

# **LE JEU DANS L'INTERVALLE**

## **DEFINITIONS :**

- **Intervalle** : espace libre entre 2 défenseurs. En fonction de la position de l'attaquant face à la défense on distingue un intervalle interne et un intervalle externe.
- **Couloir de jeu direct** : Couloir (virtuel) qui va du porteur de balle au centre du but. Ce couloir est à reconstruire en permanence.
- **Exploiter un intervalle ou jouer dans espace libre** revient donc à courir sans ballon, recevoir la balle en course et traverser ensuite balle en main un couloir virtuel alignant le porteur de balle, le centre du but et l'espace entre deux défenseurs.

## **COMMENT ABORDER CE THEME ?**

Le jeu dans l'intervalle est souvent considéré, et à raison, comme le point fondamental à aborder à l'entraînement notamment dans la formation des jeunes joueurs. Dans la pratique on s'aperçoit que ce thème est un véritable casse tête dans sa mise en oeuvre.

En effet, le jeu dans l'intervalle pose un certain nombre de problème :

### **Pour le porteur de balle :**

- Capacité à sortir le ballon précis et dans le bon timing tout en ayant fait fermé son espace.
- Capacité à enchaîner plusieurs actions : passer, se replacer, flotter etc. et ce avec vitesse, précision et efficacité.

### **Pour le non porteur de balle :**

- Déconcentration par rapport au ballon et prise d'information sur la défense et les partenaires.
- Démarquage au milieu de l'intervalle.
- Engagement en tenant compte de la distance par rapport à l'intervalle et de la qualité du passeur.
- Spécificité du tir avec corps dans le couloir.

Les compétences nécessaires au joueur à la réalisation d'un jeu dans l'intervalle soulèvent donc un certain nombre de thème de travail :

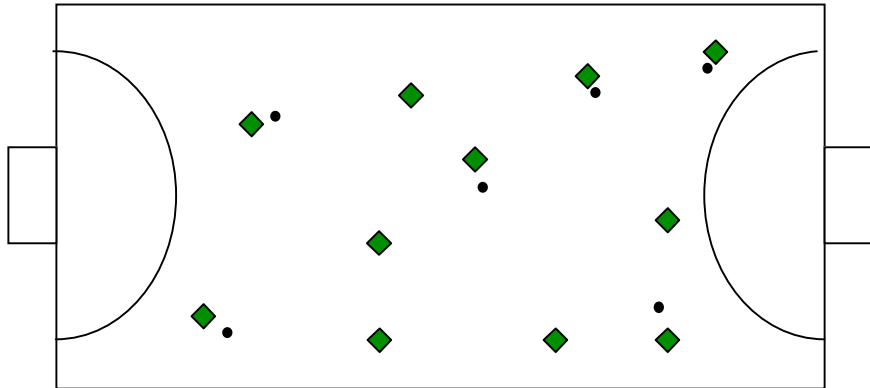
- Le jeu à travers
  - Le tir en appuis.
  - Le tir en extension.
  - Le tir en course.
  - Le tir à la hanche.
- La relation passeur-receptionneur.
  - Le jeu sans ballon.
  - Timing
  - Orientation vers le but.
- La relation passeur-tireur.
- Percevoir et agir.
  - Différencier les situations.
  - Agir en conséquences.
- Le jeu au près.
  - Distance de combat.
  - Aspect psychologique.

En choisissant de travailler sur le thème du jeu dans l'intervalle, il est donc nécessaire de se fixer un ou deux objectifs à atteindre. Ensuite, pour limiter les obstacles qui nous permettront d'atteindre nos objectifs, il faudra jouer essentiellement sur les contraintes d'espace, de temps et le nombre de joueurs en action.

## **OBJECTIFS CHOISIS**

1. Reconnaître son intervalle
2. S'orienter face au but, s'engager sans la balle = Construire son couloir de jeu direct.

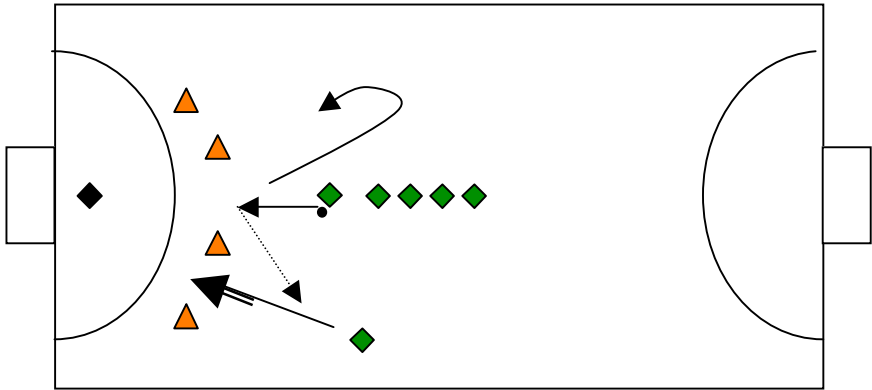
## - LE JEU DANS L'INTERVALLE - ECHAUFFEMENT GENERAL -

<p><b>OBJECTIFS :</b> (de l'entraîneur)</p> <p>- Mise en train : échauffement général, adapté au thème de la séance.</p>	<p><b>ORGANISATION MATERIEL:</b></p> <p>- 11 joueurs et 5/6 ballons.</p> <p>- Jeu terrain de handball – zone interdite.</p> 	
<p><b>BUT ( pour le joueur ) :</b></p> <p>- enchaîner PASSE – RECEPTION – PRISE D'INFORMATIONS.</p> <p>-</p> <p><b>Comportements attendus :</b></p> <p>- Disponibilité.</p> <p>- Bonne gestion des appuis (marcher).</p>		
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <p>- Passes à 2 mains au dessus de la tête.</p> <p>- S'équilibrer pour passer.</p>		
<p><b>EVOLUTIONS :</b></p> <p>- Formes de passe.</p> <p>- Débordement interne ou externe lors réception.</p> <p>- Réception en course</p> <p>- Se déplacer dans les espaces libres.</p>		

### Commentaires :

- Prendre en considération un des éléments fondamental du thème lors de l'échauffement. Ici, l'engagement en course dans un espace. Libre.
- Faire évoluer la situation uniquement si le contexte le demande et s'il s'y prête.

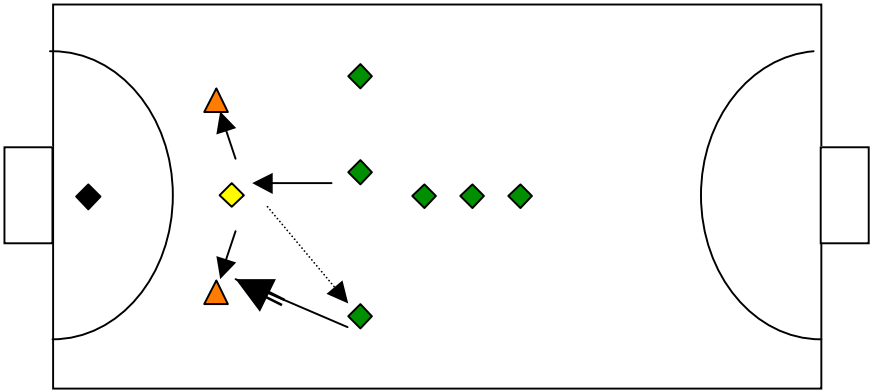
## - LE JEU DANS L'INTERVALLE - ECHAUFFEMENT GARDIEN -

<div>OBJECTIFS : (de l'entraîneur)</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>- Echauffement gardien de but</li><li>- Mise en place de la situation de travail.</li></ul></div>	<div>ORGANISATION MATERIEL:</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>- une colonne ARC avec ballon.</li><li>- Un ARL sans ballon.</li><li>- Le DC s'engage, transmet à L'ARL et se place en position d'ARL à l'opposé.</li><li>- 4 plots pour situer les intervalles.</li></ul></div> <div></div>
<div>BUT ( pour le joueur ) :</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>- Tirer aux impacts.</li><li>- S'engager dans l'ntervalle.</li></ul></div> <div>Comportements attendus :</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>- Orientation face au but.</li><li>- Engagement – Remplacement – Tir</li></ul></div>	
<div>CONSIGNES :</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>- L'ARC s'engage à l'opposé de l'ARL à qui il donne la balle.</li><li>- L'ARL s'engage « sur » l'armée du bras de l'ARC.</li></ul></div>	
<div>EVOLUTIONS :</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>- Varier les impacts de tirs.</li><li>- Diminuer le nombre d'appui entre réception et tir.</li></ul></div>	

### Commentaires :

- situation de base pour situation « évolutive ».
- Mise en place simple qui ne perturbe pas la qualité de l'échauffement gardien mais qui place le thème plus précisément dans la séance.

## - LE JEU DANS L'INTERVALLE - PERCEVOIR L'INTERVALLE et L'EXPLOITER -

<p><b>OBJECTIFS : (de l'entraîneur)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer face à l'intervalle.</li> <li>- Traverser un espace libre.</li> </ul>	<p><b>ORGANISATION MATERIEL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une colonne ARC.</li> <li>- 2 plots extérieurs.</li> <li>- 1 défenseur central flottement latéral pour fermeture intervalle.</li> </ul> 
<p><b>BUT ( pour le joueur) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer à travers l'intervalle.</li> <li>- Marquer en respectant les consignes du GB.</li> </ul> <p><b>Comportements attendus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer face intervalle.</li> <li>- Traverser intervalle – timing.</li> </ul>	
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem que précédemment.</li> <li>- Un défenseur flottement fermeture de l'intervalle secteur central.</li> </ul>	
<p><b>EVOLUTIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre d'appui entre réception et tir.</li> <li>- Induction externe et tir dans intervalle.</li> <li>- Transmission au 2<sup>ème</sup> ARC si fermeture de l'intervalle. ARC tire plein centre.</li> <li>- Idem avec 3 défenseurs dont 2 fixes, si fermeture externe décalage ailier.</li> </ul>	

### Commentaires :

- Permettre de terminer l'échauffement gardien par une situation de tir prenant en compte la base avant et la base arrière.
- Toujours déterminer l'impact de tir par rapport à une consigne pour le GB.
- Donner une consigne précise pour les défenseurs et rotations rapides aux divers postes.

## - LE JEU DANS L'INTERVALLE - EXPLOITER UN SURNOMBRE -

<p><b>OBJECTIFS :</b> (de l'entraîneur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engagement – Remplacement.</li> <li>- Vitesse et qualité exécution.</li> </ul>	<p><b>ORGANISATION MATERIEL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 espaces de jeu – 4 plots –</li> <li>- 2 défenseurs avec balle en main.</li> <li>- 4 attaquants.</li> </ul> <div data-bbox="1142 574 2011 965" data-label="Image"> </div>
<p><b>BUT ( pour le joueur ) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer et libérer un ballon « propre ».</li> <li>- Marquer sans pénétrer dans les 9 m. et sans être touché.</li> </ul> <p><b>Comportements attendus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vitesse des appuis.</li> <li>- Prise d'informations sur la situation et réaction.</li> </ul>	
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attaquants : fixation du défenseur, tir dans espace libre sans être touché et hors des 9 m.</li> <li>- Attaquants : 1c1 interdit.</li> <li>- Défenseur : balle en main, flotte et touche le porteur de balle.</li> </ul>	
<p><b>EVOLUTIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier espace de jeu afin de jouer sur la vitesse d'exécution des attaquants (transmission de la balle, mobilité des appuis et remplacement et engagements).</li> <li>- Jeu sur _ terrain à 3 c 2. avec ARC – ARL – AI –</li> <li>- Autoriser le renversement etc.</li> </ul>	

### Commentaires :

- Consignes pour les défenseurs, objectifs de récupérations etc.
- Consignes sur la gestuelle : armée du bras = signal d'engagement vers le but.

## - LE JEU DANS L'INTERVALLE - SITUATION DYNAMIQUE DE JEU -

<p><b>OBJECTIFS :</b> (de l'entraîneur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'intervalle, exploiter le surnombre.</li> <li>- Changement de rôle et d'espace de jeu.</li> </ul>	<p><b>ORGANISATION MATERIEL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 défenseurs – 4 attaquants</li> <li>- 2 défenseurs _ terrain opposé.</li> <li>- 2 Gardien de but.</li> </ul> <div data-bbox="1137 612 2011 1002" data-label="Image"> </div>
<p><b>BUT ( pour le joueur) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer dans les espaces libres.</li> <li>- Trouver solutions optimales de tir = MARQUER.</li> <li>- Défenseurs : neutraliser le porteur de balle.</li> </ul> <p><b>Comportements attendus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'information et exploitation du surnombre.</li> <li>-</li> </ul>	
<p><b>CONSIGNES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 groupes : 4-3-2 ou 5-4-3. et 2 GB.</li> <li>- Enchaîner Attaque placée 4 c 3 puis montée de balle des défenseurs face 2 défenseurs avancés.</li> <li>- OU attaque placée à 4 c 3 et 2 attaquants relis défensifs.</li> </ul>	
<p><b>EVOLUTIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espace de jeu.</li> <li>- 3c2, 4c3, 5c4, 6c5.</li> </ul>	

### Commentaires :

- Situation dynamique avec jeu tout terrain avec même thème mais avec des contraintes de temps et d'espace différentes.
- Travail de tous les joueurs et tous les postes.