



Projet technique du débutant au senior

Hand-ball



AVANT-PROPOS

Pour soutenir les clubs soucieux d'apporter un encadrement de qualité, le Conseil Général de Loire-Atlantique et ses services se sont engagés dans la création d'outils pédagogiques à destination des entraîneurs bénévoles.

Pour élaborer ce document, nous nous sommes inspirés des travaux de Guy Dersoir, professeur agrégé à l'UFR STAPS de Nantes (Savoirs Fondamentaux), sur la déclinaison des sports collectifs en 10 principes organisateurs.

Nous avons par ailleurs sollicité Frédéric Thétiot (conseiller technique fédéral du comité de Hand-ball de Loire-Atlantique) pour qu'il nous éclaire de toute sa connaissance « handballistique ».

Qu'il soit ici remercié pour l'aide précieuse et le concours apporté à la formalisation de ce projet technique.

De plus, par souci d'une parfaite compréhension de tous nos lecteurs, et avec l'accord de la Fédération Française de Hand-ball, nous avons joint au présent ouvrage le glossaire Hand-ball.

Ainsi, vous pourrez y trouver la définition exacte de tous les termes apparaissant en ***gras et en italique*** dans le texte.

Souhaitons que ces documents répondent à vos attentes et à votre volonté de servir au mieux les joueurs de votre club.

SOMMAIRE

- Pourquoi un projet technique p. 5
- Ce qui définit le Hand-ball p. 6
- Exploiter et créer le surnombre p. 7
- Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu p. 8
- Maîtrise collective du ballon dans la logique du jeu p. 9-10
- Mouvement vers la cible p. 11
- Certitude / incertitude p. 12
- Réduction/Augmentation des espaces et des durées p. 13-14
- Adaptation à l'organisation adverse p.15
- Adaptation à un rapport de force p.16
- Les principes de l'attaquant p.17-18
- Les principes du défenseur p. 19-20
- L'école de hand-ball : les – de 9 ans p.21-23
- Les – de 11 & – de 12 ans p 24-27
- Les – de 13 - de14 ans p.28-31
- Les – de 15 - de16 ans p. 32-35
- Les – de 18 ans & seniors p. 36-39
- Autres documents du Conseil Général p.40

1 -

Pourquoi un projet technique dans un club de Hand-ball ?

1. Pour connaître les objectifs comportementaux à atteindre sur la durée de la catégorie (critères de réalisation), en respectant la logique du jeu.
2. Pour s'assurer d'une cohérence dans le passage d'une catégorie à une autre (étapes de formation du joueur).
3. Pour favoriser le lien et l'échange entre les éducateurs du club.
4. Pour donner des repères observables immédiats aux nouveaux entraîneurs du club.

C'est imprimer une ligne de conduite au club

Ce qui définit le Hand-ball

C'est une succession d'affrontements permanents, individuels et collectifs, ou la seule maîtrise technique du joueur ne saurait être l'unique réponse aux problèmes posés par le jeu ; c'est là toute son originalité comparé à un sport individuel.

Il faut donc trouver des solutions pour que le geste trouve son efficacité en se mettant au service du jeu : il n'est pas une fin, il est juste un moyen. Travailler donc le geste pour le geste ne répond qu'insuffisamment à la nature du hand-ball, il faut le contextualiser.

La maîtrise individuelle du geste (comme thème central) n'est qu'un des 10 principes organisateurs du Hand-ball (elle est présente dans tous les thèmes dès qu'on aborde la réalité, la logique du jeu).

Il faut savoir qu'en ce qui concerne la maîtrise du geste, les exigences biomécaniques n'apparaissent qu'à partir des – de 14 ans, – de 16 ans.

Durant les étapes de formation du joueur de hand-ball (*) il s'agira donc, entre autre, de passer progressivement du perceptif (**faire le bon choix**) pour aller vers le biomécanique (**faire le bon geste**), en jouant sur grand espace pour aller vers des espaces plus réduits.

Les principes qui suivent sont numérotés dans un souci de suivi de classement, il n'existe par conséquent aucune hiérarchie entre eux.

Les principes organisateurs du jeu :

1. Exploiter et créer le surnombre
2. Maîtrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu
3. Maîtrise collective du ballon dans la logique de jeu
4. Mouvement vers la cible
5. Certitude / Incertitude
6. Réduction / Augmentation des espaces et des durées
7. Adaptation à l'organisation adverse
8. Adaptation à un rapport de force
9. Les principes de l'attaquant
10. Les principes du défenseur

(*) il faut 10 ans pour former un joueur de hand-ball
(début des apprentissages 10-12 ans)

1 -EXPLOITER ET CREER LE SURNOMBRE

Ecole de hand (- de 9 ans) :

- Savoir reconnaître et utiliser les *espaces libres*

-de 11 – de 12 ans : jeu à 3 (avoir le choix de passe)

Exploitation = surnombre offensif :

Pour LE PORTEUR DE BALLE : être capable de *s'engager* dans un espace libre (*intervalle*) pour aller seul au but, ou si l'espace se referme, passer au partenaire libéré de tout *marquage (désaligné)* du défenseur).

Pour LE NON PORTEUR DE BALLE : être en mouvement, dans un espace libre à distance de passe + *distance de combat* (ne pas se faire attraper par le défenseur). Courir vers le but = s'orienter pour recevoir. Maintenir de la profondeur et garantir une vision périphérique avant de recevoir.

-de 13 – de 14 ans : jeu à 3, à 4 en triangle (ailier – pivot- arrière latéral) (un ou deux *appuis* pour un ou deux *soutiens / passe et va, passe et suit*)

Création du surnombre :

- Pour LE PORTEUR DE BALLE : s'engager dans un intervalle pour aller seul au but, ou si l'espace se referme *déborder*, avec ou sans aide d'un partenaire (*bloc*) et tirer (*écran*) ou déborder et passer (*décalage*).
- Pour LES NON PORTEURS DE BALLE : être en mouvement, équilibrer le terrain (occuper systématiquement l'espace libéré par un des deux partenaires), être à distance de passe + distance de combat.
Notion d'appui et de soutien, notion d'entraide...de continuité du jeu.

- de 15 – de 16 ans : *Création et exploitation du surnombre*

Le jeu aux postes (2 au moins)

- Relations *base arrière / base avant* (sensibilisation) :
 - ➔ bloc / *remise au bloc* ; glisser dans le dos du défenseur.
 - ➔ *Croiser* ou décalage (AR, AIL)
 - ➔ *Changement de secteur* (départ d'ailier, sortie en *poste* du pivot)

- de 18 ans : début de la spécialisation dans le jeu aux postes.

Approfondissement sur la création du surnombre : stratégies des *enclenchements* (création / programmation) pour exploiter les solutions (*jeu en lecture*)

« Je suis capable de *jouer autour* et d'enchaîner *dedans* » (adaptabilité).

Seniors : exploitation de la spécialisation dans le jeu aux postes.

Dans le cadre d'un ou plusieurs *systèmes* de jeu, être capable de créer et d'exploiter le surnombre sur tout le terrain.

2 - MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

Ecole de hand (- de 9 ans) : période de sensibilisation et d'initiation

- Vivre tous les gestes : volume important de manipulation associé à un travail de motricité (coordination, dissociation, latéralité ...) et de perception (ne pas regarder la balle, apprendre à observer, à lever la tête).
- Enchaîner différentes actions (à des vitesses différentes) : courir/lancer, courir/recevoir, sauter/tirer...

- de 11 – de 12 ans :

- Volume toujours important de manipulation associé à un travail de motricité et de perception (libérer son regard pour prendre l'information autour de soi, repère des espaces libres → notion de démarquage, changement de direction, d'espace).
- Trouver une distance de combat favorable pour conserver le ballon et marquer.
- **Protection du ballon** (notion de corps / obstacle)

- de 13 - 14 ans : Utilisation du dribble pour progresser et déborder (et pas pour s'équilibrer) si le démarquage est bien effectué sinon passe à un partenaire démarqué.

Maîtriser son ballon dans une succession de gestes et d'actions malgré l'adversité :

- ☞ Protection du ballon sur le dribble et sur la passe.
- ☞ Maîtriser les changements de direction, donner des fausses pistes (*feinter*, piéger).
- ☞ Sensibilisation aux changements de vitesse.
- ☞ Voir et faire de plus en plus vite.
- ☞ Savoir lire et anticiper les trajectoires (*réception / interception / parade*).

- de 15 – de 16 ans : qualité de la gestuelle en adéquation avec une réponse juste (*intention*).

- ☞ Anticipation des passes selon des courses *induites* par les non porteurs.
- ☞ Maîtrise des différentes transmissions et réceptions dans différentes positions.
- ☞ « Maîtriser » les changements de vitesse
- ☞ « Maîtrise » de la distance de combat : ne pas se faire attraper par le défenseur.
- ☞ La répétition et le volume de travail sont la règle de l'efficacité.

- de 18 ans :

« Début » de l'automatisation au service du jeu en lecture.

Création et exploitation des passes qui mettent le réceptionneur en situation favorable de tir (vitesse et pertinence de la transmission).

Seniors : entretien et exploitation des acquis antérieurs.

3- MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS LA LOGIQUE DU JEU

Ecole de hand (- de 9 ans) :

- Jeu sur tout le terrain : notion *d'occupation de l'espace* et d'*écartement* (éclatement de la grappe).
- Se reconnaître attaquant ou défenseur (changement de statut).
- Progresser ensemble vers le but pour marquer (en privilégiant les petites passes).

- de 11 – de 12 ans :

- Jeu sur tout le terrain : notion d'occupation de l'espace, d'écartement, de démarquage dans l'espace libre (ne pas se cacher derrière le défenseur en levant les bras).
- Donner et recevoir en mouvement (jouer en courant).
- Relation passeur / réceptionneur : *appel de balle*

Les repères observables



chez le passeur



chez le réceptionneur

- ☞ un armé
- ☞ un regard
- ☞ donner dans la course

- ☞ changement de vitesse
- ☞ les mains à hauteur des yeux
- ☞ un regard
- ☞ courir dans un espace libre

notion d'appui et de soutien, notions de mouvement collectif simple (passe et va, passe et suit).

- de 13 - 14 ans :

- Occupation optimale de l'espace en largeur et en profondeur → respect du *trapèze*.
- Relations à 2 ou 3 (base avant, base arrière) par secteur.
- Rechercher la meilleure solution de tir pour soi ou pour le partenaire (prise d'intervalle : tirer, déborder/tirer, déborder/décaler).
- Reconnaître le changement de statut (*contre-attaque* et notion de prise de vitesse de *la montée de balle* par rapport au *repli* défensif).
- Diminuer les ruptures dans la circulation de balle en étant toujours disponible et assurer la continuité du jeu.

- de 15 – de 16 ans : *enchaînements de tâches / le jeu en triangle*

- Articulation et coordination des déplacements des joueurs entre eux (équilibration des postes) pour assurer une circulation de balle rapide (*renversement* ou pas) pour déséquilibrer la défense.
- Amélioration des relations à 3 ou 4 (base avant/base arrière) avec et/ou sans changement de secteur, permettant de créer et d'exploiter une situation favorable de tir.
- Organisation de la montée de balle dès récupération de celle-ci : battre de vitesse le repli défensif et atteindre le but adverse en position de surnombre.
- Analyse des *rapports de force* pour exploiter les faiblesses de l'adversaire.

- de 18 ans et Seniors :

Dialectique attaque / défense ; le projet de jeu :

- Maîtriser plusieurs systèmes de jeu (offensif et défensif).
- Adapter son ***schéma tactique*** en fonction des forces et des faiblesses de l'équipe adverse.
- Entretien des acquis sur le jeu en mouvement, avec plus de vitesse et de réactivité, et moins de temps et d'espace.

4 - MOUVEMENT VERS LA CIBLE

Ecole de hand (- de 9 ans) :

- Toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif : se rapprocher pour TIRER et MARQUER.
[Valoriser les intentions]

- de 11 – de 12 ans :

- Gagner du terrain par la voie la plus directe et les moyens les plus pertinents et les plus rapides (conduite ou passe) pour atteindre le but adverse et marquer.
- Début du jeu construit : *réseau d'échanges*, coopération entre les joueurs.
- Améliorer la rapidité du changement de statut (tirer, se replier, défendre, contre-attaquer...) et la qualité des enchaînements de tâches (courir, recevoir, dribbler, sauter, tirer...)

- de 13 – de 14 ans :

- Par la définition des rôles de chaque joueur et la structuration de l'espace de jeu, trouver le moyen le plus efficace et le plus rapide d'arriver au but et marquer.
Je *contourne* ou je *traverse* (voire alternative des deux) → jeu en appui et en soutien orchestré par du jeu en courant.

- de 15 – de 16 ans :

- Sensibilisation des espaces à occuper et définition des « rideaux » (joueurs) qui courent.

- de 18 ans : apprentissage et maîtrise des principes collectifs

- Dans tout système de jeu, savoir coordonner et combiner les placements et les déplacements des joueurs afin accéder rapidement au but pour marquer.

Seniors :

- Adaptation des organisations spatiales par rapport aux organisations et aux enclenchements adverses (ex : où est le pivot ? qui tire ? à quel endroit ? quel type de défense ?).

5 - CERTITUDE / INCERTITUDE

Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

Ecole de hand (- de 9 ans) :

- Ne pas aborder

- de 11 – de 12 ans :

- Favoriser les défis pour piéger son adversaire.
- Répartition équilibrée des partenaires non porteurs autour du porteur de balle (espace plus ou moins proche).
- Les non porteurs sont visibles, libres (démarqués, désalignés par rapport au défenseur et au porteur de balle) et accessibles : multiplier les solutions du porteur pour faire progresser la balle ou la conserver.

- de 13 – de 14 ans :

- l'appel dans l'espace proche provoque la passe = je présente mes mains, je regarde, je change de vitesse dans un espace libre (repères observables).
(appel : intention tactique première)
- le jeu sans ballon apparaît comme un élément tactique.
- L'organisation coordonnée de la circulation du ballon et des joueurs permet d'avoir des alternatives simultanément exploitables.
→ le jeu en miroir, le jeu en continuité.
- Sensibilisation à : pour créer de l'incertitude chez le défenseur → jeu en induction, créer des fausses pistes. Valoriser le *jeu en provocation / induction*.

- de 15 – de 16 ans :

- L'appel dans l'espace proche et lointain provoque la passe.
- Le jeu sans ballon devient un élément majeur (mobilité, disponibilité).
- S'appuyer sur un code commun organisé (passe et va, passe et suit, *permutation, croiser*, décalage) pour amener un déséquilibre dans le *dispositif* défensif adverse.
- Augmenter les alternatives (ex : créer un point de fixation d'un côté pour conclure à l'opposé).

- de 18 ans / seniors :

- Appels combinés et programmés selon la position du ballon et/ou de l'espace joué.
- Le jeu est basé sur un réseau d'échanges dynamique et structuré (mais pas figé), avec des joueurs aux fonctions interchangeables.
- Système évolutif permettant de conserver et de multiplier les solutions possibles en assurant la continuité du jeu :
 - le jeu autour (5 autour 1 dedans, voire 4 autour et 2 dedans) – occupation des espaces
 - relation base arrière/base avant – création, exploitation
 - la circulation de balle (ex : la sortie en poste)

6 – REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

EN DÉFENSE : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (**harcèlement** et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement, ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives (**neutralisation** = je ne récupère pas la balle). Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.

Ecole de hand (- de 9 ans) :

- S'écarter du porteur de balle pour favoriser le réseau d'échanges et éviter les interceptions.

- de 11 – de 12 ans :

EN ATTAQUE : - jouer vite vers l'avant en occupant les espaces libres (sur grand espace) : se démarquer en courant et être menaçant partout sur le terrain.

- rechercher le surnombre offensif sur espace réduit en restant orienté vers le but.

EN DÉFENSE : empêcher la progression du porteur de balle en le harcelant et **dissuader** (voire intercepter) sur les receveurs potentiels.

Défense Homme à Homme stricte + sensibilisation à la mise en place des **défenses alignées et étagées** (imposer sur un tiers du temps en **valorisant les intentions de récupération de balle** ; augmentation du secteur d'intervention).

- de 13 – de 14 ans :

EN ATTAQUE : • utiliser et/ou créer des espaces pour conserver son avance, ou donner du temps à ses partenaires, et assurer la progression du ballon vers le but.

- fixer la défense côté ballon et renverser à l'opposé pour conclure.
- valoriser : donner et recevoir en mouvement vers le but.

EN DÉFENSE : • être dans l'espace convoité juste avant l'attaquant pour dissuader les courses et les trajectoires, l'empêcher de jouer, protéger le but et récupérer le ballon (interception).

- **excentrer** l'attaquant pour réduire son angle de tir.

• réduire les espaces de jeu de façon coordonnée et solidaire (empêcher ensemble l'adversaire de marquer le but : s'**aligner** pour communiquer et **changer**).

• être attentif et vigilant pour pouvoir agir en toutes circonstances, être combatif (accepter le combat et l'échec).

- de 15 – de 16 ans :

EN ATTAQUE : dans tout système assurer la continuité et le dynamisme du jeu pour favoriser la création, l'exploitation des espaces amenant des tirs faciles.

- Face à une défense de **zone** : je dois accélérer le ballon (prioriser la circulation du ballon).
- Face à une défense **Homme à Homme** : je dois jouer sans ballon (prioriser la circulation des joueurs).

EN DEFENSE : contrarier, paralyser les initiatives de l'attaque adverse en y opposant un système défensif adapté.

- Si le rapport de force individuel est favorable proposer une Homme à Homme.
- Si le rapport de force individuel est défavorable : système zone = surnommer sur le porteur de balle.

- de 18 ans / seniors :

- stratégies tenant compte des forces et des faiblesses en présence.
(ex. en défense : zone ou / et homme à homme)

7 - ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

Ecole de hand (- de 9 ans) : ne pas aborder.

- de 11 – de 12 ans : « sensibilisation »

- Jeu en contournement (***encerclément***).
- Jeu en traversée (attaque des espaces libres).
- Jeu en alternance

- de 13 – de 14 ans :

EN ATTAQUE :

- face à une défense groupée, savoir créer et exploiter les surnombres (circulation de balle rapide, prise d'intervalle).
- Face à une défense étagée, savoir jouer dans la profondeur (jouer sans le ballon dans le dos des défenseurs, jouer avec un joueur dedans).
 - Améliorer les courses d'engagement et le placement de pré engagement (dégagement) dans son ***couloir de jeu direct***.
 - Maintenir de la profondeur (désengagement).

EN DÉFENSE :

- Toujours se placer et s'orienter par rapport à son adversaire direct.
- Être réactif sur les surnombres (***flottement – aide défensive***)
- Face à une équipe jouant dans la profondeur, savoir se regrouper (pas de joueur dans son dos).
- S'aligner pour communiquer et changer = homme à homme avec changement.
- Sensibilisation à la mise en place du système zone = créer le surnombre côté ballon.

-15 ans – de 16 ans : « projet collectif » offensif et défensif :

- être capable de repérer les faiblesses dans le système de jeu adverse, et les exploiter grâce à une circulation tactique prévue (enclenchements + jeu en lecture pour contourner ou traverser).
- Mise en place d'une organisation collective et spatiale pour perturber et / ou s'adapter aux intentions offensives (cf. Les principes du défenseur).

- de 18 ans / seniors :

EN ATTAQUE ET EN DÉFENSE

- Être capable d'alterner et de varier les réponses face aux systèmes et dispositifs adverses (rapport de force).
- Chercher à s'imposer.

8 - ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

Ecole de hand (- de 9 ans) : ne pas aborder

- de 11 – de 12 ans : *EN ATTAQUE :*

- Être capable d'échapper au défenseur (jeu en évitement, attaque de l'espace libre).
- Être capable de conserver l'avance prise sur le défenseur.

EN DÉFENSE :

- Être capable de toujours se situer entre l'attaquant et le but à protéger.

- de 13 – de 14 ans :

EN ATTAQUE :

- En supériorité numérique : être capable de conserver l'espace gagné et profiter de cet avantage pour marquer (exploiter le couloir de jeu direct).
- A égalité numérique : créer et exploiter les situations de surnombre.
- En infériorité numérique, mobilité accrue des non porteurs : je dois jouer sans ballon pour équilibrer le rapport de force (ex : jouer un 3 contre 3 dans un secteur précis = départ de l'ailier droit pour jouer à gauche).

EN DÉFENSE :

- En supériorité numérique : reconquérir le ballon le plus rapidement possible (harceler le porteur de balle, dissuader sur partenaires proches du porteur, intercepter sur partenaires éloignés du porteur).
- A égalité numérique : harceler et surveiller (contrôler).
- En infériorité numérique : couvrir, neutraliser (pour créer une rupture du jeu). Répartition défensive en constante évolution.

-15 ans – de 16 ans : *EN ATTAQUE et EN DÉFENSE*

- Sensibilisation à la perturbation du rapport de force (connaissances des points forts et des faiblesses des différentes organisations collectives).
- Enchaînements d'actions.
- Très grande mobilité (latérale et en profondeur) + équilibre.

- de 18 ans / seniors : *EN ATTAQUE et EN DÉFENSE*

- Maîtrise des différentes stratégies adverses (connaissance des systèmes et dispositifs).
- Amélioration de la vitesse de réaction et d'exécution pour réduire le temps d'adaptation au rapport de force.
- Notions d'autonomie sur les prises de risque ou sur les intentions.

9 - LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT


Le duel Tireur / Gardien de but

Principes généraux : (à égalité numérique)

- **Je peux tirer, je tire** (je suis seul face au GB)
- **Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer** (un défenseur isolé, pour le contourner)
- **Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe** (en mobilisant un deuxième défenseur)
- **Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant.**

Ecole de hand (- de 9 ans) : le jeu, c'est marquer des buts.

Tireur : apprendre à viser les espaces libérés par le gardien (se décentrer du GB).

Gardien : donner une « attitude » et un placement pour protéger son but.
(intention : se placer entre le tireur et la cible) 

- de 11 – de 12 ans :

Tireur :

- prise d'information sur le placement du gardien.
- orientation des appuis vers le but.
- Être capable de ***tirer en appui, en suspension.***

Gardien :

- ***Jeu en réaction.***
- Se placer en fonction du ballon et du but.
- Ne pas quitter le ballon des yeux (déplacement).
- Attitude dynamique avec enchaînement d'actions.

- de 13 – de 14 ans :

Tireur :

- placement des appuis (vers le but), et du bras tireur (lever le coude)

- appréhender les formes de tir (***modes de jeu***) :

- ➔ Percuteur (s'organise pour tirer fort).
- ➔ Éviteur (cherche par la puissance et l'impact, la mise à distance du GB).
- ➔ Éviteur/feinteur (cherche à déstabiliser le GB, le mettre hors position).

- alterner les tirs en appuis (***à l'amble ou costal***) et les tirs en suspension (retardé ou rapide).

Gardien :

- Attitude de **préparade** (position juste avant le tir)
- Attente / réaction (réduire l'attente)
- Jeu en **fermeture** d'angle
- Enchaînement d'actions (parade / **relance**)
- Travail de latéralisation et de dissociation bras / jambes + équilibre

-15 ans – de 16 ans :

Tireur : → contourneur (cherche les surfaces laissées libres par le GB)
→ traverseur (oblige le GB, par son action, à adopter une attitude lui permettant de placer le ballon hors de son champ de vision).

Il doit s'adapter au mode de jeu du gardien en observant :

- Ses points forts et ses points faibles
- Ses placements, ses déplacements
- Ses intentions de jeu

pour proposer un mode de tir en adéquation avec le mode de parade du gardien (il doit maintenir une incertitude pour s'imposer).

Gardien :

- Jouer en fermeture d'angle (alterner les intentions pour s'imposer)
- Jouer en anticipation (reconnaître les formes de tirs et les impacts, pour éviter le retard sur la prise d'informations).
- Jouer en provocation (en amenant le tir dans un endroit souhaité = induction d'un espace).
- Réduire le temps de réaction entre la parade et la relance.

- de 18 ans / seniors :

Tireur :

- Révision des modes de tir (approfondissement en plus vite, plus fort et avec moins de temps pour agir)
- Adaptation des stratégies pour battre le gardien.
↳ provocation / induction

Gardien :

- Placement et déplacement dynamique et équilibré sur du jeu en fermeture.
- Connaissance des impacts préférentiels des tireurs et des angles de tirs.
- Choisir un mode de jeu en adéquation avec celui du tireur (le jeu en lecture : voir et agir).
- Enchaînement d'actions dynamiques (préparade – parade).
- Changement de statut rapide pour battre de vitesse le repli défensif.

10 - LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piègeur).

Principes généraux :

- Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée soit :
 - ➔ J'intercepte le ballon (jeu sur trajectoires).
 - ➔ Je harcèle le porteur du ballon (jeu sur les courses du PB).

Ecole de hand (- de 9 ans) :

- Volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.
- Se placer entre la cible (le but à protéger) et l'attaquant ☞ marquage homme à homme « strict » (responsabilisation de chacun).
- Identification du changement de statut.

- de 11 – de 12 ans :

- Jeu en harcèlement sur le porteur de balle (notion de corps obstacle). Interdire les agressions sur le porteur de balle.
- Jeu sur trajectoire sur les partenaires du porteur de balle (interception).
- Sensibilisation à la réduction du crédit d'actions du PB.

- de 13 – de 14 ans : prise d'initiative individuelle

- Jeu sur trajectoire (partenaire du porteur de balle) : interception et dissuasion.
- Jeu sur le porteur de balle : le harcèlement / contrôle (sans chercher à attraper les bras), notion de corps obstacle avec les appuis décalés pour excentrer.
- Jeu en entraide = alignement ☞ mon partenaire proche est débordé, je lâche mon adversaire direct pour couper la course du porteur de balle vers le but. Homme à Homme avec flottement et changement – Réduire les glissements.

-15 ans – de 16 ans : enchaînements d'actions

- Se placer et s'orienter face à son adversaire (homme à homme)
 - ➔ excentration et alignement pour changement)
- Être constamment en déplacement – remplacement (appuis dynamiques et équilibrés)
- « Appréhender » la distance de combat (réduire pour amortir et contrôler la vitesse de l'attaquant).
- Être combatif et dissuasif avec ses appuis et ses mains pour interdire le secteur central (trajectoire de balle ou de course du PB).
- Sensibilisation à la neutralisation (arrêter le jeu).
- Surnommer le secteur du PB (flottement et prise d'informations sur le ballon).

Collectivement :

Mise en place d'un projet (système homme à homme ou zone) et d'une organisation spatiale (dispositif aligné ou étagé) pour protéger le but ou récupérer le ballon.

Définition des rôles et des missions de chacun.

- de 18 ans :

- Révision des savoir faire individuels et relationnels (avec plus de puissance, de vitesse et d'espace à couvrir).
- Enchaînement d'actions et changement de statut (vitesse d'exécution).
- Apparition de la maîtrise de la neutralisation.
- Apparition de **systeme mixte**.
- Mise en relation du gardien de but avec les défenseurs (le cadre, les angles de tirs).

Seniors :

- Application des stratégies collectives - Dialectique attaque / défense.
- Exploitation des points forts du joueur (spécialisation au poste).
- Exploitation du changement de statut.

Ecole de Hand (- de 9 ans)

1 -EXPLOITER ET CREER LE SURNOMBRE

- Savoir reconnaître et utiliser les *espaces libres*.

2 - MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

Période de sensibilisation et d'initiation

- Vivre tous les gestes : volume important de manipulation associé à un travail de motricité (coordination, dissociation, latéralité ...) et de perception (ne pas regarder la balle, apprendre à observer, à lever la tête).
- Enchaîner différentes actions (à des vitesses différentes) : courir/lancer, courir/recevoir, sauter/tirer...

3- MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS LA LOGIQUE DU JEU

- Jeu sur tout le terrain : notion *d'occupation de l'espace* et *d'écartement* (éclatement de la grappe).
- Se reconnaître attaquant ou défenseur (changement de statut).
- Progresser ensemble vers le but pour marquer (en privilégiant les petites passes).

4 - MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- Toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif : se rapprocher pour TIRER et MARQUER.
[Valoriser les intentions]

5 - CERTITUDE / INCERTITUDE Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- Ne pas aborder.

6 – REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

EN DÉFENSE : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (**harcèlement** et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement, ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives (**neutralisation** = je ne récupère pas la balle). Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.



- S'écarter du porteur de balle pour favoriser le réseau d'échanges et éviter les interceptions.

7 - ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

- Ne pas aborder.

8 - ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

- Ne pas aborder.

9 - LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

Le duel Tireur / Gardien de but


Principes généraux : (à égalité numérique)

- **Je peux tirer, je tire** (je suis seul face au GB)
- **Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer** (un défenseur isolé, pour le contourner)
- **Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe** (en mobilisant un deuxième défenseur)
- **Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant.**



Le jeu, c'est marquer des buts.

Tireur : apprendre à viser les espaces libérés par le gardien (se décentrer du GB).

Gardien : donner une « attitude » et un placement pour protéger son but.
(intention : se placer entre le tireur et la cible) 

10 - LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piègeur).

Principes généraux :

- Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée soit :
 - ➔ J'intercepte le ballon (jeu sur trajectoires).
 - ➔ Je harcèle le porteur du ballon (jeu sur les courses du PB).



- Volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.
- Se placer entre la cible (le but à protéger) et l'attaquant ☞ marquage homme à homme « strict » (responsabilisation de chacun).
- Identification du changement de statut.

Les - de 11 - de 12 ans

1 -EXPLOITER ET CREER LE SURNOMBRE

Jeu à 3 (avoir le choix de passe)

Exploitation = surnombre offensif :

Pour LE PORTEUR DE BALLE : être capable de *s'engager* dans un espace libre (*intervalle*) pour aller seul au but, ou si l'espace se referme, passer au partenaire libéré de tout *marquage (désaligné)* du défenseur).

Pour LE NON PORTEUR DE BALLE : être en mouvement, dans un espace libre à distance de passe + *distance de combat* (ne pas se faire attraper par le défenseur). Courir vers le but = s'orienter pour recevoir. Maintenir de la profondeur et garantir une vision périphérique avant de recevoir.

2 - MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

- Volume toujours important de manipulation associé à un travail de motricité et de perception (libérer son regard pour prendre l'information autour de soi, repère des espaces libres → notion de démarquage, changement de direction, d'espace).
- Trouver une distance de combat favorable pour conserver le ballon et marquer.
- **Protection du ballon** (notion de corps / obstacle)

3- MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS LA LOGIQUE DU JEU

- Jeu sur tout le terrain : notion d'occupation de l'espace, d'écartement, de démarquage dans l'espace libre (ne pas se cacher derrière le défenseur en levant les bras).
- Donner et recevoir en mouvement (jouer en courant).
- Relation passeur / réceptionneur : **appel de balle**

Les repères observables



chez le passeur



chez le réceptionneur

- ☞ un armé
- ☞ un regard
- ☞ donner dans la course

- ☞ changement de vitesse
- ☞ les mains à hauteur des yeux
- ☞ un regard
- ☞ courir dans un espace libre

notion d'appui et de soutien, notions de mouvement collectif simple (passe et va, passe et suit).

4 - MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- Gagner du terrain par la voie la plus directe et les moyens les plus pertinents et les plus rapides (conduite ou passe) pour atteindre le but adverse et marquer.
- Début du jeu construit : **réseau d'échanges**, coopération entre les joueurs.
- Améliorer la rapidité du changement de statut (tirer, se replier, défendre, contre-attaquer...) et la qualité des enchaînements de tâches (courir, recevoir, dribbler, sauter, tirer...)

5 - CERTITUDE / INCERTITUDE

Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- Favoriser les défis pour piéger son adversaire.
- Répartition équilibrée des partenaires non porteurs autour du porteur de balle (espace plus ou moins proche).
- Les non porteurs sont visibles, libres (démarqués, désalignés par rapport au défenseur et au porteur de balle) et accessibles : multiplier les solutions du porteur pour faire progresser la balle ou la conserver.

6 – REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

EN DÉFENSE : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (**harcèlement** et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement, ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives (**neutralisation** = je ne récupère pas la balle). Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.



EN ATTAQUE : - jouer vite vers l'avant en occupant les espaces libres (sur grand espace) : se démarquer en courant et être menaçant partout sur le terrain.
- rechercher le surnombre offensif sur espace réduit en restant orienté vers le but.

EN DÉFENSE : empêcher la progression du porteur de balle en le harcelant et **dissuader** (voire intercepter) sur les receveurs potentiels.

Défense Homme à Homme stricte + sensibilisation à la mise en place des **défenses alignées et étagées** (imposer sur un tiers du temps en **valorisant les intentions de récupération de balle** ; augmentation du secteur d'intervention).

7 - ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

« Sensibilisation »

- Jeu en contournement (*encerclément*).
- Jeu en traversée (attaque des espaces libres).
- Jeu en alternance

8 - ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

EN ATTAQUE :

- Être capable d'échapper au défenseur (jeu en évitement, attaque de l'espace libre).
- Être capable de conserver l'avance prise sur le défenseur.

EN DÉFENSE :

- Être capable de toujours se situer entre l'attaquant et le but à protéger.

9 - LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

Le duel Tireur / Gardien de but

Principes généraux : (à égalité numérique)

- **Je peux tirer, je tire** (je suis seul face au GB)
- **Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer** (un défenseur isolé, pour le contourner)
- **Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe** (en mobilisant un deuxième défenseur)
- **Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant.**

~~~~~

Tireur :

- prise d'information sur le placement du gardien.
- orientation des appuis vers le but.
- Être capable de *tirer en appui, en suspension*.

Gardien :

- *Jeu en réaction*.
- Se placer en fonction du ballon et du but.
- Ne pas quitter le ballon des yeux (déplacement).
- Attitude dynamique avec enchaînement d'actions.

## 10 - LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piègeur).

### Principes généraux :

- Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée soit :
  - ➔ J'intercepte le ballon (jeu sur trajectoires).
  - ➔ Je harcèle le porteur du ballon (jeu sur les courses du PB).



- Jeu en harcèlement sur le porteur de balle (notion de corps obstacle). Interdire les agressions sur le porteur de balle.
- Jeu sur trajectoire sur les partenaires du porteur de balle (interception).
- Sensibilisation à la réduction du crédit d'actions du PB.

# Les - de 13 - de 14 ans

## 1 -EXPLOITER ET CREER LE SURNOMBRE

➔ jeu à 3, à 4 en triangle (ailier – pivot- arrière latéral) (un ou deux *appuis* pour un ou deux *soutiens / passe et va, passe et suit*)

**Création du surnombre :**

- Pour LE PORTEUR DE BALLE : s'engager dans un intervalle pour aller seul au but, ou si l'espace se referme *déborder*, avec ou sans aide d'un partenaire (*bloc*) et tirer (*écran*) ou déborder et passer (*décalage*).
- Pour LES NON PORTEURS DE BALLE : être en mouvement, équilibrer le terrain (occuper systématiquement l'espace libéré par un des deux partenaires), être à distance de passe + distance de combat.  
Notion d'appui et de soutien, notion d'entraide...de continuité du jeu.

## 2 - MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

**Utilisation du dribble pour progresser et déborder (et pas pour s'équilibrer) si le démarquage est bien effectué sinon passe à un partenaire démarqué.**

Maîtriser son ballon dans une succession de gestes et d'actions malgré l'adversité :

- ☞ Protection du ballon sur le dribble et sur la passe.
- ☞ Maîtriser les changements de direction, donner des fausses pistes (*feinter*, piéger).
- ☞ Sensibilisation aux changements de vitesse.
- ☞ Voir et faire de plus en plus vite.
- ☞ Savoir lire et anticiper les trajectoires (*réception / interception / parade*).

## 3- MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS LA LOGIQUE DU JEU

- Occupation optimale de l'espace en largeur et en profondeur ➔ respect du *trapèze*.
- Relations à 2 ou 3 (base avant, base arrière) par secteur.
- Rechercher la meilleure solution de tir pour soi ou pour le partenaire (prise d'intervalle : tirer, déborder/tirer, déborder/décaler).
- Reconnaître le changement de statut (*contre-attaque* et notion de prise de vitesse de *la montée de balle* par rapport au *repli* défensif).
- Diminuer les ruptures dans la circulation de balle en étant toujours disponible et assurer la continuité du jeu.

## 4 - MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- Par la définition des rôles de chaque joueur et la structuration de l'espace de jeu, trouver le moyen le plus efficace et le plus rapide d'arriver au but et marquer.  
Je **contourne** ou je **traverse** (voire alternative des deux) → jeu en appui et en soutien orchestré par du jeu en courant.

## 5 - CERTITUDE / INCERTITUDE

### Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- l'appel dans l'espace proche provoque la passe = je présente mes mains, je regarde, je change de vitesse dans un espace libre (repères observables).  
(appel : intention tactique première)
- le jeu sans ballon apparaît comme un élément tactique.
- L'organisation coordonnée de la circulation du ballon et des joueurs permet d'avoir des alternatives simultanément exploitables.  
→ le jeu en miroir, le jeu en continuité.
- Sensibilisation à : pour créer de l'incertitude chez le défenseur → jeu en induction, créer des fausses pistes. Valoriser le **jeu en provocation / induction**.

## 6 – REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

EN DÉFENSE : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (**harcèlement** et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement, ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives (**neutralisation** = je ne récupère pas la balle). Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.



EN ATTAQUE : • utiliser et/ou créer des espaces pour conserver son avance, ou donner du temps à ses partenaires, et assurer la progression du ballon vers le but.

- fixer la défense côté ballon et renverser à l'opposé pour conclure.
- valoriser : donner et recevoir en mouvement vers le but.

EN DÉFENSE : • être dans l'espace convoité juste avant l'attaquant pour dissuader les courses et les trajectoires, l'empêcher de jouer, protéger le but et récupérer le ballon (interception).

- **excentrer** l'attaquant pour réduire son angle de tir.

• réduire les espaces de jeu de façon coordonnée et solidaire (empêcher ensemble l'adversaire de marquer le but : s'**aligner** pour communiquer et **changer**).

• être attentif et vigilant pour pouvoir agir en toutes circonstances, être combatif (accepter le combat et l'échec).

## 7 - ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

### EN ATTAQUE :

- face à une défense groupée, savoir créer et exploiter les surnombres (circulation de balle rapide, prise d'intervalle).
- Face à une défense étagée, savoir jouer dans la profondeur (jouer sans le ballon dans le dos des défenseurs, jouer avec un joueur dedans).
  - Améliorer les courses d'engagement et le placement de pré engagement (dégagement) dans son **couloir de jeu direct**.
  - Maintenir de la profondeur (désengagement).

### EN DÉFENSE :

- Toujours se placer et s'orienter par rapport à son adversaire direct.
- Être réactif sur les surnombres (**flottement – aide défensive**)
- Face à une équipe jouant dans la profondeur, savoir se regrouper (pas de joueur dans son dos).
- S'aligner pour communiquer et changer = homme à homme avec changement.
- Sensibilisation à la mise en place du système zone = créer le surnombre côté ballon.

## 8 - ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

### EN ATTAQUE :

- En supériorité numérique : être capable de conserver l'espace gagné et profiter de cet avantage pour marquer (exploiter le couloir de jeu direct).
- A égalité numérique : créer et exploiter les situations de surnombre.
- En infériorité numérique, mobilité accrue des non porteurs : je dois jouer sans ballon pour équilibrer le rapport de force (ex : jouer un 3 contre 3 dans un secteur précis = départ de l'ailier droit pour jouer à gauche).
- 

### EN DÉFENSE :

- En supériorité numérique : reconquérir le ballon le plus rapidement possible (harceler le porteur de balle, dissuader sur partenaires proches du porteur, intercepter sur partenaires éloignés du porteur).
- A égalité numérique : harceler et surveiller (contrôler).
- En infériorité numérique : couvrir, neutraliser (pour créer une rupture du jeu). Répartition défensive en constante évolution.

## 9 - LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

### Le duel Tireur / Gardien de but

**Principes généraux** : (à égalité numérique)

- **Je peux tirer, je tire** (je suis seul face au GB)
- **Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer** (un défenseur isolé, pour le contourner)
- **Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe** (en mobilisant un deuxième défenseur)
- **Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant.**

**Tireur** :

- placement des appuis (vers le but), et du bras tireur (lever le coude)
- appréhender les formes de tir (**modes de jeu**) :

- Percuteur (s'organise pour tirer fort).
- Éviteur (cherche par la puissance et l'impact, la mise à distance du GB).
- Éviteur/feinteur (cherche à déstabiliser le GB, le mettre hors position).

- alterner les tirs en appuis (**à l'amble ou costal**) et les tirs en suspension (retardé ou rapide).

**Gardien** :

- Attitude de **préparade** (position juste avant le tir)
- Attente / réaction (réduire l'attente)
- Jeu en **fermeture** d'angle
- Enchaînement d'actions (parade / **relance**)
- Travail de latéralisation et de dissociation bras / jambes + équilibre

## 10 - LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piègeur).

**Principes généraux** :

- Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée soit :
  - J'intercepte le ballon (jeu sur trajectoires).
  - Je harcèle le porteur du ballon (jeu sur les courses du PB).

### Prise d'initiative individuelle

- Jeu sur trajectoire (partenaire du porteur de balle) : interception et dissuasion.
- Jeu sur le porteur de balle : le harcèlement / contrôle (sans chercher à attraper les bras), notion de corps obstacle avec les appuis décalés pour excentrer.
- Jeu en entraide = alignement ☞ mon partenaire proche est débordé, je lâche mon adversaire direct pour couper la course du porteur de balle vers le but. Homme à Homme avec flottement et changement – Réduire les glissements.

# Les - de 15 - de 16 ans

## 1 -EXPLOITER ET CREER LE SURNOMBRE

### *Création et exploitation du surnombre*

#### Le jeu aux postes (2 au moins)

- Relations *base arrière / base avant* (sensibilisation) :
  - ➔ bloc / *remise au bloc* ; glisser dans le dos du défenseur.
  - ➔ *Croiser* ou décalage (AR, AIL)
  - ➔ *Changement de secteur* (départ d'ailier, sortie en *poste* du pivot)

## 2 - MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

Qualité de la gestuelle en adéquation avec une réponse juste (*intention*).

- ☞ Anticipation des passes selon des courses *induites* par les non porteurs.
- ☞ Maîtrise des différentes transmissions et réceptions dans différentes positions.
- ☞ « Maîtriser » les changements de vitesse
- ☞ « Maîtrise » de la distance de combat : ne pas se faire attraper par le défenseur.
- ☞ La répétition et le volume de travail sont la règle de l'efficacité.

## 3- MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS LA LOGIQUE DU JEU

### *Enchaînements de tâches / le jeu en triangle*

- Articulation et coordination des déplacements des joueurs entre eux (équilibre des postes) pour assurer une circulation de balle rapide (*renversement* ou pas) pour déséquilibrer la défense.
- Amélioration des relations à 3 ou 4 (base avant/base arrière) avec et/ou sans changement de secteur, permettant de créer et d'exploiter une situation favorable de tir.
- Organisation de la montée de balle dès récupération de celle-ci : battre de vitesse le repli défensif et atteindre le but adverse en position de surnombre.
- Analyse des *rapports de force* pour exploiter les faiblesses de l'adversaire.

## 4 - MOUVEMENT VERS LA CIBLE

- Sensibilisation des espaces à occuper et définition des « rideaux » (joueurs) qui courent.

## 5 - CERTITUDE / INCERTITUDE

### Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- L'appel dans l'espace proche et lointain provoque la passe.
- Le jeu sans ballon devient un élément majeur (mobilité, disponibilité).
- S'appuyer sur un code commun organisé (passe et va, passe et suit, **permutation, croiser**, décalage) pour amener un déséquilibre dans le **dispositif** défensif adverse.
- Augmenter les alternatives (ex : créer un point de fixation d'un côté pour conclure à l'opposé).

## 6 – REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

EN DÉFENSE : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (**harcèlement** et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement, ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives (**neutralisation** = je ne récupère pas la balle). Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.



EN ATTAQUE : dans tout système assurer la continuité et le dynamisme du jeu pour favoriser la création, l'exploitation des espaces amenant des tirs faciles.

- Face à une défense de **zone** : je dois accélérer le ballon (prioriser la circulation du ballon).
- Face à une défense **Homme à Homme** : je dois jouer sans ballon (prioriser la circulation des joueurs).

EN DÉFENSE : contrarier, paralyser les initiatives de l'attaque adverse en y opposant un système défensif adapté.

- Si le rapport de force individuel est favorable proposer une Homme à Homme.
- Si le rapport de force individuel est défavorable : système zone = surnommer sur le porteur de balle.

## 7 - ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

### « Projet collectif » offensif et défensif :

- être capable de repérer les faiblesses dans le système de jeu adverse, et les exploiter grâce à une circulation tactique prévue (enclenchements + jeu en lecture pour contourner ou traverser).
- Mise en place d'une organisation collective et spatiale pour perturber et / ou s'adapter aux intentions offensives (cf. Les principes du défenseur).



## 8 - ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

### EN ATTAQUE et EN DÉFENSE

- Sensibilisation à la perturbation du rapport de force (connaissances des points forts et des faiblesses des différentes organisations collectives).
- Enchaînements d'actions.
- Très grande mobilité (latérale et en profondeur) + équilibre.

## 9 - LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT

### Le duel Tireur / Gardien de but

**Principes généraux** : (à égalité numérique)

- **Je peux tirer, je tire** (je suis seul face au GB)
- **Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer** (un défenseur isolé, pour le contourner)
- **Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe** (en mobilisant un deuxième défenseur)
- **Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant.**



**Tireur** : → contourneur (cherche les surfaces laissées libres par le GB)  
→ traverseur (oblige le GB, par son action, à adopter une attitude lui permettant de placer le ballon hors de son champ de vision).

Il doit s'adapter au mode de jeu du gardien en observant :

- Ses points forts et ses points faibles
- Ses placements, ses déplacements
- Ses intentions de jeu

pour proposer un mode de tir en adéquation avec le mode de parade du gardien (il doit maintenir une incertitude pour s'imposer).

**Gardien** :

- Jouer en fermeture d'angle (alterner les intentions pour s'imposer)
- Jouer en anticipation (reconnaître les formes de tirs et les impacts, pour éviter le retard sur la prise d'informations).
- Jouer en provocation (en amenant le tir dans un endroit souhaité = induction d'un espace).
- Réduire le temps de réaction entre la parade et la relance.

## 10 - LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piègeur).

### Principes généraux :

- Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée soit :
  - ➔ J'intercepte le ballon (jeu sur trajectoires).
  - ➔ Je harcèle le porteur du ballon (jeu sur les courses du PB).



### **Enchaînements d'actions**

- Se placer et s'orienter face à son adversaire (homme à homme ➔ excentration et alignement pour changement).
- Être constamment en déplacement – remplacement (appuis dynamiques et équilibrés).
- « Appréhender » la distance de combat (réduire pour amortir et contrôler la vitesse de l'attaquant).
- Être combatif et dissuasif avec ses appuis et ses mains pour interdire le secteur central (trajectoire de balle ou de course du PB).
- Sensibilisation à la neutralisation (arrêter le jeu).
- Surnommer le secteur du PB (flottement et prise d'informations sur le ballon).

### Collectivement :

Mise en place d'un projet (système homme à homme ou zone) et d'une organisation spatiale (dispositif aligné ou étagé) pour protéger le but ou récupérer le ballon.

Définition des rôles et des missions de chacun.

# Les - de 18 ans & Seniors

## 1 - EXPLOITER ET CREER LE SURNOMBRE

**- de 18 ans :** début de la spécialisation dans le jeu aux postes.

**Approfondissement sur la création du surnombre :** stratégies des *enclenchements* (création / programmation) pour exploiter les solutions (*jeu en lecture*)

« Je suis capable de *jouer autour* et d'enchaîner *dedans* » (adaptabilité).

**Seniors :** exploitation de la spécialisation dans le jeu aux postes.

Dans le cadre d'un ou plusieurs *systèmes* de jeu, être capable de créer et d'exploiter le surnombre sur tout le terrain.

## 2 - MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON DANS LA REALITE DU JEU

**- de 18 ans :** « Début » de l'automatisation au service du jeu en lecture.

Création et exploitation des passes qui mettent le réceptionneur en situation favorable de tir (vitesse et pertinence de la transmission).

**Seniors :** entretien et exploitation des acquis antérieurs.

## 3- MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON DANS LA LOGIQUE DU JEU

**- de 18 ans et Seniors :** *dialectique attaque/ défense ; le projet de jeu.*

- Maîtriser plusieurs systèmes de jeu (offensif et défensif).
- Adapter son *schéma tactique* en fonction des forces et des faiblesses de l'équipe adverse.
- Entretien des acquis sur le jeu en mouvement, avec plus de vitesse et de réactivité, et moins de temps et d'espace.

## 4 - MOUVEMENT VERS LA CIBLE

**- de 18 ans :** apprentissage et maîtrise des principes collectifs

- Dans tout système de jeu, savoir coordonner et combiner les placements et les déplacements des joueurs afin accéder rapidement au but pour marquer.

**Seniors :**

- Adaptation des organisations spatiales par rapport aux organisations et aux enclenchements adverses (ex : où est le pivot ? qui tire ? à quel endroit ? quel type de défense ?).

## 5 - CERTITUDE / INCERTITUDE

### Ou adopter un langage commun pour aller vers les automatismes

- Appels combinés et programmés selon la position du ballon et/ou de l'espace joué.
- Le jeu est basé sur un réseau d'échanges dynamique et structuré (mais pas figé), avec des joueurs aux fonctions interchangeableables.
- Système évolutif permettant de conserver et de multiplier les solutions possibles en assurant la continuité du jeu :
  - le jeu autour (5 autour 1 dedans, voire 4 autour et 2 dedans) – occupation des espaces
  - relation base arrière/base avant – création, exploitation
  - la circulation de balle (ex : la sortie en poste)

## 6 – REDUCTION / AUGMENTATION DES ESPACES ET DES DUREES

EN ATTAQUE : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

EN DÉFENSE : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (*harcèlement* et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement, ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives (*neutralisation* = je ne récupère pas la balle). Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.



- stratégies tenant compte des forces et des faiblesses en présence.  
(ex. en défense : zone ou / et homme à homme)

## 7 - ADAPTATION A L'ORGANISATION ADVERSE

### EN ATTAQUE ET EN DÉFENSE

- Être capable d'alterner et de varier les réponses face aux systèmes et dispositifs adverses (rapport de force).
- Chercher à s'imposer.

## 8 - ADAPTATION A UN RAPPORT DE FORCE

### EN ATTAQUE et EN DÉFENSE

- Maîtrise des différentes stratégies adverses (connaissance des systèmes et dispositifs).
- Amélioration de la vitesse de réaction et d'exécution pour réduire le temps d'adaptation au rapport de force.
- Notions d'autonomie sur les prises de risque ou sur les intentions.

## 9 - LES PRINCIPES DE L'ATTAQUANT


### Le duel Tireur / Gardien de but

**Principes généraux** : (à égalité numérique)

- **Je peux tirer, je tire** (je suis seul face au GB)
- **Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer** (un défenseur isolé, pour le contourner)
- **Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe** (en mobilisant un deuxième défenseur)
- **Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant.**



#### **Tireur** :

- Révision des modes de tir (approfondissement en plus vite, plus fort et avec moins de temps pour agir)
- Adaptation des stratégies pour battre le gardien.  
     provocation / induction

#### **Gardien** :

- Placement et déplacement dynamique et équilibré sur du jeu en fermeture.
- Connaissance des impacts préférentiels des tireurs et des angles de tirs.
- Choisir un mode de jeu en adéquation avec celui du tireur (le jeu en lecture : voir et agir).
- Enchaînement d'actions dynamiques (préparade – parade).
- Changement de statut rapide pour battre de vitesse le repli défensif.

## 10 - LES PRINCIPES DU DEFENSEUR

Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piègeur).

### Principes généraux :

- Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée soit :
  - ➔ J'intercepte le ballon (jeu sur trajectoires).
  - ➔ Je harcèle le porteur du ballon (jeu sur les courses du PB).



### - de 18 ans :

- Révision des savoir faire individuels et relationnels (avec plus de puissance, de vitesse et d'espace à couvrir).
- Enchaînement d'actions et changement de statut (vitesse d'exécution).
- Apparition de la maîtrise de la neutralisation.
- Apparition de **systeme mixte**.
- Mise en relation du gardien de but avec les défenseurs (le cadre, les angles de tirs).

### Seniors :

- Application des stratégies collectives - Dialectique attaque / défense.
- Exploitation des points forts du joueur (spécialisation au poste).
- Exploitation du changement de statut.

# Autres documents du Conseil Général

## **Hand-ball :**

- Les clefs de l'exercice et de l'entraînement
- Fiches pédagogiques
- Des clefs pour manager
- Cdrom (conceptions de fiches pédagogiques)

## **Autres :**

- Des outils pour bâtir le projet du club