

# Référentiel de formation de -9 ans à -18 ans



JUSTEAU Guillaume

HBC SAINT PIERRE - MONTREVAULT

# SOMMAIRE

1- Qu'est ce qu'un référentiel de formation.....	p.3
2- Pourquoi un référentiel de formation .....	p.3
3- Commission technique.....	p.3
4- Les différentes équipes du club.....	p.3
5- Les principes fondamentaux du jeu.....	p.4
6- Le projet de jeu.....	p.15
6-1- la défense.....	p.15
a-1) Le système 0-6.....	p.15
b-2) Le système 1-5.....	p.16
6-2- L'attaque.....	p.16
7- Mise en place du projet de jeu par rapport aux classes d'âges.....	p.17
7-1- Ecole de hand (-9ans).....	p.18
7-2- les -11ans et -12 ans.....	p.21
7-3- les -13ans et -14 ans.....	p.25
7-4- les -15ans et -16 ans.....	p.29
7-5- les -17ans,-18 ans et senior.....	p.33

## **1- Qu'est un référentiel de formation**

Un référentiel est un document permettant de définir la volonté d'une suite logique dans la formation, de l'école de handball jusqu'aux équipes séniors.

Ce document ne doit pas être une obligation de formation mais une orientation de formation pouvant évoluer à tous moments. Il doit d'être une aide concrète aux coaches des différentes équipes.

## **2- Pourquoi un référentiel de formation**

Le Handball club Saint Pierre – Montrevault existe depuis dix saisons. Après les problèmes rencontrés il y a 2 ans, nous avons décidé de miser sur les jeunes et leur formation car ils sont l'avenir du club. Nous nous devons donc de les former du mieux possible. En mettant en place un projet de formation, chaque joueur et joueuse arrivera en sénior avec le même apprentissage du handball. C'est d'autant plus important que le plaisir qu'ils prennent à l'entraînement ou au match est décisif en fin de saison dans leur décision de renouveler ou non leur licence au club.

L'intérêt du club est d'avoir dans quelques années des équipes séniors et jeunes performantes aux niveaux supérieurs à ceux des équipes actuelles. Il ne faut pas oublier non plus que nous sommes en pleine structuration. C'est pourquoi un document conducteur peut vraiment apporter un plus pour les dirigeants et entraîneurs d'aujourd'hui, c'est-à-dire nous-mêmes, mais aussi aux futur(e)s entraîneurs qui désireront s'occuper de nos équipes.

## **3- Commission technique**

Il serait très intéressant de créer une commission technique pour permettre d'échanger et de résoudre les problèmes pouvant exister avec les différentes classes d'âges ainsi que de faire évoluer ce document. La connaissance des règles du handball faisant partie intégrante de la formation du joueur et du développement du club, nous nous devons d'y intégrer cette partie du jeu dans la formation des le plus jeune âge.

Cette commission regroupera donc les coaches et entraîneurs des différentes équipes ainsi que les arbitres du club.

## **4- Les différentes équipes du club**

Cette saison 2014-2015, le club est composé de cinq équipes, deux séniors (1 championnat et 1 loisirs) et deux jeunes (-18 et -14). Le club a créé également un créneau horaire d'entraînement pour des jeunes filles souhaitant pratiquer.

En jeunes, les effectifs sont un trop justes. En effet, pour la catégorie -18 ans, nous avons 8 joueurs en entente avec le HBC4C dont la moitié passerons seniors la saison prochaine, il reste donc seulement 4 joueurs pour la saison 2015-2016.

En -14 ans, nous avons 14 joueurs inscrits, mais techniquement 3 sont -16 ans et 6 sont normalement toujours -12 ans et seulement 5 féminines.

Pour la saison à venir, nous avons donc toujours besoin de recruter à tous les niveaux, que ce soit aux niveaux des jeunes, des seniors et des dirigeants. Si nous ne perdons personnes à l'intersaison, nous aurions donc besoin de 4 ou 5 seniors supplémentaires afin de pouvoir valider l'engagement de 2 équipes. Nous aurons besoin également de 4 ou 5 joueurs de 2000 et 2001 afin de pouvoir inscrire une équipe en -16 ans masc ainsi que 2 ou 3 jeunes de 2002, 2003, 2004, 2005 pour compléter l'effectif moins de 14 ans masc. Nous aurons donc également besoin des entraîneurs et coachs qui vont avec ces équipes.

Nous nous devons de bien regarder nos besoins et essayer de « recruter » en fonction de ceux-ci, ce qui, je vous l'accorde, n'est pas évident. Le club est en plein développement, donc nous nous devons de bien former nos jeunes, car ils sont l'avenir du club. Nous acceptons au club des enfants à partir de 9-10 ans mais il faudrait voir à l'avenir à ce que l'on puisse recruter à partir de 7-8 ans afin de diminuer la concurrence du foot et du basket, qui « passe » avant nous des 6 ans.

## 5- Les principes fondamentaux du jeu

Je vais donc commencer par parler des principes fondamentaux à connaître et maîtriser dès le plus jeune âge.

Le jeu comporte 4 phases. Une phase de jeu est la succession des différentes séquences du jeu définie par la possession ou non de la balle et l'espace du jeu utilisé.

### 1) La défense placée

#### Définitions :

- Regroupement coordonné des joueurs devant la zone organisé par un système et un dispositif.
- « Lutte de l'équipe pour entrer en possession de la balle sans commettre d'infractions et sans permettre à l'équipe adverse de marquer un but. »

### 2) La contre attaque, la montée de balle et le jeu de transition

#### Définitions :

- **La contre attaque** : transmission directe par le gardien de but dans le dos du repli défensif pour mettre le partenaire en situation de duel avec le gardien de but.

- **La montée de balle** : progression rapide et collective de la balle à travers ou en contournant le repli défensif ; organisation collective dans l'espace de distribution des rôles.

- **Le jeu de transition** consiste à prendre à défaut l'organisation collective pendant son remplacement.

### 3) L'attaque placée

#### Définition :

- Organisation collective autour d'une défense déjà regroupée.



Suède-Norvège au Championnat d'Europe en Norvège (2008)



## Principes fondamentaux du jeu

### 4) Le repli défensif

#### Définition :

- organisation collective visant à interdire la passe direct dans le dos des défenseurs, à gêner la progression de la balle, voire à la récupérer.

#### Dans chaque phases, 2 notions :

**Le dispositif** : positionnement de référence des joueurs.

**Le système de jeu** : principes collectifs qui organisent les relations entre les joueurs.

#### Dispositifs :

- en attaque : 5 autour, 1 dedans ; 4 autour, 2 dedans ;
- en défense : 0-6, 1-5 ; etc...

## La défense

Elle est comprise comme la séquence de jeu pendant laquelle l'équipe n'est pas en possession de la balle. Elle commence dès que l'équipe perd la balle. Elle se divise selon Léon Téodorosco en deux phases :

### LE REPLI DEFENSIF ET LA DEFENSE

L'ensemble de jeu serait donc regroupé en 4 phases organisant le handball :

### LA DEFENSE - LA MONTE OFFENSIVE - L'ATTAQUE - LE REPLI DEFENSIF

**Définition de la défense** : lutte de l'équipe pour entrer en possession du ballon sans commettre d'infractions sanctionnées par le règlement et sans permettre aux adversaires de marquer un but.

*Un espagnol pour contrer N. Karabatic aux J.O. de Pékin (2008)*



Pour organiser la description de la défense il est communément admis un découpage **en dispositif** et **en système**.

## Le dispositif

➔ C'est le déplacement sur le terrain des joueurs. C'est l'organisation géographique, topographique de l'équipe.

➔ Les principaux dispositifs : 0-6, 1-5, 1-2-3, 2-4, 3-3, 5-1.

➔ Pour exprimer un espace entre les lignes de défense, certains dispositifs sont énoncés soit en 3-0-3 (espace conséquent entre les deux lignes de trois), soit en 1 + 5 (espace entre le joueur avancé et les autres).

➔ Le dispositif est toujours annoncé en France en se positionnant au centre du terrain (face au but) et en annonçant les différentes lignes composant le dispositif.

➔ Ces différents dispositifs peuvent être également dénommés :

- **défense aplatie** (dispositif 0-6),
- **défense alignée** (dispositif 0-6 dans lequel les 6 joueurs forment une seule ligne parallèle à la ligne de fond),
- **défense étagée** (2 ou 3 étages).



*La défense alignée des Françaises face aux Danoises (Ch. Europe 2006)*

### La numérotation des joueurs :

- Les plus externes : n° 1 à droite et n°2 à gauche
  - Les 2 suivants : les n°2 à droite et n°2 à gauche
  - Les 2 joueurs du centre : les n°3
- ⇒ Dans le cas d'une 0-6 : n°3 à droite et n°3 à gauche
- ⇒ Dans le cas d'une 1-5 : n°3 devant et n°3 derrière.

## Principes fondamentaux du jeu

### Le système

- ➔ C'est la façon dont le dispositif vit.
- ➔ Ce sont les principes collectifs qui organisent les joueurs.
- ➔ En défense deux grands systèmes sont identifiés : le système zone et le système dit homme à homme.

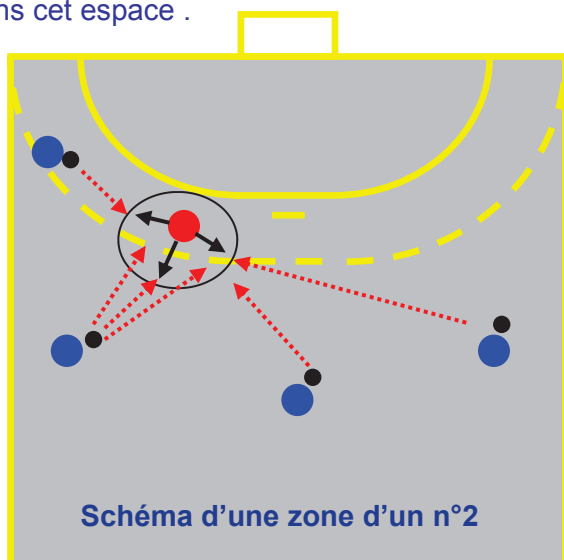
Le système zone engendre une centration des défenseurs essentiellement par rapport à la balle et dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'une zone à défendre.

Dans le système homme à homme, les défenseurs sont centrés sur leur adversaire direct en priorité.

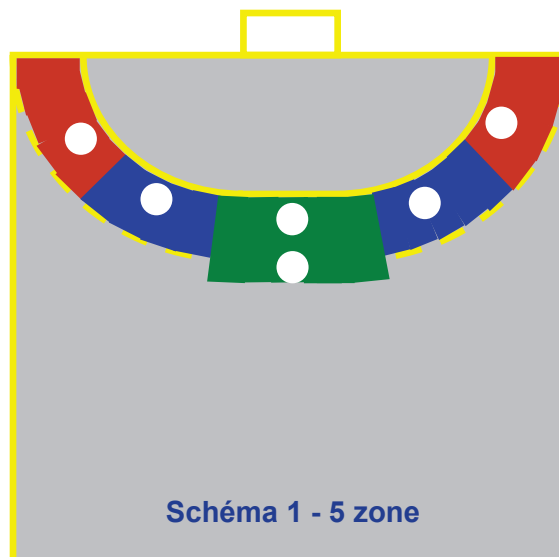
Lorsqu'une partie de l'équipe est organisée en principe de zone et que l'autre partie est organisée en principe homme à homme, on parlera de « défense mixte ».

#### Les principes du système zone

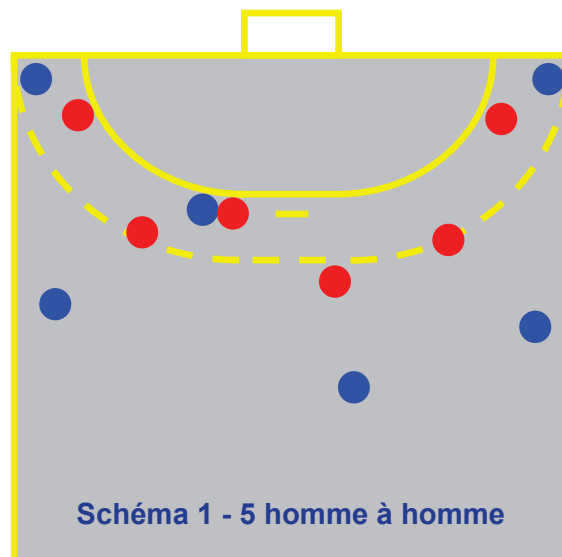
1. Priorité à la balle
2. Un espace (une zone) à protéger dans lequel la balle ne doit pas pénétrer (soit parce que un attaquant veut porter la balle dans cet espace, soit sur une passe d'un attaquant dans le dispositif). Le défenseur doit se positionner et se déplacer dans sa zone pour empêcher les trajectoires de balle dans cet espace .



3. Une aide au partenaire proche.
4. Un flottement côté ballon.
5. Un surnombre de défenseurs côté balle par rapport au nombre d'attaquants.



#### Les principes du système homme à homme



1. Priorité à l'adversaire : définir son adversaire et s'opposer à lui.

Le joueur adverse ne doit pas mettre de but.

Positionnement entre l'adversaire direct et le but.

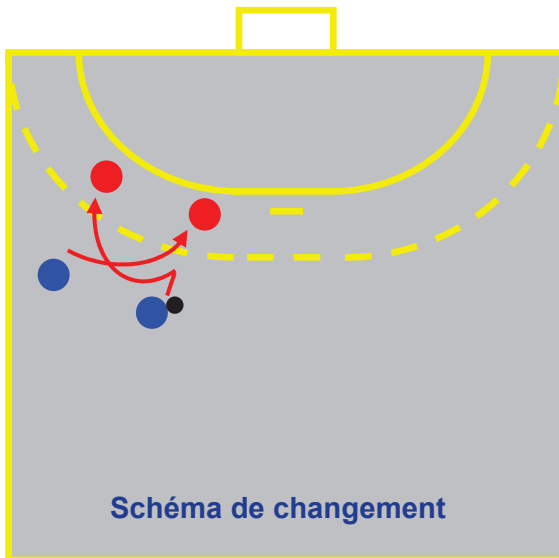
*D. Narcisse contrôle son adversaire (Championnat d'Europe en 2008)*



## Principes fondamentaux du jeu

2. Assurer les changements avec les partenaires en cas de mouvements des joueurs attaquants.

Changer d'adversaires en s'alignant quand les adversaires passent devant les défenseurs.

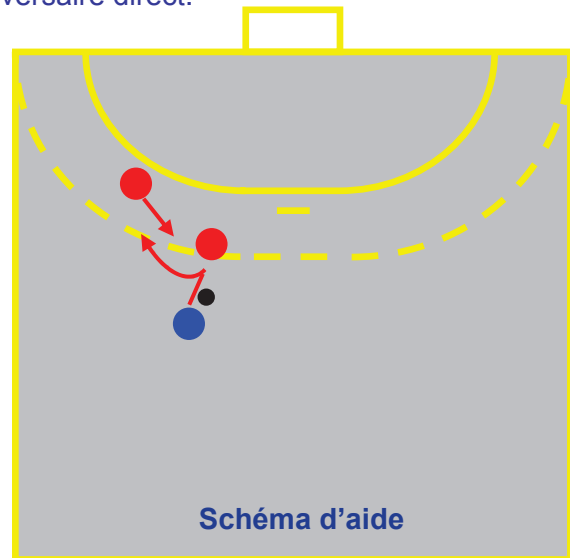


3. Assurer les glissements derrière les partenaires en cas de mouvements des joueurs attaquants.



*Les 2 françaises sont désalignées... Cette situation est propice au changement si la n°15 joue interne.*

4. Aider les partenaires battus leur duel avec leur adversaire direct.



### Les intentions tactiques

La défense est organisée également en fonction de 3 grandes intentions tactiques.

La notion d'**intention tactique** a été résumée par les techniciens français sous le terme **PIDA** qui signifie :

- P** : presser,
- I** : intercepter,
- D** : dissuader,
- A** : aider.

Cependant suivant que l'équipe voudra :

- récupérer la balle,
- perturber l'attaque adverse,
- protéger son but,

ces intentions tactiques pourront être recherchées soit collectivement par le choix de dispositifs ou / et de système présentant plus ou moins de facilités soit à récupérer la balle, soit à perturber l'attaque adverse, soit à protéger le but. Elles pourront **également être mises en œuvre par des actions individuelles** que l'on regroupe sous le nom de savoir – faire individuel.

#### Pour récupérer la balle :

- **Intercepter** : faire croire que la passe est possible et récupérer la balle.
- **Subtiliser** : enlever la balle des mains de l'adversaire sans l'arracher ni la frapper.

## Principes fondamentaux du jeu

### Pour perturber l'attaque adverse :

- **Dissuader** : s'organiser pour montrer au porteur de balle que la passe n'est pas possible.
- **Harceler** : perturber le porteur de balle pour le mettre dans des transmissions de balles difficiles.
- **Excentrer** : interdire l'intérieur.
- **Presser** : mettre l'attaquant en difficulté. L'obliger à choisir vite et le contraindre à jouer rapidement.



### Pour protéger son but :

- **Neutraliser** : stopper le porteur de balle.
- **Aider** : soutenir l'action défensive du partenaire en difficulté face au porteur de balle.
- **Couvrir** : se placer en soutien du partenaire proche.
- **Contrer** : s'opposer à une trajectoire de tir.
- **S'aligner**.
- **Contrôler** : contenir les actions offensives de l'adversaire direct.



L'utilisation de plusieurs systèmes et de plusieurs dispositifs dans un même match renvoie à la notion de **stratégie**.

L'utilisation d'un système ou d'un dispositif particulier pour gêner l'organisation de l'adversaire renvoie à la notion de **plan tactique spécial**.



## L'attaque

### Des dispositifs

Les plus couramment utilisés sont :

- Le dispositif 5 autour et 1 dedans.
- Le dispositif 4 autour et 2 dedans

Ces deux dispositifs peuvent être stables et utilisés en permanence pendant toute une phase d'attaque, voire pendant tout un match.

Ces deux dispositifs peuvent également se succéder au cours d'une même phase : passage d'un dispositif 5 autour et 1 dedans à un dispositif 4 autour et 2 dedans suite à une entrée d'un joueur de la périphérie dans le dispositif défensif.

### Des systèmes

Dans le système de jeu, il y a :

#### - des circulations tactiques :

- mouvements coordonnés des joueurs et du ballon visant à créer une situation à exploiter,
- suite d'actions individuelles et de combinaisons tactiques effectuées suivant un certain plan d'organisation.

#### - des schémas tactiques :

- c'est un jeu programmé, une relation qui regroupe au moins 3 joueurs et dont les déplacements des joueurs et du ballon sont prédéterminés à l'avance,
- enchaînement d'actions connues par tous les joueurs dont la finalité est déterminée à l'avance.



#### - des combinaisons tactiques :

- c'est une relation à 2, le plus souvent (le bloc-remise en attaque, le changement de joueurs en défense...) qui comporte plusieurs sorties en fonction de la lecture du jeu,
- coordination des actions individuelles dans le but de réaliser une tâche partielle du jeu.



## Principes fondamentaux du jeu

- **des actions individuelles** (1 contre 1, l'interception, le tir ...). 2 types :
  - la tactique individuelle (dissuader, contrer en relation avec le gardien de but...),
  - la technique individuelle (contrer...).



**Le système, c'est le dispositif en mouvement.**

NB. **L'enclenchement** est le début d'une action offensive, reconnue par tous les attaquants comme un signal et permettant de coordonner les actions des joueurs.

**Temps fort, temps faibles** : le rythme de l'attaque est donné par une succession de temps forts et de temps faibles. Les temps forts sont les moments pendant lesquels l'attaque cherche à faire pression sur la défense, à trouver une situation de tir favorable. Les temps faibles sont des moments de respiration pour l'attaque pour : soit permettre un remplacement après un temps fort qui n'a pas abouti, soit permettre une réorganisation de la phase d'attaque.

**Jeu programmé, jeu spontané** : suivant le moment ou les besoins du match, suivant les conceptions de l'entraîneur, l'équipe organisera sa phase d'attaque : soit en s'appuyant essentiellement sur des schémas tactiques, des relations préétablies et connues de tous et on parlera de jeu programmé ; soit en s'appuyant sur des initiatives individuelles, relayées par les actions des partenaires et l'on parlera de jeu spontané.

## 1. Les principes généraux en attaque

L'organisation de l'attaque vise à permettre l'accès au but dans des conditions favorables de tirs, tout en garantissant le maintien de la circulation de la balle et des joueurs tant que cette situation n'est pas trouvée.

### A) L'occupation de l'espace

Occupation maximale de l'espace dans la largeur et dans la profondeur : elle sera assurée par les 2 ailiers et les 2 arrières. L'attaque obligera ainsi la défense à s'organiser sur toute la largeur du terrain. (Schéma 1)

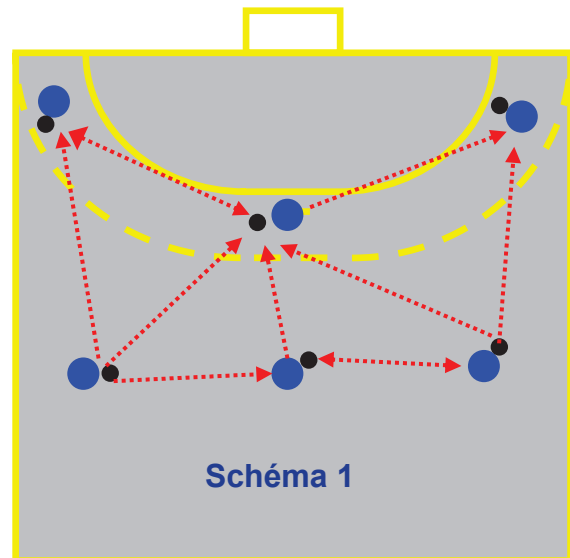


Schéma 1

Le positionnement des ailiers en fond d'aile, des arrières excentrés et assurant de la profondeur va permettre un **espace de jeu effectif** le plus important possible et favorisera le **réseau d'échange**. L'attaque **encercl**e la défense.

Par rapport à la position du porteur de balle, les joueurs situés en avant seront appelés **appuis**, ceux situés en arrière seront dénommés **soutiens**.

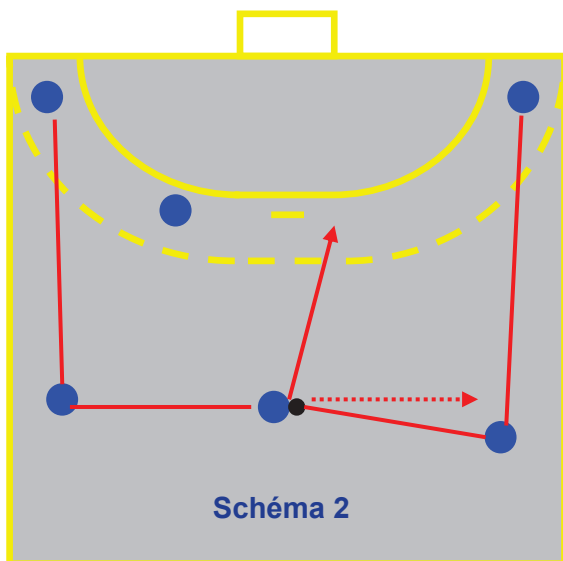
## Principes fondamentaux du jeu

### B) Le trapèze : équilibrer, rééquilibrer

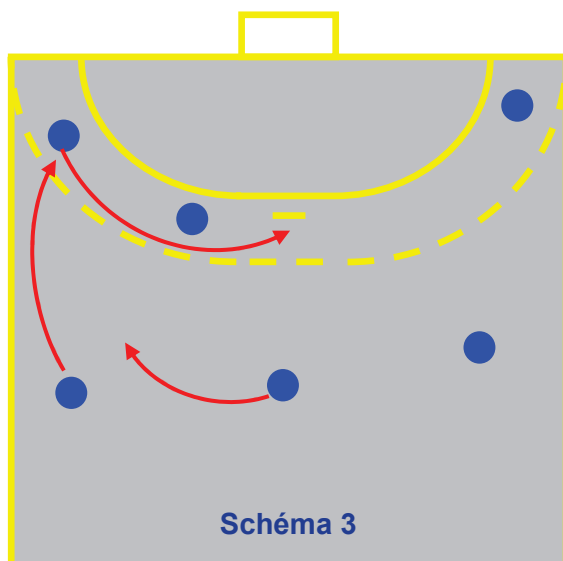
Ces 4 postes (2 ailiers et 2 arrières) constituent la notion de **trapèze** et doivent toujours être occupés.

- Si le dispositif de départ est de 5 autour et un dedans et qu'il est stable, le trapèze est occupé.

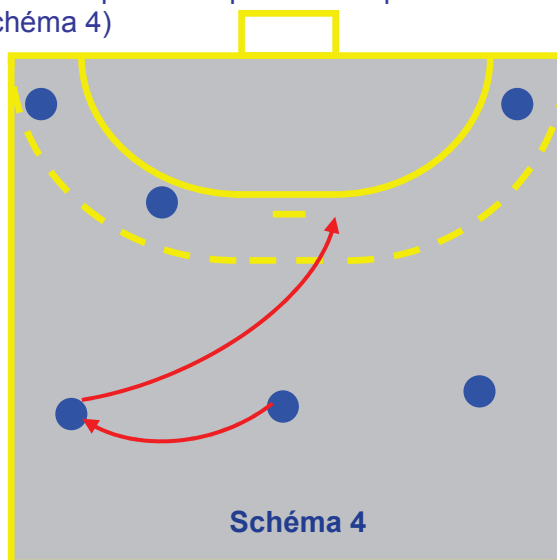
- Si le dispositif de départ est 5 autour et 1 dedans et qu'il se modifie par l'entrée du demi-centre, les 4 postes sont toujours occupés (ailiers, arrières) et le trapèze est respecté. (Schéma 2)



- Si le dispositif de départ est 5 autour et 1 dedans et qu'il se modifie par l'entrée d'un ailier dans le dispositif de défense, l'arrière du côté de l'entrée doit rééquilibrer en prenant la place de l'ailier et le demi-centre doit rééquilibrer en prenant la place de l'arrière. (Schéma 3)



- Si le dispositif de départ est 5 autour et 1 dedans et qu'il se modifie par l'entrée d'un arrière dans le dispositif de défense, le demi-centre doit rééquilibrer le trapèze en prenant la place de l'arrière. (Schéma 4)



- Si le dispositif de départ est 4 autour et 2 dedans les 4 postes du trapèze sont occupés.

## 2. Attaquer le système de défense, attaquer le dispositif de défense

### A) Attaquer le système de défense

*Différencier l'attaque d'un système de zone de l'attaque d'un homme à homme*

#### Principes d'attaque d'une défense de zone

Pour battre une défense de zone il faudra jouer sur :

- la vitesse de circulation de balle,
- la variété de la circulation de balle,
- le renversement de passe dont les passes aile à aile,
- l'attaque dans l'intervalle,
- l'utilisation du pivot en bloc latéral pour le flottement de la défense.

## Principes fondamentaux du jeu

### Principes d'attaque d'une défense homme à homme

Pour battre une défense homme à homme il faudra jouer sur :

- le un contre un : battre son adversaire direct,
- le mouvement de joueur sans ballon :
  - \* départ d'ailier, d'arrière, du demi centre,
  - \* croisés court, long,
  - \* induction,
- la notion de passe et va,
- le bloc et bloc-remise.

### Principes de création d'espace ou de surnombre :

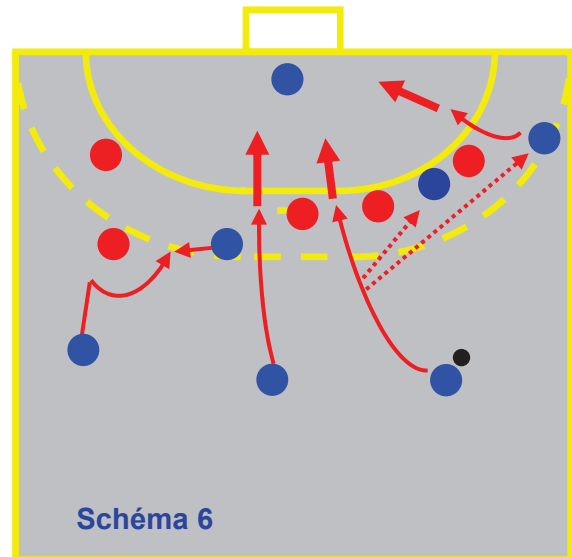
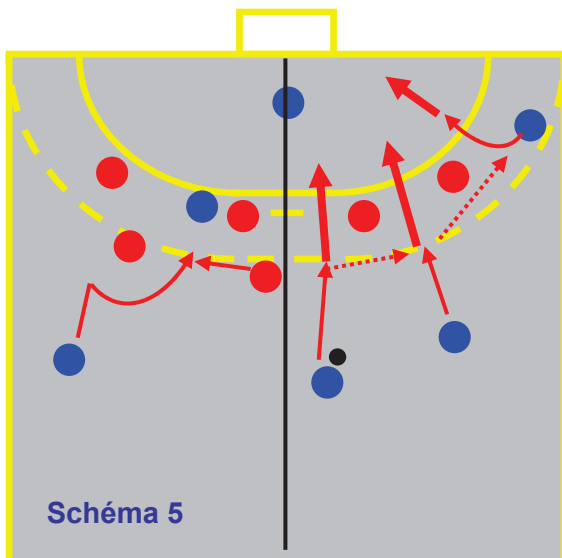
- un changement de secteur ou une permutation de joueur,
- un croisé,
- un bloc,
- un point de fixation,
- un 1 contre 1 fort,

Chaque attaque à haut niveau combine au moins 2 de ces 5 éléments.

### Principes d'exploitation du surnombre :

Lorsque un surnombre est créé d'un côté de l'attaque l'équipe doit être capable de l'exploiter de l'autre côté :

- attaque dans l'espace, (schéma 5)
- pas d'attaque dans l'intervalle du pivot (schéma 6).

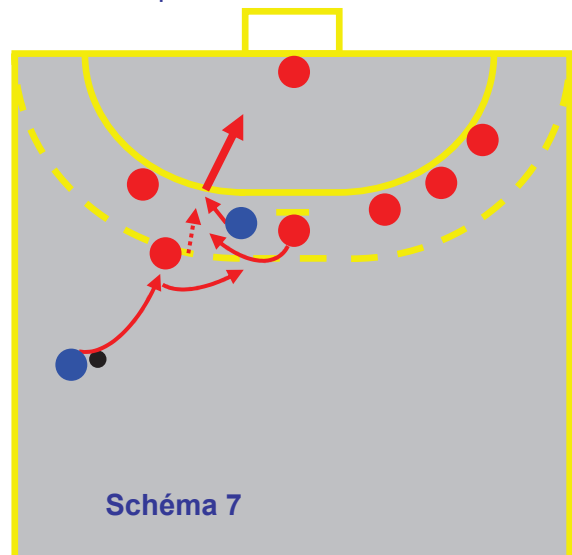


## B) L'attaque des dispositifs

### L'attaque d'une 0-6

Un objectif : désaligner la défense, la faire travailler dans la profondeur.

- Désaligner la défense : attaque de l'arrière latéral, dans le secteur du pivot, position entrée le n°2 et le n°3. Si le n°2 monte, le pivot glisse dans son dos (Schéma 7) ; positionnement du pivot entre les n°2 n°3 et attaque du DC sur un n°3.

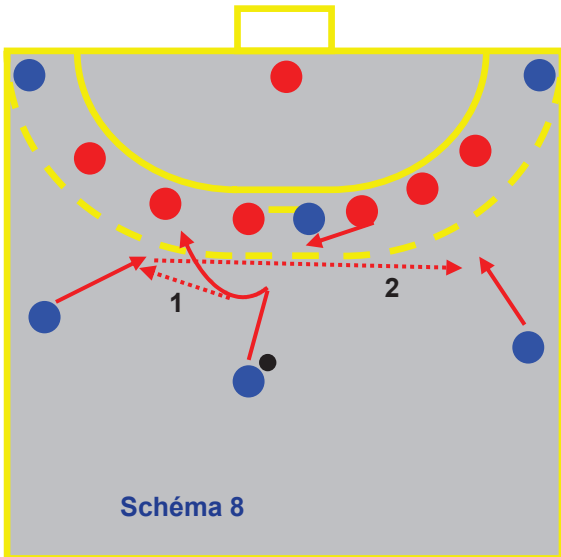


- Pivot qui « coupe » le dispositif défensif en bloc latéral et jeu en « tourne autour du pivot.
- Amener 2, 3 joueurs dans un secteur pour sortir un ballon dans les secteurs où il y a davantage d'espace.

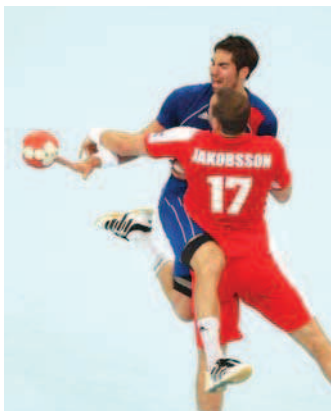
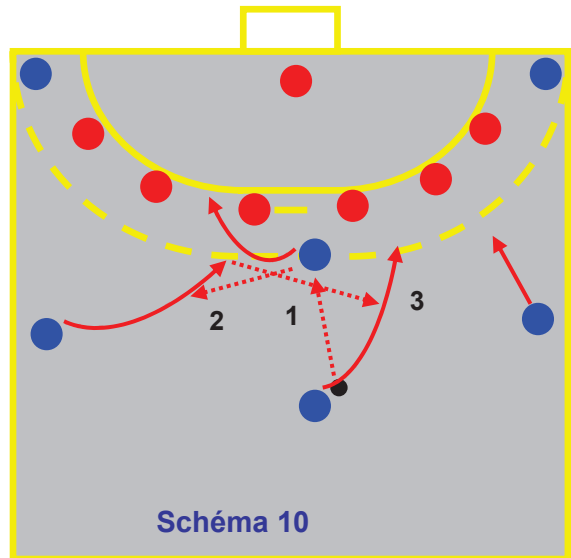
## Principes fondamentaux du jeu

### Comment les attirer, créer un point de fixation ?

- croisé DC/ARR et libération de la balle de l'autre côté après avoir isolé un défenseur.



- utilisation du pivot, soit en poste pour engager un arrière qui ressort la balle de l'autre côté.

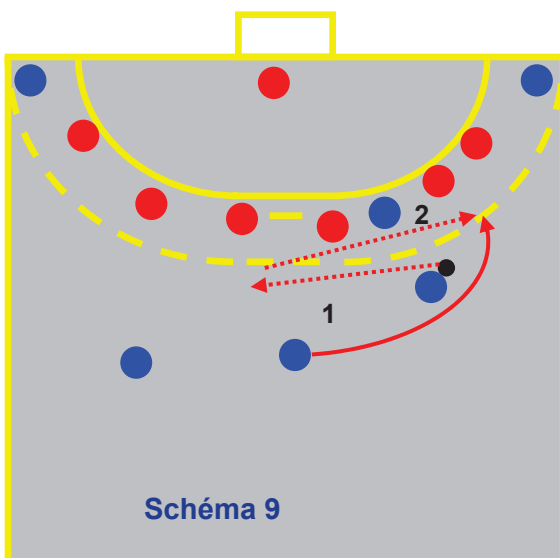


*N. Karabatic « lâche » la balle avant de se faire neutraliser par le joueur islandais (Pékin 2008)*

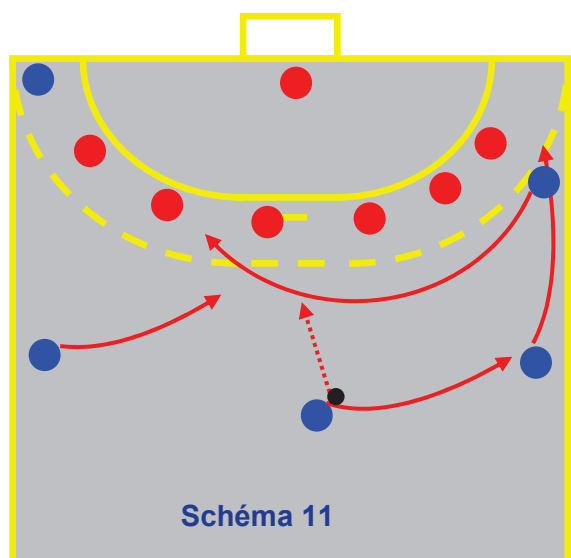


*Véronique Pecqueux Rolland sort en poste contre les Pays Bas (Championnat d'Europe 2006)*

- croisé long avec rééquilibrage du DC.



- départ d'ailier à la périphérie. Utilisation de l'appui central.





## Principes fondamentaux du jeu

Principe d'attaque de toutes les défenses étagées : battre la première ligne pour ensuite battre la seconde.

L'attaque d'une 1 - 5

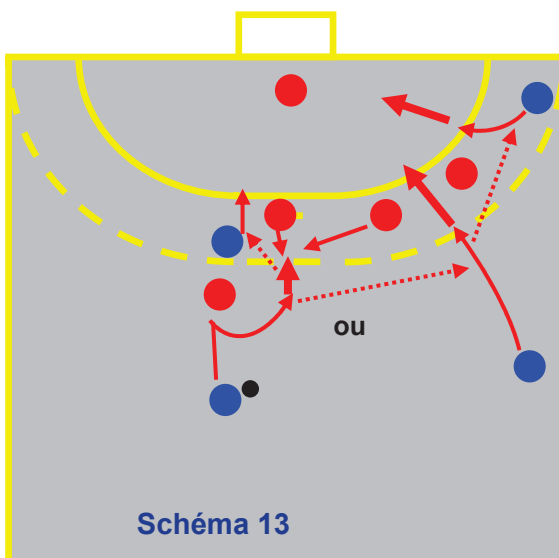
- **battre le n°3 avancé**

· en contre un (face à une homme à homme)



1 contre 1 de N. Karabatic en finale des J.O. (Pékin 2008)

· **bloquer le n°3** pour le tir du DC ou l'exploitation du surnombre secteur latéral,



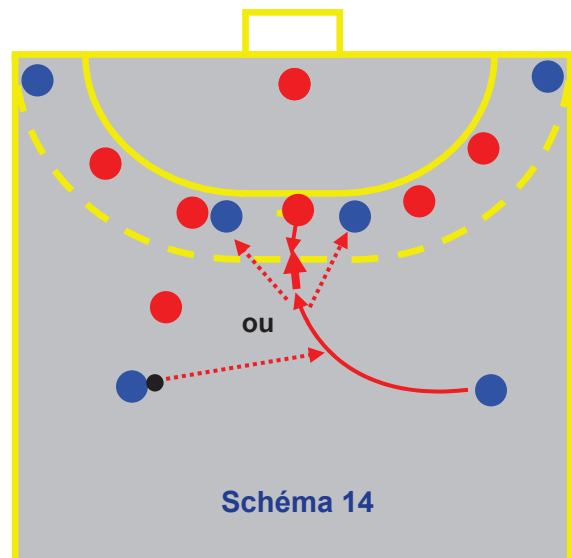
· sur un croisé DC /ARL



Sophie Herbrecht vient chercher l'arrière gauche en croisé (Championnat d'Europe 2006 contre la Croatie)

· **entrée d'un deuxième pivot :**

- ⇒ si le n°3 redescend : cf attaque d'un dispositif aplati avec 2 pivots ;
- ⇒ si le n° 3 reste central : échange de balle entre les 2 arrières pour jouer un 3 contre 2 sur un côté ;
- ⇒ si le n°3 joue homme à homme sur le un arrière : attaque plein centre de l'arrière opposé.



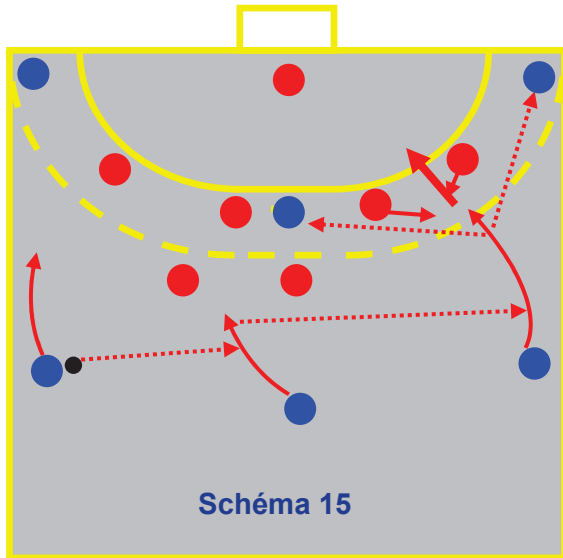
- **face à une 1 - 5 de zone**

· **en contournant le triangle défensif :** croisé long entre les arrières latéraux avec un rééquilibrage du DC côté départ du croisé.

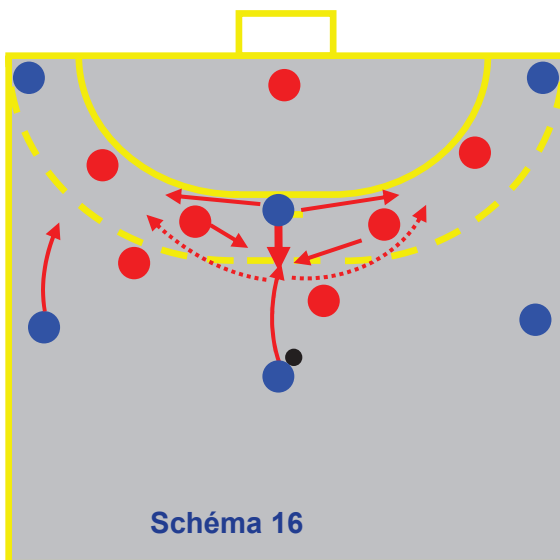
## Principes fondamentaux du jeu

### L'attaque d'une 2 - 4 :

- ne pas mettre la balle dans l'aile (situation dangereuse pour l'attaque),
- pivot secteur central,
- attirer les 2 défenseurs avancés d'un côté,
- lancer un arrière libre pour gagner le 3 contre 2.



- le pivot doit gagner la position sur le défenseur central.
- le demi centre peut traverser. En fonction de la réaction des défenseurs : tir de DC, ou passe au pivot si un n°3 monte. Le pivot glisse dans le dos du défenseur qui monte ou gagne la position.



### L'attaque d'une 3 - 3 :

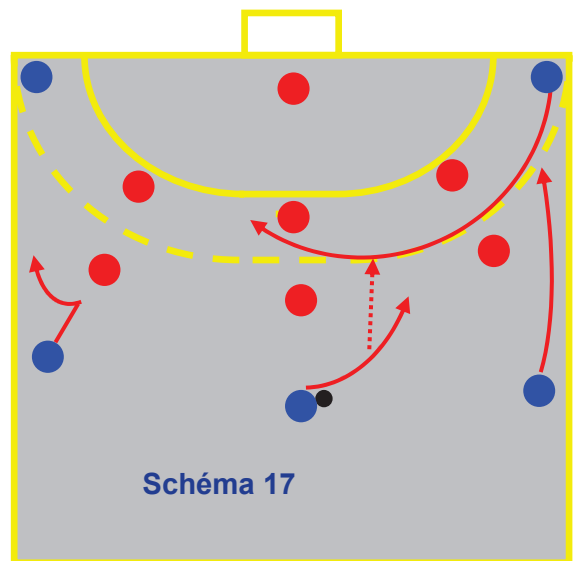
#### Battre la première ligne :

- le 1 contre 1 pour battre la 1<sup>ère</sup> ligne
- le mouvement de joueur de la base arrière
- croisé avec ou sans ballon



#### Jeu dans le couloir de circulation entre les 2 lignes :

- jeu en appui sur le pivot (mettre la balle dans le dos de la 1<sup>ère</sup> ligne) et jeu en passe et va,
- jeu en appui sur entrée d'un ailier avec simultanément un rééquilibrage de l'arrière au poste d'aile (schéma 17),
- le bloc et ses enchaînements.



## **6- Le projet de jeu**

Le projet de jeu se doit d'être la façon dont nous voulons que les futures équipes seniors jouent. Mais il ne faut pas mettre de côté pour autant les caractéristiques de chaque joueuse et joueur de l'effectif.

### **6-1) En défense**

Les schémas de jeu défensifs intéressants à mettre en place, à mon avis, sont les 0-6, 1-5. Ces schémas sont bien sur à adapter en fonction de plusieurs critères, dont l'un des plus importants est le gardien et les dispositions morphologiques des défenseurs.

Il faut aussi mettre en avant les capacités physiques du joueur par rapport à son poste :

- **Les postes 1** n'ont pas besoin d'être physiques, mais doivent avoir une bonne vitesse de projection vers l'avant et un bon sens de l'anticipation pour permettre les contre-attaques.
- **Les postes 2** doivent être physiques et avoir une bonne vitesse de déplacement pour se déplacer au sein de la défense.
- **Les postes 3** doivent être grands pour permettre le contre dans une défense 0-6. Dans une défense 1-5, l'électron libre doit être rapide, avoir de bons appuis et un bon sens de l'anticipation pour permettre les contre-attaques.
- **Le gardien** doit être capable de rester concentrer, doit avoir une bonne souplesse et un sens de l'anticipation important ainsi qu'une grande vitesse de déplacement. Bien sur, ce n'est qu'une ébauche des capacités de chaque poste. Mais sans technique, ces capacités ne servent à rien.

#### **a-1) Le système 0-6**

Pour la 0-6, il faut une défense flottante, c'est-à-dire pas de véritable homme à homme, même en poste 3. Il faut des postes 2 agressifs qui montent chercher les arrières adverses aux 9 m, des postes 1 rapides et avec une bonne anticipation pour pouvoir jouer des montées de balles rapides.

#### **Les avantages de la 0-6 sont :**

- Gros secteur central, ce qui force les tirs extérieurs (aux ailes) et les tirs lointains (extérieur aux 9 m).
- Peu d'espace pour l'équipe attaquante entre les 6 m et les 9 m.
- Peu de fatigue physique pour les défenseurs
- Grande capacité de contre des défenseurs

#### **Les défauts de la 0-6 sont :**

- Difficulté à se projeter rapidement vers l'avant

## **a-2) Le système 1-5**

Pour la 1-5, il faut plus de discussions entre les 5 défenseurs de la base arrière car, avec 1 joueur de moins en base arrière, cela implique une plus grande mobilité de la base arrière. Cela implique aussi d'avoir 1 joueur avancé très mobile avec un bon sens de l'anticipation. Les arrières doivent fonctionner en tiroir et le poste 3 bas doit combler les espaces vides.

### **Les avantages de la 1-5 :**

- Capacité à se projeter vite vers l'avant
- Harcèlement du porteur de balle
- Possibilité de récupération de balle plus grande
- Possibilité de passer le défenseur avancé en strict sur un attaquant

### **Les inconvénients de la 1-5 :**

- Plus de déplacements en défense
- Plus d'espace pour l'attaque dans les 9 m
- Fatigue plus importante

A cela, il ne faut surtout pas oublier de mettre en place un bon système de repli défensif.

## **6-2) En attaque**

En attaque, il n'y a pas de différences notables entre les catégories d'âge par rapport aux différents systèmes et dispositifs de jeu. De plus, je pense qu'il est inutile de vouloir absolument s'enfermer dans un ou des systèmes trop rigide, nous devons aussi laisser place à la liberté créatrice des joueurs.

Quelques soit son âge, le joueur doit être capable de s'adapter à la situation qui lui est proposée. Trop souvent j'ai vu des joueurs se lancer en ayant une idée en tête mais se retrouve bloqué, s'il ne peut aller au bout de son idée.

Nous acceptons les jeunes à partir de l'année de leurs 9 ans or entre un enfant de 9 ans et un jeune de 15-16 ans, nous ne pouvons pas demander la même chose. C'est pourquoi, il faut adapter les connaissances à maîtriser par rapport à l'âge du public visé.



## **7) Mise en place du projet de formation par rapport aux âges**

Nous avons essayé de donner quelques pistes de travail par un document le plus lisible et accessible possible au plus grand nombre. En effet, la présentation et le contenu simple, qui n'est qu'une base de travail, peut être adapté et enrichi, si besoin est, en fonction de votre public.

L'évolution du handball de demain, dans lequel joueront nos jeunes doit nous amener à anticiper ce joueur du futur, et surtout à ne pas former comme nous l'avons été.

Il est donc dans ce sens, obligatoire dans les séances d'entraînements de faire apparaître des situations avec du changement de statut, et la visite des différents espaces en jouant sur différentes alternances.

Le fil rouge de la formation va être de réussir le passage d'un jeu sur grand espace à un jeu sur petit espace. Ce passage devant se faire en plusieurs étapes, en ayant à l'esprit, que sur ces catégories d'âges, nous avons aussi beaucoup de débutants.

Les contenus décrits ci-dessous mettent en avant des priorités en fonction des catégories.

Chez les -10 ans, la priorité sera sur le plan moteur et l'aspect ludique.

Chez les -12 ans, la priorité sera faite au travail perceptif et décisionnel avec une alternance entre des situations à choix et des situations de gammes motrices ou de rythme.

Chez les -14 ans, la priorité sera mise sur l'amélioration des savoirs faire individuels par des exercices de répétitions, et leur utilisation par des situations jouées

Chez les -16 ans, idem qu'en -14 ans avec une priorité sur l'amélioration de la circulation de balle ainsi qu'une première approche du renforcement musculaire. Début de la fixation sur 1 ou 2 postes

Chez les -18 ans et senior, idem qu'en -16 ans en augmentant la vitesse d'exécution avec un vrai travail de physique et de souplesse. Relation à 2 et à 3 joueurs. Un travail plus spécifique du poste.

# 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 piéteur).

### **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 piéteur).

### **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 piéteur).

### **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.

## **1: Catégories d'âge – 9-10 ans**

### **Technique de passe - réception**

Technique de la passe – réception  
Attraper la balle à hauteur de poitrine  
Tenir la balle correctement  
Passe classique et passes à deux mains

### **Dribble**

Dribble classique

### **Entraînement technique du jeu d'attaque**

Travail en piston (engagement/désengagement)  
Tir en appui, Tir classique avec trois pas d'élan, Tir en suspension  
Tir plongé avec réception sur la poitrine (sur un matelas)  
Passes courtes  
Tirs au but de toutes les postes  
Feinte gauche – droite

### **Travail tactique en attaque**

Les postes de base  
Largeur et profondeur  
Jeu contre une défense 0-6

### **Travail tactique en défense**

Position de base  
Mouvement avant / arrière  
Travail de base du contre sur les tirs  
Travail tactique en défense 6-0 et individuel

### **Entraînement du gardien**

Position  
Déplacements  
Pré – parade  
Parades hautes, mi – hauteur et basses  
Jet de 7 mètres

### **Entraînement physique**

Exercices avec balle à haute intensité

### **Théorie**

Les bases des règles du jeu de handball.

## **2: Catégories d'âge 11-12 ans**

Maintenant il est important que les enfants se confrontent lors de situations différentes d'attaque – défense. Il est très important dans les situations défensives, d'apprendre à travailler en communiquant et en se déplaçant ensemble.

## **Technique de passe - réception**

Attraper des balles hautes  
Attraper la balle en mouvement  
Passes hautes et basses  
Passe au rebond  
Passes à deux mains

## **Dribble**

Dribble des deux mains

## **Entraînement technique du jeu d'attaque**

Fixation du défenseur  
Travail de passes à mi distance  
Croisé d'ailier, Croisé d'arrière  
Mise en place d'un bloc ou écran  
Tirs hauts et bas  
Tir en suspension appel deux pieds  
Tir en suspension sur un appui  
Jet de 7 mètres (tirer sans tomber)  
Tir plongé  
Passe de renversement  
Prise d'intervalle et un contre un  
Jeu avec le pivot  
Entraînement de base du tir avec chute et roulade sur l'épaule du côté de tir.  
Feinte gauche – droite et droite – gauche  
Feinte du regard  
Demi - tour  
Feinte de tir

## **Contre attaque**

1 – 2 joueurs avec priorité à la passe et la course

## **Travail tactique en attaque**

Jeu en piston avec des croisés ailiers - arrières  
Attaque de la 1 - 5  
Combinaisons simples dans le but de construire la compréhension du jeu

## **Travail tactique en défense**

Déplacements latéraux  
Redescendre vite  
Travail de fermeture  
Travail du contre sur les différents tirs  
Triangle défensif  
Neutralisation  
Changement de prise en charge du pivot  
Travail tactique en défense 1 – 5

## **Entraînement du gardien**

Parades sur les tirs au rebond  
Passes longues de contre – attaque (relance)  
Entraînement sur la lecture des tireurs et leurs habitudes

## **Entrainement physique**

Travail de la vitesse sur distance courte

### **Théorie**

Approfondissement des connaissances sur les règles du jeu de handball.

## **3: Catégories d'âge – 13-14 ans**

A ce stade les éléments techniques seront inclus dans l'entraînement.

### **Technique de passe - réception**

Attraper une balle basse

Lâché de balle

Travail des passes latérales

Passes poignet

Passes au rebond à mi – distance

Passer avec la mauvaise main

Dribble

Changement de direction pendant le dribble

### **Entrainement technique du jeu d'attaque**

Croisé derrière les arrières

Ecrans – blocs

Tir appel deux pieds

Tir à la hanche

Réception et roulade sur l'épaule de tir

Tir avec appel sur la mauvaise jambe

3 contre 2, 4 contre 3

Amélioration du jeu du pivot

2 – 3 enclenchements d'attaque

Feinte de tir bas – tir haut

Passage de bras

Feinte de tir en suspension (schwenker)

Feinte de passe

### **Contre attaque**

2 – 3 joueurs avec priorité à la passe et la course

### **Travail tactique en attaque**

Travail de base du jeu placé et croisés, entrées devant et derrière

Jouer contre une 1 – 5, système homme à homme

### **Travail tactique en défense**

La dissuasion

L'interception

Flottement et changement

Contre sur tir en suspension

Travail de contre sur les tirs bas

Travail tactique en défense

1 – 5 homme à homme, 1 – 5 de zone

## **Entraînement du gardien**

Parade sur les tirs rasants

Passes longues de contre attaque

Entraînement technique du gardien pour améliorer sa lecture des tirs favoris des joueurs

Parade pour bloquer les tirs avec la jambe opposée au corps

Se positionner pour faire tirer l'attaquant là où l'on veut en le leurrant

Travail de l'explosivité

## **Entraînement physique**

Travail de la vitesse

Travail intermittent

Renforcement léger avec le poids du corps

## **Travail psychologique**

Donner aux joueurs la notion du travail de l'arbitre sur le terrain.

## **4: Catégories d'âge – 15-16 ans**

Le moment est venu de travailler encore plus le jeu collectif. Cela ne signifie pas que le travail technique soit abandonné. Les joueurs doivent apprendre les différents dispositifs et systèmes de défense pour mieux communiquer en situation de jeu. Pour l'attaque collective, l'importance sera mise sur le jeu placé, travaillé en détails à partir des éléments techniques appris, par exemple les feintes, les mouvements en piston et les un contre un.

### **Technique de passe - réception**

Attraper de balle à une main

Travail des passes latérales

Passes spéciales

Balle à effets (roucoulette, chabala...)

Passes pivot

Dribble dans le dos, entre les jambes

### **Entraînement technique du jeu d'attaque**

Rotations d'arrières

Démarquages courts

Tir bas avec le poignet

Tir bas en course

Passe dans le dos, en diagonale, en suspension, longue (des 9 m aux 9 m opposés)

Passes latérales

Passage à deux joueurs dedans en 2 – 4

Combinaisons de feintes

Contre attaque 1 – 4 joueurs avec priorité à la passe et la course

### **Travail tactique en attaque**

Jeu contre une homme à homme

Jeu contre les différents dispositifs de défense

### **Travail tactique en défense**

Dissuader - intercepter

Travail de contre sur les tirs bas



Contre sur les différents tirs

Entraide

Le contre comme solution d'urgence

Marquage homme à homme sur plusieurs joueurs

Marquage homme à homme tout terrain

#### **Entraînement du gardien**

Choix du joueur démarqué dans la phase de contre attaque

#### **Entraînement physique**

Travail de la vitesse

Travail intermittent

Renforcement avec le poids du corps

Entraînement aux sauts

## **5: Catégories d'âge – 17-18 ans**

Maintenant un travail continu sur les détails techniques doit être fait. Cependant il est important de ne pas négliger le travail tactique qui représente la plus grande partie. Les joueurs devraient être capables maintenant de réaliser 5 – 6 enclenchements d'attaque et leurs variantes.

#### **Technique de passe - réception**

Passes spéciales

Construire des combinaisons de feintes

#### **Contre attaque**

6 joueurs avec priorité écartement, vitesse et qualité de la passe malgré la pression de 3 – 6 attaquants, jusqu'au 6 contre 6.

Ecartement, vitesse, accélération et travail en piston.

#### **Travail tactique en attaque**

Jeu en changement de rythme

Adapter son jeu en fonction des différents dispositifs de défense.

#### **Travail tactique en défense**

Passage d'un dispositif de défense à un autre

#### **Divers**

Expliquer aux joueurs les changements lors de leur passage en seniors. Nouveaux équipiers, dislocation de leur équipe etc ...

Promotion de l'apprentissage du diplôme d'entraîneur et d'arbitre.