

## Théorie Handball

**But du jeu :** Battre l'équipe adverse en marquant au moins un point de plus qu'elle

**Logique interne :** Attaquer et défendre collectivement une cible verticale doublement protégée, dans un espace interpénétré où les contacts sont réglementés et le ballon facilement manipulable.

Gagner les duels successifs pour gagner le duel décisif

### ▲ Attaque :

*Définition :* une équipe est en attaque lorsqu'elle possède la balle : conserver la balle activement avec l'intention d'aller tirer

*Objectif :* A chaque possession du ballon, marquer un point en faisant pénétrer le ballon dans le but adverse.

### ▲ Défense :

*Définition :* une équipe est en défense lorsqu'elle essaye de subtiliser le ballon

Évaluer le rapport attaque/défense

- Permet de déterminer les objectifs de cycle
- Dans la situation de référence (match à effectif total ou réduit)
- Les 2 équipes sont de niveau similaire.
- Les temps de jeu
- **L'attaque d'une équipe domine la défense de l'équipe adverse si :**

. Pour des élèves ayant entre 0 et 20 h de pratique effective : But/Possession > 20%

. Pour des élèves ayant entre 20 et 30h de pratique effective : B/P > 30%

. Pour des élèves ayant plus de 30h de pratique effective : B/P > 40%

- **La défense d'une équipe domine l'attaque de l'équipe adverse si :**

. Pour des élèves ayant entre 0 à 20 h de pratique effective : B/P de l'équipe adverse < 20%

. Pour des élèves ayant entre 20 et 30H de pratique effectives : BP

*Conservation active de la balle :* il s'agit pour l'équipe de conserver la balle dans le but de la faire progresser jusqu'à la zone de tir pour tirer et marquer

### Indicateur d'efficacité :

- le rapport nombre de tir/nombre de possessions collectives (T/P)
- Le rapport est satisfaisant et ne nécessite pas un travail spécifique de ce secteur si :
  - pour les élèves ayant 0 à 20h de pratique effectives T/P >= 60%
  - entre 20 et 30 : TP >= 70%
  - plus de 30h : T/P >= 80%

### Efficacité au tir :

- le rapport nombre de buts/nombre de tir (B/T)
- Le rapport est satisfaisant et ne nécessite pas le travail spécifique de ce secteur si :
  - Entre 0 et 20h de pratique : B/T >= 40%

- entre 20 et 30h : B/T >= 50%
- plus de 30h : B/T >= 60%

## ▲ Problèmes fondamentaux :

### En attaque :

*globalement* : assurer la conservation du ballon et sa vitesse de progression vers le but adverse,

*plus précisément* : assurer l'aide au porteur de balle tout en s'en éloignant pour mieux échanger et progresser

### En défense :

*globalement* : assure l'interdiction d'approche par l'adversaire de son propre but et l'appropriation de la balle,

*plus précisément* : s'opposer à la progression des joueurs adverses tout en détectant leurs intentions de passe pour s'approprier le ballon.

### Gagner des duels successifs :

*Maîtrise d'habiletés motrices spécifiques :*

manipuler, s'équilibrer, attraper, lancer, dribbler, contourner, différentes formes de tirs, enchaîner les différentes actions...

### *Ressources physique :*

- ressources biomécaniques :
- les gestes spécifiques du handballeur nécessitent :
  - une coordination
  - des dissociations segmentaires, train inf et sup, bassin-pied, regard-tête...
  - Un équilibre posturale, utilisation spécifique du train sup pour un rôle d'équilibreur

### *La maîtrise de ces habiletés autorise :*

- une meilleure mobilisation de ses ressources informationnelles
- Des gestes plus économique

### *Les ressources bioénergétiques :*

- endurance spécifique, répéter un certain nombre de fois pendant un certain temps les effort spécifiques engendrés par la pratique
- Efforts spécifiques de type intermittent, met en jeu le système aérobie, nécessite des qualités de vitesse et d'explosivité.

### *Ressources cognitives*

- Percevoir et comprendre les indices pertinents des situations vécues
- elles permettent : la lecture du jeu, de comprendre et réagir, d'anticiper et d'agir

il faut travailler : les connaissances, capacités perceptives, capacité de traitement de l'information.

### *Ressources affectives :*

Contrôler des réactions émotionnelles dans un contexte d'opposition :

- capacités relationnelles (partenaire, adversaire, arbitre, >cohésion
- capacités de gestion du stress (echec, injuste, relativiser)>émotion
- Capacité d'attention (projet jeu individuel collectif)>concentration

**La contre attaque** : phase de jeu offensive qui consiste à prendre la défense de vitesse en allant le

plus vite possible vers le but adverse : par une longue passe vers l'avant après repli défensif gardien ou interception.

**La montée de balle :** Phase de jeu qui recherche la progression du ballon au travers du repli défensif à l'aide de passes et de courses, l'équipe attaquante peut choisir d'accélérer le jeu malgré l'avance du repli

**La transition offensive :** c'est la phase de jeu intermédiaire entre la CA ou MB et l'attaque placée, n'ayant pas réussi à trouver une solution de tir grâce à une CA ou une MB, les attaquants peuvent poursuivre l'action offensive autour de la zone, le remplacement des défenseurs à leur place

**L'attaque placée:** phase de jeu où les attaquants sont installés autour des défenseurs eux-même placés autour de la zone (« 6m »)

▲ **Les postes de jeu :** Attaque : 2 ailiers, 2 arrières, demi-centre, pivot  
Défense : pas de postes

● **La base avant :**

ensemble des joueurs qui évoluent à proximité de la surface de but et au contact de l'organisation défensive adverse.  
On distingue 2 ailiers et 1 pivot.

**Le jeu des ailiers :**

rôles prioritaires : finition, écartement, créateur et relanceur de jeu pour assurer la continuité de l'attaque, contre attaquant prioritaire, peut être amené à jouer dans la défense  
Forme de tirs prioritaire  
en suspension, à partir d'angle de tir plus ou moins fermé.

**Le jeu du pivot**

rôle prioritaire : jouer au contact de la défense, jouer pour les autres, créateur d'espace, jeu en poste, (pour assurer la continuité de l'attaque, conservation de la balle)

Formes de tir prioritaires :

tir à 6m, tirs dans un espace au contact, après demi-tour contact, après bloc

● **La base arrière :**

**Le jeu des arrières latéraux :**

rôle prioritaires : buteur, créateur finisseurs, relation avec le pivot, débordement intérieur, extérieur  
Forme de tirs prioritaires : tirs en suspension par-dessus, tirs rapides en appui au travers de la défense

**Le jeu du demi-centre**

Rôles prioritaires : organisateur du jeu, assure la continuité du jeu, assure la conservation de la balle, créateur buteur, relation avec le pivot, débordement intérieur et extérieur  
Formes de tirs prioritaires : tirs en suspension par-dessus, tirs rapides en appuis au travers de la défense

*En défense dispositifs et système s'articulent au profit de 3 intentions principales :*

1 protéger le but

2 récupérer la balle

3 s'adapter au rapport de force

**Les dispositifs défensifs :**

c'est la disposition des défenseurs sur le terrain qui détermine le dispositif utilisé, le dispositif traduit l'intention collective dominante de la défense, « Étagé »

Dispositif aligné « 0,6 »

« zéro joueur devant, six derrière »

pertinente avec :

-des grands défenseurs

-un GB efficace de loin sachant jouer avec le contre

-des adversaires peu efficace de loin.

Dispositifs étagés : « 2.4 », « 1.5 », « 3.3 »

La « défense de zone », la homme à homme, la défense mixte

- orientée vers la balle les déplacements des joueurs suivent le ballon
- Intentions techniques sollicitées : harceler, ouvrir, aider