté croisé (appuyé du n°3) Enchaînement en Montée de Balle sur récupération du ballon</p> | |

ATTAQUE 2 - SITUATION 7

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Attaquer une défense 1-5 en privilégiant le changement de secteur : rentrée AR côté pivot et sur passe à l'ailier | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 1 GB 3 défenseurs 1 passeur neutre avec ballons 1 colonne de DC avec ballon</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>DC : engagement, passe à l'AR, rééquilibration et exploitation de la situation AR : passe à l'AL, rentrée en pivot, réception de la passe du PN, tir à 6m AL : sortie en aide, fixation externe, passe au DC, exploitation du 3 contre 3 avec pivot PV : entre défenseurs n°1 et n°2, orientation/balle, fixe n°1 à 6m</p> | |
| POINT IMPORTANT | Placement initial du pivot Les différentes actions à effectuer par chaque joueur : appel de balle, conduite de balle, écartement, passes, attaque du but, décalage, 1X1... | |
| VARIABLES | Les AR changent de côté pour la rentrée 6 contre 5 en alternant une rentrée à gauche puis à droite | |

ATTAQUE 2 - SITUATION 8

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Attaquer une défense 1-5 en privilégiant le changement de secteur : rentrée AR côté pivot sur passe de l'AL | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Jeu sur 1/2 terrain 1 GB 6 contre 6</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Rentrée AR côté pivot Rééquilibration par le DC Exploitation petit côté ou renversement à l'opposé 10 balles d'attaque</p> | |
| POINT IMPORTANT | Les deux n°3 comme repère de jeu (petit, grand côté) Les différentes actions à effectuer : appel de balle, conduite de balle, passes, attaque du but, changement de secteur, rééquilibration, décalage... | |
| VARIABLES | Placement initial du pivot Rentrée AL côté pivot sur passe AR/DC et rééquilibration Enchaînement défense/montée de balle si récupération du ballon | |

LE GARDIEN DE BUT

Dernier défenseur... Premier attaquant...

OBJECTIF

S'opposer au tir en :

- limitant les surfaces de cible accessibles et en contraignant le tireur à lancer le ballon sur une trajectoire attendue

INTENTIONS TACTIQUES

En simplifiant les alternatives tactiques, on peut résumer la problématique du duel Gardien de But/Tireur de la manière suivante :

Modes de jeu du tireur :

En tenant compte de la défense...

- Prise de vitesse
- Tir retardé (contre-pied...)
- Contournement (chabala, roucoulette...)
- Traversée (tir de perforation)

Modes de jeu du gardien de but :

En tenant compte de ses partenaires...

- Attente / Réaction
- Anticipation (repère les habitudes du Tireur)
- Fermeture d'angle
- Provocation / Induction (feinte...)

PRINCIPES FONDAMENTAUX

- **S'opposer au tir probable**
 - par un déplacement permettant la meilleure couverture du but...
 - par des déplacements non stéréotypés...
 - par des parades utilisant toutes les parties du corps...
- **Jouer contre le tireur en analysant ses possibilités...**
 - **il a du temps et donc peut observer**
je ne me livre pas ou je donne de fausses informations
 - **il n'a pas le temps, pas d'espace**
je couvre le plus d'espace, je ferme les angles, les accès à travers
 - **pas de temps, mais de l'espace**
je dois attaquer... pour « étouffer » le tireur
- **Jouer avec ses partenaires**
 - tenir compte des possibilités du défenseur
 - rechercher le ballon en permanence
 - ne pas forcément calquer ses déplacements avec ceux des partenaires
 - possibilité de jeu avec le défenseur pour s'opposer à la trajectoire directe bras porteur/but (dans ce cas, le GB couvre les trajectoires longues ou croisées)

- si parade :
 - le GB devient le 1^{er} attaquant
 - s'efforce de donner le ballon le plus vite possible pour accélérer le jeu
 - en choisissant le partenaire le plus à même de faire peser la plus grande incertitude sur l'adversaire

NOUS POURRIONS ESPÉRER DE NOS GARDIENS DE BUT

- **la maîtrise du corps par leur capacité à :**
 - dissocier les ceintures (haut / bas)
 - libérer les segments (bras / jambes - droite / gauche)
 - l'assouplir pour augmenter la couverture de l'espace
 - gagner en puissance
- **la maîtrise des appuis par leur capacité à :**
 - développer des sensations plantaires
 - passer en moins de temps possible d'un appui simultané (2 pieds) à un appui latéral
 - impulser avec la même efficacité pied droit ou pied gauche
 - utiliser le segment libre
- **la maîtrise des déplacements par leur capacité à :**
 - se mouvoir en parfait équilibre
 - contrôler leur déplacement en se libérant parfois de la circulation du ballon
 - enchaîner déplacement latéral/attentes vers le ballon/replacement
- **la maîtrise du ballon par leur capacité à :**
 - utiliser toutes les parties du corps pour faire obstacle à la trajectoire du ballon
 - lire les trajectoires
 - décoder les effets éventuels
- **la maîtrise de l'opposition par leur capacité à :**
 - prendre des informations sur les conditions de jeu au moment du tir
 - en induire les modalités de fonctionnement

SOUHAIT

Que le gardien de but :

- n'offre pas au tireur une solution que lui même n'osait imaginer...
- tienne compte de la situation concrète du déclenchement du tir...
- n'ait pas l'impression d'avoir en permanence 12 adversaires sur le terrain...
- n'obéisse pas au doigt et à l'œil du possesseur de balle...

LE GARDIEN DE BUT

Onofre CUERVO
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION « *Joueur au statut particulier qui défend son but avec toutes les parties du corps et permet la remise en jeu du ballon... »*

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quels sont les possibilités du tireur ?
De près, de loin, aux ailes
- Quelle est l'action des partenaires en défense ?
- Quel est le secteur qui me reste à couvrir ?

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- Le contrôle permanent du ballon (mais pas exclusivement, importance des repères sur les possibilités du tireur et des défenseurs)
- Le relevé dans les comportements du tireur, d'indicateurs significatifs de ses possibilités :
 - Avant** : la course, l'orientation, positionnement du bras porteur...
 - Au moment du tir** : position bras porteur, tenu du ballon, du temps dont dispose le tireur...

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- Ne pas donner de solution ...tant que le tireur dispose de beaucoup de temps...
- Prendre des initiatives pour réduire ses possibilités et... le piéger...
- Adapter ses parades en fonction du rapport de forces : fermeture d'angle, en réaction, en anticipation, en provocation...

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Un placement (ballon/centre du but) qui permet de limiter les surfaces de tir possibles...
- Une orientation qui permet le contrôle du ballon, avec une ligne d'épaules perpendiculaire à l'axe de tir...
- Position des pieds - légèrement ouverts...
- Une posture dynamique...avec des jambes en légère flexion, afin de répartir équitablement le poids du corps et permettre une pré-tension avant la parade.
- Une position des bras légèrement sous la ligne des épaules les coudes en avant (protection de la poitrine), les avant-bras à la verticale et les mains ouvertes dans le champ visuel (protection du visage)...
- Automatiser le renforcement pour la poussée de la jambe opposée au tir...

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté de s'opposer au ballon avec toutes les parties du corps, et ce quel que soit le secteur et la distance de tir...
- La volonté de prendre le dessus sur le tireur...

ASPECTS COLLECTIFS

- L'importance de la communication avec ses partenaires pour se répartir les secteurs de tirs à couvrir...
- La responsabilité de la couverture de l'espace arrière, en cas de relance adverse, avec la base arrière...
- La participation à la montée de balle en sortant de sa zone pour sur-nommer... ou aider le porteur de balle...

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- La prise en compte de l'action des partenaires face au tireur...
- L'aide au partenaire porteur de balle dans la phase offensive...
- La prise en compte de l'action des partenaires pour s'organiser collectivement dans le repli défensif et la couverture de l'espace arrière.

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- La remise en jeu rapide du ballon pour prendre de vitesse le repli défensif adverse...
- Choisir de passer au partenaire qui risque de faire peser la plus grande incertitude sur l'adversaire....
- La participation effective à la montée de balle pour sur-nommer...ou aider.
- La sortie de sa zone pour dissuader la relance adverse...
- Ne pas calquer ses déplacements avec ceux des partenaires...

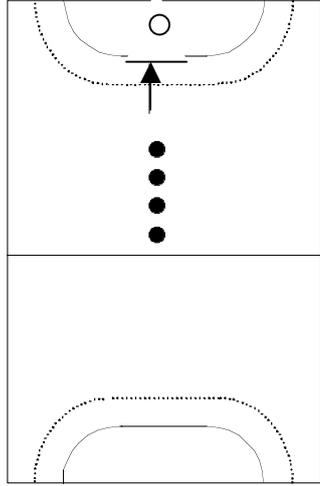
SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

- Rechercher l'efficacité dans «l'amortissement» du ballon au moment de l'impact pour permettre la relance rapide aux partenaires...
- Relations avec le ou les défenseurs pour s'opposer à la trajectoire directe bras porteur/but (dans ce cas, le GB couvre les trajectoires longues ou croisées)

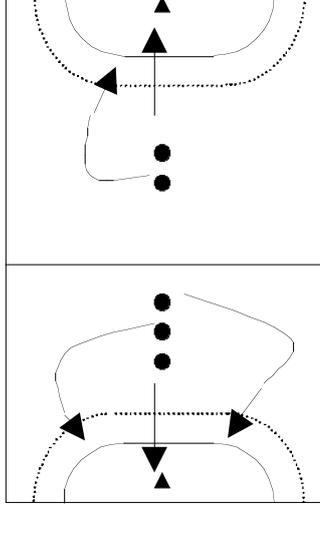
SUR LE PLAN MENTAL

- **Le GB fait partie intégrante de l'équipe...**
 - **Dernier défenseur** : il doit aider au maximum ses partenaires et accepter parfois l'erreur... mais se remettre très vite en question pour ne pas subir deux fois le même échec et conserver la confiance de l'équipe.
 - **Premier attaquant** : il doit vite effacer son échec, pour donner le plus rapidement possible le ballon aux partenaires et permettre ainsi à l'équipe d'accélérer le jeu... Il doit rester concentré et avoir la même rigueur.

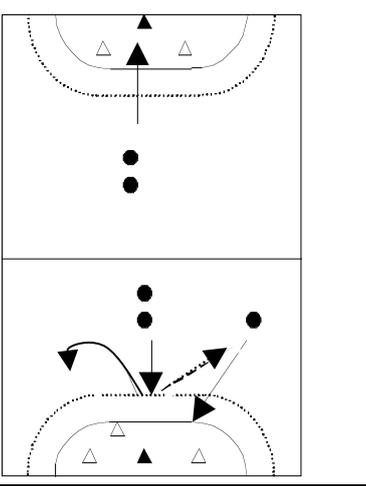
DUEL GB/TIREUR - SITUATION 1

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Recherche de posture dynamique... jambes fléchies... placement des bras... des mains... les deux épaules, face au ballon | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | 1 GB au point de pénalty face au tireur 1 colonne de tireurs avec 1 ballon ... possibilité de faire 2 ateliers |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Cascade de tirs... le tireur dribble en rentrant dans les 6m et pousse sa balle à droite, à gauche ou entre les jambes pour marquer. Une cascade impact bas (sous genoux), puis mi hauteur (au niveau du bassin) | |
| POINT IMPORTANT | Le GB doit rester concentré sur la totalité de la cascade, ne pas reculer et « attaquer » toutes les balles avec toutes les parties de son corps | |
| VARIABLES | Alternier un tir bas ... un tir mi-hauteur... 2 fois à G puis 2 fois à D... avec ou sans feinte... face au GB ou avec un léger déplacement latéral... en variant la distance dans le duel... idem mais avec un tir et sans rentrer dans les 6m. | |

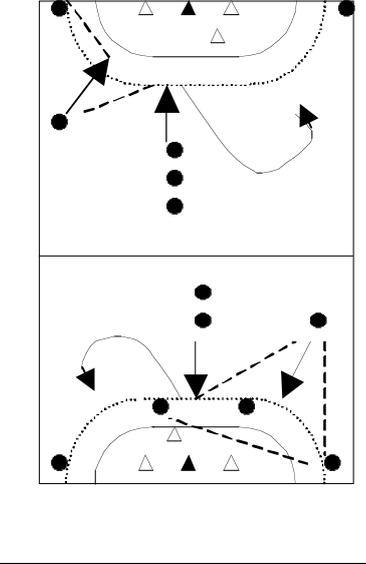
DUEL GB/TIREUR - SITUATION 2

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | S'opposer au tir par un déplacement et un placement permettant la meilleure couverture du but | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | 1 colonne d'arrières avec 1 ballon chacun 1 GB par 1/2 terrain Démarrage rond central |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Cascade n°1 : par 2 en course simultanée <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1^{er} tire au centre, à travers le GB ▪ 2^{ème} tire (couloir tennis) dans l'espace libre laissé par le GB Cascade n°2 : par 3 en course simultanée <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1^{er} tire au centre, à travers le GB ▪ 2^{ème} tire (couloir tennis) loin du GB ▪ 3^{ème} tire (couloir opposé) dans l'espace libre laissé par le GB | |
| POINT IMPORTANT | Démarrage et courses simultanés ... faire respecter les impacts (à travers, loin...). Le 2ème et 3ème tireur sont en course permanente... déclenchement du tir à partir de repères variés... Vérifier, le placement du GB (ballon-centre du but), et l'orientation des épaules (perpendiculaires au tir) | |
| VARIABLES | Secteurs de tirs (la colonne est placée au poste d'arrière gauche ou ...), moment du tir (balle lâchée)... parade du GB... contraintes motrices avant le tir (demi-tour ...), avec un défenseur... | |

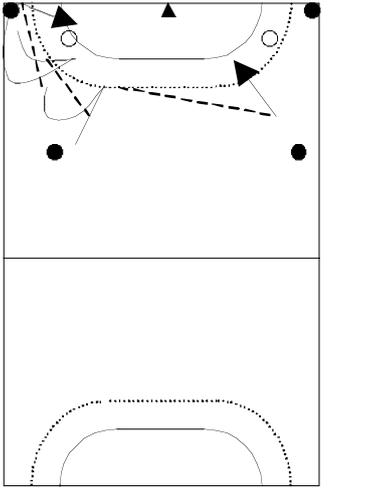
DUEL GB/TIREUR - SITUATION 3

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | S'opposer au tir probable par des déplacements non stéréotypés... face à la base arrière... | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 colonne d'arrières avec ballon 1 GB, des plots disposés à distance variable du but (devant, sur les côtés, derrière)</p> <p>Cascade n°1 : tir secteur central Le GB enchaîne systématiquement un déplacement en touchant un plot et une parade. Le suivant démarre au moment de la parade</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Cascade n°2 : alterner tir ARG, DC, puis ARD. GB alterne dans ses choix (plot côté tireur, plot opposé tireur,...)</p> | |
| POINT IMPORTANT | Vérifier que les joueurs respectent les repères donnés pour aller au tir, Changer de GB rapidement. Vérifier l'orientation permanente sur le ballon, quelque soit le déplacement... rechercher une posture dynamique... un placement (ballon/centre du but) qui permet de limiter les surfaces de tirs possibles | |
| VARIABLES | Choix des plots (côté tireur, opposé tireur,...) distance des plots... secteurs de tirs... contraintes motrices avant le tir. | |

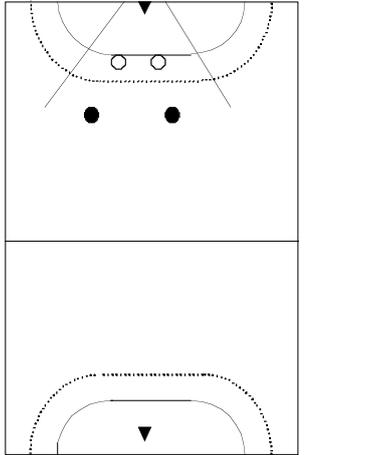
DUEL GB/TIREUR - SITUATION 4

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | S'opposer au tir probable par des déplacements non stéréotypés... face à la base avant | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 colonne au centre avec ballon, 1 ARG sans ballon, 2 ailiers (1 à D, 1 à G), 1 GB plots, puis 2 pivots à 6m</p> <p>Cascade n°1 : recherche de décalage DC - ARG -tir de l'ALG Le DC se replace au poste d'ARD Le suivant s'engage sur impulsion de l'AL</p> <p>Cascade n°2 : idem mais tir du pivot sur passe de l'AL opposé Le suivant s'engage sur la passe de l'AL Chaque joueur suit sa balle en occupant le poste suivant</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | | |
| POINT IMPORTANT | Le GB doit constamment suivre la balle des yeux et opérer des déplacements variés dans sa zone avant la parade. Changer tous les 8 tirs Rester face au pivot... Ne pas exagérer ses déplacements | |
| VARIABLES | Les plots à toucher (variables espace/temps) l'ouverture d'angle des tireurs, formes de tirs, feintes, modes de jeu (fermeture d'angle, anticipation, provocation...) | |

DUEL GB/TIREUR - SITUATION 5

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Jouer avec ses partenaires... pour s'opposer à la trajectoire directe bras porteur/but (dans ce cas le GB couvre les trajectoires longues ou croisées) | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 GB 2 colonnes d'AR 2 colonnes d'AL avec 2 ballons chacun 1 déf face au tireur aux 6m</p> <p>1er ballon : attaque intérieur de ALG + passe à ARG (course interne) + passe à ARD et tir 2ème ballon : passe de ALG à ARG (course externe) renversement et tir ALG</p> <p>Idem à droite. le départ se fait lorsque ARG a lâché le 2ème ballon.</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | | |
| POINT IMPORTANT | Vérifier la répartition des rôles... contre du défenseur... couverture trajectoires longues ou croisées pour le GB... les courses chez le tireur (intérieur, extérieur, directe) et timing dans la cascade | |
| VARIABLES | Courses du tireur, formes de tirs, distance de combat avec le défenseur, utilisation de feintes | |

DUEL GB/TIREUR - SITUATION 6

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Enchaîner parade/relance rapide, en choisissant le partenaire démarqué... | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 GB dans chaque but des groupes composés de 2 att et 2 déf 1 ballon par équipe des ballons sur le côté des buts pour la relance</p> <p>Enchaîner défense + montée de balle à partir du 2 contre 2 Pas de repli pour le tireur Le 2ème attaquant prend en charge un adversaire Le GB doit relancer rapidement au partenaire démarqué Le groupe suivant se place dès la relance</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | | |
| POINT IMPORTANT | Rechercher l'efficacité dans l'amortissement du ballon pour permettre la relance rapide... Choisir le partenaire démarqué et qui risque de faire peser le plus d'incertitude sur l'adversaire | |
| VARIABLES | Repli défensif à 2, nombre att/déf, possibilité de relance dans 2ème moitié terrain, participation des GB dans les phases MB et RD, temps accordé à la relance du GB | |

LE TIR

Privilégier l'intention dans le tir...

OBJECTIF

Tirer pour marquer en

- manoeuvrant le défenseur et le gardien de but

INTENTIONS TACTIQUES

- **Conserver le plus longtemps possible la motivation première des enfants : tirer pour marquer un but**
- **Se mettre dans les conditions favorables pour aller au tir**
- **Percevoir les points faibles de l'adversaire direct et du gardien de but**

PRINCIPES FONDAMENTAUX

- **Se démarquer dans l'intervalle pour pouvoir tirer sans être gêné**
- **Prendre la balle en course vers le but, pour permettre un enchaînement rapide au tir**
- **Assurer une qualité d'engagement vers le but pour augmenter le degré de détermination pour marquer**
- **Aller jouer au plus près, tout en conservant la possibilité de tirer**

ON PREND PART AU TIR QUAND ON EST CAPABLE DE

- **Reconnaître et exploiter l'espace libre pour tirer**
- **Rester constamment dangereux au moment de l'appel de balle (la 1ère intention est d'aller tirer)**
- **Varié ses formes de tirs**
- **Maîtriser les différentes formes de duels aux postes**
- **Connaître le fonctionnement général du gardien de but (modes de jeu du GB)**

SOUHAIT

- **Que le joueur ait pour 1ère intention d'aller au tir**
- **Que le joueur prenne les informations sur son adversaire et sur le gardien**
- **Que le tireur tire... pour marquer**

LE TIR

Onofre CUERVO
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION « Action de lancer la balle en direction du but pour marquer »

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quelles sont les actions probables du ou des défenseurs ?
- Quelles sont les possibilités du Gardien de But ?
- Quelles sont les surfaces de cible accessibles ?

CE QUI IMPLIQUE

SUR LE PLAN PERCEPTIF

- La prise en compte des actions défensives (défenseur et gardien de but)
- La prise d'informations sur la trajectoire du ballon et le déplacement du défenseur pour utiliser l'espace au maximum
- La recherche d'intervalle pour pouvoir agir sans être gêné

SUR LE PLAN DÉCISIONNEL

- Réunir toutes les conditions favorables pour s'engager dans le tir :
 - réception
 - démarquage dans l'intervalle
 - distance de combat
 - qualité de l'engagement
 - formes de tir

SUR LE PLAN TECHNIQUE ET MOTEUR

(Les conditions favorables pour le tir)

- **La relation passeur/tireur :**
 - La passe doit arriver au niveau de la ligne des épaules, un peu en avant pour permettre un enchaînement rapide
 - La passe ne doit pas provoquer de déséquilibre, de changement de direction et de rupture de rythme de course
- **Le démarquage dans l'intervalle :**
 - Savoir se démarquer
 - Savoir s'engager dans l'intervalle pour pouvoir agir sans être gêné
- **La distance de combat :**
 - Aller jouer au plus près tout en conservant la possibilité de tirer sans être gêné

- **La qualité de l'engagement (50% dans la réussite du tir) :**
 - Bon choix de l'intervalle
 - Puissance par la vitesse de course
- **Les formes de tir (en fonction de) :**
 - Distance du but (loin/près)
 - Position par rapport au but (angle de tir)
 - Position du gardien de but
 - Position du bras tireur (droitier/gaucher)
 - Position du joueur sur le terrain (à gauche/à droite)
 - Réactions de la défense
- **L'équilibre dynamique (ce sont les muscles du tronc part leur tonicité qui permettent l'équilibre spécifique du handballeur indispensable pour l'action du bras lanceur)**
 - Conserver son équilibre en passant d'une course à un lancer
 - Conserver son équilibre face à l'action du défenseur

Le Tir arrive souvent après des actions qui déséquilibrent : dribble, réception, débordement...

- **La dissociation train inférieur/train supérieur :**
 - Les jambes ont une action (prise d'appui, impulsion) sur laquelle va se greffer l'action du bras, sur un tronc qui doit être fixe (muscles du maintien)

Le débutant tire d'un bloc : saute et lance en même temps...

- **La dissociation bras/tronc :**
 - Permet de placer le bras dans la manœuvre avec le défenseur et le gardien
 - Permet de retarder le bras tireur pour pouvoir l'accélérer en finale et donner de la vitesse à la balle
- **La dissociation bras/main :**
 - La main en finale assure la direction du tir (fouetté du poignet)
 - L'action conjuguée main/fixation du tronc doit permettre le placement et la précision du tir
- **La dissociation bras/regard :**
 - Pour manœuvrer le défenseur et le gardien (feinte)
- **Le rythme :**
 - Accélération des jambes dans l'impulsion et du bras en finale (lent/vite ou vite/encore plus vite)

SUR LE PLAN MENTAL

- La volonté de prendre le dessus sur la défense (défenseur et gardien de but) quelque soit le secteur et la distance de tir..
- Degré de détermination pour marquer

LES FORMES DE TIR

Onofre CUERVO
Pôle espoir Marseilleveyre

Les formes de tirs présentées dans ce document sont à privilégier dans cette catégorie

Pour la base arrière :

- le tir en suspension
- le tir en appui

Pour la base avant :

- la tir de l'aile
- le tir du pivot

LE TIR EN SUSPENSION

LES CONDITIONS DE SON EFFICACITÉ

LA COURSE D'ÉLAN

- L'allongement de la dernière foulée pour augmenter l'impulsion
- Le nombre d'appuis : 3, 2 ou 1 appui en fonction du défenseur
- L'orientation des courses vers le but : interne, externe, couloir de jeu direct
- La position du passeur : devant (plus facile pour le joueur débutant) , à gauche ou à droite

L'IMPULSION ET LA SUSPENSION

- La poussée complète de la jambe d'appel
- Le « lancer » de la jambe libre, genou haut, semi fléchi et sur le côté
- La montée de balle vers l'arrière, avec un « armé » haut et loin du défenseur
- La rotation des épaules

LE PLACEMENT DU BALLON

- **Eviter le ballon proche du corps (coude bas) : réduit le chemin du lancer, la force et l'accélération du ballon**
- Rechercher le coude haut, ballon loin derrière (mise en action du muscle grand pectoral pour faciliter le retour du ballon)
- « Vissage » du tronc qui permet à la ligne des épaules d'être perpendiculaire au but (augmente le trajet du bras et le gain de vitesse)
- Prise de conscience des points d'appuis solides au niveau des épaules, du tronc...

L'ACTION FINALE DU BARS LANCEUR

- Rechercher l'accélération du bras pour obtenir une vitesse maximum
- Rechercher le « fouetté » de la main et des doigts

LE TIR EN APPUI

LES CONDITIONS DE SON EFFICACITÉ

LA COURSE D'ÉLAN

- L'allongement de l'avant dernière foulée pour faciliter la prise d'appui rapide et presque simultanée (droite - gauche ou gauche - droite)
- Rechercher deux appuis au sol, loin devant pour permettre au train inférieur de prendre de l'avance sur le train supérieur et la balle
- Rechercher la diminution de la durée de la course entre la prise d'appui et le lâché du ballon

LE DOUBLE APPUI

- Répartir le poids du corps sur les 2 appuis
- Utiliser la force des jambes (se servir de la poussée des jambes avant de tirer)
- Rechercher des points d'appuis solides pour éviter de « casser » le tronc ou de reculer le bassin au moment du tir

LE PLACEMENT DU BALLON

- **Eviter le ballon proche du corps (coude bas) : réduit le chemin du lancer, la force et l'accélération du ballon**
- Rechercher le coude haut, ballon loin derrière (mise en action du muscle grand pectoral pour faciliter le retour du ballon)
- « Vissage » du tronc qui permet à la ligne des épaules d'être perpendiculaire au but (augmente le trajet du bras et le gain de vitesse)
- Prise de conscience des points d'appuis solides au niveau des épaules, du tronc...

L'ACTION FINALE DU BRAS LANCEUR

- Rechercher l'accélération du bras pour obtenir une vitesse maximum
- Rechercher le « fouetté » de la main et des doigts

LE TIR DE L'AILE

LES CONDITIONS DE SON EFFICACITÉ

LA COURSE D'ÉLAN

- Rechercher l'orientation du pied d'appel, au moment du tir, vers le point des 7m
- Varier les positions de départ des courses (point de corner, 9m...)
- Varier les intervalles à attaquer (interne - externe ou externe - interne)

L'IMPULSION ET LA SUSPENSION

- Sauter loin et haut (poussée maximum de la jambe d'appel et lancé de la jambe libre...)
- Ouvrir l'angle de tir (sauter vers le point de pénalty)

LE PLACEMENT DU BALLON

- Protéger le ballon par rapport au défenseur (le placer le plus haut possible, changement de main...)
- « ouvrir » le bras en l'éloignant latéralement de l'axe du corps

L'ACTION FINALE DU BRAS LANCEUR

- Réorienter le corps face au but et replacer le bras tireur dans le prolongement de la ligne des épaules
- Rechercher une finition naturelle et complète du geste
- Rechercher une trajectoire à effet (roucoulette, chabala...)

LE TIR DU PIVOT

LES CONDITIONS DE SON EFFICACITÉ

LA COURSE D'ÉLAN

- Importance du timing dans l'appel de balle dans un espace libre
- Prise de balle en anticipant les appuis vers le but (**ne pas avoir les pieds parallèles à la zone**)
- Préparation des mains pour la réception à 1 ou 2 mains

L'IMPULSION ET LA SUSPENSION

- Impulsion dynamique (explosive vers le haut et l'avant) à 2 pieds ou 1 pied (gauche ou droit) pour se dégager de la pression du défenseur
- Impulsion désaxée (permet de se dégager de l'axe du gardien, de son champ d'actions et permet le choix de l'impact)

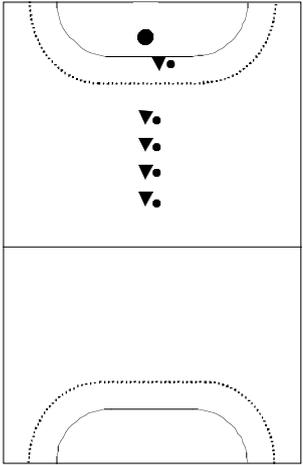
LE PLACEMENT DU BALLON

- Protection du ballon par rapport au défenseur
- « Armé » court
- Rechercher le placement du coude au dessus de la ligne des épaules

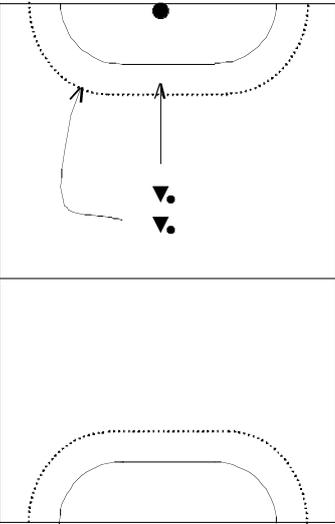
L'ACTION FINALE DU BARS LANCEUR

- Rechercher à contourner le gardien
- Rechercher à tirer vite au 1^{er} poteau ou à placer le ballon au 2^{ème} poteau
- Rechercher une trajectoire à effet (lob, chabala...)

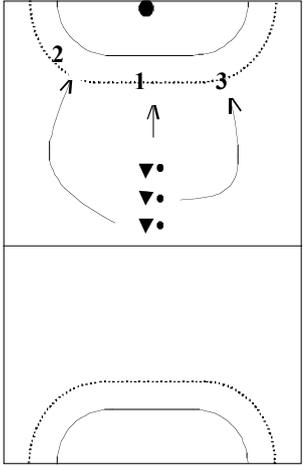
TIR - SITUATION 1

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Echauffement tireurs et gardien de but | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>GB à 4m</p> <p>1 colonne de tireur sur trait central de la raquette de basket</p> <p>1 ballon par joueur</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Cascade en dribble, en poussant la balle quand le tireur met un pied dans la zone | |
| POINT IMPORTANT | Travail de dissociations segmentaires : poussée bras, avant bras, poignet.... | |
| VARIABLES | Impacts bas, mi-hauteur, haut,...avec une feinte | |

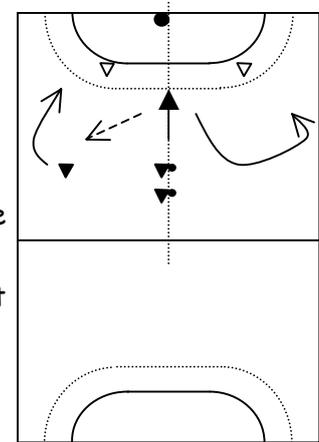
TIR - SITUATION 2

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Le tir en suspension « à travers » et le tir en appui « avec prise de vitesse du gardien de but » | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 GB sur la ligne de but</p> <p>1 colonne centrale au milieu du terrain</p> <p>1 ballon par joueur</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Par 2, en conservant l'alignement dans la colonne</p> <p>Départ en même temps</p> <p>Le 1er : course centrale et tir à travers le GB</p> <p>Le 2ème : aller courir dans couloir tennis, tir 1er poteau en appui à 9m</p> | |
| POINT IMPORTANT | Rapidité d'exécution pour le 1er tireur Veillez à l'organisation motrice de chacun, des tirs et de la précision des impacts | |
| VARIABLES | Alterner les couloirs de tennis à droite et à gauche Varier les impacts et les formes de tirs | |

TIR - SITUATION 3

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Le tir de perforation, le tir en appui, le tir retardé ou en contournement | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 GB sur sa ligne de but Par vague de 3 1 colonne centrale 1 ballon chacun</p> <p>Les 3 joueurs partent en même temps Les 2 premiers à grande vitesse, le 3ème régule sa course (à l'opposé du 2ème) 1er : tir de perforation en suspension à 10m 2ème : tir en prise de vitesse 1er poteau à 9m 3ème : libre dans son duel</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Veiller à ce que le 3ème tireur s'engage et tire quand le GB dépasse le milieu du but Veiller à l'organisation motrice des tireurs et à la justesse des duels et des impacts</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Changer l'ordre des courses et des tireurs Varier l'écartement des tireurs</p> | |

TIR - SITUATION 4

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Le tir de l'arrière : prise en compte du défenseur et du gardien de but | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 GB 1 colonne de DC avec ballon 1 ARL sans ballon 1 défenseur à 6m de chaque côté</p> <p>DC : fixe à 9 (pied à 9m), passe à l'ARL, et se place à l'opposé de sa passe ARL : attaque le but en évitant le défenseur et tire avant les 9m Déf : au contre uniquement à 6m GB : relation avec le contre</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>« Fuir » le défenseur par un placement, une course interne ou externe Battre le défenseur avec les jambes avant de recevoir la balle Faire déplacer latéralement le défenseur avant de tirer Rythme des courses : lent - vite, vite - encore plus vite</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Morphologie des défenseurs Relation GB/Déf dans le contre (coin court/déf... coin long /GB) Formes des tirs (suspension, appui, pleine course....)</p> | |

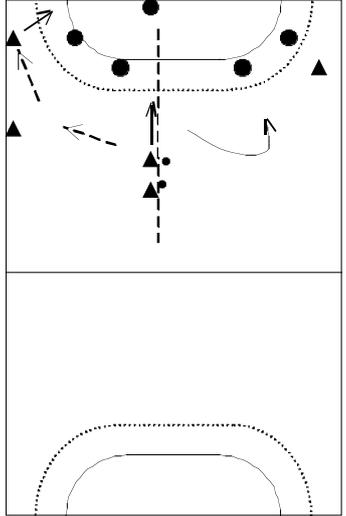
TIR - SITUATION 5

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| OBJECTIF | Le tir de l'arrière ou du pivot dans une situation d'exploitation du surnombre | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 GB 1 colonne de DC avec ballon 1 ARL sans ballon 2 secteurs de jeu 1 pivot et un défenseur dans chaque secteur</p> | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>DC : fixe à 9m (pied à 9m) passe à l'ARL, se place à l'opposé de sa passe ARL : s'engage tire à 9m (pied à 9m) ou passe au pivot (ne pas attaquer l'intervalle du pivot) Déf : 6m contre, 9m interception</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Veiller à la justesse des réponses de l'ARL par rapport au défenseur (s'il reste à 6m ou monte à 9m) S'écarter au maximum du couple défenseur / pivot Varier les formes de tirs...</p> | |
| VARIABLES | <p>Rotation des défenseurs, placement du pivot, position et intentions du défenseur Si le Porteur de Balle est touché balle en main, il passe en défense</p> | |

TIR - SITUATION 6

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| OBJECTIF | Le tir de l'arrière ou du pivot dans une situation de création de surnombre | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>1 colonne de DC avec ballon 2 secteurs de jeu 2 défenseurs et 1 pivot par secteur</p> | |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>PV: se placer entre les 2 défenseurs et être orienté en gain en position (conserver un défenseur dans son dos et un pied à 6m) DC : fixe à 9m (pied à 9m) passe à l'ARL, se place à l'opposé de sa passe ARL : s'engage, tir à 9m, 1 contre 1, jeu en bloc, remise au bloc ou passe au pivot</p> | |
| POINT IMPORTANT | <p>Veiller à la position du « gain de position » du pivot, à la course de l'ARL (interne ou externe) pour écarter l'intervalle du pivot Si le pivot se fait contourner par le défenseur, il doit sortir en poste</p> | |
| VARIABLES | <p>Si le défenseur monte trop tôt, le DC peut faire passe au pivot Possibilité de ressortir la balle et jouer à l'opposé</p> | |

TIR - SITUATION 7

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| <p>OBJECTIF</p> | <p>Le tir de l'arrière ou de l'ailier dans une situation de création de surnombre</p> | |
| <p>DISPOSITIF ORGANISATION</p> | <p>2 secteurs de jeu 1 colonne de DC avec ballon 1 ARL sans ballon 1 AIL sans ballon 2 défenseurs dans chaque secteur</p> <p>DC : fixe à 9m (pied à 9m) passe à l'ARL, se place à l'opposé de sa passe Déf n°1 : dissuade 1 fois sur 2 la passe à l'ailier AL : écarter la défense en se plaçant point de corner ARL : sur passe du DC, soit s'appuyer sur l'ailier en écartant le jeu, ou attaquer le but entre déf n°1 et n°2 (si défenseur dissuade)</p> |  |
| <p>POINT IMPORTANT</p> | <p>L'ailier doit demander la balle systématiquement en course externe pour aller au tir ou manœuvrer vers l'intérieur pour passer Vérifier les conditions favorables d'accès au tir et l'organisation motrice dans le duel avec le GB</p> | |
| <p>VARIABLES</p> | <p>Changer de défenseur / Systématiser ou non la dissuasion Evoluer vers le 3 contre 3 avec pivot Varier les intentions du défenseur n°2 Varier les modes de jeu du GB par rapport aux tirs de l'ailier ou de l'arrière</p> | |

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Commence dès le plus jeune âge en respectant les différents stades de développement de l'enfant

DÉFINITION :

La préparation physique, c'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX :

Se préparer physiquement pour

- Prévenir les blessures
- Améliorer ses capacités physiques
- Améliorer sa coordination gestuelle
- Améliorer son endurance

PRINCIPE FONDAMENTAL

- La préparation physique doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mette au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité Handball

ON S'OCCUPE DE PREPARATION PHYSIQUE QUAND ON EST CAPABLE DE

- Mettre en place un contrôle médical
- Vérifier l'état de forme initial de l'athlète
- Connaître les risques que provoquent les charges de travail sur les organismes des joueurs
- Intégrer les besoins de l'activité handball et de l'entraînement
- Utiliser une charge externe appropriée (vitesse, saut, poids, temps, distance...)
- Connaître le nombre de répétitions, de séries
- Mettre en place des périodes de récupération afin de régénérer l'organisme
- Maîtriser pendant les phases de développement, l'affaiblissement de l'organisme
- Mettre en place un travail individualisé
- Planifier, contrôler et réguler ce travail...

SOUHAIT

- Que les entraîneurs prennent en compte la préparation physique qui autour de la dimension technico-tactique, contribue au développement de la performance du joueur
- Que les entraîneurs connaissent et maîtrisent les caractéristiques essentielles chez le handballeur (un effort explosif de courte durée, une motricité riche, des efforts intermittents, une relation force-vitesse équilibrée...)
- Que les entraîneurs intègrent dans la séance et de façon permanente, le développement des qualités physiques prioritaires à l'activité Handball...

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Arnaud HAYS
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION « Travail sans charge additionnelle ou avec charges légères pour obtenir un gain de force et une éducation technique générale »

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quel est l'intérêt de ce type de travail ?
- Quelles sont les connaissances à acquérir ?
- Quelles sont les précautions à prendre ?

CE QUI IMPLIQUE

LA CONNAISSANCE DES OBJECTIFS POURSUIVIS

- Améliorer ses qualités proprioceptives (renforcement des muscles stabilisateurs des articulations)
- Améliorer sa force générale dans une recherche d'explosivité
- Améliorer son éducation technique générale (qualité des appuis, des sauts, du lancer, de l'amortissement, de la posture..)

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX A RESPECTER

- Développer la souplesse articulaire
- Développer la force des tendons
- Développer la force en partant du centre du corps pour aller sur les extrémités (ex : abdominaux, cuisses, mollets, chevilles)
- Développer et renforcer les muscles stabilisateurs des articulations (genoux, épaules, chevilles)
- Travailler les mouvements globaux et non les muscles individuellement (jambes, bras, épaules)

LA CONNAISSANCE DES REGLES DE BASE

- L'échauffement :
 - Permet la mise sous tension des principaux muscles visés avant la séance de renforcement musculaire (6 minutes minimum de travail cardio-pulmonaire)
- La progressivité :
 - Augmentation progressive de la difficulté de l'exercice
 - Augmentation progressive de la difficulté au cours de la séance
 - Augmentation progressive de la difficulté d'une séance à l'autre
- L'alternance :
 - Alternance des différentes formes de contractions* (isométrique, anisométrique, concentrique, excentrique, pliométrique)

LA CONNAISSANCE DES PRINCIPALES FORMES DE TRAVAIL

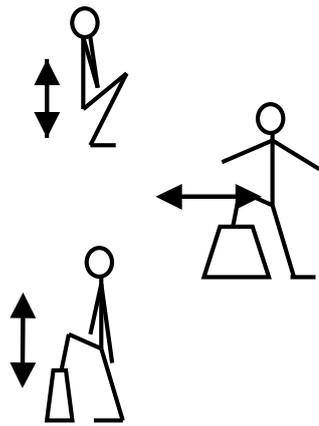
- Chercher à améliorer par un travail spécifique Handball, l'efficacité des principaux muscles moteur :
 - Au niveau du train inférieur (quadriceps, mollets, ischio, adducteurs...)
 - Travailler essentiellement avec le poids du corps
 - Alternier le travail stato-dynamique et le travail dynamique
 - Evoluer vers un travail en pliométrie notamment sous forme de bondissements variés (horizontaux, verticaux)
 - Corréler cette pratique avec une recherche du placement athlétique en course et sur les impulsions
 - Au niveau du train supérieur (biceps, triceps, pectoraux, dorsaux...)
 - Travailler principalement sur les muscles rotateurs du tronc, des bras et des épaules
 - Varier les régimes de contractions stato-dynamiques, dynamiques
 - Travailler avec le poids du corps ou en charges légères
 - Privilégier le travail en pliométrie avec un medecin ball
 - Rechercher simultanément l'efficacité du placement athlétique

* Les différentes formes de contractions :

- **Isométrique ou statique** : les leviers ne bougent pas et le corps du muscle conserve une longueur normale. Ex : faire la chaise dos au mur pendant une minute = contraction des quadriceps sans mouvement
- **Anisométrique ou dynamique** : les leviers bougent, la longueur et la forme du muscle varient. Ex : se lever d'une chaise = raccourcissement et concentration des quadriceps
 - **Concentrique** : la contraction oblige le muscle à se concentrer. Ex : flexion de l'avant bras sur le biceps = raccourcissement et concentration du biceps
 - **Excentrique** : la contraction oblige le muscle à s'étirer. Ex : extension de l'avant bras en retenant une charge = allongement du biceps
 - **Pliométrique** : concentrique + excentrique. Ex : amortissement avec les jambes d'un saut en contrebas (d'un banc) avant de ressauter

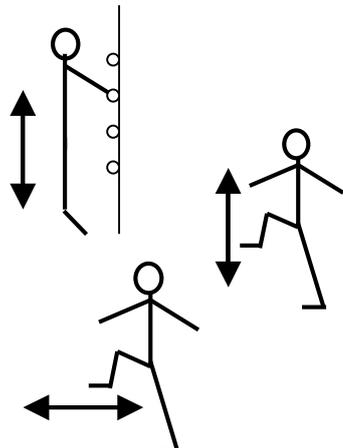
RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ATELIER 1

| | |
|---------------------------------|---|
| OBJECTIF | Travail dynamique des quadriceps |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 joueurs 2 bancs 3 répétitions de 20 secondes 3 à 5 séries 40 sec de récupération entre les séries</p> |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>1- demi squats à vide (dos plat, bras croisés sur le torse) 2- montée latérale sur le banc 3- montée de face sur le banc 4- montée sur le banc + tir</p> |
| POINT IMPORTANT | <p>Ne pas décoller les talons pour le 1 Ne pas se pencher vers l'avant pour les 2 et 3</p> |

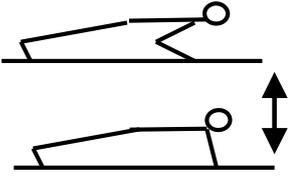
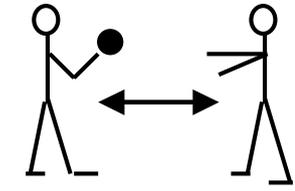


RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ATELIER 2

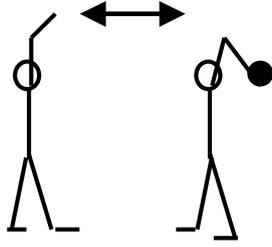
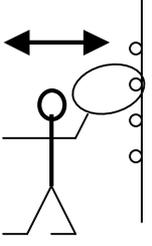
| | |
|---------------------------------|---|
| OBJECTIF | Travail dynamique des mollets |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 joueurs 1 espalier des lattes au sol 3 répétitions de 20 secondes 3 à 5 séries 40 sec de récupération entre les séries</p> |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>1. montée sur pointes de pied 2. montée de genoux (alternatif) sur place 3. montée de genoux en course</p> |
| POINT IMPORTANT | <p>Dans tous les cas, gagner le corps (contracter les abdos) pour ne pencher ni vers l'avant ni l'arrière Se servir des bras pour l'équilibre</p> |



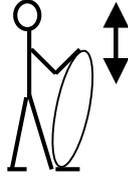
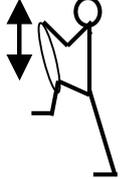
RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ATELIER 3

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Travail stato-dynamique des triceps et pectoraux | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>4 joueurs 1 medecin ball 3 répétitions de 20 secondes 3 à 5 séries 40 sec de récupération entre les séries</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <ol style="list-style-type: none"> 1. position de pompe (1/2 flexion statique) 2. position de pompe (flexion dynamique) 3. à 2, lancer medecin ball devant |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Veillez que le dos soit dans l'alignement des jambes et à ne pas cambrer (pour le 1 et 2) Travailler jambes écartées sans se pencher vers l'avant (pour le 3)</p> | |

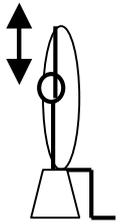
RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ATELIER 4

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| OBJECTIF | Travail dynamique des épaules | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 joueurs 1 medecin ball 1 espalier 1 sandeau élastique 3 répétitions de 20 secondes 3 à 5 séries 40 sec de récupération entre les séries</p> |   |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <ol style="list-style-type: none"> 1. face à face, lancer medecin ball à 2 mains, de derrière la tête (phase dynamique) et garder les bras en l'air (phase statique) 2. travail de traction avec sandeau élastique attaché à l'espalier (1 bras puis l'autre puis les deux) | |
| POINT IMPORTANT | <p>Travailler 1 jambe devant sans se pencher ni vers l'avant ni vers l'arrière (pour le 1) Travailler jambe opposée devant sans se pencher vers l'avant et sans cambrer (pour le 2)</p> | |

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ATELIER 5

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Travail dynamique des biceps | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 joueurs 3 sandeaux 3 cordes à sauter 3 répétitions de 20 secondes 3 à 5 séries 40 sec de récupération entre les séries</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <ol style="list-style-type: none"> flexion / extension du bras (sandeau bloqué sous le pied, coude le long du corps) flexion / extension du bras (corde bloquée sous le genou, coude le long du corps) |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Un bras puis l'autre et ensuite les deux bras en même temps Garder le dos droit</p> | |

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ATELIER 6

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Travail dynamique des dorsaux | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 joueurs 3 sandeaux 3 bancs 3 medecin ball 3 répétitions de 20 secondes 3 à 5 séries 40 sec de récupération entre les séries</p> |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <ol style="list-style-type: none"> flexion / extension des bras au dessus de la tête (sandeau bloqué sous les fesses) lancer du medecin ball au dessus de la tête |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Les deux bras en même temps Garder le dos droit</p> | |

LES ÉTIREMENTS

Arnaud HAYS
Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION « Action sur le système neuromusculaire (stimulation des capteurs proprioceptifs musculaires, tendineux et capsulaires) »

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quel est l'intérêt de ce type de travail ?
- A quel moment les réaliser ?
- Quelles sont les règles de base à respecter ?

CE QUI IMPLIQUE

LA CONNAISSANCE DES OBJECTIFS POURSUIVIS

- Les étirements pré compétitifs :
 - Réglage proprioceptif (entre l'échauffement et le match ou la séance, en station debout, 5 à 10 minutes, séquences brèves sur l'ensemble des groupes musculaires)
- Les étirements post compétitifs :
 - Récupération, relaxation (en fin de le match ou de séance, assis ou couché, 10 à 20 minutes, séquences longues sur l'ensemble des groupes musculaires)

LA CONNAISSANCE DES REGLES DE BASE

- Le placement segmentaire :
 - Localiser l'étirement par un placement précis
 - Éviter les compensations vers d'autres chaînes musculaires
- L'exécution :
 - Mettre sous tension le groupe musculaire à partir d'un mouvement précis
 - Inspirer par le nez (en préparation), expirer par la bouche (pendant la mise en tension)
- L'étirement :
 - Associer des rotations pour étirer les groupes musculaires sur les différents plans
 - Respirer calmement (ne pas bloquer la respiration mais effectuer une expiration lente en mise en tension)
 - Rééquilibrer les tensions et sensations en étirant successivement les muscles agonistes (ceux qui travaillent) avec les muscles antagonistes (ceux qui font le mouvement inverse)

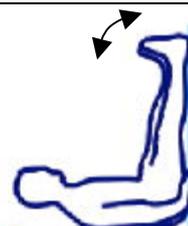
- La répétition :
 - Muscles et tendons se laissent étirer plus facilement avec des répétitions. La résistance diminue comme s'il existait « une mémoire ».

A NE PAS FAIRE :

- étirer un muscle douloureux (claquage...)
- étirer un muscle à froid avant l'effort
- des mouvements brusques et des à coups
- des amplitudes extrêmes qui risquent d'abîmer la fibre de l'articulation
- dépasser les durées d'étirement prévues

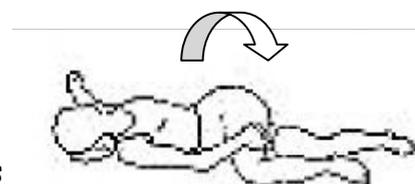
ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 1

| | |
|---------------------------------|--|
| OBJECTIF | Drainage des membres inférieurs |
| DISPOSITIF ORGANISATION | Allongé sur le dos, jambes en l'air 3 minutes |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Flexion/extension des chevilles et des orteils |
| POINT IMPORTANT | Réaliser une expiration profonde : inspiration nasale (préparation) et expiration buccale (mise en tension) associées aux mouvements |



ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 2

| | |
|---------------------------------|---|
| OBJECTIF | Dévrillage du dos (Grand dorsal, Ilio-costal, Petit dentelé) - Abdominaux obliques |
| DISPOSITIF ORGANISATION | Allongé sur le dos, Bras écartés 20 secondes |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Amener le genou à la perpendiculaire puis pivoter pour le poser au sol par dessus l'autre jambe |
| POINT IMPORTANT | Garder les épaules au sol et le corps dans l'alignement |



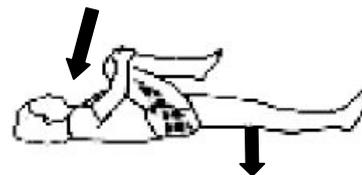
ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 3

| | |
|---------------------------------|---|
| OBJECTIF | Carré des lombes |
| DISPOSITIF ORGANISATION | Allongé sur le dos, Mains en couronne autour des genoux 20 secondes |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Amener les genoux sur la poitrine en soulevant le bassin |
| POINT IMPORTANT | Enrouler doucement + petits balancements latéraux |



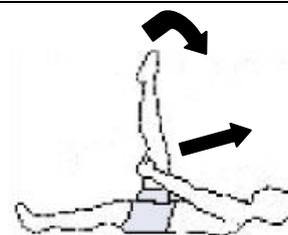
ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 4

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Psoas iliaque |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Allongé sur le dos, Mains en couronne autour du genou 20 secondes</p> <p>Amener un genou à la poitrine en écrasant l'autre jambe tendue au sol</p> |
| POINT IMPORTANT | Conserver toujours le corps plaqué au sol |



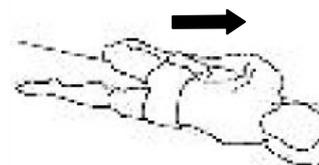
ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 5

| | |
|---|--|
| OBJECTIF | Ischio-jambier |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Allongé sur le dos, 20 secondes</p> <p>Ramener la jambe tendue en la tenant derrière le genou, pied flex (pointe ramenée vers la tête) Garder l'autre jambe tendue au sol</p> |
| POINT IMPORTANT | Bassin fixé au sol... ne pas rechercher un gain d'amplitude |

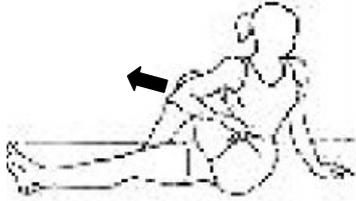


ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 6

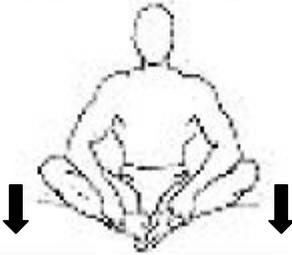
| | |
|---|--|
| OBJECTIF | Quadriceps |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Allongé sur le côté, bassin fixé Jambe au sol fléchie en avant pour l'équilibre 20 secondes</p> <p>Amener la jambe pliée tenue par le pied vers l'arrière</p> |
| POINT IMPORTANT | Maintenir la jambe dans l'alignement (ne pas soulever le genou) et éviter la cambrure lombaire |



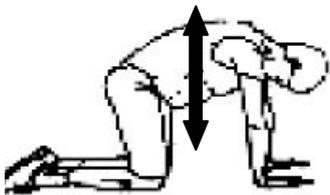
ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 7

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Fessiers - Grand pectoral | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | Assis Une jambe tendue, l'autre pliée et croisée par dessus 20 secondes |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Rotation du buste du côté de la jambe fléchie Passer le bras opposé par dessus la jambe pliée et pousser vers l'arrière | |
| POINT IMPORTANT | Dos droit. Equilibre donné par le bras en appui au sol | |

ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 8

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| OBJECTIF | Adducteurs | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | Assis, jambes fléchies, pieds joints 20 secondes |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Amener les genoux vers le sol (laisser agir la pesanteur) Si besoin, pousser avec les mains | |
| POINT IMPORTANT | Dos droit, monter les épaules, sortir la poitrine puis laisser tomber le menton sur la poitrine | |

ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 9

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| OBJECTIF | Rachis | |
| DISPOSITIF ORGANISATION | à 4 pattes, 20 secondes |  |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | Faire le « chat » (dos rond, dos creux) Enrouler la tête (menton poitrine) dans la position dos rond | |
| POINT IMPORTANT | Bien dérouler pour sentir toutes les articulations des vertèbres Associer le mouvement à une inspiration nasale et expiration buccale | |

ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 10

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Muscles de l'épaule - Deltoïde |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | Assis en tailleur 20 secondes Amener un bras en flexion à hauteur poitrine Tirer sur le coude avec l'autre bras pour le plaquer contre la poitrine |
| POINT IMPORTANT | Garder le bassin fixé, tronc et tête dans l'axe |



ÉTIREMENTS - SÉQUENCE 11

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Grand rond - Grand dentelé - Triceps brachial |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | Assis en tailleur 20 secondes Avant bras en flexion complète Amener la main sur l'omoplate opposée, puis pousser le coude vers le bas avec l'autre main |
| POINT IMPORTANT | Garder le bassin fixé, tronc et tête dans l'axe |



EVITER cette position d'étirement qui a tendance à solliciter les ligaments croisés



LES ÉDUCATIFS ATHLÉTISME

Onofre CUERVO

Pôle espoir Marseilleveyre

DÉFINITION

« Coordination gestuelle qui permet d'exécuter avec vitesse et efficacité un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète »

CE QUE LES JOUEURS DOIVENT S'APPROPRIER

ASPECTS INDIVIDUELS

Répondre aux questions :

- Quel est l'intérêt de ce type de travail ?
- Quelles sont les qualités de base à acquérir ?
- Quelles sont les règles de base à respecter ?

CE QUI IMPLIQUE

LA CONNAISSANCE DES OBJECTIFS POURSUIVIS

- L'amélioration des qualités de vitesse :
 - Placement et technique de course
 - Capacités de vitesse
- L'amélioration des qualités de détente :
 - Placement et technique d'impulsion
 - Capacités de détente
- L'amélioration des qualités de lancer :
 - Placement et technique de lancer
 - Capacités de lancer

AU NIVEAU DE LA COURSE ET DU DÉVELOPPEMENT DE LA VITESSE

LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

- 3 phases
- Placement et réaction au départ
 - Accélération (augmentation de la vitesse gestuelle)
 - Maintien de la vitesse acquise (dosage entre fréquence et amplitude de la foulée)

LA CONNAISSANCE DES REGLES DE BASE



- La jambe d'appel quitte le sol
- Le genou (fixé à l'horizontale) permet à la jambe d'appel de s'étendre dans l'axe de la cuisse
- Le pied au sol est en extension (poussée)
- Les bras en opposition avec les membres inférieurs ont un rôle actif
- Les épaules sont relâchées et les mains sont ouvertes
- L'angle bras/avant bras est d'environ 90°
- La main avant est au niveau des yeux, le coude arrière est dans le prolongement des épaules
- Le buste est droit, le bassin est fixé
- La tête est droite (regard vers la ligne d'arrivée) et les mâchoires sont relâchées
- Le pied de la jambe d'appel est en extension dynamique lors du retour au sol pour un renvoi optimum, vers l'avant et le plus vif possible pour éviter le frottement avec le sol (frein)

AU NIVEAU DE L'IMPULSION ET DU DÉVELOPPEMENT DE LA DÉTENTE

LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

- 4 phases
- Liaison course - impulsion (mise en action - accélération - préparation à l'appel - grandeur - direction - rythme - vitesse)
 - L'appel (vitesse de décollage - forces appliquées sur centre de gravité - angle d'envol)
 - L'impulsion (trajectoire)
 - La réception (chute)

LA CONNAISSANCE DES REGLES DE BASE



- **L'accélération doit être maximum !!!**
- La pose du pied d'appel s'effectue en avant du bassin et du centre de gravité
- Le pied d'appel se place dans l'axe de la course
- Les épaules et les bras se soulèvent vers le haut
- La jambe d'appel pousse totalement vers le haut
- La jambe libre et le genou montent vers le haut

AU NIVEAU DU LANCER ET DU DÉVELOPPEMENT DU LANCER

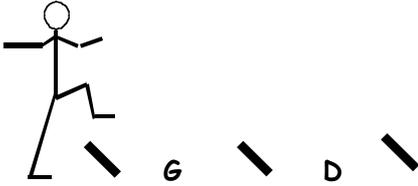
LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

- 2 phases
- Préparation du lancer ou « armé » (placement du ballon dans l'espace arrière et organisation motrice générale haut et bas du corps)
 - Exécution du lancer (bascule du poids du corps et accélération du bras lanceur)

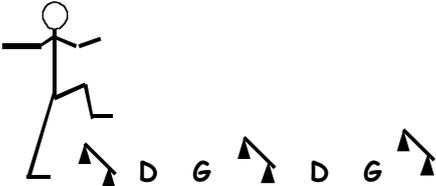
LA CONNAISSANCE DES REGLES DE BASE

- Le placement du ballon dans la main (poignet dans l'axe de l'avant bras)
- La balle est amenée haute et vers l'arrière (le bras est souple et le coude dégagé du corps)
- Le recul du bras lanceur est accompagné d'une rotation du tronc côté lanceur
- Le bas du corps assure l'équilibre au sol, facteur de précision (pieds légèrement décalés avant/arrière)
- Le poids du corps, réparti d'abord sur les deux jambes fléchies, bascule sur la jambe avant par une poussée de la jambe arrière
- L'accélération du bras lanceur doit être maximum - importance de la grande mobilité des segments (fouetté) entrant en jeu par rapport à la vitesse (épaule, coude, poignet, doigts)

ÉDUCATIFS ATHLÉTISME - ATELIER 1

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Notion de fréquence et d'amplitude |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>3 parcours de 30m avec 10 lattes</p> <p>1- 10 m d'élan + 3 intervalles de 1.20m + 3 intervalles de 1.30m + 3 intervalles de 1.40m</p> <p>2- 10 m d'élan + 3 intervalles de 1.30m + 3 intervalles de 1.40m + 3 intervalles de 1.50m</p> <p>3- 10 m d'élan + 3 intervalles de 1.40m + 3 intervalles de 1.50m + 3 intervalles de 1.60m</p> <p>Courir et conserver 1 appui (fréquence) entre les lattes</p>  |
| POINT IMPORTANT | <p>Enchaîner les intervalles jusqu'au bout. Eviter le triple bond ou le piétinement</p> <p>Ne pas s'arrêter brutalement en fin de parcours</p> |

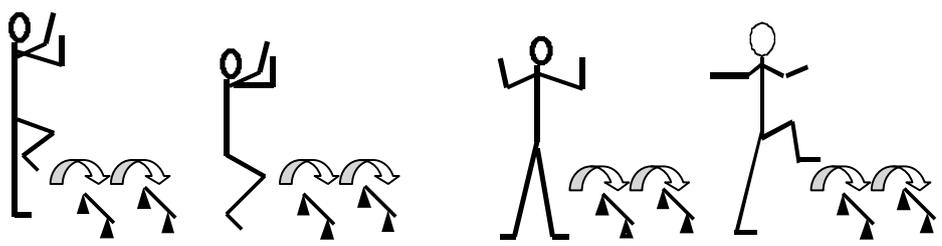
ÉDUCATIFS ATHLÉTISME - ATELIER 2

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Placement du bassin - régularisation de la foulée |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>3 parcours de 30m avec 10 haies de 20 cm</p> <p>1- 10 m d'élan + 3 intervalles de 1.20m + 3 intervalles de 1.30m + 3 intervalles de 1.40m</p> <p>2- 10 m d'élan + 3 intervalles de 1.40m + 3 intervalles de 1.50 m + 3 intervalles de 1.60m</p> <p>3- 10 m d'élan + 3 intervalles de 1.40m + 3 intervalles de 1.50m + 3 intervalles de 1.60m</p> <p>Courir et conserver 2 appuis (1 de réception, 1 de poussée) entre chaque haie</p>  |
| POINT IMPORTANT | <p>Enchaîner les intervalles jusqu'au bout. Eviter le triple bond ou le piétinement</p> <p>Ne pas s'arrêter brutalement en fin de parcours</p> <p>Insister sur le placement segmentaire</p> |

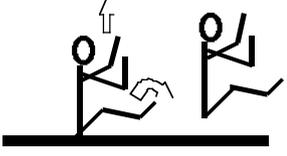
ÉDUCATIFS ATHLÉTISME - ATELIER 3

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Harmonisation des foulées |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>1 parcours de 30m avec des haies de 20 cm tous les 3m</p> <p>Courir en faisant 3 appuis entre les haies Enjamber la haie une fois avec pied gauche une fois avec pied droit</p>  |
| POINT IMPORTANT | Vérifier le placement du bassin (), la régularisation (), la fréquence (3 appuis) et l'amplitude de la foulée () |

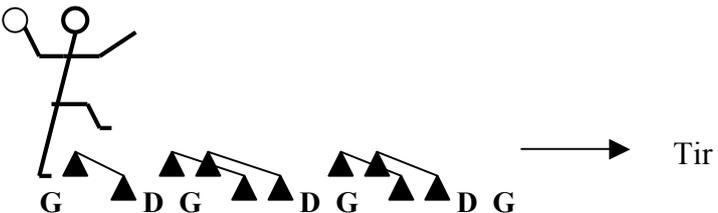
ÉDUCATIFS ATHLÉTISME - ATELIER 4

| | |
|---|--|
| OBJECTIF | Réactivité du pied au sol |
| DISPOSITIF ORGANISATION REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>4 parcours de 30m avec des haies (de 20 cm de hauteur) tous les 50 cm</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Franchir les obstacles sur 1 pied (gauche) 2. Franchir les obstacles sur 1 pied (droit) 3. Franchir les obstacles pieds joints de face 4. Franchir les obstacles pieds joints latéralement 5. Franchir les obstacle en course  |
| POINT IMPORTANT | Veiller à rester droit, bondir en ayant le pied le plus réactif possible au sol, tout en insistant sur le rôle actif des bras (hausser les épaules, lever les mains au niveau du visage lors de l'impulsion) |

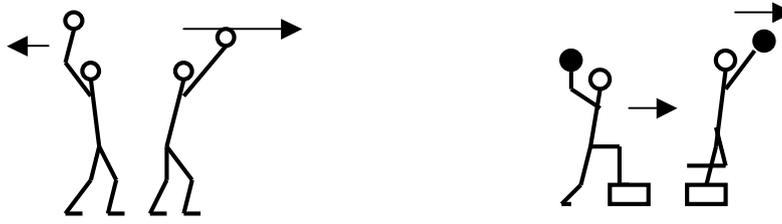
ÉDUCATIFS ATHLÉTISME - ATELIER 5

| | |
|---------------------------------|---|
| OBJECTIF | Démontrer concrètement l'action des bras |
| DISPOSITIF ORGANISATION | 1 parcours de tapis de sol |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Assis, jambes fléchies, talons décollés du sol, progresser vers l'avant à l'aide des bras et des épaules</p>  |
| POINT IMPORTANT | Accompagner le haussement des épaules avec une forte action des bras vers le haut |

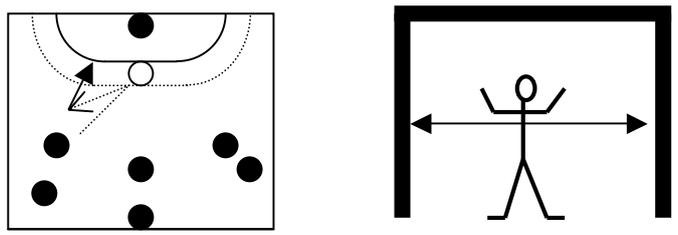
ÉDUCATIFS ATHLÉTISME - ATELIER 6

| | |
|---------------------------------|---|
| OBJECTIF | Préparation au tir |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 parcours avec haies de 20 cm</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 seul obstacle 2. 2 obstacles 3. une série d'obstacles à enchaîner |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT | <p>Courir en mobilisant l'épaule (bras cassé) et enchaîner les obstacles de manière équilibrée puis tirer</p>  |
| POINT IMPORTANT | <p>Ballon placé haut et loin derrière Allonger l'avant dernière foulée Retomber de l'autre côté en double appui décalé (D/G) pour tirer Possibilité de coordonner les sauts avec un rond de bras</p> |

ÉDUCATIFS ATHLÉTISME - ATELIER 7

| | |
|---------------------------------|--|
| OBJECTIF | Exécution du lancer (sensation jambe avant - arrière) |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>Deux ateliers 2 GB (1 par atelier) 1 plinthe bas ou banc</p> <p>At 1 : sensation jambe arrière Lancer type touche de foot</p> <p>At 2 : sensation jambe avant Monter sur le plinthe sans sauter</p> |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Fléchir la jambe arrière dans le déplacement qui précède le tir Veiller à bien orienter les deux pieds dans l'axe du lancer Lancer en poussant vers l'avant (explosivité de la jambe avant)</p> |

ÉDUCATIFS ATHLÉTISME - ATELIER 8

| | |
|---------------------------------|--|
| OBJECTIF | Battre le gardien en dissociant l'orientation du regard et celle du bras lanceur |
| DISPOSITIF ORGANISATION | <p>3 colonnes de tireurs 1 GB 1 passeur</p> <p>Tirer dans l'espace libéré par le GB en ne regardant que le GB après un passe et va avec le passeur Le GB a le choix de se déplacer à droite et gauche au moment l'armé du tireur</p> |
| REGLES DE FONCTIONNEMENT |  |
| POINT IMPORTANT | <p>Ne pas quitter des yeux le GB avant l'exécution du tir Veiller à l'allongement complet du bras tireur en direction de l'espace libéré Varier les secteurs de tirs, formes de passes, actions avant de tirer</p> |

LEXIQUE

Tous les termes utilisés dans le référentiel...

GÉNÉRALITÉS

| | |
|----------------|--|
| PHASE DE JEU : | Les différentes séquences de jeu définies par la possession ou non de la balle et de l'espace de jeu utilisé (il existe 4 phases de jeu : montée de balle, repli défensif, attaque placée, défense placée) Séquence de jeu pendant laquelle l'équipe est en possession de la balle. |
| ATTAQUE : | Elle commence dès la récupération de balle, se divise en 2 phases (montée de balle, attaque placée) et finit lors de la perte de balle Séquence de jeu pendant laquelle l'équipe n'est pas en possession de la balle. |
| DÉFENSE : | Elle commence dès la perte de balle, se divise en 2 phases (repli défensif, défense placée) et finit lors de la récupération de balle |
| SAVOIR FAIRE : | Action motrice adaptée à une situation (aspect technico-tactique) |
| TECHNIQUE : | Registre des activités motrices propres au Handball |
| TACTIQUE : | Ensemble des adaptations pratiques issues des connaissances de l'activité et expériences personnelles |
| INTENTION : | Ce qui détermine l'action du joueur |
| ORGANISATION : | Elle définit les positionnements et relations entre joueurs (dispositif et système de jeu) |
| SYSTÈME : | Principes collectifs qui organisent les relations entre joueurs (défense homme à homme, défense de zone, attaque en conservation...) |
| DISPOSITIF : | Position de référence des joueurs en attaque (2 dedans, 4 autour....) ou en défense (1-5, 2-4, 3-3, 0-6...) |
| PROJET : | Evaluation, analyse et mise en œuvre d'une stratégie (en attaque et en défense) par rapport au potentiel de l'équipe et au jeu développé par l'adversaire |

ATTAQUE

| | |
|--------------------------|---|
| RAPPORT DE FORCE : | Interaction continuelle entre les initiatives des deux équipes pour prendre l'avantage (rapport de force favorable ou défavorable) |
| OCCUPATION DE L'ESPACE : | Utilisation optimale du terrain (dans la profondeur et la largeur) |
| ÉCARTEMENT : | Occupation maximale de la largeur du terrain par le placement des joueurs et la circulation de la balle |
| ÉTAGEMENT : | Occupation maximale de la profondeur du terrain par le placement des joueurs et la circulation de la balle (point de corner pour les ailiers, répartition des joueurs sur la montée de balle...) |
| TRAPÈZE : | Disposition de 4 joueurs qui permet une occupation optimale de l'espace, en attaque placée, dans la profondeur et largeur (2 ailiers, 2 arrières). |
| BASE AVANT : | Ensemble des joueurs qui évoluent à proximité de la zone et au contact de l'organisation défensive (pivot et ailier) |
| BASE ARRIÈRE : | Ensemble des joueurs qui évoluent loin de l'organisation défensive (arrière et demi-centre) |
| APPUI : | Joueur situé en avant d'une ligne imaginaire passant par le porteur de balle et parallèle à la ligne de fond |
| SOUTIEN : | Joueur situé en arrière d'une ligne imaginaire passant par le porteur de balle et parallèle à la ligne de fond |
| JOUEUR DEDANS : | Joueur évoluant à l' intérieur du dispositif défensif (pivot ou tout autre joueur rentré en pivot ou 2ème pivot) |
| JOUEUR AUTOUR : | Joueur évoluant à l' extérieur du dispositif défensif (arrière, ailier) |
| CONTRE ATTAQUE : | Transmission directe par le gardien ou un joueur, dans le dos du repli défensif, permettant à un partenaire d'être dans une situation de duel avec le gardien adverse |
| MONTÉE DE BALLE : | Progression rapide et collective de la balle, à travers ou en contournant le repli défensif (jeu sur grand espace) |
| ATTAQUE PLACÉE : | Organisation collective autour d'une défense déjà placée autour de la zone (jeu sur espace réduit) |
| CRÉER LE SURNOMBRE : | Mobiliser son défenseur direct et celui du partenaire proche pour libérer un espace (attirer un 2ème défenseur avant de donner la balle) |

| | |
|-----------------------------|--|
| EXPLOITATION DU SURNOMBRE : | Utilisation directe de l'espace libre par le joueur, suite à la création du surnombre |
| DÉCALAGE : | Exploitation du surnombre dans le sens du débordement pour libérer un intervalle (finit le plus souvent sur l'aile) |
| RENVERSEMENT : | Changement de sens de la circulation de balle (le plus souvent effectué par le demi-centre) pour prendre à contre pied le déplacement de la défense |
| ÉCRAN : | Utilisation du corps pour faire obstacle à un déplacement antérieur du défenseur et ainsi faciliter le tir du partenaire |
| BLOC : | Utilisation du corps pour faire obstacle à un déplacement latéral du défenseur et ainsi faciliter l'accès au but du partenaire |
| BLOC / REMISE : | Utilisation du corps pour faire obstacle à un déplacement latéral ou arrière du défenseur et ainsi faciliter l'accès au but du partenaire qui remet la balle au bloqueur |
| POSTE : | Joueur qui sort du dispositif défensif et dont l'espace de jeu se situe devant la défense ou entre les deux lignes défensives |
| CHANGEMENT DE SECTEUR : | Quitter le secteur de jeu qui correspond à son poste de jeu (ailier, arrière...) et jouer dans le secteur d'un autre joueur |
| PASSE ET VA : | Relation en passe se servant d'un joueur en appui et enchaînant un déplacement en profondeur vers le but |
| PASSE ET SUIV : | Relation en passe se servant d'un joueur en soutien et enchaînant un déplacement vers ce joueur |
| CROISER : | Changement de secteur du porteur de balle afin de perturber le dispositif défensif et libérer son secteur de jeu pour un partenaire |
| SAUTER UN RELAIS : | Eviter volontairement un poste dans la circulation de balle, pour surprendre la défense (passe demi-centre - ailier pour exploiter le décalage...) |
| SE PLACER : | Se positionner face à un espace libre correspondant à son secteur de jeu |
| S'ORIENTER : | Rechercher une posture qui permet de prendre en compte l'ensemble du jeu (orientation des pieds vers le but, des épaules vers le ballon) |

| | |
|------------------------------|--|
| INTERVALLE : | Espace libre défini entre deux défenseurs |
| ESPACE LIBRE : | Secteur non occupé par la défense et directement utilisable par l'attaquant |
| DÉBORDER | Battre son défenseur par un changement de direction et de rythme |
| ALIGNEMENT : | Positionnement sur une même ligne du porteur de balle, de son partenaire et d'un défenseur (positionnement qu'il faut rompre pour toute relation en passe) |
| COULOIR DE JEU DIRECT | Espace de jeu qui unit la ligne des épaules de l'attaquant et le but |
| JEU DANS LE SECTEUR : | Jeu dans le secteur défini par le poste occupé (arrière, ailier, demi-centre...) |
| JEU HORS SECTEUR : | Jeu dans un autre secteur que celui défini par le poste occupé |
| SE DÉMARQUER : | Se rendre disponible pour recevoir la balle en rompant l'alignement avec le Porteur de Balle et le défenseur |
| APPEL DE BALLE : | Action du non porteur de balle qui signifie sa disponibilité pour recevoir la balle (changement de direction, de rythme dans un espace libre...) |
| GAIN DE POSITION : | Placement favorable par rapport à l'adversaire direct qui permet une mise en relation avec le porteur de balle (pivot orienté vers le ballon ayant le défenseur dans son dos...) |
| DISTANCE DE COMBAT | Distance à l'adversaire qui paraît la plus avantageuse pour le battre |
| S'ENGAGER : | Course dans un espace libre avec ou sans la balle présentant un danger pour l'adversaire |
| SE DÉGAGER : | Se désengager d'une action offensive en se replaçant dans un nouvel espace libre |
| PÉNÉTRER : | Rentrée de joueur dans le dispositif défensif |

| | |
|---------------------------------|---|
| CONTOURNER : | Jouer dans un espace non protégé par un bloc défensif |
| DUEL : | Affrontement entre deux adversaires directs |
| FIXER : | Action du Porteur de Balle qui mobilise son adversaire direct en lui interdisant un enchaînement défensif |
| TIR : | Action de lancer la balle en direction du but |
| TIR EN APPUI : | Tir avec les appuis au sol |
| SUSPENSION : | Tir après une impulsion permettant de se rapprocher du but ou de s'élever au dessus de la défense (impulsion pied gauche, pied droit, deux pieds) |
| TIR AU TRAVERS : | Tir dans un espace proche du gardien ou du défenseur |
| TIR À EFFET : | Tir en donnant une rotation à la balle (horizontale, verticale...) |
| CHABALA : | Feinte de tir tendu avec un passage du poignet sous la balle pour imprimer une rotation verticale (doit passer au près de la tête du gardien) |
| ROUCOULETTE : | Tir à effet qui vise à contourner le gardien |
| TIR COIN COURT : | Par rapport au but, il s'agit de la cible la plus proche du tireur (1er poteau) |
| TIR COIN LONG : | Par rapport au but, il s'agit de la cible la plus loin du tireur (2ème poteau) |
| OUVERTURE D'ANGLE : | Organisation corporelle qui permet au tireur sur l'aile de se rapprocher de l'axe central tout en s'écartant du but (impulser vers le point des 4m) |
| PROTECTION DE LA BALLE : | Opposer le corps ou partie du corps à l'adversaire tout en plaçant la balle hors de sa portée |
| ENCHAÎNER : | Poursuivre l'action pour permettre la continuité du jeu |

DÉFENSE

BLOC DÉFENSIF : Regroupement de défenseurs

PROTECTION DU BUT : Organisation collective visant à interdire le tir

RÉCUPÉRATION DE BALLE : Organisation collective visant à s'approprier la balle

REPLI : Organisation collective visant à interdire la passe directe du gardien dans le dos des défenseurs et à gêner la montée de balle voire à récupérer la balle

DÉFENSE PLACÉE : Regroupement des défenseurs devant la zone, organisé par un système et un dispositif de défense

FLOTTEMENT : Déplacement collectif latéral en fonction de la balle

NUMÉROTATION : Poste défensif numéroté de 1 à 3, de l'extérieur vers l'intérieur sur un 1/2 terrain (n°1 sur les ailes, n°2 latéraux, n°3 centraux)

HOMME À HOMME : Système dans lequel chaque joueur a la responsabilité de son adversaire direct

HOMME À HOMME AVEC FLOTTEMENT / CHANGEMENT : Système Homme à Homme dans lequel la responsabilité défensive est liée au poste occupé

ZONE : Système dans lequel chaque joueur a la responsabilité de son secteur (lié à son poste)

MIXTE : Système utilisant de façon complémentaire des éléments de la défense de Zone et de la défense Homme à Homme

APLATIE : Forme de défense dans laquelle les joueurs occupent l'espace le plus proche du but

ALIGNÉE : Forme de défense sur une seule ligne parallèle à la ligne de fond de but

ÉTAGÉE : Forme de défense sur plusieurs lignes composées de 1 à 5 joueurs

| | |
|-----------------------------|--|
| ALIGNEMENT : | Positionnement de deux ou plusieurs défenseurs dans un même plan |
| CHANGEMENT : | Echange avec un partenaire proche de son adversaire direct suite à un changement de secteur de celui-ci |
| GLISSEMENT : | Poursuite et prise en charge de son adversaire direct jusqu'au changement possible avec un partenaire |
| COUVERTURE : | Placement en soutien du partenaire, face au porteur de balle (être à 2 face au Porteur de Balle). |
| AIDE : | Intention défensive qui vise à soutenir l'action défensive du partenaire lorsqu'il est en difficulté face au porteur de balle |
| DISTANCE DE COMBAT : | Distance à l'adversaire qui paraît la plus avantageuse pour maîtriser le duel |
| FERMER : | Action défensive qui vise à interdire le passage de l'attaquant vers le but (fermer l'intervalle) |
| JEU EN FERMETURE : | Organisation motrice qui vise à interdire l'accès au secteur central (pied décalés jambe intérieure avancée, orientation des épaules vers l'attaquant) |
| CONTRÔLER : | Contenir les actions de l'adversaire direct (anticiper sur ce qu'il pourrait faire) |
| STOPPER : | Action d'arrêter la progression du Porteur de Balle (il ne peut que faire la passe) |
| NEUTRALISER : | Action d'arrêter le Porteur de Balle (il ne peut ni déborder, ni faire la passe) |
| HARCELER : | Action sur le Porteur de balle pour le gêner dans sa progression vers le but et dans ses transmissions |
| DISSUADER : | Action sur le réceptionneur potentiel pour l'empêcher de recevoir la balle |
| CONTRER : | Action qui consiste à faire opposition à un tir avec les bras ou une partie du corps |

GARDIEN DE BUT

- PLACEMENT :** Place occupée par le GB devant son but en fonction de la position de la balle (fermeture optimale des angles de tir)
- DÉPLACEMENT :** Déplacements (en pas chassés) devant son but suivant un arc de cercle, lui permettant de suivre la circulation de la balle en maintenant un placement idéal
- PRÉPARADE :** Attitude stabilisée suite au déplacement pour optimiser l'opposition au tir
- PARADE :** Intervention du GB sur le tir pour empêcher le but (avec une ou plusieurs parties du corps)
- FERMETURE :** Action du GB visant à réduire la surface de cible accessible au tireur (en réaction, anticipation ou provocation)
- JEU EN RÉACTION :** Le GB attend le déclenchement du tir pour agir (se voit surtout chez les débutants)
- JEU EN ANTICIPATION :** Le GB anticipe sur l'endroit du tir (évite le retard sur la prise d'information mais avec d'autres risques !!)
- JEU EN PROVOCATION :** Le GB incite le tireur, par son attitude, à choisir un impact prédéterminé (permet au GB de prendre l'ascendant sur le tireur)
- RÉCUPÉRATION :** Action du GB consistant à reprendre possession de la balle après un tir arrêté ou tir raté (de la vitesse de récupération dépendra l'efficacité du changement de statut défenseurs/attaquants)
- RELANCE :** Action du GB consistant à transmettre la balle suite à une récupération (l'efficacité de la relance dépend souvent de la rapidité et des choix du GB)

BIBLIOGRAPHIE

Tous les documents de références...

Ce document a été réalisé par l'encadrement du Pôle Espoir Filles:

- Onofre CUERVO - Cadre Technique Sportif Provence-Alpes
- Paul PARAT - BEES 1^{er} degré - Professeur EPS
- Pierre FREY - Professeur EPS
- Arnaud HAYS - BEES 2^{ème} degré - Préparateur Physique

Documents ayant permis de réaliser les synthèses :

- Daniel COSTANTINI : Les cahiers EPS « Handball »
- Daniel COSTANTINI : Approches du Hand / FFHB
- Pierre ALBA : Formation du Jeune Joueur / FFHB
- Maurice PORTES : Handball de 8-9ans à 15-16 ans /FFHB
- Maire-Laurence BENTZ : Approches du Hand / FFHB
- Claude BAYER : La formation du joueur / VIGOT
- Michel PRADET : La préparation physique - Entraînement /INSEP
- AUBERT : Travaux Insep /INSEP
- Pierre ALBA - JP. BITON - JF. FABRE : Les Pôles d'entraînement / FFHB
- T.O BOMPA : Périodisation de l'entraînement / VIGOT
- E. CESARI - F. LAIGRET : Fondamentaux de l'athlète / AMPHORA
- G. GORIOT : Technique et pédagogie des sauts / VIGOT