

<p style="text-align: center;"><b>COURS THEORIQUE OPTIONS HANDBALL DEUG STAPS PAU TARBES</b></p>
--

### **I – APPROCHE HISTORIQUE**

La création du handball  
Les dates clés de l'évolution et le passage du handball à 11 au handball à 7  
Les palmarès des J.O. et Championnats du Monde  
L'évolution de la hiérarchie mondiale  
Les personnages et événements qui ont marqué l'histoire du handball français

### **II - APPROCHE REGLEMENTAIRE**

Les 5 caractéristiques des sports collectifs  
Le règlement succinct  
Le règlement FFHB  
Les gestes de l'arbitre

### **III APPROCHE ADMINISTRATIVE**

La fédération française de handball  
Statut des joueurs  
Ages  
Les compétitions  
Les règles sportives  
Qualification des entraîneurs

### **IV APPROCHE TECHNIQUE**

Terminologie  
Les principes du jeu  
Les différents types d'attaques  
Les actions offensives  
Positionnement en attaque  
Classification des défenses  
Les différents types de défense  
Les actions défensives

### **IV - APPROCHE PHYSIOLOGIQUE**

Entraînement et physiologie  
L'échauffement en handball  
Renforcement musculaire  
Etirements assouplissements  
Programme de préparation physique durant les vacances

## V - APPROCHE TECHNIQUE

La terminologie	
Technique et axes de travail	50
Les séances de tirs	62
Le jeu de l'arrière latéral	63
Le jeu de l'ailier	64
Le jeu du pivot	65

## VI - APPROCHE TACTIQUE ET STRATEGIQUE 66

Les stratégies offensives et défensives	67
Différents enclenchements avant jeu libre	70
Les défenses	73
Libération d'un joueur pris en stricte	77
La montée de balle	78
Projet individuel de jeu	79
Jeu collectif et initiative individuelle	80
Comportements et stratégies en supériorité ou infériorité numérique	81
La défense technique individuelle et organisation collective	82

## VII - ETUDE D'UN CAS: LE GARDIEN DE BUT 83

Le travail du gardien de but	84
Le duel attaquant / gardien	85
7 séances spécifiques gardiens	86

## VIII - BIBLIOGRAPHIE 93

## IX – ANNEXES 96

Relevés de fréquences cardiaques en match	
Fréquences cardiaques durant des entraînements types	

## APPROCHE HISTORIQUE

### CREATION DU HANDBALL

Ils semblent d'après les rares documents historiques que le handball ait vu le jour en **Allemagne**. Des jeux tels le « Torball » (balle au but) et le Rafftball ont été certainement à l'origine de la création de ce sport.

Toutefois il y avait déjà des pays qui pratiquaient des jeux de ballons similaires :

**En Europe centrale** et notamment en Tchécoslovaquie. Dès 1892 Joseph Klenker inspecteur de gymnastique fit connaître sous le nom de « Ceska Hazena », un jeu de balle proche du handball à 7 tel qu'on peut le retrouver aujourd'hui.

**Dans les Pays Scandinaves** où le Danois Holger Nielsen propagea un jeu de balle : « le Handbold »

**En France** le jeu de paume et le ballon français

### QUELQUES DATES CLES ET PASSAGE DU HANDBALL A 11 AU HANDBALL A 7

**1915** En les Allemands font pratiquer aux filles un jeu proche du « hazena »

**1919** Schllenz professeur à l'E.N.S.P. de Berlin fait jouer les garçons au handball à 11 tandis que dans les pays nordiques on fait pratiquer un jeu similaire mais en salle.

**1926** La fédération internationale d'athlétisme amateur charge quelqu'un de rédiger un règlement pour le handball.

**1928** Création à l'occasion des Jeux Olympiques de la Fédération Internationale de Handball Amateur.

**1936** Première participation aux J.O. Puis mise en veille durant la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale.

**1933** La fédération allemande de handball est créée.

**1935** L'état national socialiste allemand rend la pratique du handball obligatoire car sport de base à l'armée.

**1938** Création des premiers championnats du Monde (tous les 4 ans depuis 1954 puis tous les 2 ans)

**1941** Création de la Fédération Française de Handball et du premier championnat 1941 / 42

**1946** Au congrès de Copenhague création de l'I.H.F. dont le siège est fixé à Stockholm.

**1947** Reprise des compétitions internationales pour les jeux mondiaux universitaires à Paris.

**1949** Tournoi international féminin à 11 en Hongrie.

**1952** Championnats du Monde handball à 11 en Suisse.

### L'APPARITION ET L'ECLOSION DU HANDBALL A 7

Fin **1953** Première compétition en France de Handball à 7.

**1954** Premiers championnats du monde de Handball à 7 en Suède.

**1958** Disparition du Handball à 11 en France.

**1972** Le Handball est définitivement admis aux Jeux Olympiques

## LES PALMARES DES J.O. ET CHAMPIONNATS DU MONDE

### Palmarès des J.O. en Handball:

	Hommes	Femmes
Berlin 1936	Allemagne, Autriche, Suisse	
Munich 1972	Yougoslavie, Tchécoslov,	
Montréal 1976 :	Roumanie	U.R.S.S., R.D.A., Hongrie
Moscou 1980	URSS, Roumanie, Pologne,	U.R.S.S., Yougoslavie, R.D.A
Los Angeles 1984	R.D.A, URSS, Roumanie	Yougoslavie, Corée du Sud, Chine
Séoul 1988 :	Yougoslavie, RFA, Roumanie	
	U.R.S.S., Corée du Sud, Yougoslavie	Corée du Sud, Norvège, U.R.S.S.
Barcelone 1992	C.E.I. (U.R.S.S.), Suède, France	Corée du Sud, Norvège, CEI
Atlanta 1996	Croatie Suède Espagne	Danemark Corée du Sud Hongrie
Sydney 2000	Russie, Suède, Espagne	

### Palmarès des championnats du Monde

	Hommes	Femmes
2001	France, Suède, Yougoslavie	
1999	Suède, Russie, Espagne	Norvège, France
1997	Russie, France, Suède	Danemark
1995	France, Croatie, Suède	Allemagne
1993	Russie, France, Suède	Norvège
1990	Suède, Russie	URSS
1986	Yougoslavie, Hongrie	Corée du Sud
1982	URSS, Yougoslavie	URSS
1978	RFA,	RDA
1974	Roumanie	RDA
1970	Roumanie	
1967	Tchécoslovaquie	
1964	Roumanie	
1961	Roumanie	
1958	Suède	
1954	Suède	
1938	Allemagne	

### L'EVOLUTION DE LA HIERARCHIE MONDIALE

On peut noter au travers de l'évolution de la hiérarchie mondiale 3 phases, voire une 4<sup>ème</sup> en phase de gestation. Nous allons aborder les raisons qui ont poussé ces pays à tenir le haut du pavé.

## LE PALMARES DES PAYS CREATEURS DE CE SPORT

Les principaux vainqueurs des premières compétitions proviennent des 3 origines de la création de ce sport (Europe Centrale , Allemagne, Scandinavie). On peut y voir :

### La politique sportive et le sport comme phénomène culturel

- Les installations et le temps dévolu à la pratique du handball
- L'avantage athlétique du aux conditions extérieures (les premiers joueurs faisaient du handball en période hivernale pour se préparer pour la saison athlétique estivale)
- Recherches dans les Pays Nordiques, travaux en physiologie d'Astrand, Etude physiologique du handball etc.).
- La connaissance et la pratique du jeu donnant une « culture » plus forte à ces pays.

## L'AVENEMENT DES PAYS DE L'EST

L'ex U.R.S.S., la R.D.A., la Pologne, et tous les pays d'Europe Centrale (dont la Roumanie) ont trusté bon nombre de médailles. A cela nous pouvons voir plusieurs raisons :

### Le sport en tant que vitrine d'état

- Place du sport à l'école et mise en place d'un système de détection des jeunes talents
- Intensification de l'entraînement (les premiers écrits proviennent de Russie MATVEIV, PLATONOV, ZATIORSKI etc.) pour qui le sport était une vitrine pour soutenir les régimes politiques en place.
- Mise en place du dopage (qu'on supposait et que l'on découvre maintenant)

### La confidentialité de ce sport

- Faiblesse du nombre de participants
- Les championnats du monde étant quasiment un championnat d'Europe
- Le désintérêt des nations occidentales (peu de moyens humains, financiers etc.)

### Les possibilités de promotion sociale

- Exportation des joueurs et talents confirmés (après 28 ans notamment en Yougoslavie)

## L'ACCESSION DES PAYS EUROPEENS OCCIDENTAUX

Plusieurs raisons ont fait que les pays comme la France ont pu se hisser au plus haut niveau mondial :

### La chute du mur de Berlin et du système communiste

- Beaucoup moins de moyens financiers et humains
- La priorité n'est plus actuellement le sport mais de vivre !)
- Plus d'aide en matière logistique de l'ex U.R.S.S. (dopage ?)

### L'avènement du sport spectacle et l'intérêt des médias

- Augmentation de la quantité d'entraînement
- Apport de joueurs étrangers relevant le niveau des différents championnats
- Intérêt des médias et donc des jeunes pour accéder au star système

### **Disparition du protectorat de l'I.H.F. pour certaines nations**

- Gain progressif de la confiance arbitrale du fait des résultats
- Démonstration de la capacité à organiser et promouvoir ce sport

### **L'ECLOSION DES NATIONS MONDIALES (AFRIQUE NOTAMMENT)**

#### **Mondialisation des pratiques (pas propre au Handball)**

- les pays du Magrheb (Algérie puis Egypte, Tunisie)
- L'Asie (Corée vice-championne olympique à Séoul, Japon, Chine)
- L'Amérique (Cuba)

#### **Vulgarisation des méthodes d'entraînement**

- Les entraîneurs mercenaires étrangers
- Les progrès de la science dans les Pays et des moyens mis à disposition pour faire ce sport
- L'internationalisation des communications

#### **Recherche de la reconnaissance du fait de la médiatisation de ce sport**

- Pour certains Pays (Télévision pour le J.O.)
- Pour les joueurs en fonction des contrats professionnels

### **LES PERSONNAGES ET EVENEMENTS QUI ONT MARQUE L'HISTOIRE DU HANDBALL FRANÇAIS**

#### **Les derniers Présidents de la F.F.H.B.**

André AMIEL  
Jean-Pierre LACOUX  
Nelson PAILLOU  
Charles PETIT-MONTGOBERT  
René BOUET

#### **Les derniers D.T.N. de la F.F.H.B.**

Philippe BANA  
Alain MOUCHEL  
Jean FERIGNAC  
Jean-Michel GERMAIN  
Jean-Pierre LACOUX  
René RICARD

#### **Les derniers Entraîneurs de l'équipe de France A**

*Masculine*  
Daniel COSTANTINI  
Jean NITA  
Jean-Michel GERMAIN  
Jean-Paul MARTINET  
Fernand ZAEGEL  
Jean-Pierre LACOUX

*Féminine*  
Olivier KRUMBHOLZ  
Carole MARTIN  
Bernard BOUTELIER  
Claude BAYER  
Jean-Claude THOMAS  
Maurice CHASTAGNER  
Joël FLEURY

OPTION HANDBALL  
DEUG STAPS PAU TARBES  
Hervé DUBERTRAND

## LES EVENEMENTS EN FRANCE :

**1970** Championnats du Monde Groupe A  
**1980** Championnats du Monde Universitaires  
**1981** Championnats du Monde Groupe B  
**1986** Championnats du Monde Groupe B  
**2001** Championnats du Monde

## APPROCHE REGLEMENTAIRE

### LES 5 CARACTERISTIQUES DES SPORTS COLLECTIFS

**1** - Ils se jouent **AVEC ET CONTRE** : on retrouve donc des tâches de coopération et d'opposition.

En handball on à 7 c 7 sauf pour les écoles de handball et les poussins où l'on joue à 6 c 6 pour favoriser le jeu

**2** - Ils se jouent **DANS UN ESPACE et DURANT UN TEMPS DETERMINE**

handball terrain de 40 x 20 m (voire 38 x 18) avec un temps de jeu de 2 x 30 mn, temps inférieurs pour les catégories de jeunes (cadets 2 x25, minimes 2 x 20, benjamins 2 x10).

**3** - Il faut utiliser **UN ENGIN**

En handball un ballon de 425 à 465 gr et de circonférence entre 58 et 60 cm pour les hommes et pour les femmes de 325 à 400 gr. Il existe 4 tailles 0, I, II, III qui sont utilisées selon l'âge des jeunes joueurs(euses).

**4** - Il faut réaliser **UN BUT**

en handball envoyer la balle dans un but de 3 x 2 m protégé par un gardien et une zone interdite à 6m des buts. Il existe des petits buts et une zone plus réduite pour les écoles de handball

**5** - Tout ceci se fait en respectant **UN REGLEMENT PARTICULIER QUI EST APPLIQUE PAR UN OU PLUSIEURS ARBITRES avec l'aide d'une table de marque et qui fait la spécificité de chacun de ces sports collectifs en induisant une motricité spécifique.**

### RÈGLE 1 - LE TERRAIN

**1.1.** Le terrain (fig. 1) est de forme rectangulaire : il comprend une surface de jeu et *Table des matières* deux surfaces de but. Il mesure 40 m en longueur et 20 m en largeur. Les grands côtés sont appelés lignes de touche ; les petits, lignes de but entre les montants et lignes de sortie de but à l'extérieur des montants.

L'état du terrain ne peut pas être modifié, de quelque façon que ce soit, à l'avantage d'une seule équipe.

*a Commentaire :* Il est souhaitable qu'une bande de sécurité entoure le terrain. Elle mesure au moins 1 m le long de la ligne de touche et 2 m derrière la ligne de sortie de but

**1.2.** Le but (fig. 2) est placé au milieu de la ligne de sortie de but. Il doit être solidement fixé. Il mesure à l'intérieur 2 m de haut et 3 m de large (exception pour le but du mini handball : 1,60 m de haut et 3 m de large).

Les montants sont attachés à la traverse, leur arête postérieure est alignée sur le côté postérieur de la ligne de but. Les montants et la traverse doivent être construits du même matériau (bois, alliage léger ou matériau synthétique semblable), d'une section carrée de 8 cm, peints sur les trois faces visibles du côté du terrain en deux couleurs alternantes, contrastant nettement avec l'arrière-plan.

Aux deux angles, les bandes mesurent 28 cm. Elles sont de la même couleur. Ailleurs, les bandes mesurent 20 cm (fig. 2). Le but est muni d'un filet suspendu de telle sorte que le ballon qui entre dans le but ne puisse ressortir immédiatement.

**1.3.** La surface de but est délimitée par une ligne de 3 m tracée à 6 m devant le but parallèlement à la ligne de but et prolongée à chaque extrémité par un quart de cercle de 6 m de rayon ayant pour centre l'arête interne postérieure de chaque montant du but (fig. 2). La ligne délimitant la surface est appelée ligne de surface de but.

**1.4.** La ligne de jet franc - ligne de 9 m - discontinue, est tracée à 3 m parallèlement à la ligne de surface de but. Les traits de la ligne de jet franc, ainsi que les intervalles, mesurent 15 cm (fig. 1).

**1.5.** La marque de 7 m est constituée par un trait de 1 m tracé devant le milieu du but, parallèlement à la ligne de but, à une distance de 7 m, mesurée à partir du côté extérieur de la ligne de but (fig. 1).

**1.6.** Une ligne de limitation pour le gardien de but, de 1 5 cm de long, est tracée devant le milieu de chaque but et parallèlement à celui-ci, à une distance de 4 m mesurée à partir du côté extérieur de la ligne de but (fig. 1).

**1.7.** La ligne médiane relie les milieux des lignes de touche (fig. 1 et 3).

**1.8.** Les lignes de changement sont délimitées de part et d'autre de la ligne médiane par un trait de 1 5 cm, tracé perpendiculairement sur l'une des lignes de touche, à 4,5 m de distance de la ligne médiane.

Ces tracés de 15 cm seront prolongés vers l'extérieur par une marque de rappel de 1 5 cm (fig. 3).



**1.9.** Toutes les lignes font partie de la surface qu'elles délimitent. Elles mesurent 5 cm de large (excepté 1 . 1 0.) et doivent être tracées très visiblement).

**1.10.** Entre les montants, la ligne de but a la même largeur que ceux-ci 8 cm (fig. 2).

### **Figure 1 Le terrain**

*La table de chronométrateur et les bancs des remplaçants doivent être placés de manière à ce que les marques relatives aux remplacements soient visibles pour le secrétaire et le chronométrateur. La table se trouve près de la ligne de touche mais devrait être distante de celle-ci de minimum 50 cm.*

## **REGLE 2 - LA DUREE DU MATCH**

**2.1.** Pour les équipes masculines et féminines de plus de 16 ans, la durée du temps de jeu est de 2 x 30 minutes avec 10 minutes de pause.

Pour les équipes de jeunes de 12 à 16 ans, la durée du temps de jeu est de 2 x 25 minutes et pour les équipes de jeunes de 8 à 12 ans, la durée du temps de jeu est de 2 x 20 minutes avec chaque fois 10 minutes de pause.

Les "minis" sont en principe des enfants en dessous de 8 ans et jouent entre 2 x 10 minutes et 2 x 15 minutes avec une pause de 10 minutes.

*a Commentaire :* Les dates âges limites lors des championnats de jeunes sont communiqués dans les règlements de ceux-ci et sont à respecter.

**2.2.** Le temps de jeu commence par le coup de sifflet d'engagement de l'arbitre central et se termine par le signal automatique de l'installation murale de chronométrage ou par le signal de fin du chronométrateur.

Les irrégularités et les attitudes antisportives commises avant ou avec le signal du chronométrateur doivent être pénalisées par les arbitres, même après le retentissement de ce signal. Après l'exécution du jet franc ou du jet de 7 mètres, dont il y a lieu d'attendre le résultat, l'arbitre central siffle la fin du temps de jeu. Une faute lors de l'exécution de ce jet n'entraîne pas un jet franc pour l'équipe adverse.

*a Commentaire :* S'il n'y a pas d'installation murale de chronométrage équipé d'un signal de fin automatique, le chronométrateur utilisera un chronomètre manuel et terminera la partie avec un signal de fin de match.

Lors de l'utilisation d'une installation murale de chronométrage, le chronomètre devrait, si possible, être réglé pour fonctionner de 0 à 30.

**2.3.** Après la pause, les équipes changent de camp.

**2.4.** Les arbitres décident lorsque le temps de jeu doit être interrompu et lorsqu'il doit reprendre.

Ils signalent au chronométreur l'instant de l'arrêt du chronomètre (time-out) et celui de sa remise en marche.

Le time-out est à signaler au chronométreur par 3 coups de sifflet brefs, ainsi que par un signe "T".

A l'issue d'un time-out, le match doit toujours être repris par un coup de sifflet de l'arbitre (1 6.3.a).

**2.5.** Si le signal de fin retentit au moment de l'exécution ou pendant la trajectoire du ballon lors d'un jet franc ou d'un jet de 7 m, il y a lieu de recommencer ce jet. Le résultat immédiat de ce jet est à attendre avant que les arbitres terminent le match.

Les irrégularités ou attitudes antisportives commises pendant l'exécution du jet franc ou du jet de 7 m sont à sanctionner.

**2.6.** Lorsque les arbitres constatent que le temps de jeu a été arrêté trop tôt par le chronométreur, ils sont obligés de retenir les joueurs sur le terrain de jeu et de faire reprendre le match pour la durée du temps de jeu restant à courir.

L'équipe qui a été désavantagée par une interruption injustifiée reste en possession du ballon.

Si la première mi-temps a été arrêtée trop tard, la durée de la deuxième est réduite en conséquence.

**2.7.** Si, à la suite d'un match nul, la partie doit être continuée jusqu'à ce qu'une équipe gagne, après une pause de 5 minutes, le choix du camp ou de l'engagement est à nouveau tiré au sort.

Le temps des prolongations pour l'ensemble des équipes est de 2 x 5 minutes (changement de camp sans pause).

Si le match est toujours nul après une première prolongation, une seconde a lieu, après 5 minutes de pause et un nouveau tirage au sort, d'une durée de 2 x 5 minutes (changement de camp sans pause).

Si le résultat est encore nul, on procédera en fonction du règlement particulier de la compétition considérée.

### **REGLE 3 - LE BALLON**

**3.1.** Le ballon consiste en une enveloppe de cuire ou de matière synthétique. Il doit être rond. La matière extérieure ne peut être ni brillante ni glissante (1 8.3.).

**3.2.** Pour les hommes et les jeunes garçons (au-dessus de 16 ans), le ballon doit mesurer au début du match de 58 à 60 cm de circonférence et peser de 425 à 475 g (taille 3).

Pour les femmes, les jeunes garçons (12 à 16 ans) et les jeunes filles (au-dessus de 1,4 ans), le ballon doit mesurer au début du match de 54 à 56 cm de circonférence et peser de 325 à 400 g (taille 2).

Pour les jeunes garçons (8 à 12 ans) et les jeunes filles (8 à 1,4 ans), le ballon doit mesurer au début du match de 50 à 52 cm de circonférence et peser au minimum 315 g (taille 1).

Pour les 'minis' (en principe en dessous de 8 ans), le ballon doit mesurer, 48 cm de circonférence et peser au minimum 290 g (taille 0).

**3.3.** Deux ballons conformes aux règles doivent être présentés à chaque match.

**3.4.** Pendant le match, le ballon ne peut être changé qu'en cas de nécessité.  
15

**3.5.** L'utilisation d'un ballon officiel portant la marque de certification de est obligatoire pour toute manifestation internationale officielle ainsi que pour les rencontres entre les nations (Statuts de L'I.H.F/Règlement du ballon).

## REGLE 4 - LES JOUEURS

**4.1.** Une équipe comprend 12 joueurs, qui sont à inscrire sur la feuille de match.

Sur le terrain de jeu ne peuvent se trouver en même temps que 7 joueurs (6 joueurs de champ et un gardien de but). Les autres joueurs sont des remplaçants (des exceptions chez les 'minis' sont possibles).

Dans la zone de changement, ne peuvent se trouver que les joueurs remplaçants, les joueurs exclus et 4 officiels (fig.3).

Les officiels sont à inscrire sur la feuille de match et ne peuvent pas être remplacés pendant le match. Un d'entre eux doit être désigné comme responsable de l'équipe. Il est seul autorisé (voir cependant l'interprétation 2 "Team time out") à s'adresser au secrétaire, au chronométrateur et éventuellement aux arbitres.

**4.2.** Lors d'un match, 5 joueurs au moins de chaque équipe doivent se présenter sur le terrain. Les équipes peuvent se compléter à 12 joueurs jusqu'à la fin du match, y compris les prolongations.

La rencontre peut continuer si le nombre de joueurs sur le terrain descend en dessous de 5.

**4.3.** Un joueur est autorisé à participer au match s'il est présent lors du coup de sifflet d'engagement et inscrit sur la feuille de match.

Le joueur autorisé à participer au match peut à tout moment entrer en jeu en franchissant la ligne de changement de son camp.

Les joueurs et les officiels arrivant après le début du match doivent obtenir l'autorisation du secrétaire chronométrateur pour participer au match.

Si un joueur n'ayant pas l'autorisation de participer au match entre sur le terrain, les arbitres ordonnent un jet franc contre son équipe et le joueur est disqualifié (17.5.a).

**4.4.** Les joueurs remplaçants peuvent être engagés à n'importe quel moment et de façon répétée sans se présenter au secrétaire chronométrateur dès que les joueurs à remplacer ont quitté le terrain de jeu (4.5.).

Ceci est également valable pour le changement du gardien de but.

La sortie et l'entrée du terrain de jeu ne peuvent s'effectuer qu'en franchissant leur propre ligne de changement (4.5., 13.1.a).

**4.5.** L'équipe doit obligatoirement jouer avec un gardien de but.

6

Lors d'une interruption du temps de jeu - time out - une entrée supplémentaire sur le terrain de jeu depuis la zone de changement n'est possible qu'avec le consentement d'un arbitre (geste 1 8).

Commentaire : Toute sortie ou pénétration du terrain de jeu erronée est à sanctionner comme faute de changement sauf lorsqu'un joueur quitte le terrain de jeu de façon involontaire.

Un changement irrégulier est pénalisé d'un jet franc (1 3.1.a) exécuté de l'endroit où le joueur fautif a franchi la ligne de touche. Cependant, si au moment de l'interruption de jeu, le ballon se trouve à un endroit plus favorable pour l'adversaire, le jet franc doit être exécuté à partir de cet endroit. En outre, le joueur fautif doit être exclu (17.3.a). S'il y a changement irrégulier lors d'une interruption du jeu, le joueur fautif doit être exclu pour 2 minutes et le jeu sera repris par le jet correspondant à la situation.

Après ou lors d'un changement irrégulier, le joueur fautif doit être disqualifié en cas d'attitude antisportive grossière et expulsé en cas de voie de fait (1 7.5.d, 1 7.7.).

Lorsqu'un joueur supplémentaire pénètre sur le terrain de jeu en dehors de la procédure normale de changement, ou si un remplaçant intervient de manière illicite dans le jeu, il est sanctionné par une exclusion et un autre joueur doit quitter le terrain pour deux minutes.

Lorsqu'un joueur exclu pénètre sur le terrain pendant la durée de son exclusion, il est sanctionné par une nouvelle sanction de deux minutes et un autre joueur doit quitter le terrain de jeu pour le reste de la durée d'exclusion.

Le responsable de l'équipe doit désigner cet autre joueur. En cas de refus, ce sont les arbitres qui désignent le joueur qui doit quitter le terrain.

*e Commentaire* : Si un 'autre joueur' doit quitter le terrain à la place d'un joueur fautif pour compenser un temps d'exclusion ou un reste de temps de pénalité, cet autre joueur' reste qualifié et peut à nouveau entrer en jeu pendant cette durée.

L'exclusion sera uniquement imputée au joueur fautif sur la feuille de match.

La tenue des joueurs de champ d'une équipe est uniforme et doit se distinguer clairement au point de vue couleur et motifs de la tenue de l'adversaire. Les joueurs occupant le poste de gardien doivent porter une tenue se distinguant de celle de leur équipe ainsi que de celle de l'équipe adverse et du gardien de but adverse (1 8.3.).

Les joueurs portent des numéros mesurant au moins 20 cm de haut côté dos et 10 cm côté poitrine. Ceux-ci devraient être numérotés de 1 à 20.

*a Commentaire* : Aucun numéro particulier n'est réservé aux gardiens de but et les exceptions au-delà du numéro 20 sont possibles dans la limite de 2 chiffres. 1 7

La couleur des chiffres doit contraster clairement avec celle des maillots. Les joueurs doivent porter des chaussures de sport.

Il est interdit de porter des protections pour le visage et / ou la tête, des bracelets, montres-bracelets, bagues, colliers, boucles d'oreilles, lunettes sans élastiques de maintien ou à monture solide, ainsi que tout autre objet dangereux pour les joueurs (1 8.3.).

Les joueurs qui ne remplissent pas ces obligations ne sont pas autorisés à participer au match, jusqu'à ce que les objets interdits aient été enlevés.

Les capitaines des équipes doivent porter un brassard de couleur contrastante et d'une largeur d'environ 4 cm autour du bras.

## REGLE 5 - LE GARDIEN

.1. Un joueur désigné comme gardien de but peut, après avoir changé sa tenue, participer au jeu comme joueur de champ. De même, un joueur de champ peut jouer comme gardien de but. Le changement de gardien est à effectuer depuis la propre zone de changement.

**5.1.** il *est permis* au gardien :

**5.2.** de toucher le ballon sur la surface de but, dans un dessein de défense, avec n 'importe quelle partie du corps

**5.3.** de se déplacer sans restriction sur la surface de but, avec le ballon (voir cependant 16.3.b)

**5.4.** de quitter la surface de but sans ballon et de jouer dans le champ de jeu. Dans ce cas, il est soumis aux règles de jeu des joueurs de champ (voir cependant 5.12.).

On considère que le gardien a quitté la surface de but dès qu'une partie quelconque de son corps touche le sol à l'extérieur de la ligne de surface de but ;

**5.5.** de ' quitter la surface de but, dans une action de défense, avec le ballon non maîtrisé, et de continuer à le jouer sur la surface de jeu.

1 il *est interdit* au gardien

**5.6.** de mettre le joueur adverse en danger pendant ses actions de défense

**5.7.** de mettre volontairement en sortie de but un ballon dont il s'est assuré le contrôle (1 3. 1 b) ;

**5.8.** de quitter la surface de but avec le ballon dont il s'est assuré le contrôle (1 3.1 b)

**5.9.** après le renvoi, de toucher le ballon en dehors de la surface de but si ce dernier n'a pas été touché par un autre joueur au préalable (1 3. 1 b)

1 8

**5.10.** de toucher le ballon posé par terre ou roulant au sol en dehors de la surface de but aussi longtemps qu'il se trouve lui-même dans la surface de but (1 3.1.b) ;

**5.11.** de ramener dans la surface de but le ballon immobile à terre ou roulant au sol en dehors de la surface de but (1 @. 1 b) ;

**5.12.** de revenir avec le ballon de la surface de jeu dans la surface de but (1 4. I.b)

**5.13.** de toucher avec la jambe ou le pied le ballon immobile par terre dans la surface de but ou se dirigeant vers la surface de jeu (1 3. 1 b) ;

**5.14.** de franchir la marque de 4 m ou son prolongement lors de l'exécution du jet de 7 m, tant que le ballon n'a pas quitté la main du lanceur (1 4.9.).

*a Commentaire :* Tant que le gardien a un pied au sol derrière la ligne de 4 M, il a le droit de bouger l'autre pied ou une partie de son corps en l'air au-dessus de cette ligne.

## RÈGLE 6 - LA SURFACE DU BUT

**6.1.** Seul le gardien a le droit de se trouver sur la surface de but (voir cependant 6.3.). Elle est violée lorsqu'un joueur de champ la touche, y compris la ligne de surface de but, avec une partie quelconque de son corps.

**6.2.** La violation de la surface de but par un joueur de champ est pénalisée comme suit

- a) jet franc, si un joueur pénètre avec le ballon dans la surface de but (1 3. 1.c) ;
- b) jet franc, lorsqu'un joueur pénètre dans la surface de but sans ballon et en tire un avantage (1 3.1 c, voir cependant 6.2.c) ;
- C) jet de 7 m, lorsqu'un défenseur se procure un avantage par rapport à l'attaquant en possession du ballon par la pénétration dans la surface de but (1 4. 1 c).

**6.3.** La violation de la surface de but n'est pas pénalisée

- a) lorsqu'un joueur, après avoir joué le ballon, pénètre dans la surface de but, à condition que cela n'entraîne pas de désavantage pour l'adversaire ;
- b) lorsqu'un joueur pénètre dans la surface de but sans ballon et sans se procurer un avantage ;
- C) lorsqu'un défenseur pénètre dans la surface de but pendant ou après une intervention défensive sans préjudice pour le joueur adverse.

**6.4.** Sur la surface de but, le ballon appartient au gardien.

Il est interdit à un autre joueur de toucher le ballon qui s'y trouve à terre, en mouvement ou tenu par le gardien (1 3. 1 c). Le ballon qui se trouve en l'air au-dessus de la surface de but peut être joué librement.

1 9

**.5.** Le ballon qui parvient, en cours de jeu, sur la surface de but doit être remis en jeu par le gardien.

**.6.** Lorsqu'un joueur de l'équipe défendante touche le ballon dans un dessein de défense et que le ballon est ensuite contrôlé par le gardien ou qu'il reste sur la surface de but, le jeu se poursuit.

- .7.** Le lancer intentionnel du ballon vers sa propre surface de but est pénalisé comme suit :
- a) but, si le ballon parvient dans le but
  - b) jet de 7 m, si le gardien touche le ballon et que celui-ci ne parvient pas dans le but (1 4.1 d) ;
  - c) jet franc, si le ballon reste sur la surface de but ou franchit la ligne de sortie de but (1 3. 1 e)
  - d) le jeu se poursuit si le ballon traverse la surface de but sans toucher le gardien.
- .8.** Le ballon revenant de la surface de but sur la surface de jeu reste en jeu.

### **REGLE 7 - LE MANIEMENT DU BALLON**

#### **Il est permis**

- .1. de lancer, de frapper, de pousser, de frapper du poing, d'arrêter et de saisir le ballon à l'aide des mains, des bras, de la tête, du tronc, des cuisses et des genoux;
- .2. de tenir le ballon au maximum 3 secondes, même s'il est à terre
- 3. de faire 3 pas au maximum en tenant le ballon en main. Un pas est fait
  - a) lorsque le joueur, les deux pieds au sol, en lève un et le repose ou en déplace un ;
  - b) lorsque le joueur, un pied au sol, attrape le ballon et touche ensuite le sol avec le second pied
  - c) lorsque le joueur en suspension touche le sol avec un seul pied et ressaute sur le même pied ou qu'il touche le **sol** avec le second pied ;
  - d) lorsque le joueur en suspension touche le sol des deux pieds en même temps et qu'il lève un pied et le repose ou déplace un pied.

*Commentaire* : Lorsqu'un pied est déplacé au sol, le second peut être ramené jusqu'au premier.

- 4. aussi bien sur place qu'en mouvement
  - a) de lancer une fois le ballon au sol et de le rattraper avec une ou les deux mains
- b) de faire rebondir le ballon au sol plusieurs fois de suite avec une main ou de le faire rouler au sol avec une main, de façon suivie et de le reprendre avec une ou les deux mains. Dès que le joueur contrôle le ballon avec une ou les deux mains, il doit le jouer après 3 pas au plus ou dans les 3 secondes. Le ballon est considéré comme dribblé ou lancé au sol dès que le joueur le touche intentionnellement avec une partie quelconque de son corps et le dirige au sol. Le ballon peut être à nouveau dribblé ou lancé au sol et rattrapé si, entre-temps, il a touché un autre joueur, la traverse ou les montants du but
- 7.5. de passer le ballon d'une main à l'autre
- 7.6. au joueur à genoux, assis ou couché, de continuer à jouer le ballon.

#### **Il est interdit**

**7.7.** de toucher le ballon plusieurs fois de suite sans qu'il ait touché entre-temps le sol, un autre joueur, les montants ou la traverse du but (1 3. 1 d).

Les fautes de réception ne sont pas pénalisées.

**e Commentaires :** il y a faute de réception lorsqu'un joueur ne parvient pas à saisir ou à arrêter le ballon dans sa tentative de le maîtriser.

Un ballon déjà maîtrisé peut être touché une seule fois après avoir été dribblé ou lancé au sol

**7.8.** de toucher le ballon avec les jambes ou les pieds (1 3. 1.d). Il n'y a pas de pénalisation si le ballon est lancé par un joueur adverse ;

**7.9.** de lancer intentionnellement le ballon par-dessus la ligne de touche ou par-dessus sa propre ligne de sortie de but (1 3. 1 e).

Exception est faite pour le gardien, sur sa surface de but, lorsqu'il détourne le ballon non maîtrisé par-dessus sa propre ligne de sortie de but (renvoi)

**7.10.** de conserver le ballon en possession de sa propre équipe, sans qu'une action d'attaque ou une tentative de tir au but soit reconnaissable. Ceci est considéré comme jeu passif que l'arbitre devrait signaler par un geste d'avertissement (geste 1 9). Si, à ce moment, l'équipe n'effectue pas de tentative reconnaissable de tir au but, un jet franc doit être accordé contre l'équipe en possession du ballon. Ce jet franc doit être exécuté à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption de jeu (1 3.1 F).

**7.1 1.** Si le ballon touche un arbitre qui se trouve sur le terrain, le jeu continue.

21

## **RÈGLE 8 – L'ATTITUDE ENVERS LE JOUEUR ADVERSE**

### **8.1 Il est permis**

- a) d'utiliser les bras et les mains pour bloquer le ballon ou pour s'en emparer
- b) d'enlever le ballon au joueur adverse avec la main ouverte et depuis n'importe quel côté ;
- C) de barrer le chemin au joueur adverse avec le corps même s'il n'est pas en possession du ballon ;
- d) d'entrer en contact corporel avec le joueur adverse de face et les bras pliés, de le contrôler et de l'accompagner.

### **8.2 Il est interdit :**

- a) d'arracher le ballon au joueur adverse ainsi que de frapper le ballon qu'il tient entre ses mains ;
- b) de barrer le chemin du joueur adverse avec les bras, les mains ou les jambes ou de le repousser ;
- c) de retenir le joueur adverse, de le ceinturer, de le pousser, de se jeter contre lui en courant ou en sautant ;



d) de gêner, harceler ou mettre en danger autrement (avec ou sans ballon) le joueur adverse, de manière contraire aux règles.

*Commentaire* : Les irrégularités mentionnées dans la règle 8.2.a) à d) concernent aussi bien les défenseurs que les attaquants.

Il y a en particulier faute d'attaquant lorsqu'un attaquant se jette contre un défenseur en courant ou en sautant. Cependant, au moment du contact corporel, le défenseur doit déjà se trouver devant l'attaquant et dans une position de défense correcte. Il ne peut pas se déplacer vers l'avant.

**8.3** En cas d'irrégularité dans l'attitude envers le joueur adverse (8.2.a - d), il y a lieu d'accorder un jet franc (1 3.1.g) ou un jet de 7 mètres (1 4.1 a).

**8.4.** En cas d'irrégularité ou l'action vise prioritairement ou exclusivement le joueur adverse et non le ballon, il y a lieu de sanctionner progressivement (17.1.b, 1 7.3.b). Les sanctions progressives sont également à appliquer en cas d'attitude antisportive (1 7.1 d).

**8.5.** Un joueur qui attaque le joueur adverse **d'une manière présentant un risque pour l'intégrité physique de ce dernier**, doit être disqualifié (1 7.5.b), en particulier lorsqu'il :

- a) frappe ou arrache le bras tireur d'un joueur en action de tir depuis le côté ou l'arrière ;
- b) exécute une action de manière à toucher le joueur adverse à la tête ou au cou
- c) touche le joueur adverse au corps avec le pied, le genou ou d'une autre manière;
- d) pousse un joueur adverse en train de courir ou de sauter ou l'attaque de telle manière que celui-ci perd le contrôle de son équilibre.

**8.6.** Une attitude antisportive grossière (1 7.5.d) doit être sanctionnée par une disqualification.

**8.7.** En cas de voies de fait, le joueur fautif doit être expulsé (1 7.7. - 9).

## REGLE 9 - VALIDITE DU BUT

**9.1.** Un but est marqué lorsque le ballon tout entier franchit la ligne de but à l'intérieur du but (fig.4) et qu'aucune faute ne vient d'être commise par le lanceur ou ses coéquipiers avant ou pendant le tir.

Si le gardien entre dans le but malgré une irrégularité commise par un joueur de l'équipe défendante, le but doit être accordé.

Le but ne peut être accordé si les arbitres ou le chronométrateur ont signalé une interruption de jeu avant que le ballon ait franchi la ligne de but.

Un ballon qui pénètre dans le propre but entraîne l'attribution d'un but à l'équipe adverse, à condition que ce ballon n'ait pas franchi la ligne de sortie de but au préalable.

*a Commentaire* : Si une personne ne participant pas au jeu (spectateur, etc.) empêche l'entrée du ballon dans le but, il faut accorder le but si l'arbitre est convaincu que le ballon aurait franchi la ligne de but sans l'intervention de cette personne ne participant pas au jeu.

**9.2.** Si les arbitres ont accordé le but et font exécuter l'engagement qui en découle, le but ne peut plus être annulé.

Lorsqu'un but est marqué et que le chronométreur donne le signal de la fin du temps de jeu avant l'exécution de l'engagement, les arbitres doivent accorder nettement et clairement le but. L'engagement ne sera pas exécuté.

*a Commentaire :* Un but accordé par les arbitres devrait être directement affiché au tableau de marque.

**9.3.** L'équipe qui a marqué plus de buts que l'autre est déclarée vainqueur.

**9.4.** Le match est nul si le nombre des buts marqués par chaque équipe est le même ou si aucun but n'a été marqué.

23

## REGLE 10 - L'ENGAGEMENT

**10.1.** Au début du match, l'engagement est exécuté par l'équipe qui, après le tirage au sort, a choisi le ballon ; l'autre équipe peut choisir le camp.

Si, après le tirage au sort, une équipe choisit le camp, l'autre équipe exécute l'engagement.

Après la pause, l'engagement appartient à l'équipe qui ne l'a pas eu au début du match.

En cas de prolongations, le choix du camp ou de l'engagement est à nouveau tiré au sort.

**10.2.** Après chaque but, l'engagement est exécuté par l'équipe qui a encaissé le but (voir cependant : commentaire 9.2.).

**10.3.** L'engagement est exécuté depuis le centre du terrain, dans n'importe quelle direction, dans les 3 secondes qui suivent le coup de sifflet d'engagement (13.1.h). Le joueur exécutant l'engagement doit se trouver avec un pied sur la ligne médiane jusqu'à ce que le ballon ait quitté sa main.

Les joueurs de l'équipe attaquante ne peuvent pas dépasser la ligne médiane avant l'exécution de l'engagement (1 6. 1 .).

Si un coéquipier dépasse la ligne médiane après le coup de sifflet d'engagement mais avant que le ballon ait quitté la main du lanceur, il faut ordonner un jet franc pour l'équipe défendante (1 3. 1.h).

**10.4.** Lors de l'engagement au début de chaque mi-temps (et de prolongations éventuelles), tous les joueurs doivent se trouver dans leur moitié de terrain respective.

Lors de l'engagement après un but, les joueurs adverses peuvent toutefois se trouver dans les deux moitiés de terrain.

Dans les deux cas, les joueurs adverses ne peuvent pas s'approcher à moins de 3 m du joueur exécutant l'engagement (1 6.7.).

## RÈGLE 11 - LA REMISE EN JEU

**11.1.** La remise en jeu est ordonnée lorsque le ballon tout entier a franchi une ligne de touche ou lorsque le ballon a touché en dernier lieu un joueur de l'équipe défendante avant qu'il ne quitte le terrain en franchissant la ligne de sortie de but (voir cependant 7.9.).

**11.2.** La remise en jeu est exécutée sans coup de sifflet (voir cependant 1 6.3.b) par l'équipe dont les joueurs n'ont pas touché en dernier lieu le ballon avant qu'il franchisse la ligne de touche ou la ligne de sortie de but.

**11.3.** La remise en jeu est exécutée depuis l'endroit où le ballon a franchi la ligne de touche ou au bout de la ligne de touche du côté du but où le ballon a franchi la ligne de sortie de but.

**11.4.** Le lanceur doit garder un pied sur la ligne de touche jusqu'à ce que le ballon ait quitté sa main.

Il ne lui est pas permis de poser le ballon au sol et de le reprendre en main ou de le faire rebondir et de le reprendre en main (1 3. l.i).

**11.5.** Lors de l'exécution d'une remise en jeu, les joueurs adverses doivent se tenir à 3 m au moins du lanceur.

Toutefois, il leur est permis de se placer à la ligne de surface de but, même si la distance est inférieure à 3 m.

## RÈGLE 12 - LE RENVOI

**12.1.** Un renvoi est ordonné si le ballon franchit la ligne de sortie de but (voir cependant 5.7. et 7.9.).

**12.2.** Le renvoi est à exécuter, sans coup de sifflet, depuis la surface de but au-delà de la ligne de surface de but (voir cependant 16.3.b).

Le renvoi est considéré comme exécuté lorsque le ballon joué par le gardien de but a franchi la ligne de surface de but.<sup>25</sup>

**12.3.** Lorsque le ballon reste dans la surface de but pendant le match, le gardien de but doit remettre le ballon en jeu (voir cependant 6.7.c).

**12.4.** Après avoir exécuté un renvoi, le gardien ne peut jouer à nouveau le ballon que si celui-ci a touché un autre joueur (5.9., 1 3. l.k).

## REGLE 13 - LE JET FRANC

**13.1.** Un jet franc est ordonné dans les cas suivants

- a) changement irrégulier ou entrée en jeu irrégulière (4.,4.-6.)
- b) fautes du gardien de but (5.7.-IO., 5.13.) ;
- c) fautes des joueurs de champ sur la surface de but (6.2.a-b, 6.4.)

- d) fautes dans le maniement du ballon (7.2.-4., 7.7., 7.8.) ;
- e) envoi volontaire du ballon au-dessus de la ligne de sortie de but ou de la ligne de touche (6.7.c, 7.9.)
- f) jeu passif (7.1 0.) ;
- 9) irrégularités dans l'attitude envers le joueur adverse (8.3., 8.5.)
- h) conduite irrégulière lors de l'engagement (1 0.3., 1 0.4.)
- i) conduite irrégulière lors d'une remise en jeu (1 1.1.)
- k) conduite irrégulière lors d'un renvoi (1 2.4.) ;
- l) conduite irrégulière lors d'un jet franc (1 3.3., 1 3.4.)
- m) conduite irrégulière lors d'un jet de 7 mètres (1 4.3.-5., 1 4.7.)
- n) conduite irrégulière lors d'un jet d'arbitre (1 5.4.)
- o) exécution irrégulière des jets (1 6.2.-5.)
- p) attitude antisportive (8.4., 8.6., 1 7. 1 d)
- q) voies de fait (8.7., 1 7.7.-9.).

**13.2.** Le jet franc est exécuté sans coup de sifflet (voir cependant 16.3.a-h) impérativement depuis l'endroit où la faute a été commise.

Si cet endroit est situé entre les lignes de surface de but et de jet franc, le jet franc accordé à l'équipe attaquante est exécuté de l'endroit le plus proche en dehors de la ligne de jet franc.

**13.3.** Lorsque le joueur attaquant se trouve au bon endroit en possession du ballon, il ne lui est pas permis de déposer ce ballon et de le reprendre ou de le dribbler et le reprendre (1 3.1 .1).

**13.4.** Lors de l'exécution d'un jet franc, les joueurs de l'équipe attaquante n'ont pas le droit de toucher ni de franchir la ligne de jet franc (1 6.1 .).

Lorsque des coéquipiers du lanceur se trouvent entre les lignes de surface de but et de jet franc au moment de l'exécution d'un jet franc, les arbitres font rectifier la position irrégulière de ces joueurs si elle peut influencer le jeu (1 6. 1.).6

Ils sifflent alors l'exécution du jet franc (1 6.3.c).

Si des joueurs de l'équipe attaquante touchent ou franchissent la ligne de jet franc avant que le ballon n'ait quitté la main du tireur, il est décidé jet franc en faveur de l'équipe défendante (1 3. 1.1).

**13.5.** Lors de l'exécution d'un jet franc, les joueurs adverses doivent se tenir à 3 m au moins du lanceur. Lors de l'exécution à la ligne de jet franc, les joueurs de l'équipe défendante peuvent se placer à la ligne de surface de but.

**13.6.** Lors d'une faute de l'équipe défendante, les arbitres ne doivent pas ordonner un jet franc si l'équipe attaquante devait en être désavantagée.

Un jet franc, pour le moins, doit toujours être ordonné lorsqu'un joueur de l'équipe attaquante est l'objet d'une irrégularité ayant pour conséquence de faire perdre le ballon à son équipe.

Un jet franc ne doit pas être ordonné si, malgré l'irrégularité, le joueur de l'équipe attaquante reste pleinement maître du ballon et de son équilibre.

**13.7.** Lorsque le match est interrompu sans qu'il y ait eu irrégularité et qu'une équipe est en possession du ballon, le jeu est repris à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption, par l'équipe qui était en possession du ballon. La reprise du jeu s'effectue après un coup de sifflet par le jet correspondant (1 6.3.a).

**13.8.** En cas de décision contre l'équipe en possession du ballon, le ballon doit être posé immédiatement au sol si un joueur de cette équipe le possède encore (1 7.3.d).

## **RÈGLE 14 - LE JET DE 7 MÈTRES**

**14.1.** Un jet de 7 m est ordonné dans les cas suivants

- a) faire échouer une occasion manifeste de but de façon irrégulière sur l'ensemble du terrain de jeu, également par un officiel.
- b) le gardien attire sur la surface de but le ballon qui se trouve au sol à l'extérieur de la surface de but ou rentre avec le ballon de la surface de jeu sur la surface de but (5.1 I.-1 2.) ;
- c) violation de la propre surface de but pour se procurer un avantage par rapport au joueur attaquant en possession du ballon (6.2.c) ;
- d) lancer intentionnel du ballon vers son propre gardien se trouvant dans la surface de but et si celui-ci touche le ballon (6.7.b) ;
- e) signal de fin de match non justifié lors d'une occasion manifeste de but
- f) déjouer une occasion manifeste de but par l'intervention d'une personne ne participant pas au jeu (excepté 9.1. commentaire).27

**14.2.** En cas de jet de 7 m, les arbitres doivent ordonner un time out (2.4., interprétation 1 ).

**14.3.** Le jet de 7 m est un lancer au but direct et doit être exécuté dans les 3 secondes qui suivent le coup de sifflet de l'arbitre central (1 3.1 m).

**14.4.** Lors de l'exécution d'un jet de 7 m, le lanceur ne doit ni toucher, ni franchir la ligne de 7 m avant que le ballon n'ait quitté sa main (1 3. 1 m).

**14.5.** Après un jet de 7 m, le ballon ne peut être joué à nouveau, qu'après qu'il ait touché le gardien, les montants du but ou la traverse (1 3.1 m).

**14.6.** Lors de l'exécution d'un jet de 7 m, aucun autre joueur que le lanceur ne doit se tenir entre les lignes de surface de but et de jet franc (1 6.1.).

**14.7.** Si un joueur de l'équipe attaquante touche la ligne de jet franc ou la franchit avant que le ballon n'ait quitté la main du tireur, il est décidé jet franc en faveur de l'équipe défendante (1 3.1.m).

**14.8.** Lors de l'exécution d'un jet de 7 m, les joueurs adverses doivent se tenir à 3 m au moins de la marque de 7 m. Si un joueur de l'équipe défendante touche la ligne de jet Franc, la franchit ou s'approche à moins de 3 m de la marque de 7 m avant que le ballon n'ait quitté la main du lanceur, il est décidé ce qui suit :

- a) but, si le ballon parvient dans le but ;

b) répétition du jet de 7 m dans tous les autres cas.

**14.9.** Lorsque le gardien de but franchit la ligne de limitation pour le gardien de but - ligne de 4 mètres - (1.6., 5.1,4.), avant que le ballon ait quitté la main du lanceur, le jet de 7 m est à répéter si le but n'a pas été marqué.

**14.10.** Lors d'une faute de l'équipe défendante, les arbitres ne doivent pas ordonner un jet de 7 m, si l'équipe attaquante devait en être désavantagée.

Si une occasion manifeste de but est déjouée par une irrégularité, un comportement antisportif, un signal de fin de match incorrect ou par l'intervention d'une personne ne participant pas au jeu visant à empêcher que le but soit marqué, il faut toujours ordonner au moins un jet de 7 m.

Le jet de 7 m ne doit pas être ordonné si, malgré l'irrégularité, le joueur de l'équipe attaquante reste pleinement maître du ballon et de son équilibre.

## REGLE 15 - LE JET D'ARBITRE

**15.1.** Un jet d'arbitre est ordonné dans les cas suivants

- a) lorsque des joueurs des deux équipes commettent en même temps une irrégularité sur la surface de jeu ;
- b) lorsque le ballon touche le plafond ou un objet fixé au-dessus du terrain
- c) lorsque le jeu a été interrompu sans qu'il y ait eu irrégularité et si aucune équipe n'était en possession du ballon. 28

**15.2.** Il faut toujours ordonner time out lors d'un jet d'arbitre (2.4., interprétation 1

**15.3.** L'arbitre de champ, au centre du terrain, lance le ballon en l'air verticalement avec coup de sifflet (1 6.3.a).

**15.4.** Lors de l'exécution d'un jet d'arbitre, tous les joueurs, sauf un joueur par équipe, doivent se tenir à au moins 3 m de l'arbitre exécutant le jet.

Les deux joueurs se disputant le ballon doivent se tenir de chaque côté de l'arbitre, chacun du côté de son propre but.

Le ballon ne peut être joué qu'après avoir atteint son point culminant (1 3.1.n).

## RÈGLE 16 - L'EXÉCUTION DES JETS

**16.1.** Tous les joueurs doivent prendre une position conforme à la règle concernée. Une mauvaise position au départ d'un jet est à corriger (voir cependant 1 3.,4., 16.7.).

Le ballon doit se trouver dans la main du lanceur, avant l'exécution de tous les jets.

**16.2.** Lors de l'exécution de l'engagement, de la remise en jeu, du jet franc et du jet de 7 m, une partie d'un pied du lanceur doit toucher constamment le sol (1 3.1.o). Il est permis de lever l'autre pied et de le reposer au sol plusieurs fois.

**16.3.** Le début du jeu doit être ponctué par un coup de sifflet de l'arbitre dans les cas suivants :

- a) reprise du jeu (2.À., 10.3., 13.7., 14.3., 15.3.)
- b) retardement dans l'exécution de la remise en jeu, du renvoi, et du jet franc (1 1.2., 12.2., 13.2.) ;
- c) après une rectification ou un rappel à l'ordre (1 3.4., 1 6.7.)
- d) après un avertissement (1 7.1)
- e) après une exclusion (1 7.3.) ;
- f) après une disqualification (1 7.5.)
- g) après une expulsion (1 7.7.) ;
- h) en cas de divergence des points de vue des arbitres concernant l'équipe à pénaliser (1 8.9.).

Après le coup de sifflet de l'arbitre, le lanceur doit jouer le ballon dans les 3 secondes (1 3. 1 o).

**16.4.** Un jet est considéré comme exécuté lorsque le ballon a quitté la main du lanceur (voir cependant 12.2., 15.3.).

Pendant l'exécution d'un jet, le ballon ne peut pas être remis de main à main à un coéquipier ni être touché par un coéquipier (1 3. 1 o). 29

**16.5.** Le lanceur peut retoucher le ballon seulement après que celui-ci ait touché un autre joueur, les montants ou la traverse du but (1 3.1 o).

**16.6.** Tous les jets (excepté 1 5.3.) peuvent directement aboutir à un but (voir cependant 9.1., 1 2.2.).

**16.7.** Lors de l'exécution d'une remise en jeu ou d'un jet franc, les arbitres ne doivent pas corriger une position irrégulière des joueurs adverses, si lors d'une exécution immédiate, cela n'entraîne aucun désavantage pour l'équipe exécutante. Lorsque cela entraîne un désavantage, la position irrégulière est à corriger (1 6.3.c).

Si les arbitres ont ordonné l'exécution d'un jet malgré une position irrégulière d'un joueur adverse, celui-ci a le droit d'intervenir normalement dans le jeu.

Lorsqu'un joueur adverse, en se tenant trop près ou par toute autre irrégularité, empêche ou influence l'exécution d'un jet, il est à avertir et en cas de récidive à exclure (1 7.1 c, 1 7.3.e, voir cependant 1 2.2.).

## REGLE 17 - LES SANCTIONS

**17.1.** Un avertissement **peut** être donné

- a) lors d'irrégularités dans l'attitude envers le joueur adverse (5.6., 8.3.).

Un avertissement **doit** être donné :

- b) en cas d'irrégularité à sanctionner progressivement dans l'attitude envers le joueur adverse
- c) en cas d'irrégularités lors de l'exécution d'un jet de l'équipe adverse (1 6.7.) ;

d) en cas d'attitude antisportive, également de la part d'un officiel (1 7.1 1 1 7.1 2. a et c).

**17.2.** Un avertissement est à signifier au fautif et au secrétaire chronométrateur par la présentation du carton jaune.

*a Commentaire :* Le carton jaune doit avoir un format d'environ 12 x 9 cm.

Les arbitres ne devraient prononcer qu'un seul avertissement par joueur et seulement trois avertissements par équipe.

Un joueur déjà exclu ne devrait plus être averti.

Un seul avertissement devrait être prononcé contre les officiels d'une équipe.

**7.3.** Une exclusion **doit** être prononcée en cas de

a) changement irrégulier ou entrée en jeu irrégulière

b) irrégularités répétées, à sanctionner progressivement, dans l'attitude envers le joueur adverse (8.4.) ;

c) attitude antisportive répétée de la part d'un joueur sur le terrain de jeu (8.4., 1 7.1 1 .) ou en dehors du terrain lors d'un team time out ;

d) non-dépôt du ballon lors de décisions contre l'équipe en sa possession (1 3.8.) 30

e) irrégularités répétées lors de l'exécution d'un jet par l'équipe adverse (1 6.7.) ;  
disqualification d'un joueur ou d'un officiel (1 7.5.).

Dans les cas d'exception, l'exclusion ne nécessite pas un avertissement préalable.

**17.4.** Une exclusion est à signifier au joueur fautif et au secrétaire chronométrateur en faisant le geste réglementaire en levant le bras et pointant deux doigts de façon bien visible.

Une exclusion s'effectue toujours pour deux minutes de jeu ; la troisième exclusion du même joueur entraîne la disqualification de ce dernier (1 7.5.e).

Pendant le temps d'exclusion, le joueur exclu ne peut pas être utilisé et son équipe ne peut pas être complétée.

Le temps d'exclusion commence avec le coup de sifflet de la reprise du jeu.

Lorsque le temps d'exclusion d'un joueur n'est pas écoulé à l'issue de la première mi-temps, celui-ci continue lors de la seconde mi-temps. La même règle s'applique en cas de prolongation.

**17.5.** Une disqualification **doit** être prononcée dans les cas suivants

a) pénétration sur le terrain de jeu d'un joueur non autorisé à participer (4.3., 1 7.6.) ;

b) irrégularités grossières dans l'attitude envers le joueur adverse (8.5.)

c) attitudes antisportives répétées d'un officiel ou d'un joueur en dehors du terrain de jeu (1 7.6., 1 7.1 I., 1 7.1 2.d - voir cependant 1 7.3.c) ;

d) attitude antisportive grossière (8.6.), également de la part d'un officiel (1 7.6., 1 7.1 I., 1 7.1 2. b et d) ;

e) lors d'une troisième exclusion d'un même joueur (1 7.,4.)

f) voies de fait d'un officiel (1 7.6., 1 7.7. commentaires).

La disqualification d'un joueur ou d'un officiel pendant le temps de jeu est toujours accompagnée d'une exclusion.



**17.6.** La disqualification doit être signifiée au fautif et au secrétaire chronométrateur en montrant le carton rouge après interruption du temps de jeu.

La disqualification d'un joueur ou d'un officiel est toujours prononcée jusqu'à la fin du temps de jeu. Le joueur tout comme l'officiel doit immédiatement quitter le terrain de jeu et la zone de changement. Quitter la zone de changement veut dire, se trouver à une place où il n'est pas possible d'exercer une influence sur l'équipe.

Le nombre des joueurs ou des officiels est réduit lors d'une disqualification d'un joueur ou d'un officiel (excepté 17.12.b). Il est permis de compléter le nombre des joueurs sur le terrain après le temps d'exclusion (voir commentaire 4.6.).

Le carton rouge doit avoir un format d'environ 12 x 9 cm. 31

**17.7.** Une expulsion **doit** être prononcée en cas de voie de fait pendant la durée du match, aussi à l'extérieur du terrain de jeu (2.1., 2.2., 2.7., 8.7., 1 7.8.-9.).

*e Commentaire :* Est considérée comme voie de fait une intervention physique irrégulière, consciente et particulièrement forte (8.7.), sur le corps d'un tiers (joueur, arbitre, secrétaire chronométrateur, officiel ou spectateur).

Le crachat en direction d'une personne est à sanctionner comme une voie de fait.

**17.8.** Une expulsion est signifiée directement au joueur fautif, au secrétaire chronométrateur après interruption du temps de jeu.

L'arbitre annonce l'expulsion au joueur fautif en levant les avant-bras croisés à la hauteur de la tête.

L'expulsion s'applique toujours pour le temps restant à jouer et l'équipe dont un joueur est expulsé doit jouer avec un joueur en moins pendant le reste du match. Le joueur expulsé ne peut pas être remplacé et doit immédiatement quitter le terrain de jeu et la zone de changement.

**17.9.** Si un joueur exclu commet une faute ultérieure avant la reprise du jeu, cette faute est à considérer comme faisant suite à la première et doit être sanctionnée par la sanction la plus sévère.

**17.10.** Lorsque le gardien de but est exclu, disqualifié ou expulsé, un autre joueur doit prendre sa place (4.1 .).

**17.11.** En cas d'attitude antisportive, les arbitres doivent donner un avertissement au joueur fautif (1 7.1 d), qu'il se trouve sur le terrain ou en dehors. .

En cas de récidive le joueur qui se trouve sur le terrain est à exclure (1 7.3.c), alors que le joueur qui se trouve en dehors du terrain de jeu (remplaçant ou joueur exclu) est à disqualifier (1 7.5.c, 1 7.6.).

Une attitude antisportive d'un officiel est à sanctionner par un avertissement (1 7. 1.d). En cas de récidive, il est à disqualifier (1 7.5.c, 1 7.6.).

Si un joueur se rend coupable d'une conduite irrégulière (attitude antisportive ou voie de fait), pendant une interruption du jeu, le jeu reprend par le jet correspondant à la situation préalable à l'interruption.

*a Commentaire :* Sont à considérer comme attitudes antisportives, les manifestations physiques ou les déclarations verbales en contradiction avec l'esprit sportif.

La pénétration sur le terrain de jeu par un officiel sans autorisation (4.4.) est à sanctionner comme attitude antisportive ou comme attitude antisportive grossière. Lorsqu'un joueur ou un officiel commet simultanément ou successivement des infractions (non-respect des règles, attitude antisportive, voie de fait) qui entraînent des sanctions différentes, c'est la sanction la plus sévère qui doit être appliquée. 32

**17.12.** L'attitude antisportive ou les voies. de fait sur le terrain de jeu sont à sanctionner comme suit :

Avant le match

- a) en cas d'attitude antisportive, par un avertissement (1 7.1 d)
- b) en cas d'attitude antisportive grossière ou voie de fait, par une disqualification (1 7.5.d, F), après quoi l'équipe est toutefois autorisée à débiter le match avec 1 2 joueurs.

Pendant la mi-temps :

- c) en cas d'attitude antisportive, par un avertissement (1 7.1 d)
- d) en cas d'attitude antisportive répétée ou grossière, ou voie de fait, par une disqualification (1 7.5.c, d et F).

Après le match :

- e) rapport écrit.

## **REGLE 18 - LES ARBITRES**

**18.1.** Chaque match est dirigé par deux arbitres ayant chacun les mêmes droits. Ils sont assistés par un secrétaire et par un chronométrateur.

**18.2.** La surveillance de la conduite des joueurs commence pour les arbitres dès leur arrivée sur les lieux du match et se termine à leur départ.

**18.3.** Les arbitres examinent l'état du terrain et des buts avant le match. Ils vérifient les ballons (3.1.) et désignent celui qui sera utilisé. S'ils sont d'avis différent, la décision appartient à celui qui a été nommé en premier sur la convocation officielle.

Par ailleurs, les arbitres constatent la présence des deux équipes en tenue réglementaire et vérifient la feuille de match ainsi que la tenue des joueurs et l'occupation réglementaire de la zone de changement, tout comme la présence et l'identité des deux responsables d'équipes inscrits sur la feuille de match.

Les irrégularités doivent être éliminées (4.7.).

**18.4.** Avant le début du match, l'arbitre nommé en premier sur la convocation officielle fait tirer au sort les deux capitaines d'équipe en présence du second arbitre (1 0. 1 .).

**18.5.** Pour le début du match, l'arbitre nommé en second sur la convocation officielle se place comme arbitre central dans le camp de l'équipe qui va engager le ballon.

il signale le début du match par le coup de sifflet d'engagement (1 0. 3.).

Dès que l'équipe qui n'a pas eu l'engagement entre en possession du ballon, cet arbitre devient arbitre de but près de la ligne de sortie de but dans son camp. 33

L'autre arbitre fonctionne au début du match comme arbitre de but dans le camp opposé. Il devient arbitre central dès que l'équipe occupant son camp devient attaquante.

Pendant le match, les arbitres doivent changer de camp à plusieurs reprises.

**18.6.** En principe, un match doit être dirigé par les deux mêmes arbitres.

Ils veillent à l'observation des règles de jeu et ont le devoir de sanctionner les infractions (voir cependant 1 3.6., 1 4.1 0.).

Dans le cas où un arbitre doit abandonner le match en cours de jeu, le second arbitre dirige le match tout seul.

**18.7.** En principe, il appartient à l'arbitre central de siffler :

- a) l'exécution de tous les jets conformément aux règles 1 6.3.a-h ainsi qu'après une interruption du temps de jeu (2.4.) ;
- b) la fin du match, si le signal automatique de fin du match ne retentit pas ou si le chronomètre n'a pas déclenché ce signal.

L'arbitre de but siffle :

- c) la validité du but (9.1

**18.8.** Lorsque les deux arbitres sifflent une infraction aux règles contre la même équipe, mais qu'ils sont d'un avis différent au sujet de la sanction à ordonner, c'est toujours la sanction la plus sévère qui doit être appliquée.

**18.9.** Lorsque les deux arbitres sifflent une infraction aux règles ou lorsque le ballon a quitté le terrain et que les deux arbitres sont d'un avis contraire quant à la continuation du jeu, c'est toujours la décision de l'arbitre central qui doit être appliquée.

Après un signe clair de l'arbitre central, le jeu doit être repris par un coup de sifflet (1 6.3.h).

**18.10.** Les deux arbitres sont responsables du décompte des buts.

En plus, ils notent les avertissements, les exclusions, les disqualifications et les expulsions.

**18.1 1.** Les deux arbitres sont responsables du contrôle du temps de jeu. En cas de doute sur l'exactitude du chronométrage c'est l'arbitre nommé en premier sur la convocation qui décide.

**18.1 2.** Après le match, les arbitres sont tenus de vérifier si la feuille de match a été correctement remplie. Les disqualifications prononcées en dehors du terrain de jeu ou suite à des infractions contre les arbitres ainsi que les expulsions sont à consigner sur la feuille de match (1 7.5.c, d, f ; 1 7.7.).

**18.13.** Les décisions fondées sur les observations des arbitres sont sans appel. 34

Une décision en contradiction avec les règles de jeu peut faire l'objet d'une réclamation. Pendant le match, les responsables d'équipe sont autorisés à s'adresser aux arbitres.

**18.14.** Les deux arbitres ont le droit d'interrompre temporairement ou définitivement le match. Avant que le match ne soit définitivement interrompu, les arbitres doivent mettre tout en œuvre pour assurer son bon déroulement.

**18.15.** La tenue noire est réservée aux arbitres.

## RÈGLE 19 - LE SECRÉTAIRE ET LE CHRONOMÉTREUR

**19.1.** Le secrétaire contrôle la liste des joueurs (seuls les joueurs inscrits sont qualifiés) et, avec le chronométrateur, l'entrée en jeu des joueurs qui complètent leur équipe ou des joueurs exclus.

il tient la feuille de match en y indiquant les données nécessaires (buts, avertissements, exclusions, disqualifications et expulsions).

**19.2.** Le chronométrateur contrôle :

- a) la durée du jeu (2.1.-2., 2.4., 2.7.) ; l'arrêt et la remise en marche des chronomètres incombent aux arbitres (2.4.)
- b) l'occupation réglementaire du banc des remplaçants (4.1.)
- c) avec le secrétaire, l'entrée des joueurs qui complètent leur équipe (4.3.)
- d) l'entrée en jeu et la sortie des remplaçants (4.4.-5.) ;
- e) l'entrée de joueurs non admis à participer au jeu (4.6.)
- f) le temps d'exclusion des joueurs exclus (17.4.).

S'il n'y a pas d'installation murale de chronométrage avec signal automatique de fin de match, le chronométrateur doit donner un signal clair à la fin de la première mi-temps et à la fin du match.

**19.3.** En cas d'interruption du temps de jeu, le chronométrateur indique aux responsables des deux équipes le temps joué ou le temps restant à jouer (sauf si une installation murale de chronométrage est utilisée).

**19.4.** Dans la mesure où l'installation murale de chronométrage n'est pas conçue pour indiquer également les temps d'exclusion (dans les compétitions d'au moins trois par équipe), le chronométrateur inscrit le moment de la rentrée en jeu et le numéro du maillot du joueur exclu sur un carton qui est posé sur la table de chronométrage. A défaut de ce support, le carton est remis au responsable de l'équipe.<sup>35</sup>

## GESTES DE L'I.H.F

Lors d'une interruption du jeu, l'arbitre doit immédiatement indiquer la direction du jet à exécuter (gestes 7, 9 ou 13).

Les gestes obligatoires doivent être effectués (11, 12, 14 à 18).

En complément, les gestes 1 à 6 et 8 devraient être effectués pour information.

**SUCCESSION DES GESTES:**

- 1 Empiètement en surface de but
- 2 Double dribble
- 3 Marcher ou 3 secondes
- 4 Ceinturer, retenir ou pousser
- 5 Frapper
- 6 Faute d'attaquant, passage en force en courant ou en sautant
- 7 Remise en jeu - Direction
- 8 Renvoi
- 9 Jet franc - Direction
- 10 Non respect de la distance des '3 m'
- 11 Jeu passif
- 12 But
- 13 Jet d'arbitre
- 14 Avertissement (jaune) - disqualification (rouge)
- 15 Exclusion (2 minutes)
- 16 Expulsion
- 17 Time-out
- 18 Autorisation de pénétrer sur le terrain de jeu après time out
- 19 Geste d'avertissement pour jeu passif. 5. Frapper
- 20 Double dribble

Il existe 5 règles essentielles constitutives de l'activité handball:

On rentre ici dans ce qui va induire **la logique de l'activité**

- **1 Il faut marquer un but à l'aide des mains** dans une cible rectangulaire de 3m x 2m défendue par un gardien qui peut utiliser toutes les parties de son corps.

- **2 Il y a devant chaque but une zone interdite presque semi-circulaire** où seul le gardien peut évoluer mais où les joueurs peuvent recevoir et renvoyer la balle s'ils lâchent le ballon au dessus de la zone avant de retomber.

- **3 Le déplacement de chaque joueur avec la balle est réglementé** et limité à 3 appuis (règle du marcher) s'il ne dribble pas (faire rebondir la balle sur le sol). Si le joueur dribble le déplacement est libre du moment où il ne fait pas de reprise de dribble (contrôle de la balle entre deux dribbles). Si le joueur prend la balle en l'air et retombe les 2 pieds simultanément sur le sol (double appui) c'est le temps 0 il peut donc faire 3 pas correspondant à ses 3 appuis, s'il retombe les 2 pieds l'un après l'autre par contre il ne lui restera plus qu'un pas à faire.

- **4 On ne peut conserver la balle plus de 3 secondes** et on peut être sanctionné si l'arbitre juge que l'on a un jeu passif (destiné à conserver la balle et non à marquer un but).

- **5 Les contacts avec les joueurs (porteurs du ballon ou pas) sont réglementés.** On ne peut ceinturer, accrocher, pousser, faire de croc en jambe etc.

LES GESTES DE L'ARBITRE (voir document)

## APPROCHE ADMINISTRATIVE

### LA FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL

Elle est organisée en Ligues (Régions) et en Comités (Départements) qui chapeautent les clubs affiliés à la fédération.

Les clubs qui sont constitués sous formes d'Associations type Loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 doivent respecter les statuts et règlements de la fédération.

### STATUT DES JOUEURS

#### **Le joueur est amateur si :**

Il bénéficie de remboursements de frais justifiés par une pièce comptable probante et relative à une dépense réelle, et /ou de primes exonérées conformément au regard de la Sécurité Sociale (arrêté du 27 juillet 94, Journal Officiel du 13 Août 94 ) et/ou d'avantages en nature donnés par le club.

#### **Le joueur est promotionnel si**

- a) il a signé un contrat avec un club promotionnel ou de performance qui lui verse un revenu ;
- b) il justifie d'un emploi (ou il est étudiant)
- c) ses revenus provenant de la pratique du Handball sont inférieurs à ses revenus professionnels

#### **Le joueur est de performance si**

- a) il a signé un contrat avec un club de performance
- b) ses revenus provenant de la pratique du Handball sont supérieurs à ses revenus provenant d'autres activités.

Un club amateur ne peut faire évoluer que des joueurs amateurs,

Un club promotionnel peut faire évoluer des joueurs amateurs promotionnels.

Un club de performance peut faire évoluer des joueurs amateurs promotionnels et de performance.

### NATURE DES LICENCES

#### **Indépendant**

**Blanche** (joueur dans une autre club et dirigeant au sein de celui-ci; valable une saison et au plus tard jusqu'au 15 décembre de la saison suivante)

**Dirigeant** (pas de certificat médical mais pas de possibilité de jeu)

Joueur (toutes les possibilités)

**Arbitre** (tout arbitre doit être licencié joueur et posséder sa carte d'arbitre)

**Corporatif** (jeu en championnat corporatif)

**Etranger ressortissant d'un état membre de l'union européenne** ( UE même prérogatives qu'un joueur de nationalité française)

**Etranger**

**Pratique occasionnelle**

**Vétéran agé de plus de 35 ans**

## AGES

L'âge sportif est l'âge du joueur entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre du début de la saison de demande de licence.

Masculins	Féminins
+ de 16 ans	+ de 15 ans
+ de 13 ans	+ de 13 ans
+ de 11 ans	+ de 11 ans
9 ans et +	9 ans et +

Pour les moins de 13 ans possibilité d'organiser des compétitions mixtes.

## LES COMPETITIONS

Masculin		Féminin	
D1	Elite ou Haute Performance	D1	Haute Performance
D2		D2	Niveau National
N1 Fédérale	Niveau National	N1 Fédérale	
N2 Fédérale		N2 Fédérale	
N3 Fédérale		Pré-nationale	
Pré-nationale	Niveau Régional	Excellence	Niveau Régional
Excellence		Honneur	
Honneur		Départemental	Niveau Départemental
Départemental	Niveau Départemental		

## REGLES SPORTIVES

Joueurs Participants		Taille Ballons		Champion nat	Tournoi à 3 clubs	Tournoi à 4 clubs
Masculin	Féminin	G	F	Temps de jeu	Temps de jeu	Temps de jeu
36ans et +	36ans et +	58-60	54-56	2 x 30'	2 x 25'	2 x 15'
+ 16 ans	+ de 15 ans					
- 18 ans	- 18 ans					
- 15 ans	- 16 ans	54-56		2 x 25'	2 x 20'	2 x 12'
	- 14 ans		50-52	2 x 20'	2 x 15'	2 x 10'
- 13 ans		50-52		2 x 15'	2 x 12'	2 x 8'
	- 12 ans		48-50		2 x 12'	
<b>MINI HAND</b>		<b>Selon dispositions spécifiques</b>				

Durant toutes les compétitions distribution d'avertissements d'exclusions de 2' d'exclusions et de disqualifications.

## QUALIFICATION DES ENTRAINEURS

Public concerné Niveau D'encadrement	Public - 12 ans	Public - 16 ans	Adultes
<b>Débutant</b>	Animateur	Animateur Jeunes	Animateur Adultes
<b>Confirmé</b>	Educateur	Educateur Jeunes	Entraîneur
<b>Expert</b>	Formateur	Formateur Jeunes	Entraîneur niveau National

### APPROCHE TECHNIQUE

#### TERMINOLOGIE

La défense commence lorsque l'on perd la balle. Elle se décompose en deux phases essentielles:

- **le repli défensif** pour éviter de prendre un but sitôt que l'on a perdu la balle
- **la défense placée**

**THEODORESCO** parle lui de 6 sous-phases:

1. Equilibre défensif
2. Perte de la possession du ballon
3. Arrêt de la contre-attaque
4. Repli défensif
5. Mise en place du dispositif défensif
6. Défense proprement dite

L'attaque commence lorsque l'on récupère la balle. Elle se décompose en deux phases essentielles:

- **la contre-attaque** ou la montée de balle qui consiste à marquer un but en progressant vers le but adverse avant que la défense adverse ne se soit organisée. Cela peut se faire par une passe directe du gardien (contre-attaque directe) ou après relais auprès des joueurs.

- **l'attaque placée** comprenant une période de mise en place puis l'attaque proprement dite suite à des combinaisons tactiques la plus simple étant la passe entre deux joueurs et les plus complexes incluant des mouvements de joueurs et des passes

**THEODORESCO** parle lui de plusieurs sous-phases:

5 sous phases

1. Récupération du ballon
2. Passage dans la zone d'attaque
3. Occupation du dispositif d'attaque
4. Circulation préparatoire
5. Attaque proprement dite



## LES PRINCIPES DU JEU

Comme dans beaucoup de sports collectifs **les attaquants essaient de se démarquer dans des espaces libres** (sans la présence d'un défenseur) pour recevoir la balle et si possible près de la zone dans un secteur où ils ont le plus de chances de marquer (dans un secteur le plus central possible).

**Les défenseurs eux essaient de les marquer** (en restant près d'eux) pour les empêcher de recevoir la balle. Ceci **tout en gênant le porteur de balle** pour l'empêcher de marquer un but ou de faire une passe à un joueur démarqué (libre de tout marquage).

De façon plus spécifique les attaquants vont essayer de passer la défense lors d'une attaque placée:

- 1 **par dessus (ou dessous)** en faisant tirer un attaquant par dessus des défenseurs qui contrent ou sous leurs bras
- 2 en passant **à travers** en s'engageant **dans un intervalle** matérialisé par deux défenseurs
- 3 **en contournant la défense** par une succession de passes de la part des joueurs se trouvant dans les intervalles. **C'est un décalage** qui entraîne un tir de l'aile très souvent.
- 4 en donnant la balle à **un joueur démarqué au sein de la défense** (passe intérieure ou dedans) qui n'a plus qu'à se retourner et tirer vers le but
- 5 en lançant la balle au **dessus de la zone** pour un joueur qui a pris la défense à revers puis qui reçoit la balle en suspension et tire avant de retomber au sol. C'est un kung-fu (chinoise).

## LES DIFFERENTS TYPES D'ATTAQUES

**Jeu au contact de type lecture** (Equipe de France avec Lathoud, Volle, Munier)

Exigences au niveau des joueurs (de leur formation)

Risques de tomber dans un jeu annoncé à l'avance avec de hauts risques, fatigue des joueurs créatifs

Avantage : on a toutes les solutions et c'est difficilement défendable surtout si l'on possède des joueurs complets.

**Jeu sur « schémas »** (Equipe de France avec Derot, Debureau, Volle)

Exigences : nombreux entraînements collectifs

Risques : les adversaires connaissent les sorties les courses etc., on dépend souvent de joueurs clés (finisseurs, meneurs etc.)

Avantages : on peut facilement induire et jouer sur le feinte pas de feinte mais feinte quand même.

**Jeu alterné** (tentative lors de la 1<sup>ère</sup> phase, enclenchements, retour au jeu de près)

C'est l'idéal

**Jeu libre** (lors d'un pressing tout terrain)

Obligatoire lors des rencontres serrées

L'initiative est laissée aux joueurs (on peut travailler certains cas de figures mais jamais de façon précise).

## LES ACTIONS OFFENSIVES

### Les passes:

- en mouvement / à l'arrêt
- courtes / longues
- en appui (pieds au sol) / en suspension (après avoir sauté)
- rebond / tendues / en cloche / avec effet
- à une main / à deux mains
- de face / de profil / derrière le dos / derrière la tête
- aveugles / en regardant
- décisives / d'attente
- avec contrôle / sans

### Les tirs

- en appui (costal, à l'amble jambe du côté du bras tireur devant) / en suspension
- rebond / tendus / lobs / roucoulette (avec effet latéral) / feuille morte
- face au but / en retourné
- masqués / prévisibles
- rapides / retardés

### Les duels

- 1c1 avec ballon (consiste à effacer un défenseur par un geste technique accompagnant une feinte de corps)
- 1c1 sans ballon ou induction (consiste à faire une feinte de démarquage dans un sens pour recevoir la balle à l'opposé de l'appel de balle que l'on a fait)

### Les actions sans ballon pour aider ses partenaires

- le blocage (sans se servir des mains, empêcher un défenseur de se déplacer latéralement)
- l'écran (sans se servir des mains, empêcher un joueur de monter neutraliser son partenaire)
- le démarquage en soutien (c'est un démarquage pour venir en aide au porteur de balle derrière lui)
- le démarquage en appui (c'est un démarquage pour venir proposer une solution en avant du porteur de balle)

### Les actions sans ballon pour se créer des situations de but

- l'engagement (course le plus vers la cible possible) favorisant le jeu direct
- le remplacement pour pouvoir enchaîner le jeu en reproduisant une action ou en faisant une autre action

### Actions avec ballons

- la prise d'intervalle
- la fixation qui est une intention (ex tirs) pour mobiliser les défenseurs

## POSITIONNEMENT EN ATTAQUE

Dans l'ensemble on retrouve de gauche à droite en regardant le but:

**L'ailier gauche** (excentré), **l'arrière gauche** (plus en arrière et plus central), **le pivot ou avant-centre** (se déplaçant le long de la zone), **le demi-centre ou meneur** (position centrale et le plus en arrière), **l'arrière droit**, ainsi que **l'ailier droit**.

On peut cependant suite à des mouvements de joueurs (avec ou sans ballon) se retrouver en **4-2 en attaque, c'est à dire avec 2 pivots, 2 arrières et 2 ailiers**, les 4 postes essentiels étant ceux des arrières et des ailiers afin d'occuper le plus rationnellement possible le terrain, **cela constitue un trapèze**.

Il est généralement admis qu'il faut **toujours occuper le terrain dans sa largeur et sa profondeur** ce qui entraîne **au moins un positionnement en trapèze avec 2 ailiers et 2 arrières** ce qui permet à la fois d'écartier la défense et de l'obliger à jouer plus ou moins étagée, et pour ce faire lors de mouvements de joueurs (ailiers ou arrières) il faut un rééquilibrage des postes par un repositionnement des joueurs.

On positionnera ensuite un pivot qui permet d'avoir de bien meilleure possibilités quant au réseau de passes possibles. Le demi-centre venant ensuite.

Comme pour les défenses les classifications suivantes ne sont pas rigides mais correspondent à ce que l'on observe traditionnellement lors des rencontres à différents niveaux. Toutefois certains joueurs présentant certaines caractéristiques peuvent évoluer dans d'autres registres que ceux dans lesquels on les répertorie.

**Les avants** (généralement plus petits et plus rapides) / **les arrières** (plus grands pour passer au dessus des défenses et possédant un tir puissant)

**Les meneurs** (bon manieurs de ballon avec une bonne technique individuelle et une bonne vision du jeu qui créent du jeu) / **les finisseurs** (ayant des qualités physiques et ou techniques plus spécialisées leur permettant de conclure les actions de leurs coéquipiers)

**Les joueurs intérieurs / les joueurs extérieurs**

## CLASSIFICATION DES DEFENSES

Cette classification est artificielle afin de cerner de manière analytique les différentes défenses de base qui servent à l'élaboration de toute défense sachant que très souvent les défenses ont plusieurs caractéristiques.

**En fonction des composants du jeu:**

- zone: par rapport à la balle
- individuelle: par rapport aux joueurs

**En fonction des intentions de défense:**

- haute: agressive pour récupérer le ballon
- basse: aplatie pour protéger le but

**En fonction de la disposition des défenseurs sur le terrain:**

- 6-0 les joueurs autour de la zone
- 5-1 un joueur détaché, les autres autour de la zone
- 4-2 deux joueurs détachés.
- 3-3 trois joueurs détachés un très haut les deux autres moins
- tous les joueurs sur tout le terrain (pressing)
- tous les joueurs sur un demi-terrain (zone press)

Depuis une vingtaine d'années on assiste à l'éclosion et l'avènement **des défenses qui attaquent l'attaque**. On s'est en fait rendu compte que la meilleure arme en sports collectifs était d'articuler son jeu autour de la défense en récupérant les balles lorsque la défense adverse n'était pas placée. De ce fait on pouvait marquer sur montée de balle et ainsi revenir à une position de force.

On peut dire que l'on se place désormais plus vers la récupération du ballon tout en protégeant son but alors qu'avant on se satisfaisait de faire la part du feu en ne protégeant son but que d'une façon économique (6 – 0).

**Protection du but****Récupération de la balle****LES ACTIONS DEFENSIVES**

**Contrer** (en appui ou en suspension arrêter, bloquer ou détourner un ballon qui se dirige vers le but)

**Dissuader** (empêcher un joueur de recevoir la balle)

**Harceler** (gêner le porteur de balle en bougeant ses bras et son corps pour l'empêcher de faire ce qu'il désire)

**Intercepter** (s'emparer du ballon lors d'une passe adverse)

**Neutraliser** (bloquer un joueur en lui maîtrisant son bras porteur de balle en ayant un bras sur lui et l'autre bras sur la hanche)

**Soutenir ou doubler** (abandonner son intention de jeu pour aider son voisin dans son action de défense)

**Flotter** (en prévision d'une aide éventuelle se placer plus du côté ballon en s'éloignant de son adversaire)

**Couvrir pour aider** (se déplacer vers le défenseur pour réduire l'espace en cas de soutien dans la tâche à accomplir)

## APPROCHE STRATEGIQUE

### LES STRATEGIES OFFENSIVES ET DEFENSIVES

#### PRINCIPE GENERAL

##### Tâche

Essayer de marquer le plus au centre possible et le plus près possible du but.

##### Gêne

La défense va empêcher cette intention en mettant un défenseur face au porteur du ballon:

##### Nouvelle tâche

Contourner son défenseur ou passer par dessus

##### Nouvelle gêne

Organisation pour pallier à une déficience individuelle, en mettant **des joueurs près du défenseur** et permettant de venir l'aider s'il est en difficulté ou battu. **Prendre le joueur au « ballon »** c'est à dire être sur lui au moment où il reçoit la balle et l'empêcher ainsi de tirer par dessus

##### Nouvelle tâche

- réaliser son débordement avant que le défenseur n'arrive  
 - avoir recours à la plus simple des combinaisons tactiques (la passe) pour laisser la possibilité à son partenaire de réaliser la tâche initiale (tirer pour marquer un but) et si possible le mettre en position favorable pour parvenir à ses buts donc lui donner un temps d'avance pour tirer par dessus ou l'orienter vers un espace qu'il pourra utiliser pour tirer dans les meilleures conditions.

Cet espace peut être un espace où il n'y a personne (**espace libre** où on se démarque) ou alors un espace entre deux défenseurs (**intervalle**) ou entre un défenseur et la ligne de sortie.

##### Gêne

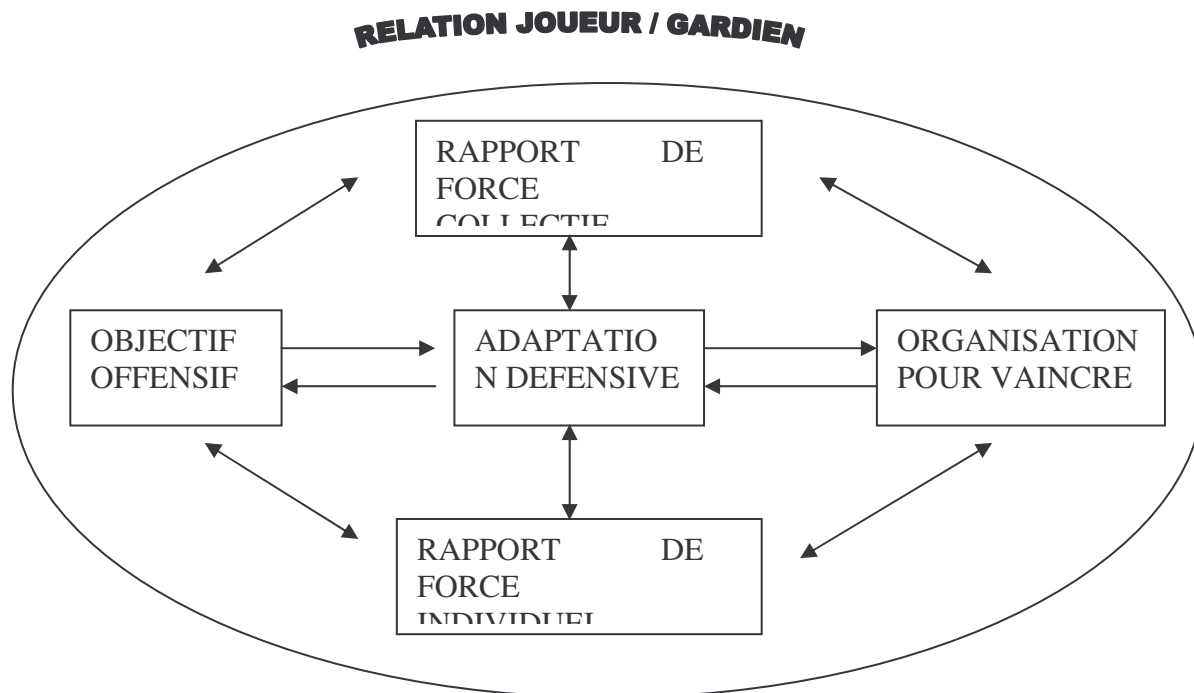
Avoir un autre défenseur qui va venir aider ou va gêner

##### Nouvelle tâche

Trouver une combinaison tactique plus élaborée visant à prendre en défaut la défense par la **recherche du gain de temps** ou la **conservation de ce temps d'avance** qui à la fin de plusieurs passes (combinaisons) crée un surnombre et la présence d'un joueur face au gardien dans une position plus ou moins excentrée.

\* Il est à noter que ce gain de temps peut être le résultat d'une action individuelle balle en main ou alors d'une action sans ballon (se lancer) qui se fait grâce à l'anticipation qui permet de prévoir les actions des partenaires et adversaires et leurs conséquences.

Donc on retrouve la **DIALECTIQUE SUIVANTE**



**IL EXISTE DONC UN RAPPORT DE FORCE PERMANENT :**

**Individuel :**

selon les qualités et les défauts de chacun non seulement entre le porteur de balle et son défenseur (capacité à tirer vite, loin, de l'aile, gêné, possibilité de servir les autres), mais aussi en fonction de celui des défenseurs et des attaquants non porteurs de balle

**Collectif :**

selon les qualités collectives des attaquants à pouvoir démarquer ou bien lancer un partenaire, avec ou sans le ballon et à enchaîner ces différentes actions et les capacités des défenseurs à contrecarrer les actions adverses

**UN AUTRE RAPPORT DE FORCE = RELATION JOUEUR / GARDIEN  
ET COMMANDE LE RAPPORT ATTAQUE DEFENSE**

**APPLICATIONS CONCRETES**

Il est donc nécessaire de connaître ce que **l'on sait faire** ce que **l'on peut faire** et ce que **l'on doit faire**. Dans la mesure du possible il faudra :

**EN ATTAQUE** demander aux joueurs de:

- représenter un danger permanent (capacité à tirer dès la réception du ballon, en appui, en suspension, dans toutes les positions et dans tout le pourtour de la zone)
- savoir éliminer un adversaire (1c1) ou se jouer de son action gênante (tirer entre ses bras)
- avoir la possibilité de mettre un adversaire dans de bonnes conditions que l'on ait ou pas le ballon (décalage, relance, passe au pivot, croisé, blocage, écran)

- savoir anticiper (donc observer et analyser) pour recevoir le ballon et être en bonne position ou aider un joueur à s'y mettre

**EN DEFENSE** travailler les qualités pour:

- neutraliser le porteur de balle à la fois dans son action de jeu directe (tir ou 1c1) mais aussi dans ses intentions tactiques (passes, croisés) pour empêcher la continuité du jeu

- avoir un bon placement (donc observer et analyser) pour pouvoir aider ses partenaire sans se mettre en difficulté si son adversaire reçoit subitement le ballon

<b>DEFENSE</b>	<b>ATTAQUE</b>
<b>6-0</b>	Avoir des courses sans ballon pour être au-dessus Porters de balle pour les autres Blocages ou renversements Décalages
<b>3-2-1</b>	1 c1 pour créer le surnombre avec ou sans ballon (induction) Rentrées de joueurs en tenant compte du pivot et du ballon (du côté ou à l'opposé) Croisés Blocages remises
<b>Individuelle</b>	Jeu autour en mettant le ou les joueurs loin de la zone Déblocages par le porteur de balle ou un non porteur feinte de déblocage
<b>5-1</b>	Fixer le joueur pour pouvoir enchaîner le jeu l'esprit tranquille, soit en amorçant une attaque, ou en donnant la balle en poste (joueur évoluant pivot sortant à 8m) pour l'obliger à se retourner et être vulnérable
<b>4-2</b>	Rentrées sans ballon à l'opposé pour jouer en poste et enchaîner des passes et va (1-2) Fixer les joueurs en attaquant entre eux pour les obliger à choisir un côté

<b>ATTAQUE</b>	<b>DEFENSE</b>
Joueurs de faible gabarit, peu de force de tirs	<b>6-0</b> Protection du but en occupant le plus d'espace possible et en limitant les décalages
Grands joueurs, peu mobiles	<b>3-2-1</b> de zone si les joueurs sont bons techniquement individuelle si le rapport de force est plus favorable aux défenseurs
1 ou 2 joueurs qui font le jeu	<b>Individuelle</b> sur 1 ou 2 joueurs en demandant aux autres joueurs de rester soudés et de flotter
Joueurs stéréotypés	<b>5-1</b> le joueur le plus apte à anticiper devant
Equipe qui a du mal à être lucide	<b>4-2</b> en demandant aux joueurs de mettre le feu



<b>DIFFERENTS ENCLENCHEMENTS AVANT JEU LIBRE</b>
--

**SUR DEFENSE APLATIE****L'espagnol (croisé demi-centre / ailier):**

le demi centre va chercher l'ailier opposé au pivot en dribble et l'arrière se décale vers le centre, pendant ce temps le pivot fait un appel de balle vers le porteur de balle.

**L'islandais ou la béarnaise ( espagnol renversé):**

même mouvement mais l'arrière qui reçoit la balle renverse sur l'ailier qui s'engage externe pour décaler le demi-centre devenu ailier.(souvent on inverse les postes ailier demi-centre pour que les joueurs se retrouvent dans leur secteur privilégié à la fin du mouvement).

**L'espagnol faux (croisé demi-centre ailier pour arrière opposé):**

même mouvement mais l'ailier qui reçoit la balle au lieu de la donner à l'arrière de son côté joue avec l'arrière opposé qui vient croiser derrière lui; pendant ce temps l'arrière du bon coté continue sa course sans ballon.

**Le russkov (croisé demi-centre arrière pour l'autre arrière avec remise au demi):**

le demi-centre effectue un croisé avec un arrière qui va lui croiser avec l'autre arrière tandis que le demi-centre se replace à la place du premier arrière pour enchaîner un décalage éventuel en recevant la balle du deuxième arrière.

**Arrière arrière (croisé d'un arrière latéral pour l'autre)**

L'arrière coté pivot part sur balle du demi-centre ou de l'ailier vers le point de penalty pour marquer d'abord puis pour croiser avec l'autre arrière tandis que le demi-centre prend sa place et que le pivot fait un appel de balle à 6m vers l'arrière qui a reçu la balle.

**Croisé Demi-centre Arrière**

Le demi centre va croiser à l'opposé du pivot avec son arrière qui attaque plein centre tandis que le pivot fait un appel de balle à 6m l'autre arrière s'engage pour un décalage à l'opposé

**Croisé Arrière Ailier**

A l'opposé du pivot l'arrière attaque interne externe pour essayer de décaler son ailier qui s'il n'est pas décalé croise derrière l'arrière pour jouer avec 3 joueurs éventuels : le pivot qui fait un appel de balle à 6 m, le demi-centre et l'arrière opposé qui s'engagent.

**Marseillais :**

le demi-centre à l'opposé du pivot croise très près avec son arrière qui lui remet grâce à un passe dans le dos; le demi-centre reste dos au but tandis que l'ailier se trouve au point de corner; si ça anticipe l'arrière fait une feinte de passe dans le dos pour jouer avec l'arrière opposé qui s'engage externe.

**Croisé demi-centre pivot**

Le demi-centre engage son action à l'opposé du pivot pour venir vers lui ensuite dans les 9 mètres. Le pivot peut alors soit tirer soit refaire un croisé avec l'arrière

**Le redoublement ailier**

à l'opposé du pivot sur une balle venant du demi-centre l'arrière attaque interne externe tandis que l'ailier s'il n'y a pas décalage croise derrière son arrière pour jouer pour lui en tirant , avec le pivot qui appelle la balle à 6 m vers lui ,pour l'arrière opposé qui a effectué dans le même temps un croisé sans ballon avec le demi-centre, pour le demi-centre qui se retrouve en position d'arrière.Il peut aussi s'il n'y a pas eu ce croisé enchaîner un un deux avec l'arrière opposé qui s'engagera externe.

**SUR DEFENSE AGRESSIVE****Rotation d'arrières ou rentrée d'arrières :**

du côté pivot l'arrière qui reçoit la balle de son ailier transmet au demi-centre et rentre sans ballon pour aller faire un bloc à l'opposé pour l'autre arrière qui attaque sur la passe du demi-centre interne pour tirer ,remettre à 6 m à arrière bloqueur ou au pivot qui fait un appel de balle vers le milieu, décaler sur le demi-centre qui a pris la place du premier arrière, ou bien prend le bloc inverse pour aller décaler son ailier.

**Rentrée d'ailier ou petit train:**

même chose que pour la rentrée d'arrière l'arrière opposé s'il voit que l'ailier n'est pas encore au bloc échange la balle avec son ailier sinon il attaque interne sur la passe du demi-centre et regarde le pivot qui suit à 6m sa "locomotive" ailier.

**Double rentrée arrière ailier :**

Coté pivot on fait rentrer d'abord l'arrière puis l'ailier qui part en retard et qui doit se retrouver en position de marquer entre 6 et 9 m dans le secteur de l'arrière opposé.

**Rentrée du demi-centre :**

il donne à l'arrière du côté pivot et rentre à 6m de l'autre côté; l'arrière qui a reçu la balle fixe externe et redonne à l'autre arrière qui appelle la balle vers le centre; si ça anticipe il joue avec les deux pivots.

Il peut aussi donner la balle à l'opposé du pivot et rentrer de son côté celui-ci croisant sa course avec le demi-centre à 6 m

**Croisé Arrière Demi-centre**

Sur balle venant de l'aile et à l'opposé du pivot l'arrière attaque externe interne tandis que le demi-centre se prépare à passer derrière lui pour décaler l'ailier (en chinoise par exemple). Possibilité de faire une double chinoise avec l'arrière opposé (surtout en surnombre)

**EN INFERIORITE NUMERIQUE 5 c 6****Rentrée d'un arrière latéral sans ballon**

5 joueurs autour un arrière donne au demi-centre puis rentre sans ballon

**Croisé arrière ailier**

L'arrière attaque interne externe tandis que l'ailier redouble derrière lui, puis l'ailier continue sa course pour jouer en un deux (passe et va) avec soit le demi-centre ou l'arrière opposé

## EN SITUATION DIFFICILE

### Sur défense aplatie

#### Le A

Un arrière rentre sans ballon mais le demi-centre au lieu de jouer avec l'arrière opposé redonne la balle à l'ailier côté de la rentrée qui va porter la balle pour jouer un croisé avec l'arrière opposé.

### Sur défense 5-1

#### Spécial:

à l'opposé du pivot sur la passe de l'ailier qui fixe en allant vers le point de corner l'arrière attaque interne et le demi-centre s'engage derrière lui en retardant au maximum son départ pour jouer en chinoise avec son ailier qui remet en chinoise à l'arrière opposé tandis que le pivot fait aussi un appel de balle à 6m

### Sur défense 1-2-3

#### Le Rodrigue

Côté pivot croisé demi-centre arrière avec rentrée à 6 m de l'ailier opposé

## EN SUPERIORITE NUMERIQUE 6 c 5:

#### Métalloplastica:

le pivot est situé entre le n°2 et le n°3 de défense ; l'arrière du même côté renverse sur l'autre arrière (sans que le demi-centre ne touche la balle) qui redonne au demi-centre qui s'engage au centre du côté où est parti la balle, tandis que le pivot effectue un bloc à contre flottement pour lui permettre de tirer tranquillement.

#### Décalage puis relation pivot / demi-centre

Du côté pivot celui-ci étant entre le 2 et le 3 plutôt sur l'extérieur, l'ailier s'engage externe puis transmet à l'arrière qui donne au demi-centre qui a deux possibilités : le tir ou le jeu avec le pivot.

#### Croisé arrière arrière

Porter de balle d'un arrière côté pivot pour l'autre pour rechercher soit le tir de l'arrière soit celui du demi-centre qui rééquilibre sur le poste d'arrière

#### Polonais:

le demi-centre donne du côté où il rentre à l'opposé du pivot qui se positionne entre le défenseur central n°3 et le n°2 l'arrière qui reçoit la balle renverse sur l'autre arrière qui attaque externe tandis que le pivot empêche le n°3 de flotter et que le demi-centre en profite pour recevoir la balle du deuxième arrière entre son pivot et le défenseur du deuxième arrière.

#### Spécial:

à l'opposé du pivot sur la passe de l'ailier qui fixe en allant vers le point de corner l'arrière attaque interne et le demi-centre s'engage derrière lui en retardant au maximum son départ pour

jouer en chinoise avec son ailier qui remet en chinoise à l'arrière opposé tandis que le pivot fait aussi un appel de balle à 6m

DEFENSE 6 - 0

ESPAGNE

Pivot derrière

Les ailiers empêchent la finition sur les ailes

Les deux joueurs centraux n° 3 doivent veiller à ce que le pivot ne circule pas trop facilement

Les n° 2 viennent pour couvrir et aider les n° 3

6 - 0 RUSSIE

Pivot devant

On monte le pivot à 2 avec un qui neutralise le porteur et l'autre qui prend le pivot

Les n° 3 essaient de contrer plus que de neutraliser ils prennent un côté (croisé) et le gardien l'autre (coin long)

6 - 0 SUEDE

Les deux défenseurs n° 3 s'occupent

l'un de neutraliser le porteur en montant

l'autre de prendre le pivot soit en passant devant lui figure ci-contre soit en étant derrière figure ci-dessous

La défense prend ainsi la forme d'une 5 - 1

lorsque la balle est au centre

Si la balle est sur les arrières les deux n° 3 redescendent et gardent le pivot devant

Les ailiers essaient de ramener le jeu vers l'intérieur

DEFENSE 1 - 2 - 3 homme à homme

La structure générale est un triangle

Les n° 2 défendent sur les arrières

Le pivot n° 3 avancé couvre

Le demi-centre s'occupe du pivot mais essaie de venir entre le ballon et le but (contre)

Balle au centre le pivot monte et les n° 2 couvrent les ailiers se rapprochent

Avec cette défense on essaie de protéger au maximum la zone centrale

Si un joueur rentre 2 attitudes :

- on le passe à son voisin par devant en effectuant un changement et en prenant son adversaire direct (ex ailier arrière)

- si son partenaire est trop haut en défense on suit le joueur qui rentre pour effectuer un changement avec le demi-centre en prenant le pivot (sauf si différence de taille et poids trop importante)

Lorsque la balle est à l'aile les n° 2 peuvent légèrement monter mais ne doivent pas avancer trop pour ne pas mettre leur ailier de défense en difficulté (attendre que l'attaquant ait dribbler)

Cette 1 - 2- 3 peut se jouer en zone TYPE YOUGOSLAVIE les joueurs gardent alors la forme du triangle même si un joueur rentre sans ballon, la défense ne calque pas.

Dans cette défense une fois le ballon parti des mains de son adversaire on vient flotter pour aider ses partenaires le pivot étant pris par les joueurs près de lui (on essaye de l'empêcher de recevoir le ballon)

Le demi-centre est toujours sur la diagonale ballon / but

#### DEFENSE 5 - 1

Cette défense va perturber la circulation du ballon et va essayer de créer un surnombre défensif du côté où il y a le ballon

Le défenseur avancé doit être en demi-position pour dissuader et ralentir les actions des adversaires mais il doit être aussi capable de venir fermer sur un des 3 arrières porteurs de balle qui s'engagerait vers le but

Lorsque la balle est sur le demi-centre il essaye d'orienter son choix de jeu pour revenir à la situation précédente où il est en position de force

Les 5 joueurs derrière sont en zone (et se déplacent ensemble vers le danger) mais le joueur à l'opposé du ballon doit avoir une attitude dissuasive pour éviter les renversements rapides et les passes dans le dos du joueur avancé (ou l'ailier ou l'arrière).

La balle à l'aile la situation de pressing devient plus intéressante. Donc il faut excentrer les ballons et empêcher le jeu à l'opposé.

#### 5-1 DECALE

On peut aussi défendre avec un joueur avancé qui va essayer d'empêcher le jeu d'un côté en se positionnant entre le DC et l'AR. Cela se fait en mettant les meilleurs défenseurs côté opposé et en tablant sur une « usure » des solutions sur un demi terrain.

Le joueur derrière le joueur avancé et l'ailier du même côté doivent être des joueurs qui dissuadent et s'adaptent au jeu sans ballon des attaquants privés de ballon

#### DEFENSE 4 - 2

Cette défense va essayer de récupérer beaucoup de ballons afin de pouvoir recoller au score ou effectuer la différence

Les deux défenseurs essayent de défendre dans un premier temps sur les deux arrières sans être trop avancés et sans donner trop d'informations de façon à faire croire en un semblant de double stricte.

Le principe comme pour la 5-1 est de défendre en surnombre constant et d'enterrer les balles dès que possible car elle ne peut tenir longtemps.

Donc lorsque la balle est excentrée les joueurs se ré déploient, un défendant entre AR et AI et l'autre entre AR et DC

Lorsque la balle est renvoyée de l'autre côté le défenseur DC AR glisse entre AR AL et l'autre prend la position entre AR et DC

Les autres joueurs sont amenés à s'adapter aux attitudes prises par les joueurs avancés. Mais ils doivent être en zone en veillant cependant pour le joueur opposé d'avoir une attitude dissuasive quant aux renversements subits

La faiblesse de cette défense réside dans le jeu sans ballon fait derrière les 2 joueurs et par le pivot et par un joueur rentré mais surtout par l'attaque entre les deux joueurs du DC qui peut trouver alors aisément un décalage donc éviter qu'il touche la balle sinon enterrer le ballon

#### LIBERATION D'UN JOUEUR PRIS EN INDIVIDUELLE STRICTE

Le joueur se place en position d'Arrière

Le demi-centre donne au pivot qui sort en poste et va bloquer le défenseur qui prend en stricte, le pivot donnant à l'arrière qui vient plein centre

**Variante:** dans un deuxième temps l'arrière fait semblant de venir interne mais prend le bloc inverse le pivot lui donnant intervalle extérieur

Le joueur se place en position d'ailier, le pivot entre l'ailier de défense et l'arrière

L'AR (ex ailier) donne au DC et rentre sans ballon tandis que le pivot bloque le défenseur ailier, le DC attaque à l'opposé et renverse sur l'AR qui est venu attaquer interne

Le joueur se place en position d'AR. A l'opposé l'AR croise avec l'AL qui donne au DC et qui vient bloquer le défenseur, tandis que le DC attaque externe et donne à l'AR libéré

**Variante:** l'ailier ne donne pas au DC dribble et l'AR attaque intervalle extérieur en recevant la balle de l'AL opposé.

Le joueur se place pivot d'un côté plutôt vers le milieu. Le DC sur balle venant de l'opposé attaque plein centre et vient croiser avec le joueur pris qui ressort et tire ou transmet à l'AR opposé

#### **Solutions libres:**

Tous les porters de balle de différents joueurs en direction du joueur pris en stricte qui essaye de se démarquer.

### MONTEE DE BALLE DEFENSE 1 -2 - 3

Le défenseur avancé n° 3 part côté ballon il repique vers l'intérieur après le milieu

L'ailier opposé part pour une relance directe éventuelle du gardien lui aussi

Le défenseur central n° 3 va occuper une place vers le milieu du terrain pour jouer en poste pour ses coéquipiers

Les n° 2 avancent et s'écartent un peu pour recevoir le ballon et le monter

Enfin l'ailier côté ballon part vers le milieu pour monter la balle si le gardien n'a pas de solution ou pour servir de relais aux n° 2

A chaque prise de balle on regarde devant :

- gardien contre-attaque directe
- n° 2 contre-attaque indirecte

Il faut essayer de ne pas dribbler dans sa moitié de terrain en redoublant les passes avec un de ses coéquipiers

Par contre dans le ½ terrain adverse il faut être plus décisif en simplifiant les choses :

- je tire si je suis bien lancé
- j'offre la balle à un arrière qui arrive lancé

Je tempore et garde le ballon s'il n'y a pas de solution !!! **Il faut conserver le gain du ballon**

### MONTEE DE BALLE DEFENSE 6 - 0

Généralement le joueur qui part devant est un n° 2 (plus petit et rapide)

Un défenseur n° 3 file au milieu (généralement le pivot)

L'autre se charge de monter la balle avec l'autre n° 2

Lors de la montée de balle le premier joueur peut dribbler s'il n'a pas de solutions de passes mais il doit continuer d'avancer et les autres joueurs font des appels de balle

## APPROCHE PHENOMENOLOGIQUE ET DIDACTIQUE

### LA FORMATION DU JOUEUR

#### LA DEFENSE:TECHNIQUE INDIVIDUELLE ET ORGANISATION COLLECTIVE

##### Défendre dans quel état d'esprit en utilisant quelle stratégie

En préambule il faut noter que **nombre de joueurs deviennent de très bons défenseurs après avoir été uniquement de très bons attaquants (Vujovic, Mahé etc.)**. Donc rien n'est arrêté et on progresse plus rapidement en défense dans la mesure où on a **un mental sans failles** où l'on peut **travailler son physique** et enfin que l'on utilise au maximum ses **capacités d'observation et d'adaptation**.

Il serait toutefois bon **d'inculquer une culture de défenseur dès le plus jeune âge** où les contacts sont moins durs et qui débouchera sur la performance:

gêne de l'équipe adverse → montée de balle → défense etc.

Ces cycles permettent souvent de tuer le match ou de revenir au score et on se rappellera que près de **30 à 50 % de buts sont souvent marqués ainsi** lors des rencontres de haut niveau.

Il faut contrairement à ce que l'on peut observer pour le haut niveau **essayer de former des joueurs qui vont défendre réglementairement le plus de temps possible**.

Il faut pour cela **éviter de systématiquement bloquer les adversaires** en les ceinturant. En effet ceci provoque bien souvent un rapport de force qui s'il est favorable dans l'instant (le match) et le court terme peut **générer des attitudes bien difficiles à corriger**. Que se passera-t-il lorsque le rapport de force en terme de poids va s'inverser (exclusions, des buts encaissés etc.).

Il faut faire comprendre au défenseur que certes **à certains moments** il est utile voire **indispensable de bloquer l'adversaire et d'enterrer le ballon, mais qu'un tel comportement ne doit pas nuire à sa propre capacité à défendre** (ne pas se mettre en déséquilibre ou adopter une mauvaise orientation pour enterrer la balle) et qu'en étant toujours entre le but et son adversaire direct en pesant sur son bras par un harcèlement constant fait de résistance de recul pour mieux repousser et gêner on peut être tout aussi efficace.

Il faut pour cela **une mobilité importante**, un désir incessant de vouloir **gêner le bras porteur**, la faculté de **se rééquilibrer après des phases** où on est en retard et en situation difficile en se servant de ses bras comme appui et **après avoir récupéré une bonne assise défensive repousser l'attaquant en se servant de ses jambes**.

Le haut niveau nous montre quelques bons défenseurs Quintin, Richardson, Anderson, qui dans un certain registre utilisent leurs **qualités de vitesse et de harcèlement pour aboutir à leurs fins: la protection du but et le pressing sur le porteur de balle, malgré un rapport poids force inférieur à leurs adversaires directs**.



## TECHNIQUE ET AXES DE TRAVAIL

### Thèmes abordés:

- 1 - Capacité des joueurs à observer le jeu adverse
- 2 - Travailler le jeu en 1c1 (avec et sans ballon)
- 3 - Apprendre à feinter en attaque (tirs, passes, inductions) comme en défense (1c1, gardien de but)
- 4 - La défense comme prise d'initiatives
- 5 - L'importance de la possession de la balle

### Améliorer la capacité des joueurs à observer le jeu adverse

#### Pourquoi ?

Rendre les **joueurs autonomes** et faciliter le passage du message tactique.  
Obliger les joueurs à **jouer de façon posée par moments** et donc d'avoir la tête levée.  
Moyen de se forcer soi-même à bien structurer son mode de fonctionnement

#### Comment ?

Analyse vidéo de matchs enregistrés (équipe de France, OM...), mais aussi de chaque collectif concerné (poussins jeu en essaim par exemple)

Travail avec deux collectifs ayant des consignes de jeu différentes aussi bien sur le plan défensif qu'offensif (défense de zone ou défense individuelle, jeu à base d'enclenchements ou sur la base d'initiatives individuelles).

Couper lors de périodes de jeu et interroger un joueur sur ce qui se passe, qui fait quoi (5-1, attaque par mouvements de joueurs etc.) afin de le responsabiliser.

En contre partie donner les informations sur les méthodes d'attaques ou de défenses qui ont le plus de chances de porter les fruits (par exemple faire bouger les joueurs sur des défenses individuelles, le ballon sur des défenses de zone)

Veiller cependant à ne pas trop désorienter les joueurs afin qu'ils jouent leur jeu et ne soient pas là comme simples observateurs.

Terminer par des évaluations soit en refaisant de la vidéo ou des observations informelles lors des différents entraînements et matchs amicaux.

### Travailler le jeu en 1c1 (avec et sans ballon)

#### Pourquoi ?

Très **facile de défendre sur un joueur sans 1c1** ne pouvant marquer que de loin ou sur prises d'intervalles

Cela fait travailler la motricité générale et favorise le sens du combat

C'est la **base du jeu** dans la mesure où cela permet d'avoir un **temps d'avance** sur son défenseur et donc donner un avantage à l'équipe offensive.

C'est à la fois **la pire des choses** si on enterre systématiquement le ballon ou qu'on le libère mal, mais aussi **la meilleure** car non seulement on se procure les occasions de but soi-même, mais on offre des balles de buts à ses coéquipiers.

### Comment ?

Donner les moyens physiques de gagner tous ces duels en faisant travailler:

- **les appuis** (sauts, bondissements, enchaînements etc.)
- les changements de **rythmes** lors des différents exercices de manipulations
- le **dribble** (main droite main gauche, haut bas, avec ou sans opposition, en coordination avec différentes tâches comme toucher se déplacer observer etc.)
- la **protection du ballon** (pénaliser tout enterrement de la balle, préciser la position du bras, échelonner l'opposition)
- le **placement des différents segments** (position du buste, du bras non porteur pour raffûter)
- les moments où forcer
- la **résistance** aux chocs et oppositions du défenseur

**Apprendre à feinter en attaque (tirs, passes, inductions)  
comme en défense (1c1, gardien de but)**

### Pourquoi ?

Faire des joueurs au sens premier du terme qui gagne des matchs grâce à cette faculté.

Moyen idéal pour faire douter l'adversaire et ainsi faire passer tous ses points forts.

Peut permettre de déclencher un avantage en faisant partir l'adversaire dans le sens inverse souhaité et ainsi gagner ce temps d'avanc si précieux.

Ca aide le joueur à se construire d'un point de vue culture handball

### Comment ?

Au niveau de la motricité pure favoriser les gestes en deux temps (temps 1 feinte, temps 2 réalisation)

Donner des consignes à 1 sortie dans un premier temps puis rapidement à 2 (tu tires sur ta prise de balle ou tu feintes tu montes et tu tires)

Mettre en place des situations avec défenseurs qui incitent à les appâter (changements de rôle si échec)

Ne pas hésiter à donner les différentes solutions possibles en présence de l'adversaire (attaquant ou défenseur)

Valoriser la réussite 2 pts si l'adversaire a été embarqué dans une feinte

<b>La défense comme prise d'initiatives</b>
---

**Pourquoi ?**

**Faire apprécier le geste défensif** autant que celui offensif

**Responsabiliser les joueurs** dans cet esprit et donc les valoriser lors de la réussite

Eviter les défenses attentistes

Moyen de **compenser ses carences** défensives (individuelles ou collectives)

**Comment ?**

Rappeler les différentes manoeuvres possibles pour mettre l'adversaire dans l'embarras, et les règles présidant à ces réalisations

Mettre les collectifs défensifs en mauvaise posture (infériorité numérique)

Limiter les possibilités des défenseurs (pas d'utilisation des mains) pour les obliger à faire venir les attaquants dans des conditions où ils peuvent défendre.

Interdire le dribble pour les attaquants afin de simuler une situation où l'attaquant se trouve démuné face au défenseur qui doit profiter de la situation.

Pénaliser par un travail physique les attaquants victimes d'une initiative défensive (dissuasion, neutralisation, interception etc.)

<b>L'importance de la possession de la balle</b>
--

**Pourquoi ?**

**Trop de déchets** au niveau de toutes les équipes

Responsabiliser les joueurs dans la **gestion et l'utilisation du ballon**

Permet de gagner les fins de matchs sans paraître vouloir gagner du temps

**Comment ?**

En pénalisant les pertes de balles inopportunes ce qui nécessite de préciser quand elle le sont ou pas. **Nécessité d'avoir un langage commun clair mais aussi différencié entre les joueurs** (Un tir est faisable pour un joueur mais pas pour un autre).

On peut par exemple redonner un joker à l'équipe adverse pour toute tentative vouée à l'échec ou si les joueurs n'ont pas tout mis en oeuvre pour réussir.

Arriver à faire durer les attaques plus longtemps (+ de 20 s) et sensibiliser les joueurs sur la **différence entre une occasion de tir et une occasion de but.**

Demander au joueur la durée d'une séquence (difficile à évaluer lorsque l'on est sur le terrain)

### Thèmes abordés:

- 1 - L'observation et l'évaluation des joueurs
- 2 - Le travail de la mobilité et du placement des jambes
- 3 - Les prises d'informations des joueurs et les choix de jeu
- 4 - L'analyse et la modification du geste (passes et tirs)
- 5 - Les objectifs de la séance et leur mise en place

### L'observation et l'évaluation des joueurs

#### Pourquoi ?

**Faciliter le travail de l'entraîneur** dans sa conception des séances

Sensibiliser les joueurs sur les domaines **où ils doivent progresser**

Permet de **juger plus objectivement** les joueurs et leur avenir

#### Comment ?

Créer une **fiche d'observation** (pertes de balles, **immanquables**, passes décisives etc. ) en fonction des orientations choisies et des priorités

**Fiches d'évaluation** simples avec remplissage par croix ou oui ou non (**est capable de** prendre des initiatives, joue la tête levée, attaque le but et prend la balle en mouvement etc. )

Déterminer des **critères d'observation simples et opérationnels**

Différencier la défense et l'attaque

### Le travail de la mobilité et du placement des jambes

#### Pourquoi ?

C'est la **base de presque tous les gestes techniques** (passes, défenses, placement, 1c1...).

Aspect où le joueur a du mal à s'évaluer et à se forcer

Domaine où l'on **progresses** certes lentement mais de **façon durable**

#### Comment ?

Mettre en place des **situations où l'on ne peut se contenter de travailler uniquement avec le haut du corps** (passes sous un élastique bas, slalom entres plots avant de tirer, toucher un défenseur et le suivre sans s'accrocher à lui etc. )

**Favoriser le défenseur** en lui permettant de continuer à « s'accrocher » **pour se replacer**

**Pénaliser les attaquants** chaque fois qu'ils reçoivent la balle arrêtée ou qu'ils sont **statiques**

Créer des situations difficiles (même éloigner des gestes techniques) où les joueurs vont essayer de mobiliser toutes leurs ressources (**motricité complexe**)

### Les prises d'informations des joueurs et les choix de jeu

#### Pourquoi ?

On peut dire que **jouer c'est choisir** et c'est souvent celui qui fait les bons choix qui s'impose  
En **automatisant cette observation** lors des différents gestes ou actions de jeu on **libère le joueur** et on lui offre plus de solutions

#### Comment ?

Proposer dans la plupart des situations des alternatives (ou ça / ou cela) et **insister sur les choix judicieux** ou malheureux, pour renforcer la motivation

Dans l'apprentissage des gestes techniques fondamentaux (passes, tirs, dribbles), obliger les joueurs à ne pas partir avec d'idée préconçue mais à réaliser la **tête levée à l'affût des indices pouvant orienter son comportement**. Il ne faut pas manquer de préciser que les informations se prennent **avant, pendant et après les réalisations**.

Même attitude lors d'actions telle les montées de balle, les replis.

### L'analyse et la transformation du geste (passes et tirs)

#### Pourquoi ?

C'est la base notamment au niveau du tir où les défauts sont très durs à corriger

Gain de force par une meilleure synchronisation des actions musculaires

Ne pas hypothéquer les apprentissages futurs par des mauvaises positions

#### Comment ?

Analyse détaillée (**vidéo** le cas échéant) pour montrer au joueur ses défauts

Donner **des repères précis** (à tel moment tu es comme ça, au début, à la fin, ton bras doit finir là etc. )

Faire **répéter le geste corrigé** plusieurs fois lentement, sans opposition.

Inclure toutes les composantes petit à petit: **restrictions dans l'espace le temps ou par l'adversaire qu'au fur et à mesure**

Construire des situations où il est physiquement impossible de répéter le geste mauvais

Penser à faire **travailler la dissociation segmentaire** (épaules / bassin) en position assises, à genoux, jambes fléchies etc.

### Les objectifs de la séance et leur mise en place

#### Pourquoi ?

**S'imposer un fil rouge avant la séance** qui doit se remarquer aussi bien de l'extérieur (spectateurs) que de l'intérieur (joueurs)

Permet de relier certains exercices à certains buts (**conceptualisation des buts à atteindre**) et facilite la conception des séances futures

**Moyen d'établir une progression pédagogique rationnelle**, facilement vérifiable et quantifiable en matière de progrès (évaluation)

### Comment ?

Etre capable de dire à tout observateur **où on va et on arrive**

**Spécifier les interventions verbales** qu'on aura à faire afin de bien faire comprendre le pourquoi de la situation et **les exigences que l'on souhaite voir réalisées**

**Respecter une organisation** (par 2, par 3 par collectif) afin de ne pas perdre d'énergie et de temps dans la mise en place des situations qui n'est qu'un moyen de réaliser les objectifs attendus

#### Thèmes abordés:

- 1 - Améliorer la relation entraîneur / joueurs
- 2 - La prise d'intervallles
- 3 - La protection du but et le contre
- 4 - La montée de balle
- 5 - Le maintien de la condition physique

#### Améliorer la relation entraîneur / joueurs

### Pourquoi ?

Elle est fondamentale car source de progrès et de performance

Elle peut être faussée par des non-dits, un manque de clarté dans le discours, un référentiel différent, des erreurs facilement rectifiables

### Comment ?

Avoir un langage clair, compris de tous **donc poser des questions pour vérifier** si les joueurs comprennent le sens de tous les mots

En communication il y a un **émetteur** (qui il est quel est son statut son mode de fonctionnement) un **récepteur** (a-t-il les mêmes caractéristiques, les mêmes modes de fonctionnement, les mêmes attentes) **un signal** (message à faire passer, qui peut utiliser différents supports visuel, verbal, tactile) **un feed-back** (retour d'information qui permet de réguler ses interventions de les adapter pour atteindre son but)

Ne pas se substituer à l'équipe **l'entraîneur entraîne, le joueur joue et l'arbitre en fait de même.**

Donc **éviter de trop jouer avec les jeunes**, penser que la **démonstration n'est qu'une idée globale** du mouvement donnée au joueur mais que celui-ci a **besoin qu'on le sensibilise sur ce qu'il doit observer** sinon il n'observe que le doigt alors que le doigt montre la lune (proverbe chinois)

Il faut tenir son équipe pour **éviter de sortir des joueurs ingérables** donc une main de fer dans un gant de velours. En clair il faut **de la fermeté sans s'énerver** (les gamins s'y entendent à merveille pour faire perdre son sang-froid)

**Ne pas hésiter** lorsqu'il y a conflit ou problème à **renvoyer la question au groupe** (question miroir) ou à demander au joueur concerné ce qu'il ferait si c'était lui qui dirigeait la séance (**changement de rôle**)

Bien **déterminer les priorités en fonction des objectifs fixés** par l'entraîneur ou par le groupe ou par les deux réunis. Donc faire des bilans pour voir **ce qui se passe ce qui devrait se passer et ce qu'il faudra faire.**

### La prise d'intervalles

#### Pourquoi ?

Un des **fondements** du jeu qui est un peu négligé actuellement.

Elle nécessite un **placement différent** de celui pour des actions différentes qui oblige le joueur à avoir à faire des choix et au moment de recevoir le ballon à observer ses partenaires (**double tâche**) et adversaires (**jeu sans ballon**).

Elle nécessite une certaine **motricité utile pour d'autres actions de jeu** (fixations, jeu en course etc.)

#### Comment ?

Sensibiliser le joueur sur sa **position latérale** sans ballon par rapport aux 2 défenseurs face à lui mais aussi sur sa **position en profondeur**.

Lui demander une anticipation du mouvement et la prise en main du ballon en mouvement vers le but entre 2 défenseur ou 1 défenseur et la touche. Ceci nécessite de **maîtriser la relation tripôle** (ballon, adversaire, partenaire en étant orienté vers le but)

Lui faire travailler la **dissociation segmentaire épaules / bassin**

**Travail du timing en insistant sur le moment où il faut s'engager** et changer les statuts attaquants défenseurs s'il y a enterrément du ballon

Insister sur la **position du bras en arrière** de façon à avoir déjà engagé le corps s'il y a neutralisation du défenseur qui deviendra alors irrégulière. Sur d'autres actions l'engager de l'épaule du bras tireur sera demandé (1c1)

### La protection du but et le contre

#### Pourquoi ?

Un **aspect du secteur défense** autrefois très prisé puis **délaissé** surtout au niveau de la formation des jeunes où **l'on privilégie trop la récupération de la balle** qui permet certes de développer le joueur de façon plus complète

Nécessité de **donner au joueur un éventail de techniques défensives** lui permettant d'appliquer certaines tactiques au cours des rencontres futures

Cette forme de défense avec cet objectif est **indispensable pour pouvoir faire travailler les joueurs d'une façon offensive variée** et en faire des joueurs complets

**Plus facile de construire les gens surtout dans leur tête** à l'adolescence

#### Comment ?

**Inclure systématiquement sur des exercices de tirs un défenseur** qui joue avec l'attaquant (sa position son intention ce qu'il a déjà réalisé) et son gardien de but (ses carences, les préalables)

Travailler la **mobilité des épaules**, la capacité à **défendre les bras en haut** (endurance de force), et **le courage** par rapport à la peur de recevoir le ballon en pleine figure (travail avec des ballons légers pour ces exercices comme pour les gardiens)

Faire des **jeux à base de timing pour savoir quand sauter** (retardé, en phase, en avance) qui trouvent leur application dans le jeu où il faut en plus tenir compte de la nature de l'adversaire de sa course, sa position du bras

Ne pas hésiter à **faire la part du feu** (le gardien un côté, le contre l'autre) tactique qui s'avère payante sur la durée, ou alors **accepter certains buts** de la part de certains pour **se concentrer sur l'échec d'autres joueurs**

Travail de la détente avec **recherche du drop jump**, du déplacement latéral, de l'entraide et du placement des mains et de **l'intention de frapper le ballon**

### La montée de balle

#### Pourquoi ?

Sur beaucoup de matches **jusqu'à 40% des buts** si la défense est sérieuse

Possibilité de **marquer avant que la défense ne soit organisée** donc efficace (normalement)

**Différence entre montée de balle** (secteur de jeu) et **contre-attaque** (un aspect de ce secteur) et et

Secteur où les progrès sont très rapides surtout au niveau des jeunes

#### Comment ?

Le point de départ c'est **sensibiliser le joueur** sur ce secteur de jeu **en lui donnant l'envie** (le meilleur joueur du monde est un joueur de ce type)

En développant **la capacité du joueur à s'approprier le ballon** et en le maîtrisant (différentes formes de passes notamment)

**Associer le gardien de but** à ce secteur à la fois dans sa première relance qui doit être **une base de lancement mais aussi un relais** pour ses partenaires

Donner aux joueurs (gardiens compris) la capacité au travers de **jeux avec opposition dans un secteur réduit** à échanger la balle sans trop progresser puis en allant d'un but vers l'autre

Si on désire une montée de balle rapide insister sur les **exercices de progression par petits groupes** (2,3 ou 4) **avec des défenseurs fixes en supprimant le dribble**, et en faisant comprendre que s'il n'y a pas réussite **il faut changer de rythme à l'abord de la zone adverse** pour ne pas se précipiter et perdre le ballon

Sensibiliser sur le fait que **la montée de balle peut aussi se jouer à 6 voire 7 joueurs** et qu'elle peut être conclue par un début d'attaque placée et **profiter du fait que les adversaires ont l'impression d'avoir fait le plus dur** (pas de but sur contre-attaque directe) et se relâchent.



<b>Le maintien de la condition physique</b>
---

**Pourquoi ?**

Le handball est avant tout un sport où la perte de potentiel physique peut altérer les capacités de jugement les réalisations techniques et donc devenir néfaste pour un comportement performant

Cela oblige les entraîneurs à rester dans leur programmation et sensibiliser les joueurs sur le travail qui peut être effectué hors les entraînements notamment durant les vacances scolaires.

**Comment ?**

Inclure du travail sous forme de **circuit-training, au début ou à la fin de chaque séance**. Si le groupe a une lassitude essayer de proposer des **footings** en guise d'échauffement (30 mn au moins)

Durant la saison réserver des périodes où **l'on travaille sous forme 1/3** (un temps de travail pour 3 temps de repos) avec **4 groupes** donc, en proposant **une séquence d'exercices techniques très simples (durée 5 à 10 s)** pour éviter les pertes de balles, qui peut durer **20 mn**.

Durant les phases de coupures **avant de revenir à un travail en PMA** (puissance maximale aérobie) avec intensité quasi maximale et intensité très élevée **il faut proposer à nouveau pour se régénérer du travail en VMA** (volume maximale aérobie)

	<b>Intensité</b>	<b>Durée exercices</b>	<b>Durée séquence</b>
<b>PMA</b>	<b>80 à 100 %</b>	<b>5 à 15 s</b>	<b>5 à 10 mn</b>
<b>VMA</b>	<b>50 à 70 % maxi</b>	<b>20 à 40 s</b>	<b>20 à 30 mn</b>

**Thèmes abordés:**

- 1 - Comprendre et améliorer la notion de fixation
- 2 - Travail du croisé
- 3 - Apprentissage des différents tirs
- 4 - Les tests d'évaluation
- 5 - L'importance de la passe comme 1ère relation entre les joueurs et du placement avant d'avoir le ballon

<b>Comprendre et améliorer la notion de fixation</b>
--

**Pourquoi ?**

C'est une notion délicate à saisir qui est cependant **à la base de nombre d'actions**: passes au pivot, décalage, croisé etc.

C'est un **moment de transition** entre le jeu sans ballon (appel de balle) et l'action terminale avec ballon (passe, tir, 1c1) **qui favorise la réalisation finale** ou au contraire si il n'y a pas ce temps ne permet pas de fixer la défense et donc de la battre

**Comment ?**

En sens il est fondamental de demander au joueur d'observer le but, son adversaire. Il lui faut avoir des **postures claires (bras armé, orienté vers le but)** afin de lui **faire comprendre au**

**défenseur ce que l'on va faire** pour qu'il ne puisse s'adonner à une autre tâche défensive que celle qu'on lui a induite. Pour ça pénaliser tout joueur donc l'adversaire flotte ou anticipe l'action des partenaires

**Lors des différents exercices inclure des moments d'indécision** où le porteur doit marquer un temps soit avec le regard, la position du bras ou du corps

**Travailler en position de surnombre** pour vérifier qu'il se conserve tout au long de la circulation de la balle

<b>Travail du croisé</b>
--------------------------

### Pourquoi ?

Parce qu'il permet de **mettre sur orbite les « bras »** et créer un danger permanent

Parce qu'il représente un **moyen d'aider le partenaire à se mettre en position de but** alors qu'il n'y arrive pas par ses propres moyens

**Un mauvais croisé** au lieu de favoriser une occasion de but **entraîne une mise en position délicate** voire une perte de balle avec contre attaque adverse (interception, passage en force, refus de jeu etc.)

### Comment ?

Mettre en place d'abord des **situations de 2 c 1 facilitantes** en insistant sur la **base du croisé** représentée par le **danger occasionné par l'engagement du premier joueur** qui doit aller au but si le défenseur anticipe le mouvement

Intégrer ces croisés dans les exercices d'échauffement pour gardiens, lors des montées de balle, ou des tirs en fin de séance

Passer à la **deuxième phase en 2 c 2** ou on demandera au joueur parés avoir attaqué à l'opposé de son partenaire de venir fixer puis amener son défenseur pour être dans l'intervalle des deux défenseurs.

Il faut alors que le **second attaquant décide s'il doit venir en croisé** (son partenaire n'a pas battu son adversaire) en anticipant sa course pour mettre son propre défenseur hors-jeu ou s'il doit poursuivre le décalage si son partenaire est dans l'intervalle auquel cas le croisé ne sert plus à rien et il faut s'adapter

Insister s'il y a croisé pour que l'anticipation ne soit pas trop importante, et que la **passe se fasse lorsque les deux joueurs sont alignés (avant si possible)**

Faire **travailler** par colonnes **de façon répétitive 2 c 0 les gestes techniques préliminaires** orientation vers le but demi-tour le cas échéant, passes aveugles (dos, tête) afin que le croisé mette le partenaire en position de tirer sinon si la dernière passe est négligée tout repart à zéro.

Essayer de faire saisir **qu'il peut aussi exister un croisé qui sert à induire un comportement défensif** de l'adversaire (ex marseillais croisé demi-centre pour arrière avec remise directe par une passe dans le dos qui surprend le défenseur qui a anticipé)

## Apprentissage des différents tirs

### Pourquoi ?

Parce que **les conditions de jeu** (formes de défenses, type de gardiens, échec momentané etc.) **nécessitent** souvent d'avoir **une palette variée de tirs**

Cela **favorise les fixations et le danger** qu'on provoque et ainsi facilite les actions individuelles

### Comment ?

D'abord en les recensant soit par la **vidéo**, soit par le rappel **d'actions de joueurs connus** (clubs de la région ou équipe de haut niveau)

Rappeler les **facteurs qui précèdent sa réalisation** : position des appuis, du bras, distance du défenseur, vitesse d'exécution, forme d'engagement

Donner les **positions à la fin du geste** qui permettent au joueur de s'autoévaluer (comment on se retrouve après un tir plongé, position cassée du buste sur un tir en extension, bras qui finit derrière le défenseur pour un tir au contact, pied d'appel en avant ou en arrière pour les tirs en appui à l'amble ou normaux)

**Respecter cependant les « spéciaux »** c'est à dire les tirs que les joueurs ont de personnels sauf s'ils s'avèrent inefficaces. Il faut leur faire comprendre que **l'acquisition d'une nouvelle forme de tir** rendra plus aléatoire les réactions de la défense et du gardien de but et donc **augmentera l'efficacité de son tir favori**.

## Les tests d'évaluation

### Pourquoi ?

Faire le point au moment « t » de la forme de certains joueurs en ayant comme **référence les résultats** antérieurs lors de la **pré-saison**, en **cours de saison**, ou de la **post-saison**

**Différencier les joueurs** sur leurs capacités et ainsi **déterminer une sorte de profil** non seulement à l'intérieur du collectif mais aussi par rapport à des résultats d'autres joueurs de haut niveau

### Comment ?

En incluant ces tests lors de l'échauffement:

#### **Pour les qualités aérobies:**

- **Test de Cooper** (12 mn de course ininterrompue: + 3200 m minimum pour un joueur de bon niveau)

- **Test de Luc Léger** (navettes sur 20 m en ayant un intervalle de temps qui se raccourcit: au moins niveau 11)

**Pour les qualité anaérobie:**

- Test sur des **navettes 11 m** (milieu de terrain 9m)
- Test de **détente verticale** (départ jambes fléchies, debout fléchi saut, départ d'un banc)
- Test de **lancers de balles lestées** ou médecine-ball

Test maximal en musculation 3 répétitions (voir feuille musculation)

**Pour les qualité de coordination:**

En incluant durant l'entraînement des **parcours d'enchaînement d'actions motrices** comprenant des sprints, des lancers, des sauts et des déplacements défensifs. (ces parcours peuvent être construits par chaque entraîneur et constituer une référence future)

**Pour les qualités psychologiques:**

- **Test de Thill** (questionnaire sportif)

L'IMPORTANCE DE LA PASSE COMME 1<sup>ère</sup> RELATION ENTRE JOUEURS ET DU PLACEMENT AVANT DE RECEVOIR LE BALLON

Il faut impérativement insister sur les faits suivants :

- **le jeu appartient au porteur de balle** (il est vrai) qui doit dès qu'il le peut rechercher le **jeu le plus direct** en tirant par dessus (1) en s'infiltrant dans un intervalle (2) ou en passant son adversaire direct en 1c1 (3)

- Cependant **il ne peut le faire correctement** que s'il reçoit le ballon dans de bonnes conditions c'est à dire qu'il soit lui **bien placé** (importance du jeu sans ballon) et de la **préparation mentale de son attaque et qu'il attrape la balle en mouvement.**

- Dès lors c'est au joueur porteur de balle à qui il incombe de fournir des munitions **correctement utilisables faute de quoi le nouveau porteur devra bonifier le ballon pour un autre partenaire.**

**Il faut se montrer intransigeant avec les joueurs qui « jettent » le ballon aux copains après avoir tenté leur « gri-gri »**

On doit se mettre au service des copains et donc **savoir sélectionner les ballons** que l'on pourra transformer afin d'utiliser les bons en étant perforant et décidé et en offrant les autres aux partenaires afin qu'ils puissent prendre des initiatives.

Il faut aussi impérativement travailler sur **le jeu sans ballon qui constitue l'essentiel du jeu du joueur** et ne pas avoir peur chez les jeunes d'insister lourdement sur les placements **dans l'intervalle, les distances de combat, la disponibilité par rapport au porteur de balle.**

Enfin il faut **faire travailler la perception des systèmes défensifs adverses** afin de placer les joueurs dans les meilleures conditions de réussite. Pour cela **ils doivent connaître les principes d'attaque d'une défense à plat, d'une défense agressive, d'une défense individuelle ou d'une défense de zone.**

## LES SEANCES DE TIRS

### CONSTATS

En observant les différents matchs il y a une certaine relation entre les arrêts du gardien et la victoire de son équipe:

- \* plus de 50% d'arrêts son équipe gagne presque toujours.
- \* entre 40 et 50 % de grandes chances de gagner
- \* entre 30 et 40 % une chance inférieure aux adversaires
- \* moins de 30% presque aucune chance.

Dans le handball aujourd'hui **un arrière performant** doit avoir un pourcentage de réussite compris entre **50 et 75 %** tandis que pour **un avant il doit être supérieur à 75 %** pour qu'il puisse être reconnu comme un finisseur redoutable et redouté.

La réussite lors des tirs peut remettre en cause une bonne stratégie. Les joueurs sont en position théorique de bien réussir mais il y **échec dû à un manque de finition**.

Donc mieux maîtriser les feintes et les fausses pistes du gardien, et travailler ses points forts.

Ne pas valider telle ou telle stratégie basée sur une réussite insolente d'un jour et qui ne pourra être reproduite lorsque les gardiens adverses ne passeront plus à travers.

### AXES DE TRAVAIL

- ➔ Les tirs peuvent s'exécuter sans contraintes. Cela permet de libérer la créativité des joueurs, faciliter certains apprentissages, et par mimétisme des pratiques de haut-niveau de s'approprier des techniques de tirs performantes. Il faut penser aussi en termes de pression psychologique donc menaces de sanctions ou de changement de rôle
- ➔ Des tirs imposés afin d'être performant en situation de jeu en fonction des qualités intrinsèques des joueurs mais aussi des différents schémas tactiques.
- ➔ Avoir de la variété pour essayer de coller à la réalité changeante du terrain
  - \* spatiale
  - \* temporelle
- ➔ Jouer avec l'opposition plus ou moins importante en intervenant sur le nombre de défenseurs, leurs droits, mais aussi sur les gardiens, leurs nombres et la connaissance des impacts
- ➔ Exercices de jeu avec le gardien, pour développer le concept « feinte-pas de feinte-mais feinte quand même »

### SITUATIONS D'ENTRAINEMENT

Tirs libres  
 Tirs après engagement/désengagement; croisé (remise éventuelle), 1c1  
 Tirs enchaînés dans un laps de temps et dans des zones bien définies  
 Tirs masqués, en kung-fu, remise à 6m sur tir aile  
 En supériorité numérique  
 Après gestes technique spécifiques à chaque joueur  
 Accélérer le rythme des tirs par la présence d'un défenseur qui vient troubler  
 Tirs avec balles venant des différents côtés D ou G, Avant ou Arrière

## LE JEU DE L'ARRIERE LATERAL

### CONSTAT

Le **jeu appartient aux arrières** de par leur **situation plus centrale** qui leur fait avoir plus de ballons donc c'est en partie eux qui **prennent les décisions et qui orientent le jeu**  
 De plus ils sont de plus en plus grands techniques et ont une force de frappe qui leur permet d'être dangereux de très loin

Donc ils sont à la fois **finisseurs, créateurs et appuis** pour permettre aux autres joueurs de pouvoir s'exprimer (pivots, ailiers)

### AXES DE TRAVAIL

Ils doivent **pouvoir représenter un danger à tout moment** donc les rendre capable en observant le but de tirer rapidement en appui ou en suspension

Travail de la **relation avec le joueur intérieur** (pivot ou autre joueur rentré) pour profiter dans un premier temps des écrans ou des blocages et par la suite les servir

**Capacité à donner de bons ballons** à son ailier soit suite à un décalage pour qu'il puisse aller au tir dans de bonnes conditions et sans « manger le décalage » ou pour lui donner un ballon utilisable pour effectuer un 1c1 (idem pour avec le demi-centre)

Travail technique pour libérer la balle et **faire vivre le jeu** (les solutions viennent souvent dans le deuxième temps de l'attaque)

**Savoir exploiter les dissuasions sur partenaires proches** soit pour aller au but mais aussi pour les servir voire les faire marquer (feinte de passe liée à une induction du partenaire)

Etre capable de **jouer intérieur sur défense agressive** en appui (passe et va), en appel de balle ou en travaillant sur le défenseur adverse (blocage écran)

### SITUATIONS D'ENTRAINEMENT

**Travail du remplacement:** fixation int ou ext donner se replacer ext ou int. Cela peut se faire sur exercices de passes simplement ou passes puis tirs

Jeu intérieur Rentrée en deuxième pivot avec blocage sur n° 2 adverse

**Tirs variés** sur prises de balles simples, décalage, croisé (régler le timing avec porteur de balle)

**Travail alterné** en attaquant **ballon venant de la gauche et droite** (plus difficile d'attaquer les ballons venant du demi-centre mais souvent plus efficace pour prendre à contre-pied)

**Travail de passes et de fixations** avec 2 colonnes d'arrières en appui en susp en se replaçant dans la même colonne puis celle opposée etc. Puis même organisation mais **on rajoute 2 pivots** et on travaille les **blocages** les **écrans** les **passes et va** et les **services au pivot**

## LE JEU DE L'AILIER

### CONSTAT

**Les ailiers** sont aujourd'hui surtout **des finisseurs** et des joueurs ayant la **capacité à jouer dedans** sans aucun problème

Ils présentent des **qualités de maniement de balle la capacité à plonger** et des capacités à **déborder leur adversaire dans un espace réduit**. Selon leur gabarit ils peuvent venir jouer derrière pour présenter un danger et faire jouer les arrières. Ils ont souvent cette capacité dans la mesure ou ce sont des anciens demi-centre (quintin, tristant, cailleaux etc.)

Ils participent à la **montée de balle** soit en étant les **joueurs les plus rapides que l'on sert** directement ou après un premier relais mais ils sont **souvent utilisés comme meneur de la montée de balle** de par leur capacité à manier le ballon et leur mobilité

Ils leur arrivent de **jouer beaucoup sans ballon** pour écarter le jeu et favoriser le jeu des arrières qui sont les buteurs de l'équipe

### AXES DE TRAVAIL

**Travail du maniement de balle** (roucoulettes, feuille morte, tirs poignet...)

Travail de la **force explosive** car aussi bien dans son secteur que lorsqu'il rentre dans la défense les espaces sont réduits donc il faut réagir vite et de façon adaptée

**Efficacité dans le tir** en travaillant:

- le tir dans des angles fermés avec alternance de tirs francs et forts et de balle travaillées.
- le tir en étant touché (rééquilibrage avec le contact du défenseur).
- le tir dans des situations délicates (plongeurs, kung-fu, départ de dos, passes difficiles etc. )

Dans un espace réduit sans « bouffer » le terrain de l'arrière l'ailier doit pouvoir prendre le meilleur sur son défenseur soit pour conclure (int ext) ou pour décaler son arrière (ext int). Ce **travail en étroite relation avec l'arrière** peut se faire **avec ballon ou sans** (induction)

Etre **capable de jouer intérieur** sur défense agressive **en appui** (passe et va), **en appel** de balle ou **en travaillant sur le défenseur adverse** (blocage écran)

#### SITUATIONS D'ENTRAINEMENT

Travail du 1c1 avec un passeur fixe consigne pour le défenseur laisser l'attaquant avoir la balle puis **dissuader pour l'obliger à travailler les inductions** (1c1 sans ballon) Consigne pouvoir libérer la balle au passeur fixe

Tir par deux **un joueur donne la balle puis vient fermer l'angle** l'ailier va au tir ext au contact ou éventuellement effectue un 1c1 ext int

**Lancers de balle en kung-fu avec tirs ou service sur pivots** le premier recevant la balle devenant attaquant les autres défenseurs

**Travail de rentrée avec blocage sur arrière opposé** travail de la course du blocage et de la relation avec l'arrière

**Tirs sur courses internes** espagnol croisés arr ail et **porters de balle pour les tireurs** des bases arrières

**Espace réduit avec opposition (2c1 ou 3c2) démarquage pour jouer un passe et va** les joueurs arrières doivent échanger la balle avec les attaquants avant de pouvoir aller tirer

### LE JEU DU PIVOT

#### CONSTATS

Dans le handball aujourd'hui comme avant il n'y a **pas de grandes équipes sans grand pivot** France (Gardent, Kervadec), Suède (Carlen), Roumanie (Mocanu), Russie (Barbashinski, Torgodanov), Yougoslavie (Sbric, Feijula, Popovic), RFA (schwartzner)

**En attaque:** ils permettent en jouant sans ballon de libérer les autres joueurs ou de faire en sorte que les tactiques marchent sinon ils scorent. Tous les joueurs par rapport aux défenses agressives sont appelés à jouer dedans donc il faut **acquérir les bases de jeu de ce poste**

**En défense:** les plus grands sont souvent le pilier arrière de la défense ou s'ils sont plus petits ils occupent une position avancée destinée à gêner l'attaque adverse

Le constat chez de nombreux joueurs est de voir des joueurs dedans ne jouer que pour eux (**appels de balle**) ou de **jouer en écran** mais « en se cachant » ou alors de **bloquer** mais au mauvais moment ce qui fait que leur action n'est ni reconnue ni surtout utilisée

#### AXES DE TRAVAIL

→ Il faut **apprendre à jouer juste** c'est à dire à sortir au bon moment pour:

- **avoir la balle**

\* pour aider ses partenaires



\* pour soi afin de marquer des buts

**- aider les autres joueurs**

\* porteur de balle

\* non porteur de balle

- Acquérir la capacité d'attraper le ballon dans des situations de plus en plus délicates
- Savoir jouer dos au but (sans faire de passage en force) ce qui induit une motricité spécifique
- Manoeuvrer le gardien de but car on est près de lui donc pouvoir tirer avec effet/franc, rapidement/retardé, induire une réaction du gardien par un mouvement du corps
- Etre fort physiquement et explosif (peu de marge de manoeuvre dû à un espace restreint)

SITUATIONS D'ENTRAINEMENT

Exercices d'adresse: prises de balle en suspension, réduire temps d'observation

Exercices de récupération de balles difficiles (basses, hautes à coté, avec effet, très fortes)

Jeux de passe à 10 et passe et va

Pliométrie avant de tirer

Remise à 6m avec des pivots attaquants potentiels qui deviennent défenseurs

Insister sur les postures lors des blocages, ou des positions pour recevoir la balle

Travail sur les signaux visuels permettant de percevoir mieux les intentions du pivot

**LE PROJET INDIVIDUEL DE JEU**

OBSERVATION EN MATCH

Les **joueurs incapables** à un moment donné **de dire quelle va être leur démarche** pour battre individuellement leur adversaire ou la défense ou mettre à mal l'attaque adverse

Des joueurs **ne maîtrisant pas leur propre jeu** durant la rencontre

Des **actions réalisées sans s'en rendre compte** et sans y avoir pensé.

AXES DE TRAVAIL

Recentrer les joueurs sur **le pourquoi de leur présence sur le terrain**

- quels sont leurs points forts
- leurs points faibles
- dans quels domaines ils peuvent être utiles
- ce qui est réalisable pour eux
- qu'est ce qui a été mis en place pour affronter telle ou telle équipe

Les sensibiliser sur le **nécessaire caractère répétitif de la performance** qui a besoin d'être analysée **pour être reproduite en respectant certaines règles** même si la très haute performance passe par des adaptations et des solutions créées sur le terrain et pas forcément à l'entraînement.

## SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT

Jeux à thèmes avec **intervention fréquente de l'entraîneur** pour demander quels vont être les comportements des joueurs dans telle ou telle situation.

Demander à chacun de **construire plusieurs schémas d'actions avec différentes sorties possibles** afin de s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire. Différents schémas parce que on peut se retrouver dans différentes situations selon le travail fait par ses coéquipiers et plusieurs sorties selon les adaptations de la défense.

Affrontements en attaque défense en demandant aux joueurs d'avoir des comportements adaptés en fonction de **ce qui a été défini sur un plan théorique**.

## CONSIGNES PRIMORDIALES

Demander au joueur de toujours **se situer dans l'espace** (ou suis-je, ou vais-je aller) **et dans le projet collectif** (ce que je vais faire, quand je vais le faire) et bien évidemment **le moment où il n'y a pas de projet et où je vais prendre l'initiative**

Savoir ce que l'on va faire ou **dans quelle direction on peut être performant ou utile**

Toujours avoir **des possibilité de sorties de balle sûres** pour ne pas pénaliser l'équipe que l'on aura préalablement inventoriées

## JEU COLLECTIF ET INITIATIVE INDIVIDUELLE

### OBSERVATION EN MATCH

Des **joueurs (sauveurs) « zorros » qui jouent les uns après les autres sans utiliser le travail de leurs partenaires** ce qui débouche malgré quelques réussites passagères sur un échec au fil du match

Des joueurs **se retranchant derrière une stratégie supposée bonne** qui doit tout faire et qui inhibe toute les velléités de ceux-ci. (aucune combinaison aussi simple soit elle ne peut-être efficace si chacun ne sait pas **prendre ses responsabilités** et ne le fait pas **avec justesse, concentration et application**)

Des initiatives prises par les joueurs et provoquant **des situations d'avantage** (surnombre, position de tir de loin etc.) **non exploitées par les partenaires**

### AXES DE TRAVAIL

Ne pas supprimer l'initiative individuelle de chacun mais veiller à ce que **tout le groupe soit concerné par la tâche à accomplir** afin d'optimiser les performances de chacun et de gagner en compétitivité.

Souligner que toute action peut être utile si elle est faite dans un **but bien précis en collaboration** avec ses partenaires. Donc demander **des actions tranchantes** amenant les partenaires à **poursuivre** dans **le but déclaré implicitement** (tentative de 1 c1 d'un ailier ext-int qui amène l'arrière au tir)

Laisser lors des combinaisons **des portes de sorties à chaque niveau** (premier croisé ou décalage, renversement ou passe au pivot) afin de **solliciter le choix des joueur et leur prise de décision**

### SITUATIONS D'ENTRAINEMENT

Attaques / défenses avec **demande d'anticipation des défenseurs sur des combinaisons annoncées** afin de stimuler les prises d'initiative des attaquants

Affrontement à effectif réduit (2 c2, 3 c 3 etc.) avec **pénalisation de l'équipe qui attaque et qui enterre le ballon** et nécessité de **s'adapter à l'action d'un partenaire qui déclenche la première action**

### CONSIGNES PRIMORDIALES

Le but est de toujours **marquer le plus rapidement possible si la solution de tir est une solution de but** (le joueur a le maximum de chance de marquer), donc prendre la balle en mouvement pour être dangereux, si possible dans un espace libre, en montrant son intention d'aller au but ou de shooter

**Observer partenaires et adversaires proches** pour s'adapter et pourquoi pas réclamer de bonnes balles donc **se mettre en relation** avec sa droite sa gauche et son pivot **pour mettre en jeu un projet commun**

Savoir **libérer le ballon dans de bonnes conditions pour permettre au jeu de se développer** et à ses partenaires d'enchaîner en utilisant son propre travail

<b>COMPORTEMENTS ET STRATEGIES EN SUPERIORITE OU INFERIORITE NUMERIQUE</b>
--

## OBSERVATION

En match que ce soit au haut-niveau ou dans des divisions inférieures **lorsqu'une équipe joue en infériorité on observe souvent une parité au niveau du score** due à:

- un relâchement de l'équipe en surnombre
- une hyper-motivation de l'équipe sanctionnée
- la situation nouvelle provoquée par le surnombre que l'on ne travaille pas à l'entraînement
- l'incapacité à gérer les adaptations de l'équipe adverse pour limiter les dégats

## AXES DE TRAVAIL

IL faut **familiariser les joueurs avec ces situations** (leur donner le bagage technique pour les résoudre, d'autant plus qu'elles se reproduisent souvent lors des matchs importants) tout en **augmentant la pression psychologique** des attaquants donc inverser les rôles si échecs

Demander aux joueurs d'être en situation de dominant avec **des prises d'initiatives et ne pas subir les orientations voulues par l'adversaire** (en supériorité ou en infériorité)

Etre capable de profiter de ce surnombre **en empêchant les adversaires de jouer à « l'esbrouffe »** (ne pas défendre sur l'ailier, laisser un pivot de libre, flotter de façon exagérée etc.). Pour cela il faut savoir « punir » le défenseur en choisissant la solution adaptée (tir avec angle ouvert, service à 6m, renversement etc.) afin de le mettre dans le doute.

**Eviter de prendre des demi solutions** et pour cela il faut effectuer et **maîtriser les feintes d'engagement ou fausses pistes** → réaction des défenseurs → solution nette

Il découle de ces observations que **les défenseurs en infériorité numérique** cherchent eux à être plus sur les trajectoires, à orienter le jeu de l'attaque vers un secteur où la défense est bonne (aile, tir de loin, défense haute etc.), et d'une manière générale ils **jouent sur les intentions des attaquants pour anticiper et annihiler le manque d'un ou deux joueurs**

**Les attaquants en infériorité**, doivent tabler sur le désir de l'équipe adverse de récupérer la balle tout en jouant vers le but en espérant qu'ils protègent moins leur but

## SITUATIONS D'ENTRAINEMENT

Secteur central 4 c 3 (3 arrières) demander au pivot de **ne pas trop bouger** mais de **gêner le flottement** des défenseurs et d'être prêt à réceptionner les ballons à tout moment

Travail d'attaque défense 3 c 2 demi-zone sans pivot puis 4 c 3 avec pivot avec demande d'hyper flottement des défenseurs et renversement (donc **engagement interne et remplacement intervalle externe**)

Travail de la **circulation de balle avec un pivot que l'on doit servir** et des défenseurs qui essayent d'intercepter en défendant en zone et en couvrant sur le pivot.

Situations de tirs 2 c1 avec **un défenseur qui tend des pièges**. Passage de l'attaquant en défense si perte de balle, interception ou tir manqué.

Attaque 5 défense 6 avec **des croisés longs** (Al AR) et un pivot que l'on essaye de servir

Attaque 6 défense 5 Jeu de **fixation externe avec service au pivot tir ou renversement**

## APPROCHE DIDACTIQUE

La **didactique** c'est le champ d'étude de la théorie et des méthodes d'enseignement.

A ce titre le handball faisant partie des activités physiques et sportive (A.P.S.) relevant du domaine des activités de coopération et coopération.

### LES 5 DOMAINES D'ACTION EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

- 1 - Actions dans un environnement stable
- 2 - Actions dans un environnement physique avec incertitude
- 3 - Actions a visees esthetiques et expressives
- 4 - Actions de cooperation et d'opposition
- 5 - Actions interindividuelles d'opposition

### LES 6 ETAPES DES APPRENTISSAGES EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CYCLE 1 : LES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX

CYCLE 2 : LES APPRENTISSAGES PREMIERS

CYCLE 3 : LES APPROFONDISSEMENTS

CYCLE 4 : 6ème, 5ème DES COLLEGES

CYCLE 5 : 4ème, 3ème DES COLLEGES

CYCLES 6 : 2nde, 1ère, Terminale DES COLLEGES

### LES TROIS TYPE D'ACQUISITION EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

- 1 - IDENTIFIER APPRECIER
- 2 - REALISER
- 3 - GERER ORGANISER

### LE PROGRAMME D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT DE REFERENCE (élèves) RENVOYANT A DES CONTENUS DE FORMATION (professeurs)

### L'OBSERVATION

Comment définir la problématique de l'observation ? Des questions se posent :

L'observation est-elle primordiale dans un contexte facile ou pas ?

Doit-on privilégier l'observation individuelle ou collective ?

L'observation tient-elle compte des conditions dans lesquelles elle s'est produite ?

L'observation individuelle est aisée et celle collective plus délicate ?

Il faut savoir bien discerner les comportements.

Il faut savoir ce que l'on observe.

Plusieurs problèmes essentiels

## OBSERVER POUR QUOI FAIRE

### Contrôle

Pour apprécier un niveau (de jeu ou de joueurs) ou pour classer des joueurs ou équipes

### Evaluation

Pour vérifier que les objectifs ont atteints ou pour transformer les réponses

### Expérimentation

Pour anaalyser ou comprendre des phénomènes ou comportements

## DIFFICULTE D'OBSERVER

Il faut passer de l'émotionnel subjectif au rationnelle objectif.

### Relativité del'objectivité del'observateur

### Relativité des moyens de l'observateur

On ne peut observer que des états et on ne peut avoir que des indicateurs ou probabilités.

## QUOI OBSERVER

Il faut définir les conditions de l'observation

### L'activité du joueur en jeu

### Les réponses motrices

### Les relations avec les joueurs

### Les réactions à l'environnement

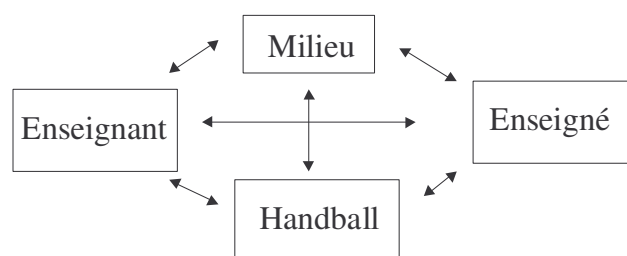
## COMMENT OBSERVER

### L'observation immédiate

### L'observation différée

## L'ACTE PEDAGOGIQUE

Schéma de LEON



## APPROCHE METHODOLOGIQUE

### LA DEMARCHE DE L'ENTRAINEUR

#### LE MODE DE FONCTIONNEMENT DE L'ENTRAINEUR

D'un point de vue global l'entraîneur se doit de **définir un projet et s'y tenir en sachant s'adapter aux différents événements** ne manquant pas de survenir (blessures, travail, études, conditions météo, problèmes familiaux etc.).

Il doit avoir **un comportement privilégiant une approche systémique de l'entraînement**. Il faut en effet connaître quelle importance va être donnée aux différents préparations (techniques, tactiques, mentales) afin d'accéder à la performance et il est faux de croire qu'il existe une seule et unique voie pour y arriver. Pour cela il faut **respecter et analyser** ce qui peut se faire par des collègues entraîneur soit **dans la même discipline mais aussi dans d'autres sports ce qui ne peut qu'enrichir sa propre démarche**.

Il est là pour **définir ce qui peut être entrepris pour venir en aide aux joueurs** et non pas pour appliquer ce qu'il considère comme étant un comportement défini comme incontournable. Cependant il faut faire attention car certains aspects le sont et méritent que l'entraîneur les fassent respecter en tant que fondamentaux.

Il doit enfin comprendre que **si son rôle peut s'avérer fondamental** (et il l'est souvent), **il n'est pas premier** dans la mesure où sa présence n'est pas indispensable pour que l'équipe puisse faire un résultat.

On touche là **un des problèmes majeurs qui se posent à l'entraîneur**. Il s'aperçoit que son équipe peut très bien tourner sans qu'il sache lui-même pourquoi. Si cela peut être bénéfique à court terme d'un point de vue management, il est bien évident que cela ne résout pas la reproduction de la performance puisqu'on n'a pas saisi l'importance et le rôle des différents éléments constitutifs de la performance: **en clair l'entraîneur doit s'interdire à l'instar de Monsieur Jourdain pour la prose, de faire des résultats sans savoir pourquoi!**

#### CONNAISSANCE DES REGLES DE L'ENTRAINEMENT

Il faut **solliciter le corps pour qu'il réagisse**. Pour ce faire et entraîner des modifications apparentes, notamment en ce qui concerne les muscles, il faut respecter certaines règles:

- **faire travailler des groupes musculaires utiles mais peu utilisés** dans la vie courante par des exercices appropriés

- faire travailler pour chaque groupe musculaire la totalité des unités motrices sachant que le **recrutement de ces unités motrices est proportionnel à l'intensité de l'exercice**. Donc il



faut par exemple pour la musculation travailler avec des charges lourdes pour solliciter certaines unités motrices qui resteraient toujours inactives, et proposer des efforts maximaux

- les formes de travail doivent avoir une certaine périodicité afin de stabiliser les acquis. Il est reconnu **qu'une fréquence de 3 séquences par semaine est indispensable** pour acquérir des fondamentaux et progresser de façon significative.

#### CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE

L'entraîneur se doit de **connaître bien** évidemment **les règlements internes** à l'activité mais aussi **les lois qui régissent l'organisation des compétitions** mises en place par les fédérations et le ministère des sports.

Il est bon qu'il ait **une connaissance de l'historique du développement de son sport** avec une approche analytique des évolutions réglementaires, des techniques mises en place lors des compétitions ainsi que des tactiques appliquées par les figures marquantes des dernières années. Cela constitue non seulement une expérience irremplaçable, mais permet, afin d'appuyer ses orientations, de **faire référence aux différentes organisations qui ont fait preuve d'efficacité en sachant s'adapter aux conditions du moment.**

Il doit en outre être **au fait des nouvelles techniques** (vidéo, informatique etc.) afin de pouvoir parfaire ses connaissances et accéder aux différentes sources mais aussi de les **utiliser à des fins concrètes** (montages pour observation, conception des séances, suivi de la préparation physique etc.)

#### CONNAISSANCE DES INDIVIDUS

L'entraîneur constitue **une interface vis à vis des joueurs et dirigeants** puisqu'il est le lien entre ceux qui dirigent et orientent le club et ceux qui le font vivre au travers des résultats des compétitions. Cette situation en fait le fusible qui saute souvent et peut rendre délicate certaines situations (ingérence de certains décideurs ou financiers dans l'entraînement, ou la sélection des joueurs, problèmes disciplinaire avec différents sons de cloche etc.). Il faut donc **définir clairement les rôles** et éviter les position ambiguës source de conflits latents et sournois.

Il a aussi **une double casquette** dans la mesure où il est à la fois **formateur et manager**. Formateur car il a la tâche de faire progresser les joueurs qui lui sont confiés afin de les amener au plus haut niveau, mais aussi manager car le but de tout club est d'obtenir des résultats qui sont les fondations des clubs (notoriété, publicité, sponsors, médias). Donc il se doit **d'avoir un projet à long, moyen et court terme qui mérite d'être exposé aux différents intervenants.** (montée, formation d'une équipe performante pour « dans 2 ans », etc.)

Dans son rôle d'entraîneur proprement dit, il doit **être plus un sculpteur qu'un maçon**, surtout s'il a en charge des joueurs plus âgés. En effet malgré toutes ses connaissances et ses qualités qui débouchent sur un apport des plus positifs, il existe automatiquement surtout lors de la prise en charge d'un nouveau groupe une destruction de ce qui a été construit auparavant. Il importe donc **d'établir un rapport entre gains et pertes résultant des nouvelles orientations et des nouvelles méthodes que l'on applique.**

Au niveau des joueurs il est donc souvent plus important de **les faire travailler sur leurs points forts en éliminant les comportements parasites nuisant à la performance**. Il est bien évident qu'il y a parallèlement à cet effort pour sélectionner les comportements efficaces, un travail pour pallier les différentes carences et combler les points faibles. Mais tout ce travail ne peut et **ne doit pas se faire en voulant tout reconstruire de zéro**.

## 9 PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT

**1** - l'entraînement doit être le **plus individualisé possible** car chaque joueur va réagir différemment à la charge d'entraînement selon son âge, ses caractéristiques physiques et physiologiques, son degré de technicité, son mental et son état de forme.

**2** - il repose sur **l'adaptation de l'organisme** qui en réaction à une forme de travail va provoquer des changements à différents niveaux (musculaire, physiologique, tendineux etc.). Il faut définir la charge de travail et la périodicité pour que ces adaptations puissent amener des progrès réels.

**3** - il est **basé sur le principe de la surcharge**. Le corps va produire un état de forme supérieur à celui qu'il avait après une période de fatigue. D'où la nécessité de reproduire une surcharge (charge de travail supérieure à la normale) pour solliciter des ressources non exploitées et pour atteindre un niveau encore plus élevé. En jouant sur ce principe on peut arriver à obtenir des paliers de forme selon le moment désiré.

**4** - il doit **respecter une certaine progression** dans la séance proprement dite que lors des micro, macro ou meso cycles. Il faut donc structurer la séance et la forme de travail durant une période bien déterminée la pré-saison, la saison, la post-saison, les vacances.

**5** - il doit être le **plus spécifique possible**. On ne peut exclure une forme de travail commune à nombre d'activités (étirements, courses etc.) mais il faut se recentrer au maximum sur les caractéristiques de son sport

**6** - il doit être le **plus varié possible** afin d'entretenir la motivation des joueurs mais aussi de permettre au corps de ne pas trop s'habituer pour pouvoir mieux s'adapter. Un changement dans la succession des situations peut souvent s'avérer bénéfique (A B C; puis C A B).

**7** - **Nécessité d'un échauffement et d'un retour au calme** pour éviter les blessures et de casser les joueurs. Le retour au calme permettant notamment de pouvoir s'entretenir au sujet de différents problèmes.

**8** - il est surtout **efficace sur le long terme** (10 années pour former un athlète de haut-niveau) donc il faut de la patience et accepter les phases de stagnation obligatoire. Les progrès comme pour les apprentissages se font par paliers.

**9** - **les résultats qu'il engendrent sont réversibles** donc ses effets ne sont pas éternels ce qui sous-tend que les progrès réalisés doivent être entretenus par un entraînement adapté

<b>LES NIVEAUX JEU OBSERVES CHEZ LES DEBUTANTS ET LES JOUEURS CONFIRMES</b>
---

**EVALUTATION DU NIVEAU OFFENSIF SELON LA PROGRESSION DU JOUEUR AVEC LA BALLE**

Stade 0 : le joueur **refuse de recevoir la balle** et se « cache »

Stade 1 : le joueur accepte de recevoir la balle mais **s'en débarasse aussitôt**

Stade 2 : le joueur reçoit la balle **progressé vers la cible mais est arrêté par le défenseur**

Stade 3 : le joueur **progressé** malgré la présence du défenseur **mais en le contournant loin**

Stade 4 : le joueur **n'est pas gêné par le défenseur**, il l'efface sans varier sa course 1c1 idéal

**EVALUTATION DU NIVEAU DEFENSIF SELON LES INTENTIONS ET LES REALISATIONS**

On peut sans se tromper **évaluer les capacités de chaque joueur en répertoriant** toutes les actions défensives observées et en notant **leur fréquence**

Le **bon défenseur** aura non seulement une **palette variée** mais selon son poste et ses exigences présentera une **fréquence forte pour ce qui concerne son activité spécifique**

Bien entendu il faut **compléter cela par l'efficacité des actions entreprises** (réussite dans les interceptions les contres les neutralisations etc.)

**OBSERVATION INDIVIDUELLE AU SEIN D'UN COLLECTIF**
**Débutant complet:**

Essaim autour du porteur de balle pas de prise en compte des espaces libres, des partenaires, des adversaires et de la cible. **L'important c'est de toucher la balle « c'est tout »**

**Débutant :**

L'essaim se dissémine mais le porteur de balle ne tient pas compte de ses partenaires pour ne **se focaliser que sur la progression vers la cible** en tentant des actions individuelles

**Joueur stéréotypé :**

Le porteur de balle essaye de trouver des partenaires mais plutôt ses copains ou ceux qui marquent des buts même s'ils sont marqués. **Il ne s'adapte pas aux réactions de la défense**

**Moyen :**

Plus d'atroupement autour du ballon mais le porteur de balle a du mal à choisir la bonne solution; il ne tient pas assez compte des défenseurs qui interceptent les passes vers les partenaires. On sent toutefois **s'il se trompe qu'il essaye de trouver la situation la plus favorable**

**Collectif adroit mais peu efficace :**

Le joueur sait à qui donner le ballon mais il oublie le but et le jeu direct pour se concentrer uniquement sur la tâche collective. **Il n'a plus en tête que le collectif sert à atteindre un but** une cible et que cela passe par aussi par de l'initiative individuelle et donc peut être par ne pas passer le ballon mais jouer pour soi

**Confirmé :**

Le porteur de balle **sait qu'il faut tenter une action individuelle ou donner le ballon et à qui**. Soit parce qu'il est démarqué, soit parce qu'il joue en appui, en soutien, ou en relais afin de favoriser la progression vers la cible

## ORIENTATIONS ET CONTENUS DE FORMATION

### ORIENTATIONS ECOLE DE HANDBALL / NIVEAU BENJAMIN

#### **TRAVAIL DE LA GESTUELLE**

Age fondamental pour les apprentissages (mimétisme, éviter les stéréotypes)  
 Trop de perte de temps à la développer dans les catégories juniors seniors  
 Possibilité de donner au joueur les moyens de solutionner les problèmes (on perçoit en fonction de ce que l'on peut faire)

#### **APPRENDRE A DEVENIR JOUEUR**

Composante fondamentale de l'enfant à cet âge (insister sur le côté plaisant)  
 Développer cette capacité qui devient indispensable avec l'augmentation de la pression  
 Aide à la réflexion sur son activité (feinte / pas de feinte / mais feinte quand même)

#### **APPRENTISSAGE DE LA LECTURE DU JEU**

Savoir perdre du temps à cet âge pour en gagner plus tard  
 Former des joueurs qui peuvent jouer seuls (autonomie)  
 Asseoir une bonne base de fondamentaux qui permet un travail tactique ultérieur

#### **DEVELOPPER LE JOUEUR PAR ET POUR LA RELATION**

Passer de la gestion du joueur quand il est concerné (porteur du ballon) à celle quand il est non porteur  
 Ne pas oublier que l'on joue avec et contre pour réaliser un but commun

#### **INCULQUER LES VALEURS SPORTIVES ET MORALES**

Période où on peut perdre des matchs en dédramatisant le résultat et en responsabilisant les joueurs  
 Lutter contre ce qui pourrit les ambiances des équipes seniors.

## ORIENTATIONS NIVEAUX MINIME ET CADET

#### **TRAVAIL DE LA GESTUELLE**

Age fondamental pour les apprentissages (mimétisme, éviter les stéréotypes)  
 Trop de perte de temps à la développer dans les catégories juniors seniors  
 Possibilité de donner au joueur les moyens de solutionner les problèmes (on perçoit en fonction de ce que l'on peut faire)

## **APPRENDRE QUE JOUER C'EST CHOISIR**

On ne peut simplement copier et tomber dans le stéréotype  
 Obligation de jouer tête levée et de prendre des initiatives  
 Accepter l'échec et faire progresser en insistant sur le fait qu'il n'y a pas de problèmes mais que des solutions.

## **APPRENTISSAGE DE LA TACTIQUE**

Utilisation de la vidéo, de l'observation de l'analyse de son comportement  
 Prendre conscience que certaines orientations (enclenchements de combinaisons tactiques peu élaborées) peuvent permettre de se libérer et de s'adapter aux réactions des équipes adverses.

## **APPRENDRE A DEVENIR DEFENSEUR (mental)**

Age où le contact est moins traumatisant (facilité pour faire accepter les duels et combats)  
 On s'améliore vite les progrès étant souvent immédiats (facilite la motivation du joueur)  
 Façonner des joueurs tenaces endurants et besogneux s'il le faut en insistant sur la noblesse du rôle de défenseur (pas de grandes équipes sans grand défenseur). Valoriser cet aspect.

## **TRAVAIL DES QUALITES AEROBIES**

Effectuer dans la mesure du possible un travail avec ballon  
 Age où on développe le plus facilement cette qualité (le travail aérobie est optimal)

# **ORIENTATIONS NIVEAUX JUNIOR ET SENIOR**

## **FORMATION PAR LA COMPETITION**

Exemple du judo qui est une fabrique de champions par la difficulté à se faire un chemin  
 Ne pas faire des joueurs beaux à voir jouer (le beau et le bon but sont ceux au fond)  
 Valoriser la réussite par une augmentation du temps de jeu

## **TRAVAIL DES QUALITES PHYSIQUES**

Période où on doit rendre les joueurs les plus efficaces  
 Passage obligé pour être performant  
 Les risques physiques sont limités (il faut cependant bien doser le travail)

## **TRAVAIL DES QUALITES MENTALES**

La différence se fait à ce niveau là  
 Apprendre à gérer la pression

## **APPRENDRE A GERER SA VIE PROFESSIONNELLE, SOCIALE ET SPORTIVE**

Trop d'échecs sportifs dus à ça (blessure etc.)

Responsabilité de l'entraîneur d'un point de vue social  
Apprentissage de l'autonomie. Ne pas faire des joueurs assistés (problème pour les clubs).

## **DEVELOPPEMENT DE LA CULTURE TACTIQUE**

Passage obligé pour atteindre la performance

### **LA SEANCE D'ENTRAINEMENT**

Menée avec INTENSITE, RYTHME, VITESSE D'EXECUTION, ENTRAIN, elle doit être:

**CONTINUE** : afin de créer et de maintenir l'attention, la concentration, la disponibilité.

- Bien la préparer et l'assimiler
- Minimiser les interventions verbales (consignes concises évoluant), les placer pendant la situation en choisissant les moments clés
- Réduire les arrêts explicatifs au minimum
- Bien la préparer au plan de l'organisation (matériel, informations, cohérence, formations).

### **MOTIVANTE**

- Attrait des situations évaluables (critères de réussite)
- Utilisation de situations compétitives et ludiques
- Attitude de l'entraîneur (voix, dynamisme, équilibre entre le positif et le négatif)
- Elle doit être accessible en tenant compte des spécificités de son groupe

### **VARIEE**

- Travail individuel et / ou collectif (effectif réduit ou complet)
  - Travail avec ou sans ballon
  - Travail technique, tactique ou physique
  - Situations de découverte, de répétitions, de compétition
- Cette variété doit se retrouver dans chaque séance et entre les séances.

### **ALTERNEE**

- Temps forts / Temps faibles
- Explications, bilans perspectives, travail

### **DOSEE**

- Par rapport au micro cycle dans lequel on se trouve (la semaine en général) et selon les objectifs que l'on s'est fixés.
- En fonction de la position de la séance dans ce micro cycle (début, milieu, fin).

## **DIFFERENCIÉE**

- Essayer de prendre en compte la spécificité de chacun au niveau du mental et de la motricité en faisant aussi travailler les fondamentaux pour tous.
- Le travail des gardiens sera intégré dans la chaque séance avec alternance de :
  - travail entre gardiens
  - travail avec le collectif
  - situations où le groupe se met au service du gardien
  - situations où les gardiens se mettent au service des joueurs

## **ORIENTATIONS NIVEAUX JUNIOR ET SENIOR**

### **FORMATION PAR LA COMPETITION**

Exemple du judo qui est une fabrique de champions par la difficulté à se faire un chemin  
 Ne pas faire des joueurs beaux à voir jouer (le beau et le bon but sont ceux au fond)  
 Valoriser la réussite par une augmentation du temps de jeu

### **TRAVAIL DES QUALITES PHYSIQUES**

Période où on doit rendre les joueurs les plus efficaces  
 Passage obligé pour être performant  
 Les risques physiques sont limités (il faut cependant bien doser le travail)

### **TRAVAIL DES QUALITES MENTALES**

La différence se fait à ce niveau là  
 Apprendre à gérer la pression

### **APPRENDRE A GERER SA VIE PROFESSIONNELLE, SOCIALE ET SPORTIVE**

Trop d'échecs sportifs dus à ça (blessure etc.)  
 Responsabilité de l'entraîneur d'un point de vue social  
 Apprentissage de l'autonomie. Ne pas faire des joueurs assistés (problème pour les clubs).

### **DEVELOPPEMENT DE LA CULTURE TACTIQUE**

Passage obligé pour atteindre la performance

## APPROCHE PHYSIOLOGIQUE

### ENTRAINEMENT ET PHYSIOLOGIE

#### LES DIFFERENTES FILIERES ENERGETIQUES

L'énergie provient de la dégradation des molécules ATP → ADP + Pi + Energie

Cette énergie est fournie par trois systèmes ou filières qui diffèrent par **leur délai d'intervention**, les substrats utilisés et **la quantité de molécules fournies par unité de temps**.

#### **La filière anaérobie alactique efforts très courts 7s environ (60 à 100 m)**

Ces molécules sont présentes au niveau du muscle en petite quantité mais sont utilisables directement elles entraînent une très forte puissance mais une capacité restreinte dans le temps. Elles peuvent être resynthétisés par la dégradation de la phospho-créatine (PC) présente dans le muscle.

#### **La filière anaérobie lactique efforts courts inférieurs à la minute (400m)**

Il existe aussi du glycogène au niveau du muscle et la dégradation sans présence d'oxygène du glucose (glycolyse anaérobie) produit des molécules d'ATP mais lorsque l'effort est trop intense et dure trop il est produit de l'acide lactique qui bloque les mécanismes de contractions (facteur limitant de l'effort) et qui entraînent une consommation d'oxygène pour dégrader le reste de glucose.

#### **La filière aérobie efforts longs consommation d'oxygène (O<sub>2</sub>) du (1500 m au marathon)**

L'utilisation du glucose hépatique (ou provenant du glycogène) des acides gras et même des protéines résultant de la dégradation des substrats fournit une grande quantité d'ATP (forte capacité) mais dans un temps plus long (puissance faible) grâce notamment au cycle de Krebs.

Il est important de comprendre que **même en aérobie** (un match par exemple), le joueur **sollicite son système anaérobie pour un sprint court** (effort supra-maximal) ou son système anaérobie phase de course de près d'une minute en effort intense

**Tout au long de l'effort ces trois systèmes fonctionnent quasiment en même temps** et les réserves sont resynthétisées par des réactions couplées notamment la dégradation de l'acide lactique (décrassage). C'est à dire que d'un côté on consomme mais que de l'autre l'énergie fournie sert aussi à reconstituer les réserves et ainsi de suite, ce qui explique que les joueurs peuvent multiplier les sprints à vitesse quasi maximale durant un match.

Lorsqu'un joueur commence un effort il y a **une dette en oxygène** qui se crée (on ne respire que très peu au début d'un effort), **suivi très vite par un équilibre** entre les apports gazeux et la demande (hyperventilation, et augmentation du rythme cardiaque) puis lors de la fin de l'exercice les joueurs continuent de respirer beaucoup alors qu'ils ne font rien: c'est la **récupération de la dette en oxygène**

Il existe une **relation entre la fréquence cardiaque** de chacun (mini de 40 à 70, maxi 220 - l'âge environ près des 200) **et la consommation d'oxygène** pour ce qui concerne des efforts allant de 40 à 90 % de FC max.



## LES CARACTERISTIQUES DU JEU EN HANDBALL

On peut donc puisque **l'effort en handball** (certes fractionné) **est de nature aérobie** estimer assez justement la consommation d'O<sub>2</sub> et donc la dépense énergétique au travers de la prise des pulsations cardiaques.

Il en ressort que les **fréquences moyennes pour les matchs de haut-niveau** tournent aux alentours de 180 bts/mn soit **80 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale (FC max.)**.

On peut déterminer **pour chaque joueur** en fonction de son niveau d'entraînement et de ses capacités propres **des seuils de fréquence cardiaque correspondant à des zones:**

**la zone aérobie** (on peut y rester longtemps mais on n'est guère efficace)

**la zone de transition aérobie / anaérobie** (zone d'évolution en sports collectifs)

**la zone anaérobie** (la zone rouge en cyclisme)

**Plus le joueur aura un seuil élevé** moins il aura un fort pourcentage de sa FC max. et donc **plus il sera à l'aise pour avoir une attitude lucide** et adaptée.

**Plus son seuil sera bas** plus son pourcentage de FC max. sera important et comme nous avons vu plus haut il ne pourra y rester longtemps, moins il sera efficace mais surtout **plus il restreindra son activité** pour rester en dessous du seuil.

## LES PERSPECTIVES ENVISAGEABLES EN MATIERE D'ENTRAINEMENT

En termes d'entraînement il faut essayer d'avoir des fréquences moyennes pour chaque joueurs les plus élevées possibles. Pour ce faire il faut:

- **restreindre les temps morts** et les temps de récupération en prévoyant bien ses séances et le matériel adéquat

- **réduire le temps d'effort** pour que l'intensité soit la plus élevée possible

Il faut comprendre que les mêmes exercices ne sont pas supportés de la même manière selon le niveau de technicité des joueurs ce qui explique que **les meilleurs joueurs ont des fréquences cardiaques inférieures à d'autres**.

L'idée selon laquelle les joueurs font des efforts lactiques est fausse en handball, tout comme celle qui consiste à dire que ce sont uniquement des efforts de type anaérobie. Donc il faut **donner au joueur un bon VO<sub>2</sub>max** (consommation maximale d'oxygène) qui lui permettra de bien supporter l'entraînement. Mais surtout il faut lui permettre dans un match ou son système aérobie sera sollicité longtemps d'effectuer des actions explosives entraînant des phases décisives. Il faut donc **solliciter les ressources anaérobies durant les phases aérobie en proposant un travail fractionné durant l'entraînement**.

Le travail idéal se fait en **Puissance Maximale Aérobie** (5 à 15 secondes d'effort pour à peu près le même temps de récupération 5/10, 15/15, 10/20). Si on augmente le temps de travail l'intensité diminuera et l'on travaillera en **Capacité Aérobie** (20/20 , 30/30).

Par ailleurs **les séquences de travail ou le rapport Effort / Pause est de 1/3 sont particulièrement indiquées** (contre attaque avec 4 groupes par exemples) puisque la fréquence cardiaque restera élevée (dans la zone de transition) et que sur le plan musculaire on sollicitera un travail dynamique.

## L'ECHAUFFEMENT EN HANDBALL

### OBJECTIF N° 1 : Préparer le joueur physiquement

#### 1 - Sollicitation de la vigilance

Elle peut se faire au moyen de petites manipulations de balle, ou d'exercices imposés (marcher sur une ligne etc.). C'est un réveil de l'esprit qui met en route le système.

#### 2 - Activation cardio-vasculaire

Si on considère que le **système aérobie** (avec consommation d'oxygène pour les muscles) commence à **partir d'1 à 2 minutes** il faut donc attendre ce moment pour être en équilibre apport et consommation d'oxygène). Il se crée **une dette d'oxygène pour le système anaérobie** qui fournit l'énergie pour des efforts courts d'environ **7 à 10 s pour l'anaérobie alactique (le 100m) et 1 mn pour l'anaérobie lactique (le 400 m)** cette dette se récupérant après l'effort lorsque le sportif ventile beaucoup alors qu'il a arrêté son effort.

Cette activation est indispensable, il faut qu'elle se fasse de façon continue et progressive provoquant une sensation de bien-être du joueur. Généralement pour un échauffement de match on compte une **activation de l'ordre de 7 à 10 mn.**

#### 3 - Réveil articulaire et musculaire

Il se fait bien entendu en même temps que l'activation du système cardio-vasculaire. Cependant il faut essayer de réchauffer et de réveiller toutes les articulations et muscles **en partant du buste vers les extrémités** : par exemple, cou, épaule, coude, poignet, doigts puis hanche genou cheville orteils. Cela reste valable lorsque l'on fait de la musculation par exemple.

Les mobilisations musculaires se font en essayant de travailler **progressivement** (au niveau de l'intensité), **en sollicitant les muscles agonistes** (quadriceps devant la cuisse) et les **antagonistes** (ischio-jambiers derrière la cuisse). Il faut éviter les démarrages, blocages et changements de direction trop brusques durant les 5 premières minutes. Il est évident que chez les jeunes cela est moins important (on a rarement vu un écolier se claquer alors qu'il sprinte en descendant dans la cour) mais cela favorise une culture de l'échauffement. On peut travailler de **façon dynamique ou statique.**

#### 4 - Etirements assouplissements

Ils s'effectuent généralement après avoir fait monter la fréquence cardiaque par des sprints ou des exercices de haute intensité.

Toutefois une autre école précise qu'il faut avoir recours à de légers étirements avant de commencer son échauffement. On peut laisser la liberté à chaque joueur.

**Les étirements globalement peuvent se faire de 4 manières :**

- en **laissant faire le poids du corps** de façon continue (se pencher en avant) en travaillant **avec des temps de ressorts** (descendre et remonter plusieurs fois)
- **avec l'aide d'un partenaire qui pousse** pour accroître la pression en se positionnant au seuil de la douleur puis en effectuant **un effort isométrique de 7 s** pour se redresser (**résistance du partenaire**), **puis on se laisse aller** et ainsi de suite on gagne.

### OBJECTIF N° 2 : Profiter de ce moment pour faire travailler les joueurs techniquement

### 1- Travail des fondamentaux

Moment idéal pour faire travailler la motricité au travers d'exercices techniques fondamentaux (dribbles, passes, tir, techniques de neutralisation etc.)

### 2- Apprentissages et stabilisations

L'intensité faible ou sous maximale permet de faire de la découverte, de l'apprentissage puis des exercices de stabilisation des acquis par le biais des répétitions.

## OBJECTIF N° 3 : Conditionner le bon déroulement de la séance (mentalement)

### 1 - Idée directrice de la séance selon les objectifs de travail

Essayer de trouver une cohérence entre l'organisation de l'échauffement (individuel, par 2, 3 ou équipes) et le futur déroulement de la séance (bon de garder la même organisation pour éviter les pertes de temps dues à la mise en place des situations).

### 2 - Préparation mentale

Créer une dynamique à la fois physique mais surtout mentale permettant au joueur d'être le plus réceptif possible et le plus entreprenant possible pour les exercices à venir.

## QUELQUES REMARQUES

\* L'échauffement est un moment fondamental de la séance. Il peut prendre **jusqu'au 1/3 de la durée totale**.

\* Cela se justifie par la présence d'un travail individuel et collectif qui va de pair avec la seule préparation physique du joueur. C'est **un concept qui dépasse le seul fait de s'échauffer afin d'éviter toute blessure**.

\* Il est bon de varier les échauffements durant un micro cycle d'entraînement (différences entre le lundi et le vendredi par exemple) mais aussi pour chaque séance du début d'un micro cycle.

\* C'est **un moyen de gagner la confiance de ses joueurs** en les mettant dans le bain et **en favorisant leur pleine expression**.

\* Il faut **ne pas avoir peur de surprendre (dérivatif par exemple)** pour pouvoir rompre une certaine monotonie qui s'exprime et **dépasser des problèmes de groupe**.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### 10 REGLES FONDAMENTALES A RESPECTER

**1 - Ne jamais aller à la salle d'entraînement seul.** Etre au minimum deux mais trois est le nombre le plus raisonnable.

**2 - Ne jamais commencer** à soulever des barres **sans échauffement** cardio-vasculaire, articulaire et musculaire. Débuter par des mouvements à vide puis avec des poids puis la barre vide en incluant quelques étirements et enfin avec la barre chargée.

**3 - Alternner les exercices de musculation avec des exercices d'étirements** et d'assouplissements. Tout travail musculaire tend à « raccourcir » les muscles et à les raidir eux qui doivent conserver leur élasticité et leur longueur pour être efficace.

**4 - Faire travailler en alternance des groupes de travail différents** jambes puis tronc puis bras puis jambes etc. Ceci afin d'éviter la saturation qui rend le travail inefficace voire impossible.

**5 - Respecter un équilibre entre le travail des différents groupes** musculaires concernant une région. Les muscles **agonistes** sont ceux qui agissent (exemple le biceps brachial qui assure la flexion du bras), les **antagonistes** ceux qui travaillent en sens contraire (exemple le triceps qui assure l'extension du bras).

**6 - Lors de chaque exercice penser à placer la respiration afin d'éviter les accidents vasculaires.** Ainsi il faut expirer au fur et à mesure que le mouvement se termine (lors du développé couché par exemple finir par un « pfouff... » quand la barre se retrouve en haut), et ne jamais travailler en apnée.

**7 - Penser à placer son dos droit** pour tous les exercices **afin d'éviter les blessures** sachant que l'effort est multiplié par 10 à 20 au niveau des disques intervertébraux

**8 - Assurer une parade pour les exercices délicats** (squats notamment) avec une personne chargée de faire ressentir des points de repères au joueur qui travaille.

**9 - Avoir un plan de travail pour éviter de faire n'importe quoi sachant que l'individualisation des charges est inévitable.**

**10 - Alternner selon la saison les modes de travail** et donc les charges et les répétitions afin d'en tirer les bénéfices soit à court, moyen ou long terme.

**Bon Courage Messieurs les SCHWARZIES en Herbe.**

<b>LES DIFFERENTES FORMES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>
--

**I - LE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE****Méthode des répétitions maximales**

Utilisée afin de solliciter le plus d'unités motrices afin d'acquérir de la force sans prendre trop de volume musculaire.

Nombre d'exercices	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Charge en % du max
<b>6 à 10</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>90 à 100</b>

**II - LE TRAVAIL DE L'ENDURANCE DE FORCE****Méthode des efforts répétés**

Elle vise à développer à la fois les muscles et leur donner plus de force. De plus elle se rapproche des exigences du jeu qui nécessite la reproduction de performances physiques sub-maximales tout au long de la rencontre.

Nombre d'exercices	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Charge en % du max
<b>6 à 10</b>	<b>2 à 5</b>	<b>5 à 8</b>	<b>70 à 85</b>

**III - LE TRAVAIL MIXTE**

Nombre d'exercices	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Charge en % du max
<b>6 à 10</b>	<b>1</b>	<b>6 4 3 4 6</b>	<b>70 85 95 85 70</b>
<b>6 à 10</b>	<b>1</b>	<b>7 5 4 3 1 7</b>	<b>70 85 90 95 100 70</b>

**Méthode du travail en pyramide**

Elle vise à travailler à la fois la force durant les derniers paliers de la montée mais aussi l'endurance de force lors de la redescente notamment les dernières répétitions.

3 répétitions 95 %

5 répétitions 85 %

5 répétitions 85 %

6 répétitions 70 %

6 répétitions 70 %

En combinant une montée de la pyramide et une descente unique (l'endurance de force)

1 répétition 100 %

3 répétitions 95 %

4 répétitions 90 %

5 répétitions 85 %

7 répétitions 70 %

7 répétitions 70 %

## QUELQUES REMARQUES VALABLES POUR CES 3 METHODES

\* Il faudrait durant le micro-cycle de la **semaine envisager 3 séances (1 de chaque méthode)** afin d'attendre des progrès conséquents et envisager un cycle de 3 mois

\* Dans l'absolu il faudrait retrouver le terrain durant les cycles de renforcement afin de **rendre opérationnel en matière de gain handball les gains musculaires**. Cela peut se faire en enchaînant de suite après la séance par du travail spécifique (des tirs en suspension après des squats)

\* Ces trois méthodes ne tiennent pas compte des différentes formes de travail que l'on peut envisager et que l'on doit appliquer séparément ou associées:

- **le travail isométrique** ou statique pas de déplacement des segments musculaires

- **le travail concentrique** le muscle travaille en se contractant et en se raccourcissant (lors de tractions sur une barre par exemple le biceps se raccourcit lorsque l'on monte)

- **le travail excentrique** (plyométrie par exemple) où le muscle travaille en s'étirant ce qui rend le travail plus douloureux et la récupération plus longue que pour les autres formes de travail

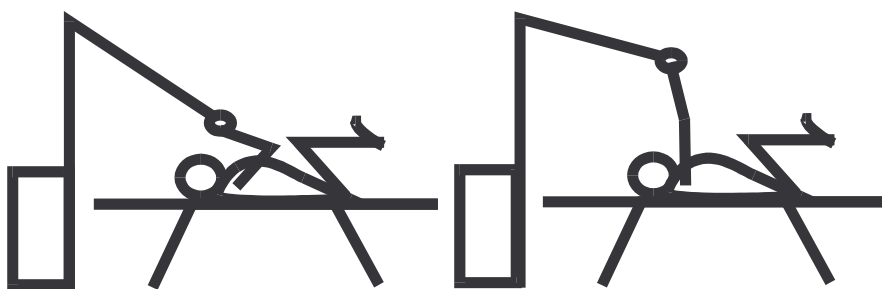
\* essayer d'**étirer les antagonistes puis muscler les agonistes puis étirer les agonistes et finir le cycle en musclant les antagonistes**

\* veiller à **vérifier fréquemment les performances maximales** de chacun afin de travailler au pourcentage requis

\* Il faut **avant d'évaluer les performances maximales** « apprendre à travailler » de façon à ce que les progrès ne soient pas dus à l'acquisition de la technique du renforcement mais véritablement au renforcement musculaire. Il faut compter **environ 6 semaines** pour cela.

### EXERCICES POUR HANDBALLEURS

#### I - LE DEVELOPPE COUCHE



##### 1 - Muscles concernés

Le triceps brachial  
Le pectoral  
Le deltoïde

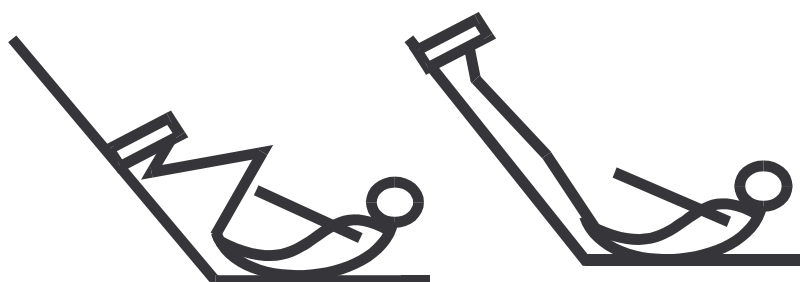
##### 2 - Modalités de réalisations

Prendre la barre à hauteur des épaules (prise plus large : travail plus important des pectoraux, prise plus étroite travail plus important du triceps)

### 3 - Précautions à prendre

Pour ne pas faire travailler le dos repousser en ayant les jambes regroupées sur la poitrine

## II - LA PRESSE OBLIQUE



### 1 - Muscles concernés

Le quadriceps

Le muscle jumeau et le soléaire (muscles extenseurs)

### 2 - Modalités de réalisations

Se placer et pousser la presse jusqu'en haut en contrôlant à chaque redescente.

Possibilité de terminer le mouvement par une poussée des chevilles avant de contrôler la descente

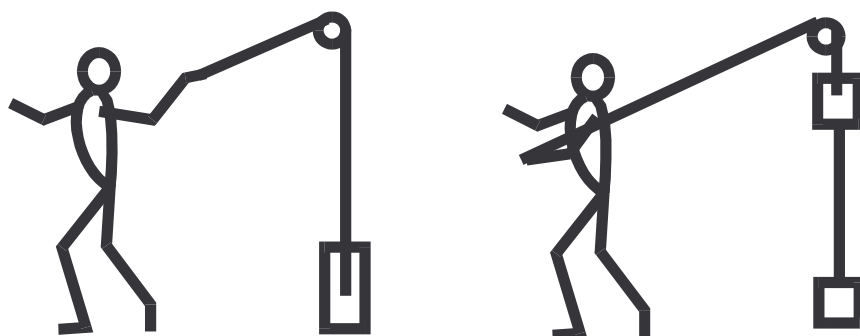
Possibilité de ne travailler qu'en petites poussées des chevilles jambes tendues avec une charge appropriée

### 3 - Précautions à prendre

Etre prudent lors de la redescente

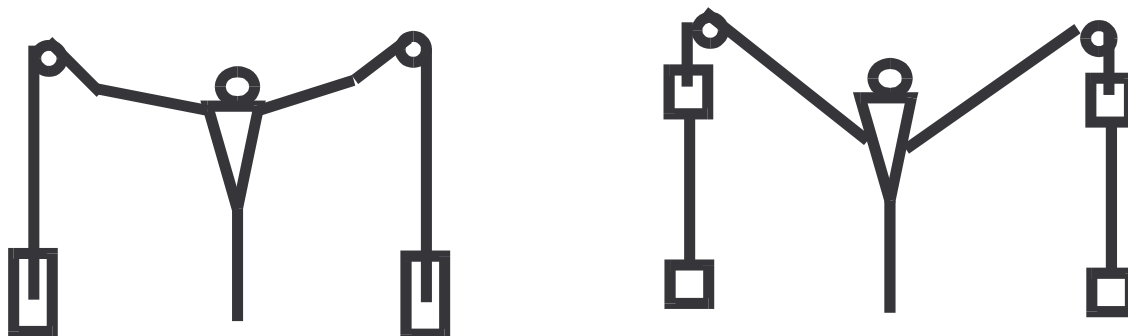
Etre bien échauffé car le maximum de la force ne se fait qu'après le milieu donc le début est toujours très difficile

## III - LES POULIES



### 1 - Muscles concernés

Tous les muscles de l'épaule  
Les abdominaux



## 2 - Modalités de réalisations

Possibilités de travail sous différents angles (mime d'un tir par dessus, ou d'un tir costal etc.)

Travail des agonistes (ramener d'arrière en avant) et des antagonistes (chercher l'ouverture maximale)

Essayer de rechercher l'accélération en fin de mouvement

Travail avec un ou deux bras

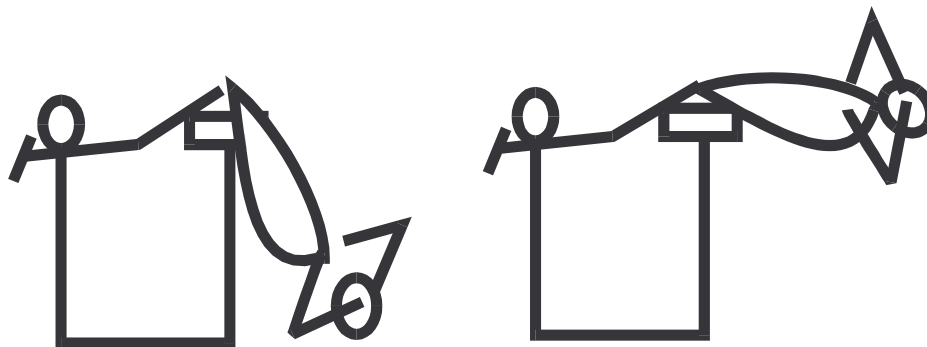
## 3 - Précautions à prendre

Travailler avec la bonne charge

Ne pas commencer à accélérer au début

Ne pas s'aider avec le poids du corps donc fléchir les jambes pour fixer le bassin et bien contracter dorsaux et abdominaux

## IV - LES BANCS



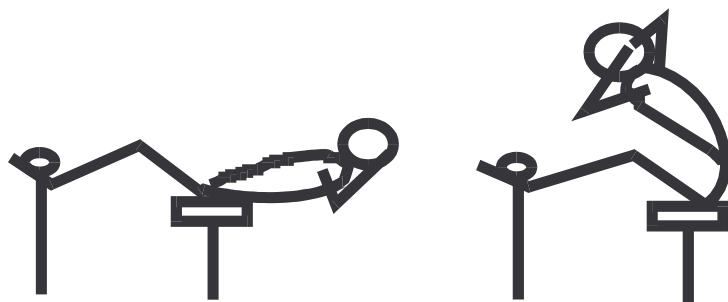
## 1 - Muscles concernés

Les muscles de la paroi abdominale (grand droit, obliques etc.)

Le psoas iliaque et le grand droit (lorsque les pieds sont bloqués)

Les muscles du dos (trapèze, grand dorsal etc)





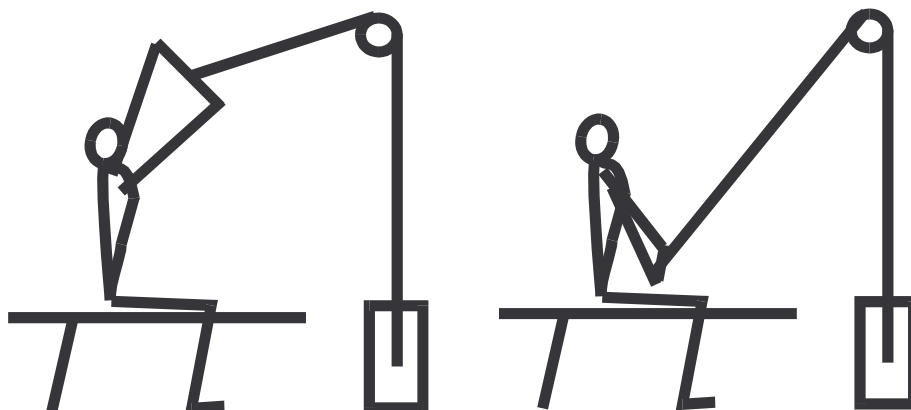
### 2 - Modalités de réalisations

Travail simple de flexion ou combiné avec de la rotation  
 Travail avec charges ajoutées ou avec le poids du corps  
 Pour les dorsaux travail en statique à l'horizontale ou dynamique  
 mettre un poids derrière la tête coudes écartés

### 3 - Précautions à prendre

Essayer de varier les exercices où le bassin travaille (les pieds accrochés à des espaliers) avec ceux le bassin fixé pieds en l'air  
 Ne pas pour les dorsaux remonter plus haut que l'horizontale  
 Ne pas travailler avec des poids trop lourds

## V - LA BARRE DE TRACTION



### 1 - Muscles concernés

Les muscles des épaules  
 Les dorsaux et les abdominaux

### 2 - Modalités de réalisations

Tirer la barre derrière la tête ou ramener la barre sur les cuisses  
 Finir par une flexion des poignets (où travail debout juste poignets)

### 3 - Précautions à prendre

Pas de précautions spéciales

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE DURANT LA SEANCE HANDBALL

Le handball est un sport de contact et de combat qui nécessite une préparation particulière en vue d'être le plus performant possible ce qui induit une attention particulière sur le renforcement musculaire qui se fera chez les jeunes d'abord en situation avec l'utilisation de son poids du corps puis du milieu et enfin des partenaires.

Ce renforcement vise à atteindre **plusieurs objectifs**:

- **Amélioration pure des performances individuelles** (tirer plus fort, sauter plus haut et plus loin, courir plus vite soit au départ soit en course, être plus fort dans les duels attaquants défenseurs)
- **Capacité à reproduire des performances très élevées** (mais pas forcément maximales) tout au long de la rencontre : c'est **l'endurance de force**. Ainsi il est plus souhaitable que les joueurs soit capables de multiplier des démarrages à 80-90% de leur vitesse maximale que de le faire 3 à 4 fois à 100 % puis le reste du temps à 70%.
- **Mais surtout prévention des blessures** lors des contacts que nécessite les « combats » lors des 1c1, des neutralisations etc. **Car l'engagement est souvent total** lors des rencontres.

## ETIREMENTS ASSOUPPLISSEMENTS

Souvent négligés faute de temps, il faut pourtant les inclure pendant le processus d'entraînement car ils sont une des composantes importantes de la performance:

### AVANT LA SEANCE

Ils permettent de préparer les muscles à l'effort et d'éviter les blessures. Ils doivent être réalisés individuellement par les joueurs selon leur état du moment, leurs caractéristiques et la connaissance qu'ils ont de leurs corps. Pour ce faire il faut les sensibiliser dès le plus jeune âge afin qu'ils se prennent en charge par la suite dans ce domaine.

### PENDANT LA SEANCE

Ils se font au cours des temps morts. Il faut veiller à ce que ce ne soit pas du temps perdu. Donc les joueurs doivent être actifs dans cette forme de travail et cela doit être difficile pour eux (du moins dans un premier temps). Il faut insister sur cet aspect faute de quoi ces étirement ne serviront à rien.

### APRES LA SEANCE

Il faudrait de façon systématique consacrer 5 à 10 minutes pour habituer les joueurs à cette hygiène d'entraînement surtout lorsque les doses de travail sont importantes ou lorsque les joueurs sont fatigués.

## LES DIFFERENTES FORMES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### LE CIRCUIT TRAINING

Il est intéressant car il combine à la fois du travail musculaire assez spécifique et du travail de condition physique générale sans avoir besoin de matériels très encombrants ni de lieux bien particuliers. C'est pourquoi il est souvent utilisé en sports collectifs.

- **Travail par ateliers (de 6 à 10) de 2 à 4 tours**. Avec alternance des zones musculaires de travail qui doivent être celles sollicitées en handball (courses, déplacements latéraux, divers

sauts déplacements avant/arrière, lancers 1 ou 2 mains, avec ou sans poids, renforcement de la ceinture abdominale et du dos, portés, tractions etc.)

- **Travail sous forme fractionnée.** Alternance EFFORT / PAUSE 1/1

20 (30 ou 40) secondes de travail 20 (30 ou 40) secondes de repos 1 à 3 minutes de récupération à la fin de chaque tour.

Atelier 1 : Course en navette 9 mètres. Toucher la ligne avec la main puis revenir.

Atelier 2 : Travail abdominal. Flexion du buste les jambes posées sur un banc

Atelier 3 : Passes face à face avec médecine balle de 1 kg (engagement désengagement)

Atelier 4 : Travail de l'impulsion sur un banc. Ciseaux de jambes avec poussée vers le haut

Atelier 5 : Travail plus statique de passes à 2 mains avec médecine balle de 3 kg

Atelier 6 : Déplacements défensifs en triangles avec des plots

Atelier 7 : Contacts poitrines en suspension ou poussée style mêlée de rugby

Atelier 8 : Travail des dorsaux à plat ventre face à face passes à 2 mains médecine balle 1kg

### **Important :**

Suivant le moment de la saison en considérant le nombre de répétitions maximales pour chaque atelier il faut demander aux joueurs de travailler à un rythme défini.

Pour faire travailler en début de saison ou dans des périodes de régénération faire travailler par exemple nombre de répétitions maximales divisée par deux (**RM/2**) en demandant un travail de 40 s et en proposant 4 tours.

**On travaillera en aérobie et on développera la capacité (Volume Maximal Aérobie : VMA). On ne travaille pas un pourcentage très élevé de 50 à 70 % de son maximum.**

Par la suite et plus on se rapprochera des phases de compétition il faudra insister sur la vitesse donc **de 75% de Répétitions Maximales à 100% RM**. En revanche le temps d'effort devra diminuer pas plus de 20 secondes et le nombre de tours aussi.

**On travaillera ici toujours en aérobie mais on développera la puissance (Puissance Maximale Aérobie :PMA). On travaille à un pourcentage très élevé de 80 à 100 % du maximum.**

### **TRAVAIL AVEC LE POIDS DU CORPS**

On cherchera dans toutes les formes de travail à retrouver les qualités nécessaires au jeu c'est à dire de la **force explosive** combinée à de **l'endurance de force** en prenant soin de faire travailler les joueurs en **équilibre avec du travail rythmé**.

- **Tractions à une barre.** Changer la prise de mains : pronation (doigts devant), supination (doigts vers soi). Passer la tête devant ou derrière la barre.

- **Pliométrie des jambes** (procédé qui consiste à faire travailler le muscle de façon excentrique en le rallongeant) ex: descendre d'un banc pour remonter en essayant de ne pas plier les jambes. Sauts à cloche pieds.

**Attention :** Ce travail se révèle très efficace pour gagner en force explosive mais il faut prendre toutes les précautions pour éviter les blessures aux tendons, dos et muscles.

Donc essayer de travailler léger (faible hauteur) sur des tapis ou un sol mou (parquet, herbe), faire travailler bien avant les muscles concernés flexions sur 1 jambe par exemple et ne pas oublier de s'étirer avant et après.

- **Travail abdominal** (flexion du buste sur les jambes ou le contraire)

Soit on fixe le bassin en posant les pieds sur un banc soit on le fait travailler en tenant les pieds partenaire ou espalier. Ce travail peut se faire simplement d'avant en arrière ou alors en combinant celui-ci avec une rotation (coude droit à l'extérieur du genou gauche et vice versa)

- **Repoussés des bras** (pompes). Par exemple faire des cercles en fixant les pieds et en poussant simultanément sur les deux bras ou en fixant les bras et en faisant tourner les jambes. Travail de brouette une main après l'autre ou les deux ensemble (bien prendre au niveau des cuisses). Bras tendus s'écartent du mur et se remettent en position droite avec l'aide des bras et des doigts (si on ne plie pas on fait du travail de pliométrie)

- **Travail des muscles du dos**. Allongés sur le ventre attraper ses pieds et n'être plus en contact qu'avec le sol. Mains sous le menton tendre les jambes et se soulever pendant 6 à 8 s

- **Travail du placement et du remplacement**. Enchaîner des courses avant et arrière sur différentes distances. Travail du déplacement défensif associé à des départs en contre-attaque

### TRAVAIL AVEC PARTENAIRE

- **Porter son coéquipier** à califourchon et se déplacer simplement voire faire des petits matchs avec perte de balle dès qu'on est touché avec le ballon. Porter en se déplaçant en pas chassés de défense. Porter son adversaire après l'avoir neutralisé en l'air puis le remettre à son point de départ. Réceptionner un joueur qui saute sur soi. Travailler des flexions de jambes en portant un joueur sur le dos et veiller à ce que le dos soit bien placé et droit.

- **Poussées et tractions** : Tirer son coéquipier au delà d'une ligne ou le pousser soit en mêlée de rugby soit mains sur les épaules. Dans des cercles jouer à faire sortir les autres soit en les poussant soit en les tirant. Se mettre dos à dos et se repousser. Contacts poitrine face à face en appui ou en suspension. A plat ventre faire des pompes en ayant son coéquipier dessus mains contre mains

- **Travail des bras au niveau défensif**. Demander à un joueur de venir attaquer sur son bras droit résister se replacer devant lui puis à gauche etc. Essayer de baisser les bras d'un porteur de balle pour les lui coller le long du corps.

- **Travail des bras pour le tir**. Mimer un geste de tir en ayant un joueur qui retient doucement sa main et qui laisse l'autre finir le geste

- **Travail des sprints**. Retenir un joueur qui sprinte par les bras en étant derrière ou empêcher un joueur d'avancer en se mettant devant lui l'autre poussant les mains sur l'épaule

### LE TRAVAIL AVEC MEDECINE BALLE

Il concerne surtout les exercices de lancers. Il faut rechercher à travailler comme pour les jambes **la liaison étirement contraction**.

- **Travail en équilibre fessier** : recevoir la balle le coude haut puis la renvoyer après avoir recherché l'amplitude en arrière. Possibilité de travailler avec 1 ou 2 mains, en tir haut ou en tir costal.

- **Travail en appui** : Soit on part balle en main on cherche à trouver une avance des appuis et un retard du bras style tir javeloté, tantôt avec le pied opposé au bras tireur en avant ou le même pied (tir à l'amble). Soit on reçoit la balle pour la renvoyer immédiatement à 1 ou 2 mains, sans oublier de rechercher l'amplitude. Il est intéressant de travailler comme on l'a dit précédemment à **la recherche de l'équilibre et avec du rythme**. De la même façon il est bon de passer du travail avec balle de 3 kg puis de 1 kg puis avec le ballon.

<b>PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE GENERALISEE DURANT LES VACANCES</b>
--

**1<sup>ère</sup> PERIODE Mois de Juillet**

Activités sportives variées (football, natation, cyclisme, squash, basket-ball, volley-ball, etc...), le plus souvent possible et/ou footings à allures variées sur des terrains naturels si possible accidentés, suivis d'étirements et d'exercices de renforcement musculaire généralisé (pompes, abdominaux, tractions, flexions de jambes, dorsaux etc...), 3 fois par semaine, ce serait l'idéal.

**2<sup>ème</sup> PERIODE du 1<sup>er</sup> au 15 Août (4 à 8 séances)**

Courses d'environ 50 mn à 1 h (plus de 10 km) sur un parcours naturel Accélérer lors des montées, ralentir lors des descentes, effectuer des accélérations multiples soutenues pendant 10 à 20 s (fartlek).

Etirements et assouplissements en essayant de tenir les positions de 6 à 7 s

Abdominaux: 6 séries de 15 à 30 répétitions

Dorsaux: 6 séries de travail statique durant 6 s

Tractions: 6 séries de 5 à 10 répétitions

Pompes: 6 séries de 10 à 20 répétitions (varier l'écart des bras)

Flexions de jambes: 6 séries de 15 répétitions en pliant les deux jambes

6 séries de 6 répétitions sur la jambe droite

6 séries de 6 répétitions sur la jambe gauche

**3<sup>ème</sup> PERIODE du 16 au 31 Août (4 à 8 séances dont voici 3 exemples par ordre croissant de difficulté)**

<b>PPG Séance N° 1 : durée 1 h à 1 h 30</b>
---

Sur un parcours quelconque (stade de préférence quand même), durant 5 à 10 mn courir tranquillement en s'échauffant style début de match (course arrière, pas chassés, talons fesses, genoux poitrine, pas croisés, mouvements de bras etc.)

Durant 5 à 10 mn terminer par des étirements et des assouplissements

Puis enchaîner des séquences à allures variées course lente, puis course accélérée (17 s par 100m), puis marche, puis course lente etc., durant le même temps (environ de 30 à 45 secondes) de 4 à 8 fois chacune (au moins 12 mn de course).

Récupération inférieure à 3 mn en s'étirant

**Boissons**

Travail de renforcement musculaire à base d'abdominaux de dorsaux de tractions de flexions de jambes durant 10 mn (pas plus)

Enchaîner les séquences de courses variées de la même façon que précédemment mais dans l'ordre suivant : marche, course accélérée, course lente. (de 12 à 15 mn)

Récupération inférieure à 3 mn en s'étirant

Effectuer 2 fois chaque exercice sur 40 m: déplacement pas chassés rapides (1 à droite 1 à gauche), sprint course arrière, déplacement pas croisés, multibonds, sprint course avant

Finir par 5 mn de course en trottinant doucement

<b>PPG Séance N° 2 : durée 1 h à 1 h 30</b>
---

\* Sur un stade d'athlétisme faire 2 tours en 2 mn 10s puis sans s'arrêter enchaîner 4 tours successivement en 2mn, 1mn55, 1mn50, 1mn45

<b>Boissons</b>
-----------------

\* Effectuer de 4 à 6 séries de pompes (10 à 20 répétitions), d'abdominaux (15 à 30 répétitions), de dorsaux avec des étirements.

\* Dans un virage en se servant des marques au sol dans les couloirs qui délimitent des longueurs croissantes (3m, 5m, 7m etc...) effectuer les mêmes exercices que dans la séance 2 (cloche pieds, pas chassés, etc...) en les répétant 2 fois et en se repositionnant dans le couloir suivant en course arrière.

\* Après avoir récupéré (moins de 3mn) enchaîner de nouveau 4 tours en mettant 5 s de moins à chaque: 1mn55, 1mn50, 1mn45, 1mn40.

\* Récupération en marchant puis exercices d'étirements variés.

<b>Boissons</b>
-----------------

\* Faire 5 fois 50m puis 5 fois 30m en revenant au point de départ en marchant (la récupération ne doit pas excéder 1mn)

\* Effectuer un travail de jambes à base de flexions sur 1 ou les 2 sans déplacement suivi de franchissement de haies 6 séries de 6 sauts ou de sauts dans les tribunes.

\* Finir par 2 tours en trottinant doucement

**PPG Séance N° 3 : durée 1 h à 1 h 30**

- \* Sur un terrain de football enchaîner de 4 à 6 tours (longueur + largeur), à allure modérée en effectuant de petites accélérations (5 m) lors des 2 derniers tours ainsi que des mouvements talons fesses et genoux poitrine.
- \* Sans s'arrêter enchaîner 4 à 6 tours en accélérant sur les longueurs et en récupérant sur les largeurs (jogging)
- \* Marcher puis effectuer des étirements durant 3 à 4 mn

**Boissons**

- \* 4 à 6 séries de pompes (10 à 20), d'abdominaux (15 à 30) et de dorsaux (6s) entrecoupées d'étirements et d'assouplissements variés.
- \* Enchaîner sur 20 m avec retour en trottinant pour récupérer les exercices suivants à faire 2 fois:  
course avant, course arrière, cloche pied droit, gauche, pas chassés d'un coté puis de l'autre, sauts 2 pieds avec flexion complète des jambes puis sans flexion, pas croisés d'un coté puis de l'autre, genoux poitrine, talons fesses, multibonds, déroulé des chevilles, sprint avant retournement arrière, sprint arrière retournement avant.
- \* Etirements 3 à 4 mn
- \* Enchaîner 10m 20m 30m 40m 40m 30m 20m 10m en sprintant puis en trottinant sur le retour pour récupérer
- \* Récupération 3 à 4 mn en marchant

**Boissons**

- \* Faire de 3 à 6 200m entre 35s et 40s en récupérant durant 1mn 30s entre les courses.
- \* Finir par 2 tours en courant très doucement

**PPG Séance N° 4 : durée 1 h 30 à 1 h 45**

**1 Echauffement 10 mn sur travail de courses et de déplacements variés:**

Course avant, arrière, arrêts départs. Pas chassés, croisés, sautés. Bondissements d'un pied sur l'autre à cloche pied. Déplacements semblables à une attitude de recul en défendant sur un dribbleur ou pressant un porteur de balle.

**2 Etirements individuels 5 mn** (insister sur les membres inférieurs)

### 3 Travail du coureur 5 à 10 mn

Travail sur 30 m retour en marchant (doubler les exercices)

Effectuer des courses talons fesses; genoux poitrines, jambes tendues, pas chassés ou croisés  
Des sprints courses avant course arrière et vice versa, des multibonds, des cloche-pied

<b>Boissons</b>
-----------------

### 4 Travail séquentiel pendant 10 mn

Enchaîner les séquences 1 2 3 1 3 2 etc

1 - 2 aller-retour en pas chassés puis sprint 30m

2 - travail de coordination pieds mains

3 - déplacement variés lents,

<b>Récupération</b>
---------------------

### 5 Renforcement musculaire classique 10 mn

Tractions 3 formes de travail en pronation tête devant barre mains écartées, tête derrière bras serrés, en supination

Pompes (varier l'écartement des bras), Positions de pompes tourner comme une aiguille en prenant les bras comme centre ou les jambes. Le travail peut se faire en poussées simultanées ou décalées

Abdominaux avec ou sans fixation du bassin. Inclure du travail en torsion et en équilibre fessier. Dorsaux de façon statique ou dynamique.

Travail de flexions de jambes sur 1 sur les 2 en portant un partenaire

<b>Boissons</b>
-----------------

### 6 Travail séquentiel 10 mn

Enchaîner 5 sauts en drop jump, course sur 20 m travail de lutte par 2 Marche avec mouvements respiratoires 15 à 20 s

<b>Récupération</b>
---------------------

### 7 Travail musculaire stato-dynamique et pliométrie 10 mn

Réaliser 5 fois en récupérant à chaque fois

Enchaîner des sauts de banc à hauteur variable en remontant sur chacun après un saut

Se faire passer de bras en bras un joueur (3 pour chacun), résister à un enfoncement alternatif sur les bras de 2 défenseurs

Tenir des positions assises sans chaise puis sprint sur 10 m

Enchaîner résistance à un départ retenu par les bras de l'autre sprint 10 m

### 8 Course lente puis Etirements 10 mn



<b>PPG Séance N° 5 : durée 1 h 30 à 1 h 45</b>
--

**1 Echauffement 15 mn sur travail de courses et d'opposition:**

Par deux 2 à 3 mn de course avec mouvements variés (tête, bras, buste, jambes)

Puis enchaîner 10 m à porter l'autre (à califourchon, « en amoureux ») en inversant les rôles

Exécuter par deux du travail alterné course, se tirer mutuellement en tournant (on se tient par les deux mains)

Réaliser une roulade, un plongeon volley-ball, trois sauts carper ou grouper, pendant que l'autre effectue des triangles défensifs, courses avant arrière, déplacements droite gauche

**2 Etirements individuels 5 à 10 mn (travail à 2 en PNF)**

<b>Boissons</b>
-----------------

**3 Travail force explosive 10 mn**

10 s de travail 40 repos 10 s pour se replacer; 5 exercices à réaliser 2 fois chacun

5 sauts carper, 10 m sprint, 2 aller retour D G (3m)

3 triangles défensifs, 5 flexions extensions, course arrière 5m

3 fois 6 m 9m, 3 aller retour D G, 2 roulades avant arrière

2 plongeurs volley-ball, 1 saut carper, 5m sprint, 1 saut carper

3 space invaders, course avant 5 m plongeon VB, course arrière roulade arrière

**4 Travail séquentiel pendant 10 mn**

Enchaîner sprint avant 20 m, pas chassés (10s), course arrière 15 m, triangles (10s)

<b>Récupération</b>
---------------------

**5 Renforcement musculaire avec partenaire 10 mn**

Porters, Dorsaux, Flexions de jambes, Tractions face à face, Abdominaux, Départs retenus, Résistances sur impacts, Poussées, Rabattage de bras etc.

**6 Travail séquentiel 10 mn**

Forme de travail 20 / 30

Navettes 10 m

Déroulers sur un banc pied droit pied gauche

Déplacement droite gauche pas chassés avec contact poitrine en suspension aux bouts

Passer pieds devant et derrière une ligne

Pousser l'autre en dehors d'une zone

<b>Boissons</b>
-----------------

**7 Travail aérobic de type fartlek 10 mn**

Course modérée alternée de sprints de 20 m deux fois par longueur de terrain

Marche sur les largeurs

**8 Etirements 10 mn**

## ETUDE D'UN CAS: LE GARDIEN DE BUT

### LE TRAVAIL DU GARDIEN DE BUT

#### QUELQUES IDEES AU SUJET DE CE JOUEUR :

- C'est un joueur qui occupe **un poste très spécifique** tant au niveau de sa gestuelle, que des contraintes physiques du jeu et enfin des qualités mentales particulières qu'exige le jeu.
- Il se doit de **posséder** non seulement de la souplesse et de la vitesse mais d'une manière générale **de bonnes qualités physiques** (force explosive notamment) qui doivent se manifester par de **l'endurance de force**.
- Il n'est pas choquant de voir **le travail des gardiens différer** en intensité et en volume **par rapport au travail des joueurs de champ**. Dans tous les cas il doit aussi travailler intensément et en volume mais pas forcément en même temps que les autres joueurs.
- Il faut tenir compte de sa technique propre s'il en possède déjà une afin de le faire travailler dans cette optique (joueur qui anticipe, qui joue placé ou qui explose par exemple), ou **l'orienter en fonction de son caractère** vers le type de formation que l'on met en place.
- C'est un joueur qui doit posséder **certaines qualités d'un joueur de champ** pour certaines actions (relance) ou **pour pouvoir comprendre la logique du tireur adverse. Donc éviter une spécialisation trop précoce (pas avant cadets nécessité de jouer dans le champ)**

#### 10 AXES DE TRAVAIL POUR LE GARDIEN DE BUT

- 1** - Faire travailler leur vitesse de réaction (avec un mur ou deux, en masquant le départ de la balle, avec des rebonds sur un bouclier tenu par un joueur)
- 2** - Travail de la gestuelle et notamment de la coordination (enchaînements roulades, sauts, abdominaux, lancers jambes et mouvements de bras)
- 3** - Exercices de musculations : tronc (abdominaux obliques dorsaux), tête, pieds (exercices d'athlétisme), jambes (sauts pieds joints, écart, cloche pied, groupé, carpé)
- 4** - Participation aux différents jeux (passe à dix etc.) pour savoir comment réagit le tireur
- 5** - Travail entre eux sous forme de petits jeux nécessitant une présence de tous les instants au niveau du jeu de jambes (soit 1 c 1 ou 2 c1).
- 6** - Travail de tirs sous formes de gammes en précisant l'endroit ou pas (toujours du même endroit, D puis G , D G D GDG etc., travail avant la parade)
- 7** - Travail d'enchaînement de tâches (différentes parades puis relances)
- 8** - Travail sous forme imposée ou sous forme libre avec tentative d'appât
- 9** - Exercices de courage notamment chez les jeunes pour déterminer les prédispositions. Ne pas avoir peur de travailler avec des balles qui ne font pas mal pour augmenter le travail.
- 10** - Travail sans ballon (mime de parades), avec ballon sur des feintes (un gardien fait travailler l'autre très près), avec médecine-balle ou des balles de tennis ou des petits ballons.

## LE DUEL ATTAQUANT / GARDIEN

### OBSERVATION EN MATCH

Des joueurs **shootant sur un gardien ne faisant rien** (deuxième intention alors que le gardien ne peut déjà pas être efficace dans la première)

**Nécessité** pour les joueurs de **shooter toujours très fort** notamment à 6 m

Des shoots difficiles à réaliser techniquement mais peu adaptés aux comportements du gardien

Des **échecs lors de situations de tirs très favorables** et des réussites en position extrême

### AXES DE TRAVAIL

Ne pas se fixer une idée et shooter comme si de rien n'était mais **s'adapter par rapport à la lecture du comportement du gardien. Il faut apprendre à tirer juste**

**Construire par anticipation** des tirs selon les réactions prévisibles du gardien selon ses propres renseignements ou selon les buts marqués et les zones d'impact.

Maîtriser le concept « **feinte - pas de feinte - feinte quand même** »

### SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT

Demander au gardien **d'avoir des attitudes nécessitant une adaptation** pour les joueurs de champ (anticipation, sortie exagérée, posture caractéristiques etc.)

Mettre des **situations avec 2 gardiens** afin d'obliger les joueurs à observer

Obliger les joueurs à **tirer avec leur mauvaise main ou à deux mains**

### CONSIGNES PRIMORDIALES

Nécessité absolue de **rester en contact visuel le plus longtemps possible avec le gardien**

Exiger **en préambule au tir un mouvement** au niveau de l'impulsion pour que le gardien choisisse une forme de parade

**Armer de façon variée** sur un plan latéral (en haut en bas à droite à gauche) et bouger lors de la préparation au tir pour induire une réaction du gardien

Créer **le plus d'incertitude possible quant au moment de déclenchement** du tir

## SEANCE GARDIENS N°1 Travail physique - Vitesse de réactions - Enchaînements

### Echauffement général

Sur 10 m course avant arrière - pas chassés - pas sautés - pas croisés - cloche-pieds - talons fesses, pieds à l'aîne, genoux poitrine

Travail au niveau des bras : cercles avant arrière - crawl / dos - un bras dans un sens l'autre dans l'autre. Insister sur les mouvements de la tête

Travail de rotation des coudes puis des poignets bras écartés

### Travail de jonglage avec :

des ballons (2,3,4)

Sur un pied, les deux

### Travail de gymnastique

Echauffement du cou et de la colonne vertébrale (enroulements jambes serrées écartées tendues) puis des poignets en appui ventral sur une main puis sur l'autre

Sur des tapis en longueur enchaîner

Enchaîner 3 fois

-Roulades av saut 1/2 tour roulade arrière saut 1/2 tour roue

-Roulade av 5 abdominaux, équilibre, roulade arrière piquer 5 sauts carper

-5 fermetures latérales bras jambes, saut tour complet, roulade av écart,

-5 abdominaux carper vers le haut bras et jambes

-5 parades pieds mains à droite à gauche, roue 5 sauts grouper, 5 fois monter genou gauche pour toucher coude gauche

### Etirements variés

#### Jeux de réflexes

Par 2 un joueur envoie la balle par dessus l'autre qui essaye de la récupérer les deux joueurs debout / un joueur assis l'autre debout

Idem mais face au mur un joueur envoie la balle avec un rebond puis sans et l'autre essaye de faire une parade

avec les mains en position assise

avec pieds et mains position debout

### Travail de déplacements de placements et de parades

Déplacements placement

- parades basses droite / gauche

- parades mi-hauteur droite / gauche

- parades hautes droite / gauche

Déplacements et parades avec ballon

- toucher un poteau puis parade basse

- toucher un poteau puis parade mi-hauteur

- toucher un poteau puis parade haute

Parades dos au tireur avec demi-tour consécutif soit à un signal sonore ou visuel

tirs bas / tirs mi-hauteur / tirs hauts

### Tirs imposés

Les tireurs tirent derrière un tapis en appui puis en suspension

Enchaîner deux parades une à gauche près du poteau G en y allant à deux mains ou pied main l'autre sur un tir arrière à l'opposé D vers le poteau droit indifféremment Haut bas mi-hauteur

## SEANCE GARDIENS N°2 Travail coordination - Technique placement suite à un déplacement - Enchaînements

### Echauffement général

Travail avec une corde en avant / en arrière

En courant / En sautillant d'un pied sur l'autre / à cloche pied

### Travail d'échanges de balles simultanément

un ballon au pied / un à la main

déplacements avant, arrière, latéralement

### Travail de gymnastique

Echauffement du cou et de la colonne vertébrale (enroulements jambes serrées écartées tendues) puis des poignets en appui ventral sur une main puis sur l'autre

Sur des tapis en longueur enchaîner 3 fois

-Roulade av 5 sauts carper, roue, saut ½ tour roulade arrière parades basses D G enchaînées

-Changements de fentes, roulade AR écart, 5 ramener jambes entre les bras, ½ tour, roue

-Roulade arrière 5 abdominaux ½ tour Roue, 5 sauts de part et d'autres du tapis

-Roue 5 sauts grouper, parades haute 2 mains D G

### Etirements variés

#### Travail de déplacements avec échanges de balles

Déplacements D ↔ G avec remise du ballon au centre

- en bas en faisant rouler la balle avec les deux mains

- mi-hauteur attrapant la balle avec la main et en levant le pied

- en haut en parades hautes droite / gauche

#### Travail de mimes de parades avec un porteur de balle

A 1 m le porteur mime des tirs variés

en déplacement (droite/gauche), en rapidité de réaction (entre jambes, tête),

en feinte (haut/bas, droite/gauche, fort/finesse, franc/effet)

#### Enchaînements travail tirs doubles

2 séries de 5 enchaînements avec la première fois D→G la deuxième G→D

enroulements arrière 2 tirs bas enchaînés d g (parades pied + main)

suspendu à la barre tirs mi-hauteur (jambe fléchie)

sauts de grenouilles tirs hauts (2 mains + genoux monté)

#### Enchaînements de parades

Travail en ▼ (haut gauche bas milieu et haut droit) et inversement ▲

Travail sur tir de l'aile puis sur tir arrière opposé (idem en changeant de côté)

#### Tirs imposés

Travail en fin de montée de balle à 6 m Tentative de débordement à droite départ de la gauche puis inversement

Dans un deuxième temps autoriser le porteur à revenir du côté où il est parti

La consigne pour le gardien est de retarder sa parade et de déplacer son pied d'appui

## SEANCE GARDIENS N°3 Jeux - Réactions sur contre-pieds - Travail balles tennis

## **Enchaînements de tâches**

### **Echauffement sous forme de jeux**

Tennis ballon au pied / à la main (type pala)  
avec 1 ballon puis avec balle de tennis

Pala contre un mur (ballon puis balle de tennis)

### **Etirements variés et exercices de travail du pied au sol**

Haut du corps puis bas du corps

Jambes serrées écartées - changements de fentes - cloche pieds avant /arrière

Droite / Gauche

### **Travail de petites parades sous forme de jeux 2c1**

2 gardiens à 1m50 s'échangent la balle le 3ème se déplace prêt à faire la parade dès qu'il est hors de position tentative de marquer le but doucement

D'abord en jouant au football puis au volley

### **Travail de parades après déplacement avec balle de tennis puis avec ballon**

A 1 m du poteau toucher le poteau et effectuer une parade côté opposé

- en bas main devant le pied et coude devant le genou

- mi-hauteur jambe pliée et bras plié

- en haut genou monté et avec les 2 mains

### **Travail de parades fixation en haut tir en bas et inversement**

De l'aile / en pivot

Avec balle de tennis puis avec ballon

### **Enchaînements de 2 parades un tir franc puis un tir avec effet et inversement**

On envoie un tir franc avec enchaîné soit:

- une balle en feuille morte

- une roucoulette

- un petit tir entre les jambes

Puis on commence par ça et on enchaîne par un tir fort

### **Enchaînements de parades sur tirs à tous les secteurs puis relance**

Effectuer des parades sur ALG - ARD - PV - ARG - ALD - DC - Relance CA

Possibilité de modifier l'enchaînement en respectant des déplacements de la droite vers la gauche et vice versa

### **Tirs libres**

Aux postes des joueurs tirent selon le désir des gardiens

Insister sur la mise à la disposition de joueurs de champ

## **SEANCE GARDIENS N°4 Amélioration des relances - Travail d'anticipation - Parades variées, Réactions aux balles à effets**

### **Echauffement une balle pour 2**

- Dans le but récupérer à D et à G avec une main (haut, mi-hauteur, bas)
- Travail de vigilance sur balle volleyée ou avec effet à 1m50
- Travail de réaction sur roucoulettes ou feuille morte ou rebond etc. très près
- Travail de contrôle de passes très fortes dans les mains
- Assis parades sur tirs en haut
- Dans le but parades sur tirs croisés très près (2m) incertitudes sur le moment du tir

### **Travail passe à dix**

- Dans la zone
- Passé à dix orientée avec montée de balle d'une zone sur l'autre

### **Etirements variés**

### **Travail de parades sur un pied**

- Le gardien lève une jambe les tireurs tirent côté de la jambe d'appui haut / mi-hauteur / bas

### **Travail de parades sur tirs rapides ou retardés**

- A 9 m départ balle en main tirs retardés avec passeur fixe pour tirs rapides
  - sur tir rapide le joueur essaye de prendre le gardien de vitesse
  - sur tir retardé il essaye de prendre le gardien à contre-pied qui retarde sa parade

### **Travail de parades avec 2 gardiens**

- le gardien avancé essaye de se déplacer pendant que le joueur arme
- le gardien derrière essaye de boucher les coins en devinant la direction du tir

### **Parades explosives sur tirs francs**

- Les joueurs partent en fin de montée de balle et tirent en force près du gardien
- Ce dernier explose en faisant un saut carpié

### **Parades sur tirs à effets**

- A 6 m les joueurs partent en dribble et tirent de près
- Insister sur le fait que le gardien n'est jamais battu

### **Tirs libres avec relance**

- Un certain nombre de joueurs 2, 3 ou 4 partent des corners et des 6m les défenseurs n'interviennent que pour gêner la relance mais pas les tirs lorsqu'ils reviennent après avoir franchi le milieu de terrain (le gardien doit donner au joueur qui reste libre)

## **SEANCE GARDIENS N°5 Travail équilibre et coordination**

### **Réactions aux rebonds - Replacements**

#### **Echauffement en coordination**

Courses avec travail de coordination au niveau de la pose des pieds et des mouvements des bras

#### **Travail en équilibre sur un plateau de Freeman**

Jonglages

avec balles de tennis et ballons sur un pied ou sur les deux

Passes

Echanger la balle avec un autre gardien

2 pieds / 1 pied - 2 mains / 1 main

Parades

avec les mains - 1 pied

un gardien sur le plateau l'autre au sol

#### **Etirements variés**

#### **Travail de parades dans un coin**

Le gardien se situe dans un coin et les autres envoient une balle contre un mur qui rebondit sur l'autre etc. objectif toucher la balle avec les pieds ou les mains

- en position assise

- debout

#### **Travail de parades sur tirs détournés par un bouclier**

Avec ballons

à 5 m on lance le ballon et un joueur le détourne avec le bouclier vers le but

Essayer de varier les impacts et accélérer la balle

Avec balles de tennis

Ne pas trop accélérer la balle mais trouver des angles intéressants

#### **Parades enchaînées sur tirs foot à 6 m**

Les ballons sont posés autour de la zone et les tirs se succèdent

- en cascade de la droite vers la gauche

- alternativement droite gauche

#### **Travail de lecture des intentions du porteur de balle**

Les joueurs tirent directement ou après une feinte de tir

Les gardiens essaient de ne pas se laisser surprendre soit par un tir rapide ou un départ sur une feinte

#### **Travail enchaîné de relances et parades**

Les gardiens enchaînent une relance de qualité suivi d'un tir rapide derrière leur relance

- sur un but si faible effectif

- sur les deux buts simultanément si plusieurs joueurs de champ présents



## **SEANCE GARDIENS N°6 Adresse Coordination Déplacements Replacements Actions Réactions, Etirements actifs**

### **Echauffement individuel avec ballon**

Face à un mur frapper la balle avec le pied: intérieur / extérieur ; Pied D / Pied G ; Balle au sol / Balle en l'air - Avec rebond / sans

### **Travail jonglage**

Jonglage avec un ballon au pied

Puis tout en jonglant renvoyer différentes balles (tennis, ballons, médecine balle etc.) avec dans un premier temps les deux mains puis une seule pour terminer ensuite par des parades

### **Etirements variés**

Effectuer pendant les étirements des échanges de balles sans bouger les points d'appui et en essayant de les envoyer le plus loin possible sans les faire tomber par terre

### **Travail de parades avec déplacement**

Le gardien effectuent des parades en effectuant un huit autour de deux plots situés à 1m devant chaque poteau.

Le moment de déclencher le tir est déterminé par le passage en avant du plot

Différentes parades possibles

### **Travail de parades après sauts**

2 Bancs à 1 m à l'extérieur des buts et à 1 m de la ligne de but

Le gardien saute du banc et le tir est déclenché puis il remonte sur l'autre ou sur le même et ainsi de suite. Les tirs se font à l'opposé du saut à différentes hauteurs

### **Etirements avec échanges de balles**

Idem que la séquence d'étirements précédente

### **Parades enchaînées avant arrière**

Les joueurs alternent un tir franc avec avancée du gardien puis un tir lobé ainsi de suite

Le premier tir se fait plutôt en bas mais pas obligatoirement

### **Travail de multiparades**

4 à 5 joueurs tirent simultanément vers le gardien de but en haut et celui-ci essaye de toucher le plus de ballons possible

### **Travail enchaîné de reculs sur lobs**

Les gardiens enchaînent une touche sur l'épaule d'un joueur placé à 6m dos au but (qui se retourne et effectue un lob) et la parade qui s'ensuit

## **SEANCE GARDIENS N°7 Relances Placements, Courage, Contre-pieds**

**Echauffement individuel sans ballon**

Echauffement articulaire poussé Exercices :fermeture bras, jambes,les deux; Pieds mains, montées de genoux (simples développer)

Travail en PMA 5 à 10 s de travail idem de repos ou légèrement plus

**Travail de parades et de courage**

Arrêter les ballons mains derrière le dos avec le corps puis avec la tête

Tirs très forts dans un secteur très proche du gardien

**Etirements variés**

Bien travailler à deux et bien récupérer

**Travail de relances avec enchaînement de parades**

Les joueurs partent de deux corners en diagonale donnent aux gardiens qui effectuent deux relances puis les parades venant des tirs des joueurs opposés

On peut mettre les joueurs seuls puis mettre un défenseur en repli pour obliger les gardiens à ajuster leurs relances et à effectuer une parade sur un attaquant pressé

**Travail de parades en étant retenu par un gros élastique ou une ceinture**

Le gardien gêné mais connaissant les impacts doit exploser pour arriver à toucher le ballon malgré la gêne. Le joueur qui le ralentit doit doser pour que l'exercice soit faisable

**Travail de vitesse et d'adaptation**

Le gardien touche loin avec son bras ou sa jambe et doit effectuer une parade près de son corps en ramenant le membre qui est parti toucher vite ou le poteau ou un plot ou un objet suspendu

La qualité du travail dépend de la qualité du lancer de balle (moment de départ et placement)

**Travail de parades sur contre-pied**

Le gardien part volontairement d'un côté et les joueurs tirent de l'autre assez près de lui pour qu'il puisse toucher les ballons

**Relances et parades**

3 défenseurs vont contre-attaquer après passe de deux attaquants au gardien qui doit relancer dans sa demi moitié de terrain. La montée de balle se déroule et le gardien en face effectue la parade

**Parades adaptées aux conditions du tireur**

Les joueurs tirent de loin avec un contre qui prend les tirs croisés le gardien prend lui les coins longs

Les joueurs tirent de l'aile avec une gêne. Le gardien en fonction de la position du bras doit se placer de telle façon à ne « goaler » que sur les impacts possibles

# BIBLIOGRAPHIE

## BIBLIOGRAPHIE GENERALE

### ENTRAINEMENT

ASPECTS FONDAMENTAUX DE L'ENTRAINEMENT. L.P. **Matveiev**. Collection sport Vigot.  
 BASES DE L'ENTRAINEMENT SPORTIF. R. **Manno**. Editions EPS  
 L'ENTRAINEMENT EFFICACE. J. **Werchoschanski**. PUF.  
 L'ENTRAINEMENT SPORTIF. V.N. **Platonov**. Edition EPS  
 LA BASE DE L'ENTRAINEMENT. L.P. **Matveiev**. Collection sport Vigot.  
 MANUEL D'ENTRAINEMENT. J. **Weinek**. Collection sport Vigot.  
 QUALITES PHYSIQUES DU SPORTIF. V.M. **Zatsiorsky**. Document INSEP.  
 STAPS. **Thomas** PUF

### PHYSIOLOGIE

ANATOMIE ET SCIENCE DU GESTE SPORTIF. **Wirhed (R)** 1985 Editions Vigot.  
 BASES PHYSIOLOGIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE. E.L. **Fox-** D.K. **Mathewx**.  
 Vigot  
 ETUDE PHYSIOLOGIQUE DU HANDBALL 1976. **Mikkelsen (F.)**, **Olesen (M.N.)**. Editions scientifiques .C. Denis et J.R. Lacour, Université de Saint-Etienne.  
 EVALUATION DE LA VALEUR PHYSIQUE. **Travaux et recherches en E.P.S.** N°7  
 Octobre 1984 INSEP Publications.  
 PHYSIOLOGIE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE. W.D. **Mc Ardle**, **F. Katch**. Vigot.  
 PHYSIOLOGIE HUMAINE. A.J. Vander. Editions **Mc Graw**

### MUSCULATION ET FORCE

BASES SCIENTIFIQUES DE LA MUSCULATION. W. Hort - R. Flothner. Collection sport Vigot.  
 ENTRAINEMENT DE LA FORCE. H. et M. Letzelter. Collection sport vigot.  
 EVALUATION DE LA FORCE. C. Bosco. Società stampa sportiva Roma.  
 LES METHODES MODERNES DE MUSCULATION. G. Cometti. Editions Université de Bourgogne.

### HANDBALL

APPLICATION DE LA TELEMETRIE A UN SPORT : LE HANDBALL. **Roattino J.P.)**  
 APPROCHES DU HANDBALL. FFHB  
 HANDBALL. **Czervinski (J.)**. Document FFHB.  
 HANDBALL **Costantini (D.)** .Cahiers des Sports Editions Revue E.P.S.  
 L'ENTRAINEMENT DU GARDIEN DE BUT. **Thiel**.  
 L'INTELLIGENCE STRATEGIQUE. **Nadoulek (B.)**. Diffusion ADITECH, 1988.  
 LA FORMATION DU JOUEUR. **Bayer**.  
 LES 10 CAHIERS DE L'ENTRAINEURS **D. Costantini** Document FFHB réactualisant la documentation technique S. Gelé. F. Zaegel.  
 OBSERVATION ET ENTRAINEMENT EN SPORTS COLLECTIFS. **Grosgeorge (B.)**  
 I.N.S.E.P., Paris, 1990.  
 PETIT GUIDE PHYSIOLOGIQUE ET MEDICAL DU HANDBALL. **Roattino J.P.)**  
 Association diffusion de l'information sportive, 1986.

OPTION HANDBALL  
 DEUG STAPS PAU TARBES  
 Hervé DUBERTRAND

PREPARATION SPECIFIQUE AU HANDBALL. **L. Horvath P. Landuré**  
 THEORIE ET METHODOLOGIE DES SPORTS COLLECTIFS. **Teodoresco (L.)**. Editeurs  
 Français Réunis, Paris, 1977.

### BIBLIOGRAPHIE RECHERCHE

**ASTRAND (P.O.), RODHAL (K.)**. - Précis de physiologie de l'exercice musculaire, Paris, Masson 1960.

**BOLEK (E.), LISKA (O.)**. - Intensité de la charge chez les joueurs de handball, hors des compétitions de tournoi. Traduction I.N.S.E.P. n° 390, Trener n° 7, juillet 1981, pp 323-326.

**BOUTMANS (J.), DE RAMMELAERE (E.)**. - L'analyse directe de rencontres de basket-ball à l'aide de l'ordinateur. Science et Motricité 1988, n°5.

**BROISSART (J.)**. - Intérêt de l'apport d'une séance d'endurance dans la programmation d'une semaine d'entraînement d'un centre de formation de footballeurs. Mémoire pour la formation commune du B.E.E.S. 3<sup>ème</sup> degré, 1986.

**BUTEAU (P.)**. - Approche bioénergétique de la préparation physique au basket-ball. Mémoire pour le diplôme de l' I.N.S.E.P., Paris, I.N.S.E.P. Publications, 1987.

**COLLI (R.)**. - Analyse de la performance en basket-ball. Etude de la charge de travail à partir d'une approche télémétrique. Rivista di cultura sportiva, 1985, n°2 pp 24-29.

**CZERWINSKI (J.)**. - Structure du handball. Commission pour l'IHF, Eurohand, Paris, 1992.

**CZERWINSKI (J.)**. - Handball. Document FFHB.

**DELAMARCHE (P.), GRATAS (A.)**. Extend of lactic anaerobid metabolism in handballers. International Journal of Sports Medicine n°1, Vol 8, Février 1987.

**DENIS (C.)**. - Etude bioénergétique d'un sport collectif : le handball. Thèse de doctorat es médecine Lyon 1977.

**DUBERTRAND (H.)**. - Descriptions, analyses et perspectives liées aux changements systématiques de joueurs en handball. Mémoire pour le diplôme de l' I.N.S.E.P., Paris, I.N.S.E.P. Publications, 1993.

**DUFOUR (W.)**. - Les techniques d'observation du comportement moteur. E.P.S. n° 217, mai-juin 1987, pp 68-73.

**DUPUIS (P.)**. - Concepteur des logiciels CARDLOG P.C. 3.09 et TEST PROGRESSIF MAXIMAL AEROBIE (logiciels d'analyse de fréquences cardiaques). Logiciels diffusés par OREC, centre Jorlis 64000 ANGLET.

**ECLACHE (J.P.)**. - Etude du coût énergétique de différentes formes d'entraînement en basket-ball féminin. Bull Association Sport et Biologie supplément n°1, 1984 .

OPTION HANDBALL  
 DEUG STAPS PAU TARBES  
 Hervé DUBERTRAND

- FOX & MATHEWS** - Bases physiologiques de l'activité physique. 1984 Editions VIGot
- FRANKS (I.M.), MILLER (G.)**. - Training coaches to observe and remember. Journal of Sports and Sciences, 1991, n° 9, pp 285-297.
- GALIANO (D.)**. - Caractéristiques du joueur. Apunts n°7, Juin 1987.
- GODEMET (M.)**. - Evaluation des contraintes physiologiques du rugbyman directement en cours de match. Mémoire pour le Brevet d'Educateur Sportif 3<sup>ème</sup> degré 1987.
- GRADOWSKA (T.)**. - Données topographiques. Structuration du jeu dans quelques sports collectifs. Sport Wyczynowy POLOGNE, XI, (3.), 1973.
- GREHAIGNE (J.F.)** - Analyse des mouvements collectifs précédant un but en football. Science et Motricité 1990, n° 12, pp 41-58.
- GROSGEORGE (B.)** - Observation et entraînement en sports collectifs. I.N.S.E.P., Paris, 1990.
- GROSGEORGE (B.)** - Analyse informatisée des actions de jeu en sports collectifs : application au basket-ball. Thèse de Doctorat. Université de Poitiers 1992.
- GROSGEORGE (B.), DUPUIS (P.), VEREZ (B.)**. - Acquisition et analyse de déplacements en sports collectifs. Science et Motricité 1991 n°13 pp 27-38.
- GUTIEREZ (J.A.)**. - Perfil fisiologico del jugador de balonmano de alto nivel. Apunts 1987, Vol. XXIV, pp 163-166.
- IGNATIEW (W.JA.)**.- Recherche sur les charges d'entrainement et de compétition chez les handballeurs. Traduction I.N.S.E.P. n° 372. Sport Wyczynowy n° 6, 1981, pp 41-44.
- KIOUMOURTZOGLOU (E.I.), MAYROMATIS (G.)**. - Qualitative relationship among teams and players in European Basket-Ball. Actes du colloque Médical international F.F.B.B., Paris, 1989.
- LADAUGE (P.)**. Analyse de contraintes physiologiques en rugby, bases d'un entraînement par poste. Mémoire pour le diplôme de l' I.N.S.E.P., Paris, I.N.S.E.P. Publications, 1984.
- MAYEW (S.R.), WENGER (H.A.)**. - Analyse temps-déplacement du footballeur professionnel. Traduction I.N.S.E.P. 619. Teviot Scientific Publication 1985, pp 49-52.
- MIKKELSEN (F.), OLESEN (M.N.)**. - Etude physiologique du handball 1976. Editions scientifiques .C. Denis et J.R. Lacour, Université de Saint-Etienne.
- MORENO (J.H.)**. - L'estructura funcional dels esports d'equipo. Apunts, Juin 1987, n°7, pp 26-34.
- NADOULEK (B.)**. - L'intelligence stratégique. Diffusion ADITECH, 1988.

**OHASHI (J.), TOGARI (H.), ISOKAWA (M), SUSUKI (S).** - Measuring movement speeds and distances covered during soccer match. Sciences and Football, Liverpool 1987.

**PARLEBAS (P.).** - Analyse et modélisation du volley-ball de haute compétition: Analyse des championnats du monde de 1986. Science et Motricité n° 4, 1988.

**PLATONOV (V.N.).** - Bases Physiologiques de l'entrainement. Edition E.P.S., Paris 1988.

**PRAT (J.L.).** - Analyse des composantes temporelles du jeu en attaque en handball. Mémoire pour le diplôme de l' I.N.S.E.P., Paris, I.N.S.E.P. Publications, 1992.

**ROATTINO (J.P.).** - Application de la télémétrie à un sport : le handball.

**ROATTINO (J.P.).** - Petit guide physiologique et médical du handball. Association diffusion de l'information sportive, 1986.

**SAVIN (K.).** - Classification des déplacements au football. Traduction I.N.S.E.P. n° 673. Teorica i praktika fiziceskoj kulture, U.R.S.S., vol. 7, 1985, p 13.

**SOARES (J.M.C.).** - Telemetrical study of the handball goal- keeper's heart rate during official and non-official competitions in the attack and defense phases. The journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Septembre 1988, pp 220-223.

**TEODORESCO (L.).** - Théorie et méthodologie des sports collectifs. Editeurs Français Réunis, Paris, 1977.

**TRAVAUX ET RECHERCHES EN E.P.S.** - Evaluation de la valeur physique. N°7 Octobre 1984 INSEP Publications.

**WEISZ (A.).** Contribution à l'étude du managérat en basket-ball. Analyse des composantes. Mémoire pour le diplôme de l'I.N.S.E.P., Paris I.N.S.E.P. Publications, 1982.

**YAMANAKA (K.), HAGA (S.), SHINDO (M.), NARITA (J.), KOSEKI (S.), MATSUURA (Y.), EDA (M.).** - Time and motion analysis in top class soccer games. Institute of health and Sport Science, Université of Tsukuba, Sakura, Niihari, Ibaraki, 305, JAPAN.

**WIRHED (R)** - Anatomie et science du geste sportif. 1985 Editions Vigot.

**WOOTEN (M.).** - Clinic Basket-Ball . Entretiens de l'I.N.S.E.P., juin 1992.

**WOLFF (M); DUPUIS (P).** - Concepteurs du logiciel ETHOLOG (Conception - Traitement d'enquêtes et d'observation).

**LEK (E.), LISKA (O.).** - Intensité de la charge chez les joueurs de handball, hors des compétitions de tournoi. Traduction I.N.S.E.P. n° 390, Trener n° 7, juillet 1981, pp 323-326.

**ANNEXES**