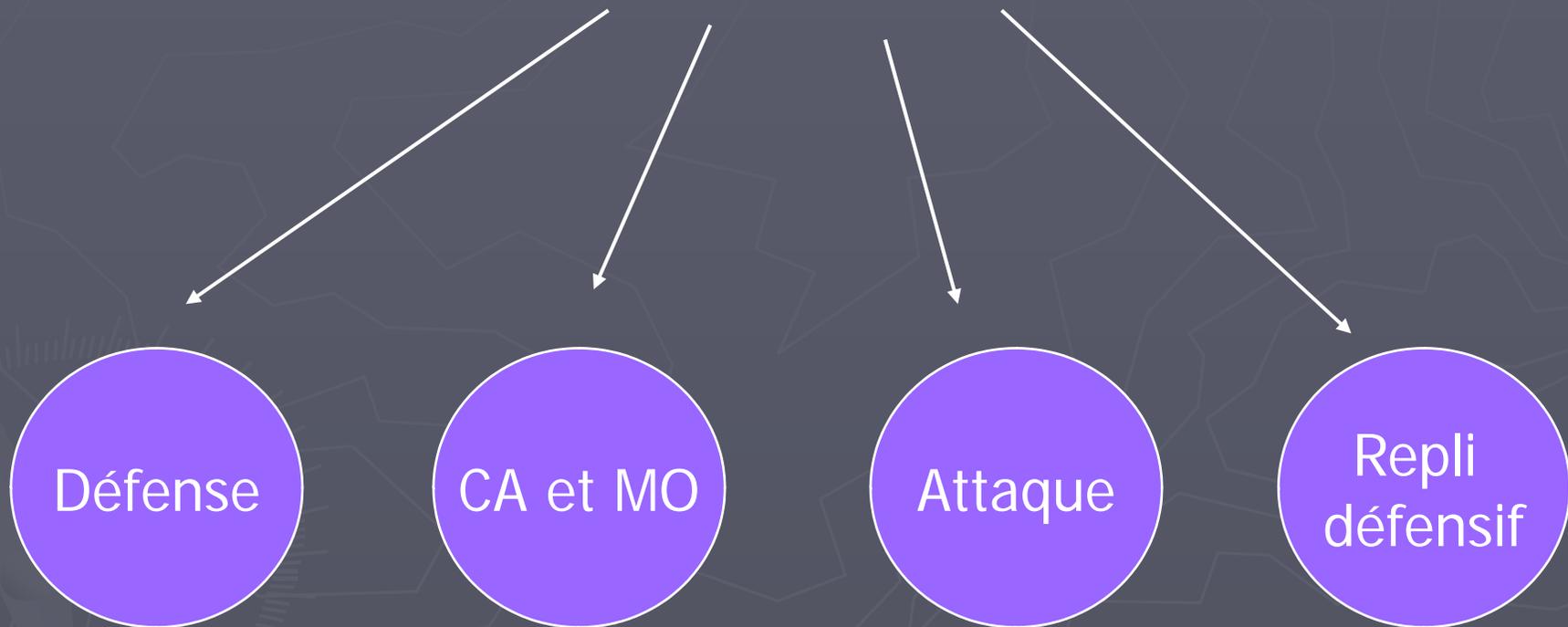


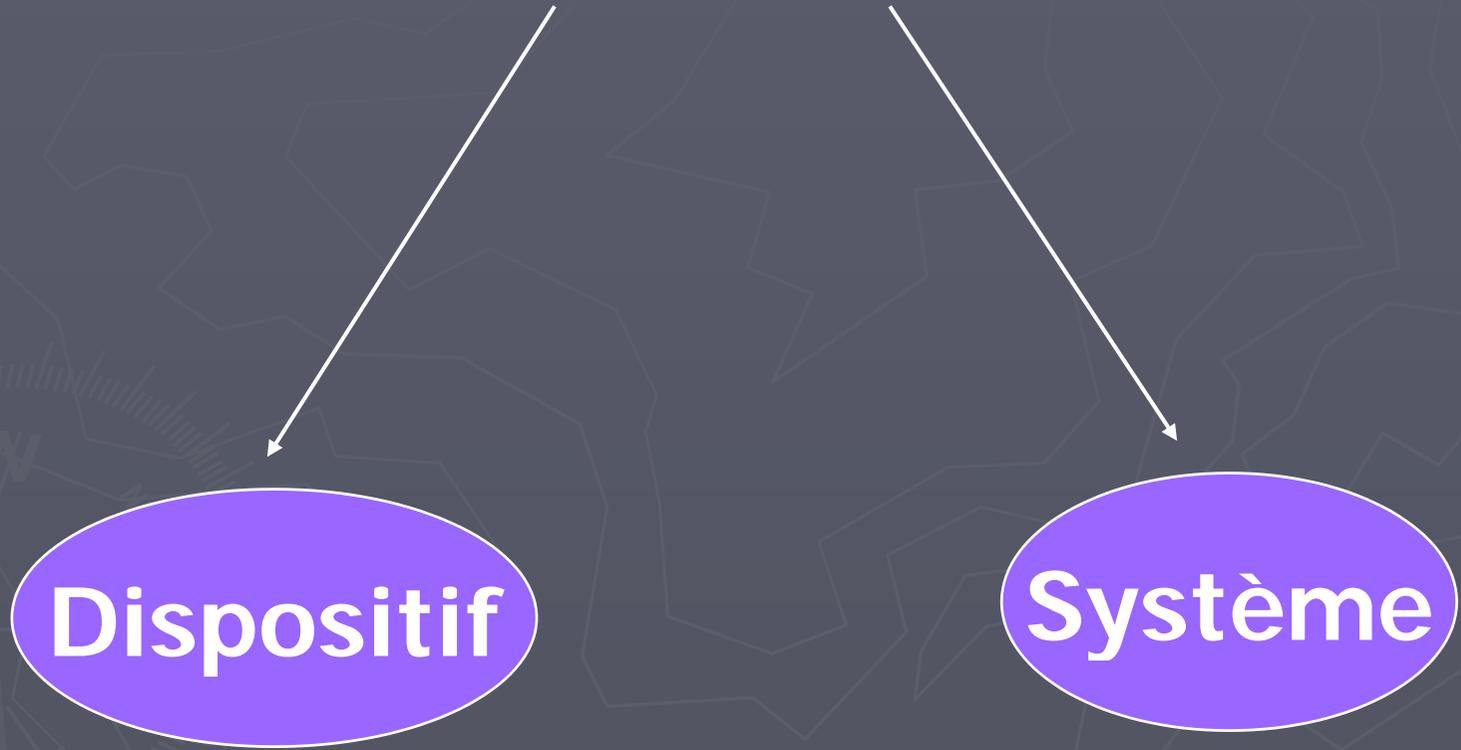


Les principes fondamentaux du handball

4 phases



Chaque phase comporte :



Dispositif

Système

Le dispositif :



5 autour, 1 dedans
4 autour, 2 dedans



0 – 6 ; 1 – 5 ; 2 –
4 ; etc...

Le système

Circulation tactique

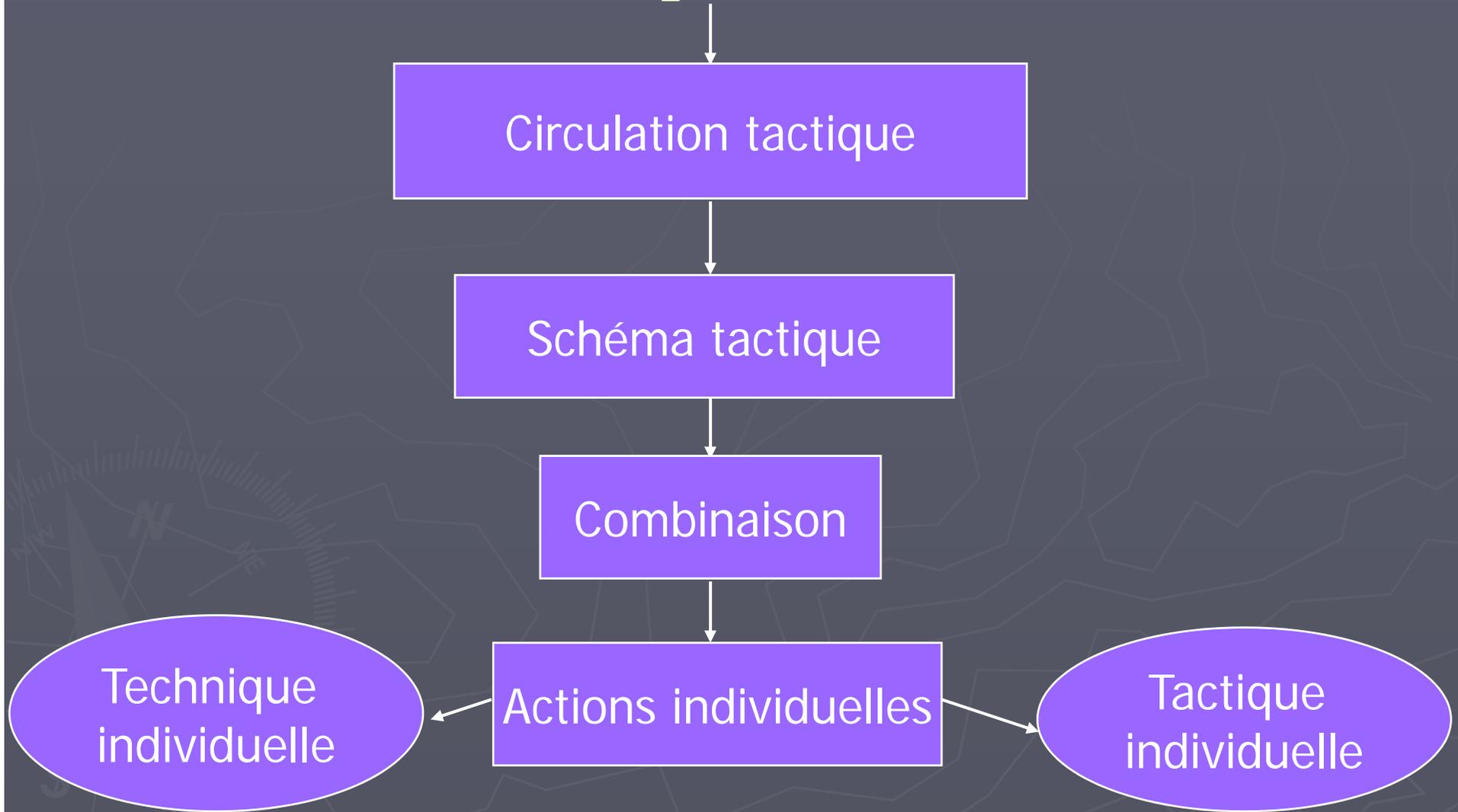
Schéma tactique

Combinaison

Technique
individuelle

Actions individuelles

Tactique
individuelle



Jeu programmé et jeu en lecture

Le jeu programmé :

- circulation tactique
- schéma tactique

Le jeu en lecture :

- combinaison tactique
- actions individuelles

La défense

3 systèmes

- Zone
- Homme à homme
- Mixte

La défense homme à homme

Principes :

- ▶ Le placement du défenseur dans le couloir du jeu direct de son adversaire direct
- ▶ Le changement
- ▶ Le glissement
- ▶ L'aide

La défense de zone

Principes :

- ▶ Le placement du défenseur direct du PB dans son couloir du jeu direct.
- ▶ Le placement des défenseurs des NPB en fonction des trajectoires de passes possibles
- ▶ La notion de zone, d'espace à protéger
- ▶ Le flottement
- ▶ Le surnombre défensif côté balle
- ▶ L'aide

La défense mixte

Principes :

- ▶ Tous les défenseurs ne sont pas sur les mêmes systèmes défensifs

Les dispositifs défensifs

▶ 0-6

▶ 1-5

▶ 2-4

▶ 3-3

▶ 3-2-1

▶ 3-3

▶ 5-1

▶ Individuelle

La numérotation

- ▶ Les joueurs les plus externes :
 - Les numéros 1
- ▶ Les deux joueurs suivants :
 - Les numéros 2
- ▶ Les 2 joueurs du centre :
 - Les numéros 3

Les intentions défensives collectives et individuelles

- ▶ Récupérer la balle
- ▶ Protéger le but
- ▶ Perturber

Les actions défensives

Sur le porteur de balle

- ▶ Neutraliser
- ▶ Harceler
- ▶ Contrôler
- ▶ Intercepter sur le dribble
- ▶ Contrer
- ▶ Excentrer

Sur le non porteur de balle

- ▶ Dissuader
- ▶ Contrôler
- ▶ Intercepter

L'attaque placée

► Principes :

- Le trapèze
- L'écartement
- L'ouverture d'espace pour le partenaire
- La répartition numérique des joueurs par $\frac{1}{2}$ terrain
- Le rythme

Principes de création d'espace

- ▶ Un changement de secteur ou une permutation de joueur
- ▶ Un croisé
- ▶ Un bloc
- ▶ Un point de fixation
- ▶ Un 1 contre 1 « fort »

Chaque enclenchement d'attaque combine au moins 2 de ces éléments

Les dispositifs

- ▶ 5 joueurs autour du dispositif, 1 joueur dedans
- ▶ 4 joueurs autour du dispositif, 2 joueurs dedans

Principes d'exploitation du surnombre

- ▶ Attaque dans l'espace
- ▶ Pas d'attaque dans l'intervalle du pivot

Principes d'attaque d'une défense de zone

- ▶ La vitesse de circulation de la balle
- ▶ Le renversement
- ▶ L'attaque dans l'intervalle
- ▶ L'utilisation du pivot en bloc latéral

Principes d'attaque d'une défense homme à homme

- ▶ Le un contre un
- ▶ Les mouvements de joueurs sans ballon
 - Ailier, arrière, demi centre
 - Croisé court, croisé long
 - Induction
- ▶ Notion de passe et va
- ▶ Bloc et bloc-remise

Les intentions offensives collectives et individuelles

- ▶ Contourner
- ▶ Traverser
- ▶ Mettre la balle dans le dispositif défensif

L'attaque des dispositifs



L'attaque d'une 0-6

- ▶ Désaligner la défense
- ▶ Positionnement du pivot qui « coupe » le dispositif défensif
- ▶ Concentrer des joueurs dans un secteur pour libérer des espaces à attaquer à l'opposé
- ▶ Créer un point de fixation

Créer un point de fixation

- ▶ Croisé DC / ARR et libération de la balle à l'opposé après avoir isolé un défenseur
- ▶ Croisé long avec rééquilibrage du DC
- ▶ Utilisation du pivot, sortie en poste pour engager un arrière qui ressort la balle de l'autre côté
- ▶ Départ d'ailier à la périphérie, utilisation de l'appui central

L'attaque d'une 2-4

- ▶ Battre la 1ère ligne pour ensuite battre la seconde
- ▶ Éviter de mettre la balle dans l'aile
- ▶ Positionner le pivot secteur central
- ▶ Lancer un arrière libre pour gagner le 3 contre 2
- ▶ Possibilité pour le DC de traverser et adaptation en fonction des réactions défensives

L'attaque d'une 3-3

- ▶ 1 contre 1 pour battre la 1ère ligne
- ▶ Mouvements de joueurs de la base arrière (croisé...)
- ▶ Jeu en appui du pivot... passe et va
- ▶ Jeu en appui sur entrée d'un ailier et le rééquilibrage de l'arrière

L'attaque d'une 1-5

- ▶ Battre le n° 3 avancé :
 - En 1 contre 1
 - Bloc du n° 3 pour libérer le DC et enchaînements
 - Croisé DC/ARR ou ARR/DC
 - Entrée d'un deuxième pivot
- ▶ Face à une 1-5 de zone :
 - Contourner le triangle défensif