

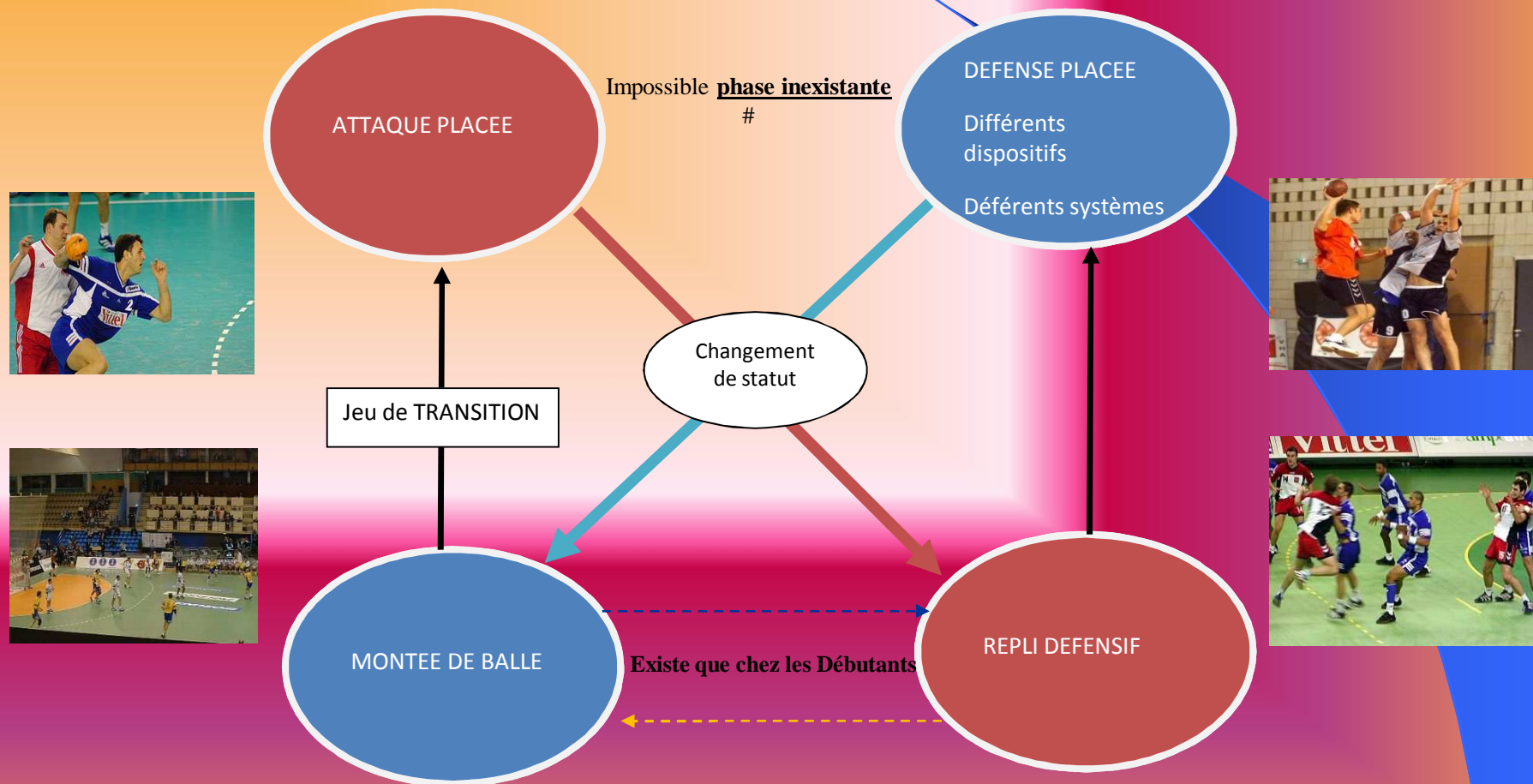


LES FONDAMENTAUX

INDIVIDUELS

EN ATTAQUE

Les enchaînements en Handball





PRINCIPES GENERAUX

ATTAQUE

- Le trapèze, les postes principaux, les deux attaquants, les deux arrières
- Les principes d'équilibration, d'aide, d'écartement, d'étagement
- Les joueurs: le porteur de balle (PdB) le non porteur de balle (nPdB), appuis/soutiens
- L'alternance entre la conservation de la balle et/ou la prise de risque

REPLI DEFENSIF

- Se répartir les adversaires
- Se situer par rapport à la balle
- Différencier les rôles selon:
 - que l'on défend sur le PdB,
 - que l'on défend sur le nPdB

DEFENSE

- La répartition des joueurs dans l'espace
- Les intentions tactiques qui déterminent les organisations (systèmes et dispositifs)
- L'alternance entre protection du but et/ou récupération de balle
- Les savoir-faire collectifs: flotter – aider – changer et/ou glisser – s'aligner
- Les savoir-faire individuels: harceler – dissuader - intercepter

CONTRE-ATTAQUE et MONTEE DE BALLE

- Prendre de vitesse le repli défensif adverse
1 contre 0 plus le gardien de but
- Créer le surnombre et l'exploiter, 2 contre
1, 3 c 2, etc
- S'écarter, s'étager, quadriller le terrain,
jouer dans les espaces libres

LES ENCHAINEMENTS EN ATTAQUE

ME PLACER	M'ORIENTER	COURIR	ATTRAPER	LANCER	ME REPLACER	ROMPRE LES ALIGNEMENTS
Choisir la meilleure place pour gêner mon adversaire direct	Positionner mes appuis vers le but, buste et tête redressés	Me mettre en mouvement pour ajuster au mieux la distance de combat	et changer de vitesse pour décrocher l'adversaire par gain d'une position d'avantage	pour marquer ou pour passer	Reprendre une position qui me rendra disponible pour le porteur	Me placer pour que l'adversaire ne puisse pas intercepter

LES ENCHAINEMENTS EN REPLI DEFENSIF

M'EXTRAIRE	M'INFORMER	PROVOQUER LE PORTEUR	INTERDIRE L'ESPACE ARRIERE	JOUER SUR TRAJECTOIRE	ME PLACER	M'ORIENTER	COMMUNIQUER
Anticiper l'action de l'adversaire Augmenter la distance de combat	Vérifier le résultat du tir. La position de celui qui regarde induit les actions suivantes	L'obliger à jouer pour : intercepter, gêner ou provoquer la passe	Me Placer pour contrôler l'espace arrière, pour éviter les appels et les transmissions	Analyser les passes possibles et jouer dans l'espace proche du réceptionneur	Lorsque la montée est maîtrisée, reprendre ma place dans le dispositif défensif	Me placer pour voir la position du ballon et le dispositif d'attaque de l'adversaire	c'est Activer les relations défensives à intérieur du dispositif choisi

LES ENCHAINEMENTS EN DEFENSE

ME PLACER	M'ORIENTER	M'ALIGNER	ATTAQUER	ME REPLACER	ENCHAINER
Occuper une position pré-déterminée dans le dispositif choisi par l'adversaire	pour Localiser le ballon et la nature du dispositif de l'attaque	pour avoir les adversaires dans le champ de vision, communiquer entre nous	Prise d'initiative sur le porteur Fermer et Agir pour stopper, gêner ou retarder. Enchaîner	Prendre la meilleure position en fonction des changements tactiques qui ont été provoqués	Faire un choix dynamique pour protéger aider ou attaquer l'attaque

LES ENCHAINEMENTS EN MONTEE DE BALLE

PLONGER	M'ECARTER	M'ETAGER	APPELER	ME POSITIONNER	ENCHAINER
Gagner très rapidement une position dans le dos des derniers défenseurs	Occuper un espace le plus important possible en restant orienté vers le but	Se positionner en profondeur tout en rompant les alignements	Courir pour demander le ballon dans un espace libre en pouvant entraîner un adversaire	Occuper un des postes libres du trapèze Les 4 postes fondamentaux étant pourvus	Jouer tant que la défense n'est pas organisée Jeu de Transition

LES POSTES DE JEU

ARRIERE

DEUX MISSIONS

MARQUER DES
BUTS

ASSURER LA
CONTINUITÉ ET
LA FLUIDITÉ DU
JEU

Prise d'initiative pour gagner une position
de tir

Maitrise d'un tir en appui et d'un tir en
suspension

Maitrise au trois postes de la base arrière

Maitrise de la manipulation du ballon et
des transmissions

Patiente dans la recherche des solutions

Trouver une situation de tir dans ou hors du secteur

Placer un partenaire en situation de tir ou créer du danger pour l'adversaire

Tout joueur de la base arrière devra être en mesure de courir vers l'extérieur et de déclencher dans un intervalle externe

Utiliser un blocage ou un écran pour tirer ou pour trouver les 2 diagonales sur les appuis, à l'aile ou le pivot

Jouer dans son secteur(CJD) ou au large
Travailler balle en main pour rechercher une relation avec la base avant

Offrir une solution sécurisante pour le porteur de balle

PIVOT

TACHES PRINCIPALES

COUPER LES RELATIONS DEFENSIVES

- Par son placement par rapport au flottement en utilisant des blocs
- Gêner la communication entre les différents défenseurs et définir les espaces de jeu des attaquants

PERMETTRE LA CONTINUITE

- Les sorties en poste et le fait d'être en appui à l'intérieur de la défense devrait permettre à la base arrière de perturber la répartition de défenseurs et d'utiliser au mieux le point de fixation qu'il aura créé

UTILISATION DES ESPACES LIBRES

ASPECT STATIQUE

- Gain de position et placement par rapport à un adversaire et au porteur de balle, qui lui permettraient d'être en relation direct avec le porteur de balle
- Le positionnement doit être:
 - de profil par rapport au défenseur et de cote de celui qui fixe
 - l'écartement des pieds (dont un collé à la zone) interdit le passage
 - une position bien droite, jambes semi-fléchies lui permet de résister (ne pas se coucher sur le défenseur)
 - les bras doivent être libérés et prêts à recevoir un ballon

ASPECT DYNAMIQUE

- Explosivité du démarquage (gain de l'espace libre ou sortie en poste) ou du tir
- Le changement de vitesse doit être brutal (passer d'un travail freinateur « gp » à un travail concentrique) avec des bras libres pour recevoir et pour le tir, une impulsion deux pieds qui le sort des défenseurs mais dirigée vers le haut et légèrement vers l'avant pour ne pas coller le GB
- L'impulsion doit être suffisante pour lui donner le temps d'une bonne prise d'information sur le GB et d'un choix de tir

AILIER

TACHES PRINCIPALES

**MAINTENIR UN ECARTEMENT
DEFENSIF MAXIMUM**

PERMETTRE LA CONTINUITE

- Par son placement par rapport au flottement, l'utilisation de petits déplacements internes et externes, il doit peser sur le placement du N°1 pour le contraindre à adopter un flottement le plus réduit possible
- Pour réussir cette tâche, il est évident que l'ailier doit constamment se sortir de l'emprise du défenseur pour pouvoir être servi par un de ses partenaires

- Le démarquage vers l'intérieur et la fixation externe balle en main permettra au jeu de fonctionner sur toute la largeur du terrain

UTILISATION DES ESPACES LIBRES

ASPECT STATIQUE

- Il en a pratiquement pas si ce n'est par courte séquence lorsqu'il se place à l'angle des lignes de touche et de sortie de but pour écarter la défense ou pour recevoir d'éventuels ballons de renversement de la part de l'autre ailier, de l'arrière opposé, du demi-centre ou du pivot réengagé après une sortie au poste

ASPECT DYNAMIQUE

- Explosivité du démarquage (gain de l'espace libre) ou du tir
- Le changement de vitesse doit être brutal avec des bras libres pour recevoir et pour le tir, une impulsion extrêmement explosive le sort du défenseur mais dirigée vers le haut et vers le milieu de la surface de but tandis que le bras porteur tend à fixer le GB au premier poteau pendant qu'il ouvre son angle de tir.
- L'impulsion doit être suffisante pour permettre l'utilisation de toute la gamme de placement du bras porteur

	PORTEUR DE BALLE (PB)	PARTENAIRE DU PORTEUR DE BALLE (PPB)
PIVOT	<i>Gagner le duel avec le défenseur</i>	<i>Prendre un intervalle et se placer de façon à voir le gardien et la balle, empêcher le flottement de la défense</i>
	<i>Créer un point de fixation et libérer la balle</i>	<i>Poste</i>
	<i>variété de tir</i>	<i>Bloc</i>
	<i>explosivité au moment du tir et travail de certains tirs plus technique</i>	<i>Écran</i>
		<i>Gain d'espace</i>
AILIER	<i>Duel (en respectant son espace = espace restreint)</i>	<i>Écarter (ballon à l'opposé)</i>
	<i>variétés des tirs</i>	<i>Jouer en miroir avec son arrière</i>
	<i>sortir un bon ballon</i>	<i>prise d'initiative (2 ème dedans)</i>
		<i>Gagner en profondeur sur la montée balle</i>
ARRIERES	<i>Duel</i>	<i>Placement (disponibilité)</i>
	<i>Formes de tirs</i>	<i>S'engager</i>
	<i>Fixation, libération</i>	<i>Se replacer (soutien)</i>
	<i>Jeu avec pivot et ailier (prise d'info sur sa situation)</i>	<i>Prise d'initiative (jeu dedans)</i>
	<i>Sortir un bon ballon</i>	<i>Changer de secteur</i>
DEMI CENTRE	<i>Organisateur (changer de rythme, annoncer les enclenchements)</i>	<i>Assure la circulation de la balle</i>
	<i>Duel</i>	<i>Changement de secteur (croisé)</i>
	<i>Formes de tirs</i>	<i>Soutien</i>
	<i>Fixation pour libérer</i>	
	<i>sortir un bon ballon</i>	
	<i>Jouer avec le pivot, les ailiers et les arrières</i>	

Les SFI au service du JEU



L'acquisition de fondamentaux Individuels doit permettre de répondre aux problèmes posés dans le jeu.

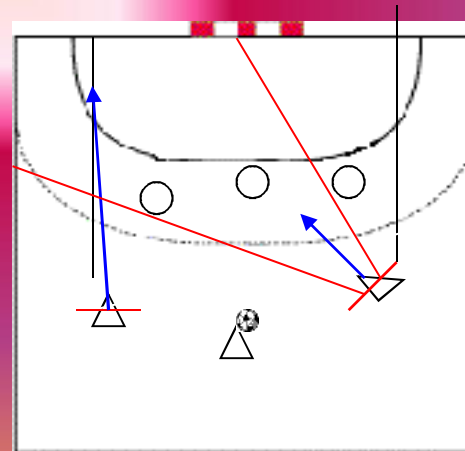
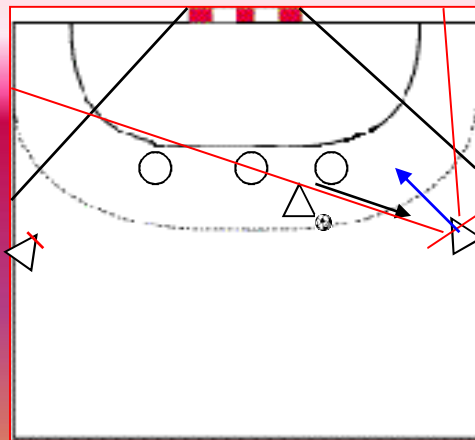
Les choix de type de jeu (règles adaptées, dispositif...) doivent permettre l'égalité des chances et l'équilibre du rapport de force entre l'attaque et la défense

Fondamentaux Individuels

- Les principes généraux du jeu
- L'enchaînement des 4 phases
- Les Savoirs faire individuels
- Les intentions individuelles
- Les situations particulières
 - Relation Passeur réceptionneur
 - La passe de l'avant vers l'arrière
 - L'occupation du terrain

Illustration : Passe Réception

- Les formes de passes doivent être envisagées de l'avant vers l'arrière afin de permettre au futur receveur :
 - Percevoir espace avant : espace libre, défenseur, GB, partenaire
 - Recevoir en course et d'ajuster, distance de combat, forme de la course et choix de l'intervalle à l'aide des informations perçues.
- La forme de l'espace de jeu est déterminant pour permettre l'émergence de ces comportements :



Pour le joueur en attaque il s'agira
« D'identifier et d'évaluer les possibilités d'action de
son ADV direct, situé dans son CJD »

- Pour gagner son duel et reconnaître des situations favorables de tir :
 - Repérer les espaces (latéraux, au dessus, à travers, en profondeur)
 - Repérer les faiblesses (Retard, déplacement, inactivité...)
 - Repérer les intentions défensives (Contre, Harcèlement, Neutralisation...) pour ajuster ses courses, intentions...



- Le jeu à 5 autour permet :

- Encercler et d'entourer la défense
- Faire circuler la balle
- De conserver l'espace de jeu maximum (trapèze)

- D'équilibrer le rapport de force pour permettre d'atteindre la cible
- D'augmenter les espaces de jeu latéraux et entre les défenseurs pour permettre l'accès à la cible sur des défenses alignées

