
Apprendre à jouer avec des jeux de zone

Brochure de formation de la FSH

Contenu

La brochure «Apprendre à jouer» se compose d'une partie théorique sur les jeux de zone et d'un échantillon complet d'exercices et de formes de jeu.

Elle se compose de 50 pages de textes, de schémas et d'illustrations. Une cassette vidéo didactique a été produite en complément.

Utilisation

La brochure est conçue pour une utilisation quotidienne dans l'enseignement et l'entraînement, et peut être utile comme moyen de référence. Elle devrait faciliter la compréhension du handball pour les enseignants comme pour les entraîneurs.

Coûts

La brochure et la vidéo peuvent être commandées séparément ou en pack auprès de la FSH.

Pack: Brochure et vidéo Fr. 40.–
Unité: Brochure seule Fr. 14.–, vidéo Fr. 30.–



Impressum

Collectif d'auteurs: Michael Ochsenbein
Othmar Buholzer

Photos: Daniel Käsermann

Illustrations: Othmar Buholzer

Vidéo: Pierre Joseph

Mise en page: Othmar Buholzer

Rédaction: Othmar Buholzer

Traduction: Bertrand Carrard

Mars 2005, 1ère édition française

Commandes auprès de:

Fédération Suisse de Handball (FSH)
Werdtweg 1
Case postale
3000 Bern 14

Téléphone 031 370 70 00,
Fax 031 370 70 09
E-mail shv-fsh@handball.ch
Internet <http://www.handball.ch>

Légende



Attaquant



Attaquant avec ballon



Défenseur



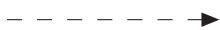
Gardien



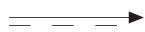
Entraîneur



Déplacement



Passe



Déplacement avec ballon



Passe en rebond



Dribble



Tir au but



Feinte de tir



Feinte de corps



Feinte de corps avec ballon

Table des matières

Légende	3
Préambule	5
Construction de la brochure	6
Introduction	7
Idée de base, principes	7
Règles de base, recommandations, contrôles	8
Objectifs	9
Objectifs généraux	9
Objectifs spécifiques	9
Conséquences	9
Contenu	10
Jeux en surnombre, jeux en égalité numérique	10
Solutions pour l'attaque, comportement défensif	12
Construction de la leçon	13
Echauffement	13
Entraînement technique	13
Jeux de zone	13
Jeu	13
Méthode(s)	14
Le concept méthodologique, remarques	14
	14
Petits jeux	15
Grands jeux	16
Jeu 2:1	17
Jeu 3:2	19
Croisement 3:2	21
Pénétration 3:2	22
Jeu 4:3	23
Croisement 4:3	25
Pénétration 4:3	26
Solutions 2:2	27
Croisement 2:2	29
Solutions 3:3	30
Croisement 3:3	32
Pénétration 3:3	33
Solutions 4:4	34
Croisement 4:4	36
Pénétration 4:4	37
Défense 2:2	38
Défense 3:3	41
Défense 4:4	44
Exercices personnels	46
Notes personnelles	47
Bibliographie	48

Introduction

Le handball a énormément évolué ces dernières années. Des objectifs comme un jeu rapide, créatif, un comportement offensif de la part du défenseur reviennent sur le devant de la scène et font que le handball redevient un jeu attractif pour les jeunes.

La capacité de jeu des enfants et adolescents a gagné en importance. Une prise de décision correcte tant dans le jeu que sous pression, cet "apprentissage du jeu" occupe une position centrale.

Les prérequis à l'utilisation de ce moyen d'enseignement sont les suivants:

- Jeux de base (petits, grands jeux) faisant partie de la formation de base.
- Eléments fondamentaux de la technique: dribble, réception-passe, tir, feinte.
- Capacité de jeu générale.

Les formes de jeu choisies dans le thème jeux de zone servent à développer une capacité de jeu spécifique au handball. Avec l'adjonction de tirs au but, le comportement tant du défenseur que de l'attaquant devient un thème central de l'entraînement. L'apprentissage à travers des jeux sous forme de concours développe et améliore une capacité de jeu spécifique au handball, sans compter qu'il est aussi un bon indicateur du niveau technique et tactique.

On peut en tirer les points suivants:

- Lorsque les capacités techniques ne permettent pas d'accomplir les jeux de zone de façon optimale, il faut alors entraîner les gestes techniques parallèlement aux jeux de zone.
- La formation tactique de base peut être entraînée à travers des objectifs tactiques individuels.
- Au cas où quelques jeux de zone sont trop difficiles à réaliser pour des jeunes, il faut alors les simplifier au moyen du principe méthodologique du "plus facile".

Cet ouvrage s'adresse aux enseignants et aux entraîneurs de clubs qui travaillent dans la formation des jeunes. En même temps, il devrait être une aide en cas de problèmes touchant au développement du jeu.

Dans le souci de rendre cette brochure facilement lisible, nous avons fait un gros effort afin de limiter les répétitions. Lorsque nous parlons d'enseignants, de joueurs ou d'entraîneurs, l'autre genre est naturellement inclus.

Nous vous souhaitons maintenant beaucoup de plaisir et de succès sur le chemin de l'enseignement du jeu.

Sempach, décembre 1998

Michael Ochsenbein et Othmar Buholzer

Construction de la brochure

La brochure «Apprendre à jouer» a comme objectif de poser les principes de base des jeux de zone, c'est-à-dire proposer des situations de jeux adaptables au niveau d'apprentissage de chaque joueur. En conséquence, les objectifs et les contenus sont adaptés en permanence.

Finalement, un modèle concret de construction de leçon est proposé. Le concept méthodologique forme le squelette de la leçon puisque les jeux de zones peuvent être adaptés très précisément selon le principe "plus facile" - "plus difficile"

La partie principale de cette brochure présente un réservoir de formes pratiques d'exercices et de jeu.

1. Petits jeux et grands jeux

Objectifs:

Répétition des formes de base

"Etat des lieux" de la capacité de jeu générale

Petits jeux, grands jeux

2. Exemples d'exercices : du 2:1 au 4:3

Objectif:

Développement de la capacité de jeu spécifique dans une situation facilitée

Exemples d'exercices

3. Jeu à égalité numérique: du 2:2 au 4:4

Objectif:

Construction et stabilisation de la capacité de jeu spécifique en situation normale (conditions de match)

Jeux en égalité numérique

4. Défense: du 2:3 au 4:4

Objectif:

Enseignement spécifique du comportement défensif dans le groupe

Défense

A la fin de la brochure, il reste de la place pour développer ses propres jeux de zone.

Introduction

Idée de base

Lors de l'apprentissage du handball, le tir est au premier plan. Seulement après sera introduit le comportement défensif, car il est plus facile d'empêcher un but que d'en marquer un.

Le handball est un jeu d'équipe. C'est pourquoi les joueurs doivent apprendre très tôt, d'abord en petits groupes, à jouer ensemble.

La situation de jeu reste toujours au centre et doit être entraînée correctement. Les consignes d'exercices et les règles de jeu doivent être adaptées à la situation.

Tirer et marquer sont les objectifs principaux

Le jeu collectif intervient dès le début

Entraîner dans l'esprit du jeu par des consignes adaptées

Principes

- Le jeu avec le ballon et le tir au but occupent une position centrale.
- Afin qu'un nouvel élément puisse être introduit avec succès dès le début, il est nécessaire de faciliter le travail des joueurs. C'est pourquoi les formes de jeu de zone sont toujours entraînées au début avec les attaquants en supériorité numérique (par exemple en 2:1).
- Toutes les formes d'exercices et de jeux ont été choisies car elles font appel aux capacités de coordination.
- Une défense offensive améliore la flexibilité et l'efficacité du joueur.
- Les formes de jeu sélectionnées doivent être variées selon le principe du "plus facile" et du "plus difficile".
- Les formes de jeu sélectionnées doivent toujours être pratiquées en combinaison avec des exercices techniques.
- Les jeux de zone doivent si possible être effectués en groupes homogènes.
- En guise de contrôle, les gestes techniques et les éléments tactiques appris sont testés dans le jeu en 3:3 ou 5:5.

Tir au but

Jeux de zone en situation de surnombre

Coordination

Défense offensive

Principe méthodologique

Combinaison avec des exercices techniques

Groupes homogènes

Contrôle

Introduction

Règles de base

Sur le chemin du jeu 6:6, les jeux de secteurs sont bien adaptés à l'apprentissage du comportement technico-tactique.

Les formes de jeux de zone sont introduits et entraînés de préférence en surnombre pour l'attaque (du 2:1 au 4:3).

Des variations parmi les 4 variables suivantes permettent de rendre un jeu "plus facile" ou "plus difficile":

- **Espace**

Elargir ou rétrécir la largeur du secteur.

- **Temps**

Le laps de temps nécessaire à une action décisive peut être (indirectement) raccourci ou rallongé par des règles ou objectifs additionnels.

- **Nombre de participants/matériel**

En augmentant ou en réduisant le nombre de joueurs, la situation de jeu est rendue plus complexe ou plus simple.

On peut également influencer le degré de difficulté de la situation en variant le matériel à disposition (par ex. le nombre de ballons).

- **Règles de jeu:**

Les règles de jeu peuvent être modifiées en fonction de l'objectif; elles permettent de soutenir les éléments entraînés.

Règles de base

Possibilités de variations

Espace

Temps

Participants/matériel

Règles de jeu

Recommandations

Recommandations pour la mise en oeuvre

Plus facile

- Agrandir la zone
- Réduire le nombre de joueurs ou situations de surnombre
- Défenseurs passifs ou moyennement actifs
- Remplacer le gardien par un caisson

Plus difficile

- Réduire la zone
- Augmenter le nombre de joueurs ou égalité numérique
- Formes de concours
- Préfatigue (ajout de tâches)
- Gardien
- Règle du contact

Contrôle

L'entraînement se termine toujours par des jeux de secteurs en égalité numérique (2:2 / 3:3 / 4:4) afin de contrôler la matière apprise. L'exercice de contrôle indique à l'entraîneur si l'élément entraîné est maîtrisé et peut être alors mobilisé en compétition, ou au contraire s'il doit être retravaillé au prochain entraînement.

Contrôler la maîtrise de l'élément entraîné dans une situation de concours.

Objectifs

Objectifs généraux

La brochure «Jeux de zone» doit être à disposition tant de l'entraîneur expérimenté que sans expérience en tant qu'instrument de préparation de l'entraînement. Tous les exercices sont faciles à comprendre et peuvent être appliqués sans autre. Puisque tous les exercices peuvent être rendus plus faciles ou plus difficiles, ils sont adaptés à tous les niveaux.

Un instrument de planification efficace pour chaque entraîneur



Objectifs spécifiques

Avec cette méthode, l'entraîneur peut aisément remplir le bloc «tactique de groupe» (20–30' par entraînement) avec 1 voire 2 exercices, puisque les règles "plus facile" - "plus difficile" triplent automatiquement l'assortiment d'exercices. D'autres déclinaisons permettent une variété d'exercices quasi illimitée.

L'exercice de base rendu plus difficile sert de base pour l'entraînement suivant. Le travail de préparation de l'entraîneur s'en trouve significativement réduit, sans compter que l'entraînement est plus efficace: d'une part, on travaille de façon conséquente sur un seul thème et d'autre part, l'entraîneur perd moins de temps à expliquer un nouvel exercice. L'exercice final reste le même, mais adapté en fonction du résultat du contrôle.

Un entraînement efficace avec peu de temps de préparation

Conséquences

Celui qui connaît les Jeux de zone peut entraîner, malgré un temps de préparation réduit, de façon efficace, précise et toujours adaptée au niveau de jeu des joueurs.

Entraîner de façon adaptée au niveau de jeu

Contenus

Jeux en surnombre

Un nouvel élément de tactique de groupe est toujours introduit en situation de surnombre. On permet par là que les joueurs agissent dès le début dans l'esprit du jeu (notamment en défense) et que l'action soit accomplie avec succès. Le niveau de jeu des joueurs décide si on va commencer par du 2:1, 3:2 ou directement en 4:3.

Les jeux en surnombre peuvent être rendus "plus faciles" ou "plus difficiles" très simplement; un réglage fin de l'exercice permet un entraînement très efficace de chaque joueur.

Pour que le saut jusqu'à un jeu en égalité numérique soit facilité, il est conseillé de travailler le surnombre (2:1, 3:2, 4:3) sous forme de petits matches. On obtient ainsi une étape intermédiaire qui permet de stabiliser la conclusion souhaitée.

Exemple de forme de concours en surnombre:

En jouant en 3:2 (2 arrières et un pivot), chaque action doit être déclenchée par un blocage. La conclusion est libre. Il doit y avoir au moins 3 buts marqués sur 5 attaques.

L'étape suivante serait d'acquérir de l'assurance en passant à une égalité numérique, avec des défenseurs semi-actifs.

Introduction d'un élément de tactique toujours en situation de surnombre

Voir: recommandations p. 5

Exemple pour le passage d'une situation de surnombre à une égalité numérique

Contenus

Jeu en égalité numérique

Les jeux en égalité numérique (2:2, 3:3, 4:4) sont des objectifs intermédiaires dans l'apprentissage par les jeux de zone. Ils indiquent si l'élément est suffisamment maîtrisé pour être mis à profit dans le jeu de façon efficace.

Il faut signaler ici que les jeux en égalité numérique sont en règle générale plus difficiles que ceux avec des attaquants en supériorité numérique. Il est par exemple plus exigeant de jouer en 2:2 (avec 2 arrières) que de jouer en 3:2 (avec 3 arrières). Il est donc plus sensé d'entraîner d'abord d'entraîner une situation en supériorité avant de la tester sous forme de concours en égalité numérique (voir ci-dessus).

Les jeux en égalité numérique ne doivent pas être mis de côté dans la préparation à la compétition; si les joueurs ne sont pas efficaces en 3:3 ou en 4:4, il leur sera très difficile d'appliquer avec succès un élément en 6:6. C'est pourquoi cette forme de jeu est particulièrement adaptée au "contrôle de qualité". Sitôt que les joueurs sont capables de marquer un but en égalité numérique à l'aide de l'élément entraîné, alors ils pourront vraisemblablement le reproduire également en 6:6.

Eléments à observer lors d'un exercice de contrôle:

Attaque	Défense
<ul style="list-style-type: none"> • Passes et appel de balle • Eviter les dribbles • Efficacité dans les tirs au but • Démarquer le coéquipier 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportement offensif de la défense • Retour en position • Toujours prêt à agir • Donner-recevoir

Les jeux en égalité numérique sont des objectifs intermédiaires dans l'apprentissage par les Jeux de zone

Le 3:2 est plus facile que le 2:2

Les jeux en égalité numérique sont des exercices de contrôle à privilégier

Eléments à observer lors d'exercices de contrôle

Contenus

Solutions pour l'attaque

L'entraînement de la tactique de groupe à travers des variations et des combinaisons de jeux de zone est quasi infini. Cette immense palette de variétés d'exercices est toutefois profondément liée à cinq formes de déclenchements :

- 1 contre 1
- Blocage
- Croisement
- Pénétration
- Passe une-deux

L'entraîneur peut maintenant jongler avec ces éléments; il a ainsi la tâche de montrer à ses joueurs où et comment appliquer ces déclenchements et quels résultats peuvent en découler.

Malgré des contraintes imposées à la défense, toutes ces possibilités s'entraînent conformément à l'esprit du jeu

Les formes de jeux de zone peuvent être combinées et adaptées facilement

5 déclenchements pour les jeux de zone

Un entraînement proche de la compétition est possible à tous les niveaux

Comportement défensif

Comme nous l'avons déjà mentionné, il n'est pas possible de s'entraîner efficacement si la défense ne collabore pas de manière constructive. Par son attitude, la défense doit, principalement dans la phase initiale, permettre aux attaquants de s'exercer à faire face à des situations qu'ils seront amenés à rencontrer en cours de jeu. Il faut organiser la défense de telle sorte que les attaquants ne réussissent que s'ils ont pris les bonnes décisions. Il faut absolument empêcher les défenseurs d'éviter, par spéculation, l'élément qui fait justement l'objet de l'entraînement. Pour rester près du jeu, il est bien sûr possible de créer des variantes au niveau de la défense, mais la majorité des attaques doit se faire en passant par les éléments prévus. Sinon, l'entraînement n'est pas assez efficace.

La défense offensive exige plus des différents défenseurs sur les plans physique, technique et tactique qu'un comportement purement défensif. Simultanément, des formes de déclenchement collectif s'imposent lorsque la défense est offensive, ce qui nous permet d'atteindre deux objectifs en même temps :

•Σ Les attaquants sont obligées de vaincre la défense en jouant ensemble. De plus, le taux de réussite est beaucoup plus élevé que contre une défense adoptant une attitude purement défensive ; cela est particulièrement vrai pour des débutants.

•Σ Dans un jeu de 1 contre 1, les défenseurs sont beaucoup mieux formés que dans un système défensif (p. ex. 6:0). Cela est vrai également dans les situations complexes qui se produisent lorsque le déclenchement est correct.

La défense doit répondre de façon appropriée

La défense offensive poursuit 2 buts

Les attaques collectives promettent le succès

Les défenseurs sont entraînés de façon variée

Conception de l'entraînement

Echauffement (env. 25')

La 1ère partie de l'entraînement est consacrée à préparer les joueurs à accomplir les tâches qui les attendent. Par des petits jeux et exercices, les joueurs sont préparés tant physiquement que mentalement au contenu de la partie suivante. Un échauffement diversifié donne la possibilité, outre la variété, d'intégrer des exercices nouveaux. L'incorporation d'exercices gymniques appropriés permettent de prévenir les blessures.

L'échauffement:

Formes de jeux variées, gymnastique

Entraînement technique (env. 25')

Cette partie est consacrée à la technique individuelle. Les mouvements sont affinés et stabilisés, la technique de balle et les tirs sont améliorés et complétés. Ceci peut être fait sous forme de parcours d'apprentissage ou être intégré dans des situations réelles simples (jeux de zone), mais il faut continuellement tenir compte du niveau des entraînés. Les exercices doivent impérativement permettre aux joueurs d'effectuer les mouvements avec une grande précision et une qualité maximale.

Technique individuelle:

Techniques de déplacement, de balle et de tir

Jeux de zone (env. 25')

L'élément principal de cette partie est le jeu collectif. Il est exercé dans des situations de match qui peuvent éventuellement être facilitées. Les points forts résident dans la prise de décision et la coordination spatio-temporelle. L'entraîneur veille à adapter en permanence les exercices aux compétences des joueurs. Parallèlement à l'apprentissage tactique, les joueurs peuvent vérifier si leur maîtrise technique est suffisante pour accomplir le mouvement demandé.

Travail dans le petit groupe:

appel de balle, croisement, pénétration, blocage(débloca-ge), passe "une-deux"

du 2:1 au 4:3 / 4:4

Jeu (env. 25')

La dernière partie de l'entraînement se rapporte à la compétition. Les compétences techniques et tactiques sont prépondérantes mais la force mentale doit également être mise à contribution. C'est là que le joueur peut prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses. L'entraîneur constate l'état de préparation de son équipe et peut surtout déterminer les sujets à améliorer par la suite.

Comportement dans le jeu:

Contrôle de la capacité de jeu, de la prise de décision

Compétition et improvisation

Méthode(s)

Le concept méthodologique

Apprendre à jouer au handball en jouant



S'approprier un échantillonnage de mouvements de base, large palette de mouvement, jeux de base. Exercer dans des conditions allégées.

Dynamiser les mouvements. Exercer dans des conditions normales.

Utiliser le bon mouvement au bon moment. Exercer dans des conditions difficiles.

Concept méthodologique

Niveau 1: Acquérir-stabiliser

Parcours d'apprentissage: utilisation de moyens didactiques

Niveau 2: Appliquer-varier

Jeux de zone: basé sur des éléments tactiques et techniques

Niveau 3: Créer-compléter

Jeux de zone: Formes de concours

Remarques

- L'acquisition de nouveaux éléments techniques se réalise dans un parcours d'apprentissage à l'intérieur duquel l'utilisation de moyens didactiques adéquats permettent aux joueurs d'assimiler rapidement le déroulement basique des mouvements.
- Les différents éléments doivent ensuite être appliqués lors de mise en situations simplifiées. L'intégration rapide de ces éléments dans des phases tactiques simples doit être favorisée.
- L'utilisation de ces éléments techniques en situation de compétition permet de contrôler le niveau d'assimilation des nouveaux éléments tactiques et techniques.
- L'entraîneur doit constamment savoir à quel niveau d'apprentissage il évolue pour chaque partie de l'entraînement.
- Chaque leçon comporte une phase de contrôle sous forme de jeux ou d'exercices. Leur résultat constitue un élément déterminant pour la planification du prochain entraînement.
- La construction systématique de l'enseignement permet une progression rapide et mène au succès!

Acquérir un nouvel élément technique dans un parcours d'apprentissage

Appliquer et stabiliser dans des phases tactiques simples

Des exercices en situation de compétition permettent de contrôler le niveau d'assimilation

L'entraîneur sait toujours à quel niveau il entraîne

Les contrôles indiquent à quel niveau il faut prévoir l'entraînement suivant

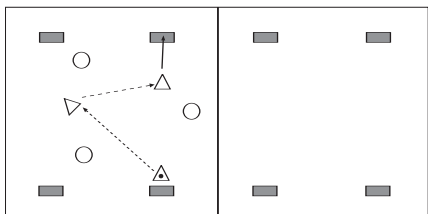
La construction systématique mène au succès!

Petits jeux

Suite méthodologique

Plus facile

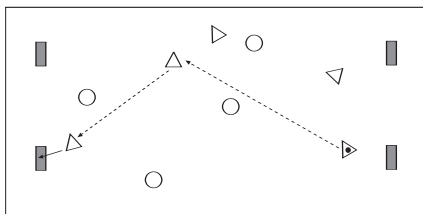
Balle aux tapis



Les attaquants essaient de poser le ballon sur tapis adverse libre.

Exercice de base

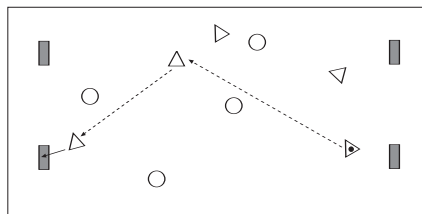
Balle aux tapis



Les tapis ne doivent être touchés ni par les attaquants, ni par les défenseurs. Changement de rôle à chaque point.

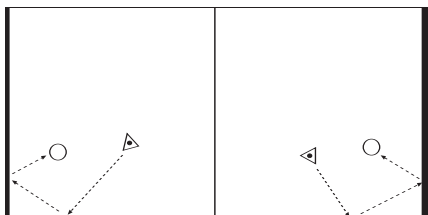
Plus difficile

Balle aux tapis



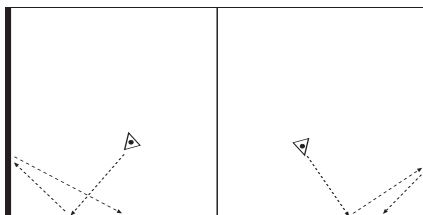
Les règles des 3 pas, des 3 secondes et des 3 passes maximum sont strictement à respecter.

Balle au mur



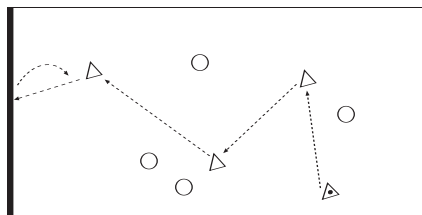
Un point est marqué à chaque tir en rebond contre le mur. Dribble autorisé.

Balle au mur



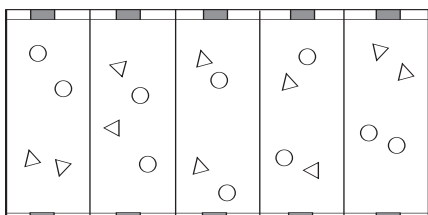
Le mur entier constitue le but: le ballon doit effectuer le chemin "sol-mur-sol" sans être touché. Changement de rôle à chaque point.

Balle au mur



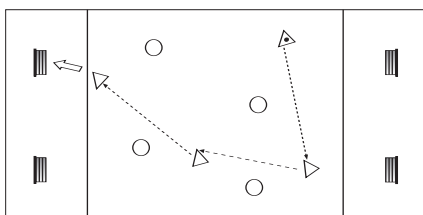
Règle du toucher: l'attaquant perd la balle s'il est touché de face et des deux mains par un défenseur. Dribble interdit.

Balle aux caissons



- Diminuer la superficie et le nombre de joueurs
- Utiliser des tapis dressés plutôt que des caissons
- Réduire la zone de but

Balle aux caissons



Les attaquants essaient de toucher un caisson par un tir direct ou en rebond. Il est interdit de rouler la balle.

Balle aux caissons



- Les deux caissons sont toujours plus rapprochés
- Utiliser la zone de but
- Utiliser des caissons plus petits

La balle aux caissons dans sa forme plus difficile correspond pratiquement au handball sans gardien. On pourra sans autres passer aux grands jeux sitôt cette forme de jeu maîtrisée.

A lire:

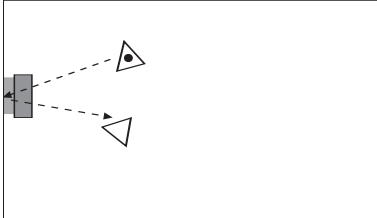
*A. Emrich «Spielend Handball lernen»
Buholzer / Jeker «Education aux jeux»*

Grands jeux

Suite méthodologique

Plus facile

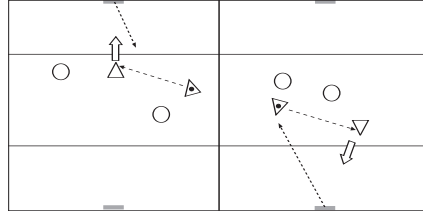
Tchoukball 1 mit 1



Les joueurs essaient de lancer le ballon contre un tremplin Reuther de façon à ce que leur partenaire puisse le rattraper.

Exercice de base

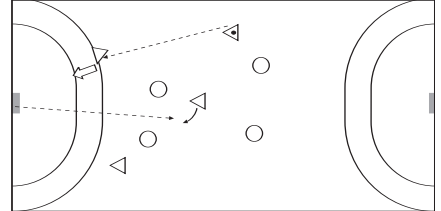
Tchoukball 2:2



Les joueurs essaient de lancer le ballon contre un tremplin Reuther, de façon à ce que les adversaires ne puissent pas le rattraper.

Plus difficile

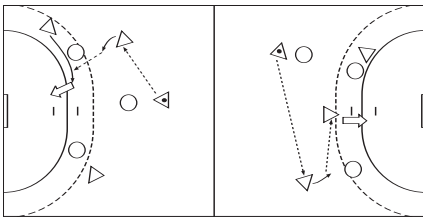
Tchoukball 4:4



Les attaquants essaient de se passer le ballon via le tremplin.

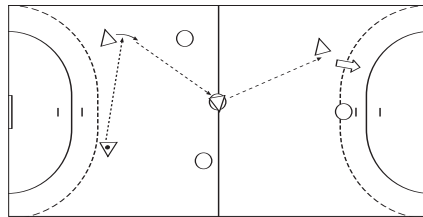
- Jouer avec plusieurs tremplins ou cadres de tchoukball

Flashball 4:3



- Réduire l'effectif des équipes
- Attaque en surnombre sur un seul but
- Lors d'un but, les attaquants restent en attaque

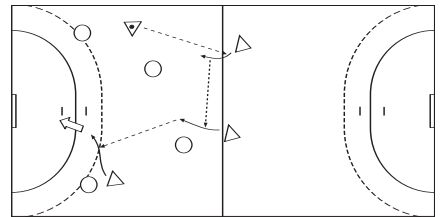
Flashball 4:3



Les joueurs essaient de tirer au but à travers les trous de la paroi de Flashball.

Un joker joue toujours avec les attaquants.

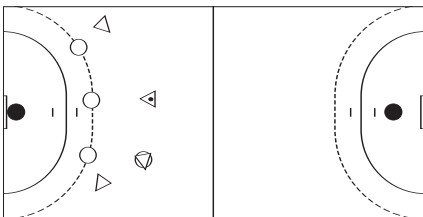
Flashball 4:4



Flashball avec les règles de handball.

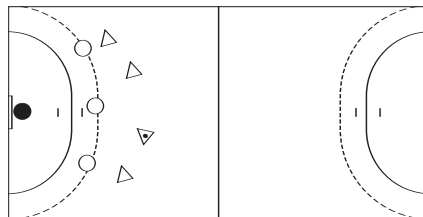
- Remplacer le but et le gardien par une paroi de Flashball

Handball 4:3



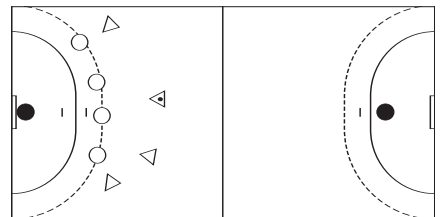
Jeu avec des gardiens fixes. Un joker joue toujours avec les attaquants.

Handball 4:3



Jeu en 4:4, y compris un gardien. En attaque, le gardien joue le rôle de 4ème joueur.

Handball 4:4



Jeu en 4:4, plus un gardien. Les gardiens restent dans leur but, de façon à ce que l'attaque se fasse en égalité numérique.

Le jeu en 4:4 plus un gardien est une étape importante dans l'apprentissage du handball 6:6. On peut facilement mesurer le développement du jeu à travers cette forme de jeu.

A lire:

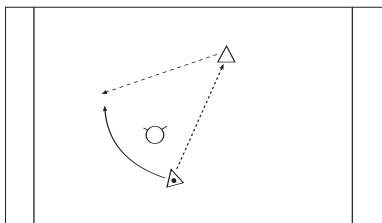
A. Emrich «Spielend Handball lernen» p. 32/33

Jeu 2:1

avec des arrières

Plus facile

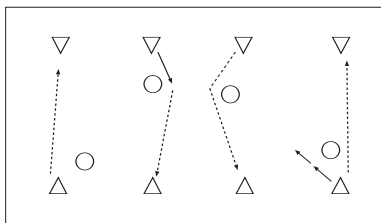
Jeu 2:1



- Agrandir l'espace
- Déplacement libre
- Changement de rôle en cas de toucher

Exercice de base

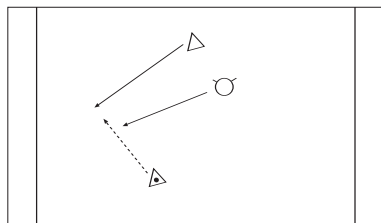
Jeu 2:1



Le défenseur essaie de toucher le ballon. Varier les passes, ainsi que les dimensions du terrain.

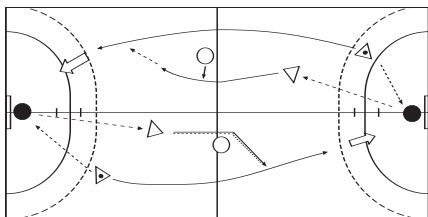
Plus difficile

Jeu 2:1



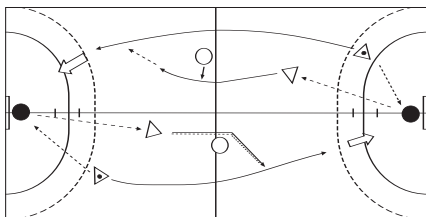
- Le défenseur essaie de "couvrir" étroitement un attaquant
- Rétrécir l'espace
- Déplacement libre

Jeu 2:1 en contre-attaque



- Agrandir la zone
- Eventuellement 3:1

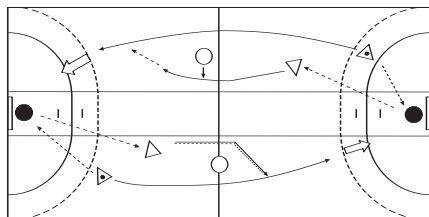
Jeu 2:1 en contre-attaque



Le défenseur essaie d'intercepter le ballon.

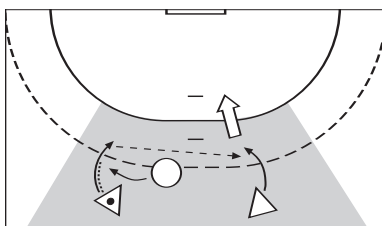
- Varier les passes
- Changement de rôle lorsque le ballon est touché

Jeu 2:1 en contre-attaque



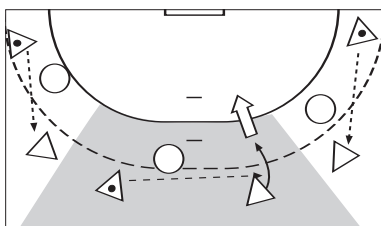
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Règle du toucher

Jeu 2:1



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé

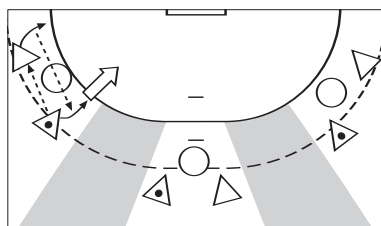
Jeu 2:1



Les joueurs se déplacent dans la zone et essaient de marquer un but en respectant les règles suivantes:

- Prendre son élan hors des 9 m.
- Pas d'arrêt dans la zone des 9 m.

Jeu 2:1



- Réduire la zone
- Dribble interdit
- Introduire la règle du toucher
- Varier les positions

L'efficacité du jeu 2:1 avec la règle du toucher est vérifiée en donnant la consigne de marquer au moins 3 buts en 5 attaques.

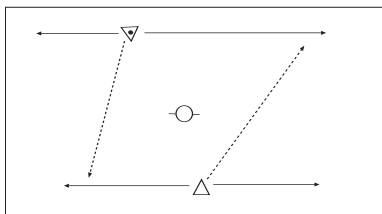
Adapter la taille du terrain aux capacités des joueurs.

Jeu 2:1

avec un arrière et un centre-avant

Plus facile

Jeu 2:1

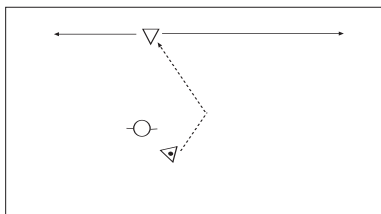


Le défenseur essaie de toucher le ballon de l'arrière. Le centre-avant et l'arrière se déplacent dans la largeur.

- Agrandir la zone, déplacement libre

Exercice de base

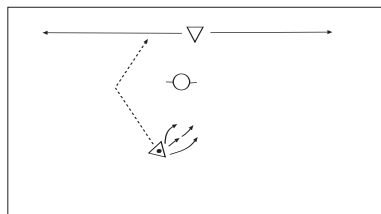
Jeu 2:1



Le défenseur essaie de toucher le ballon de l'arrière. Le centre-avant se déplace dans la largeur.

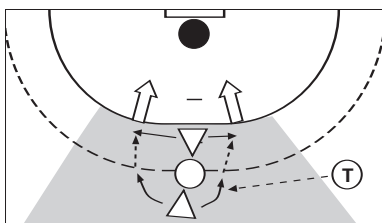
Plus difficile

Jeu 2:1 avec passeur



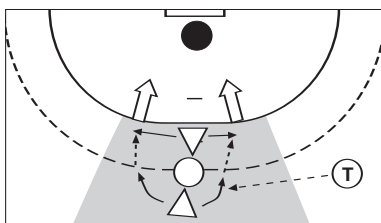
Le défenseur essaie de couvrir le centre-arrière de façon à l'empêcher de recevoir le ballon.

Jeu 2:1



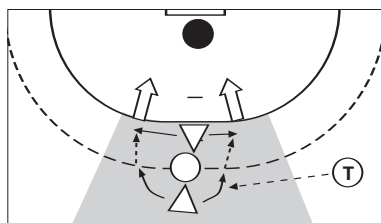
- Agrandir la zone

Jeu 2:1



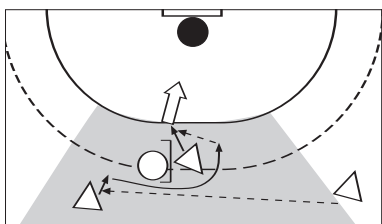
Le défenseur essaie de toucher le ballon de l'arrière. Le centre-avant termine l'action par un tir au but.

Jeu 2:1



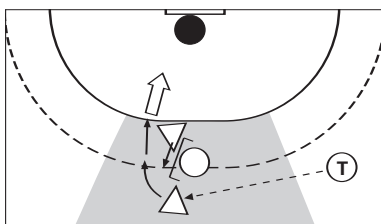
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Règle du toucher

Jeu 2:1



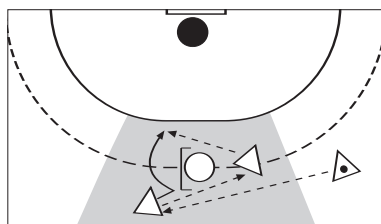
- Agrandir la zone
- Exercice de base 2:0
- Introduire le "une-deux"

Jeu 2:1



Le centre-avant essaie de bloquer le défenseur: s'approcher, passer, blocage-déblocage

Jeu 2:1



Déclenchement par un "une-deux". Plusieurs conclusions: passe, blocage-déblocage, feinte de passe.

L'efficacité du jeu 2:1 avec la règle du toucher est vérifiée en donnant la consigne de marquer au moins 3 buts en 5 attaques.

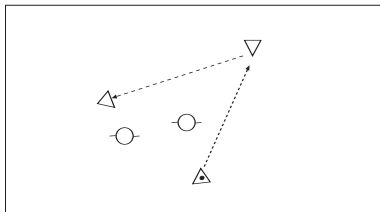
Adapter la taille du terrain aux capacités des joueurs.

Jeu 3:2

avec des arrières
avec des arrières et un ailier

Plus facile

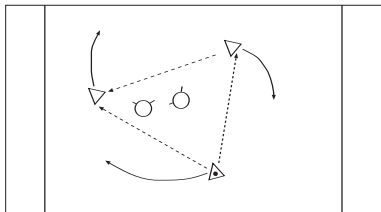
Jeu 3:2



- Agrandir l'espace
- Déplacement libre
- Changement de rôle à chaque interception de ballon
- Augmenter le nombre d'attaquants

Exercice de base

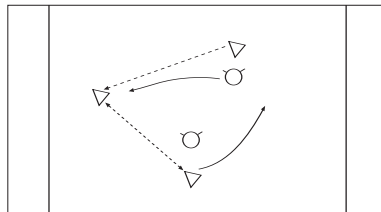
Jeu 3:2



- Les défenseurs essaient de toucher le ballon.
- Varier les passes
 - Varier l'espace à disposition

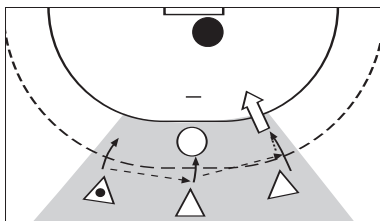
Plus difficile

Jeu 3:2



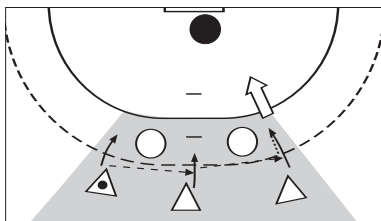
- Les défenseurs essaient de toucher le ballon ou le porteur de balle.
- Rétrécir l'espace

Jeu 3:2



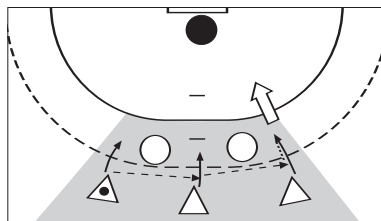
- Agrandir la zone
- Passer à un 3:1
- Entraîner l'appel de balle (rythme et variations de course) sans défense

Jeu 3:2



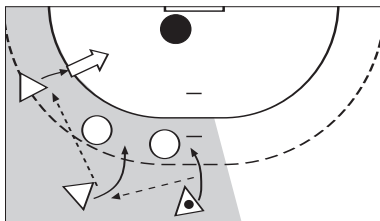
- Les attaquants se déplacent dans la zone et essaient de marquer un but. Prise de décision: tirer ou passer.

Jeu 3:2



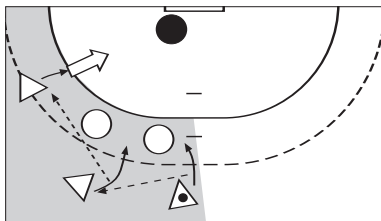
- Rétrécir la zone
- Règle du toucher hors des 9 m
- Dribble interdit

Jeu 3:2



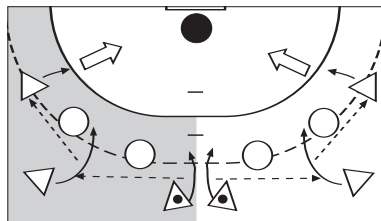
- Agrandir la zone
- Défense semi-active
- Passer à un 3:1

Jeu 3:2



- Les arrières essaient d'attirer les défenseurs de façon à ce que l'ailier se retrouve libre et puisse conclure l'action.

Jeu 3:2



- Rétrécir la zone
- Règle du toucher
- Dribble interdit
- Formes de concours

Le jeu 3:2 doit amener une chance réelle de but grâce au décalage des arrières et à la participation de l'ailier.
Objectif: minimum 3 buts sur 5 attaques!

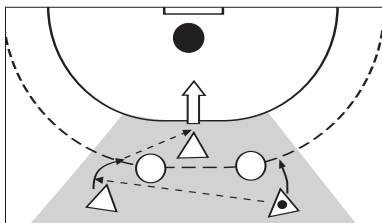
Chaque joueur doit pouvoir jouer à chaque position.

Jeu 3:2

avec des arrières et un centre-avant

Plus facile

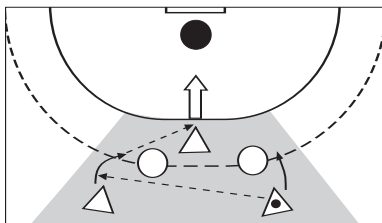
Jeu 3:2



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé

Exercice de base

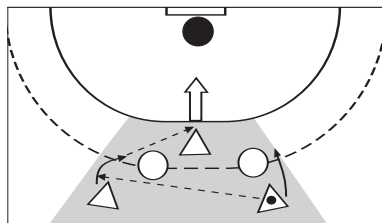
Jeu 3:2



Les défenseurs essaient de conquérir le ballon. Le centre-avant se déplace dans la largeur.

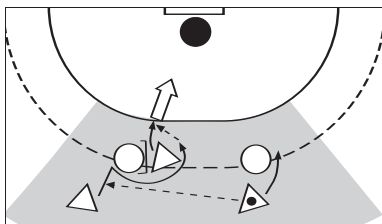
Plus difficile

Jeu 3:2



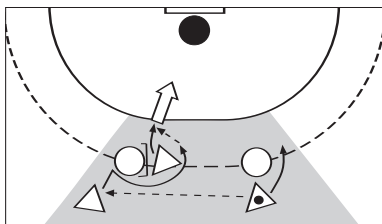
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Règle du toucher
- Règle: 10 passes = 1 but

Jeu 3:2



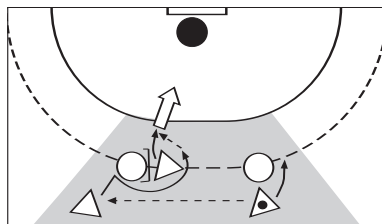
- Agrandir la zone
- Passer à un 3:1

Jeu 3:2



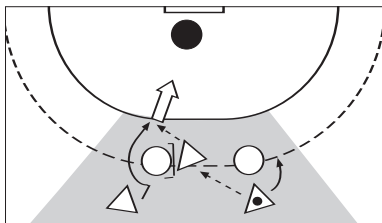
Le centre-avant se déplace en profondeur.

Jeu 3:2



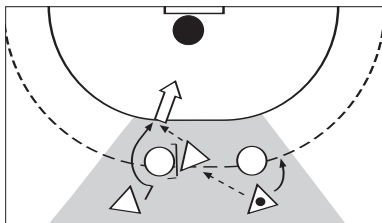
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Règle du toucher
- Passage d'une position à 3 arrières à une position à 2 arrières plus 1 centre-avant

Jeu 3:2



- Agrandir la zone
- Entraînement ciblé de chaque solution
- Défense semi-active

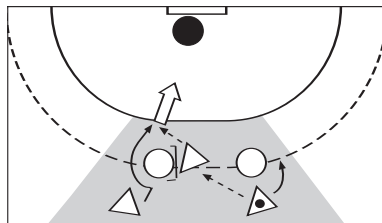
Jeu 3:2



Plusieurs solutions s'offrent au centre-avant:

- Passe une-deux
- Feinte de passe, de corps
- Blocage-déblocage

Jeu 3:2



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Règle du toucher
- Passage d'une position à 3 arrières à une position à 2 arrières plus 1 centre-avant

La forme la plus difficile du jeu 3:2 sur une zone restreinte est un bon exercice de contrôle. Toutes les solutions sont autorisées. Le jeu doit se faire sous forme de concours.

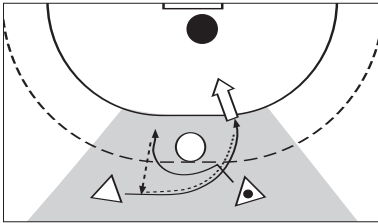
Toutes les conclusions doivent pouvoir être jouées tant à droite qu'à gauche.

Croisement 3:2

avec des arrières
avec des arrières et un avant-centre

Plus facile

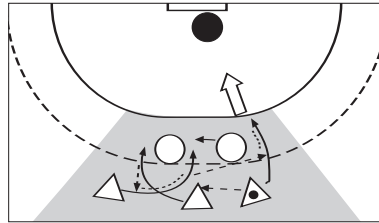
Croisement 2:1



Croisement 2:1 sous forme d'exercice technique.

Exercice de base

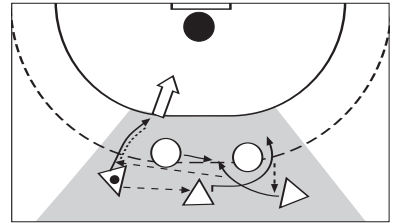
Croisement 3:2



Après le croisement, les attaquants doivent décider s'ils tirent au but ou s'ils continuent à jouer.

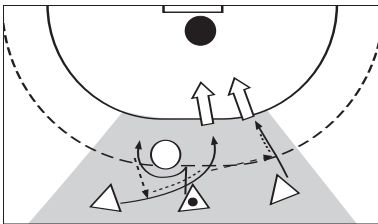
Plus difficile

Croisement 3:2



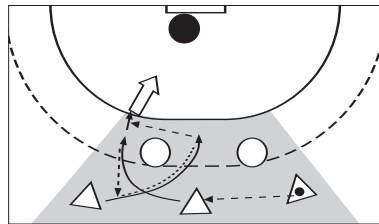
- Rétrécir la zone
- Règle du toucher hors des 9 m
- Chaque déclenchement doit être suivi d'un croisement

Croisement 3:1



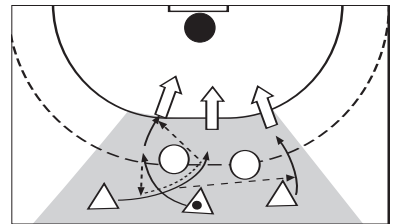
Les conclusions sont entraînées de façon systématique contre un défenseur.

Croisement 3:2



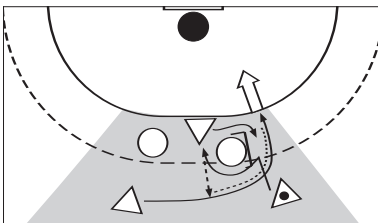
Le joueur qui a terminé le croisement va se placer sur la zone afin d'y recevoir le ballon.

Croisement 3:2



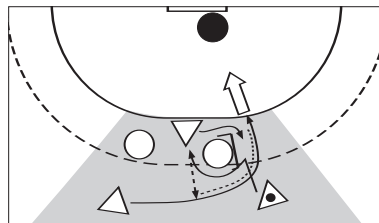
- Le déclencheur doit être un croisement; les solutions sont libres.
- Formes de concours

Croisement 3:2 avec blocage



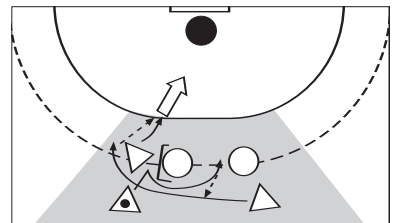
- Entraînement technique et ciblé sur la conclusion.
- Défense semi-active

Croisement 3:2 avec blocage



Le centre-avant met en place un blocage pour l'arrière qui croise. Tir, déblocage, passe une-deux.

Croisement 3:2 avec blocage



- Le déclenchement doit se produire sur un croisement avec blocage; la conclusion est libre.
- Formes de concours

La surprise du croisement peut être efficacement testée lors d'un concours en 3:2 : toute solution doit être précédée d'un croisement.

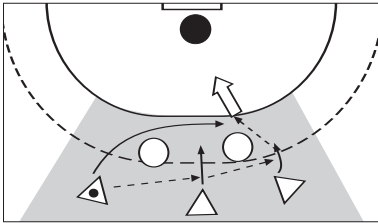
Formes de concours du thème "Croiser" ne sont entraînées de façon réaliste qu'à partir d'un 3:2, 4:3, etc.

Pénétration 3:2

avec arrières
avec arrières et un ailier

Plus facile

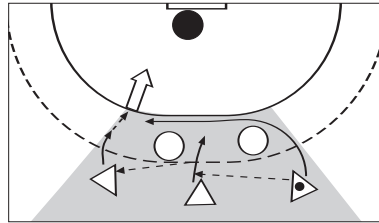
Pénétration 3:2



- Agrandir la zone
- Avant le déclenchement, les défenseurs doivent défendre hors des 9 mètres.

Exercice de base

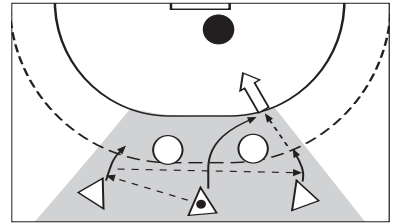
Pénétration 3:2



Après avoir passé le ballon, l'arrière se déplace diagonalement sur la zone. Les deux autres adaptent leur déplacement pour utiliser toute la largeur du terrain.

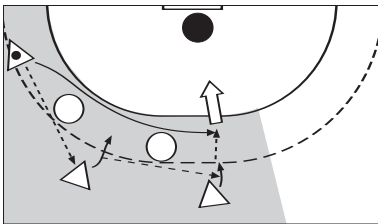
Plus difficile

Pénétration 3:2



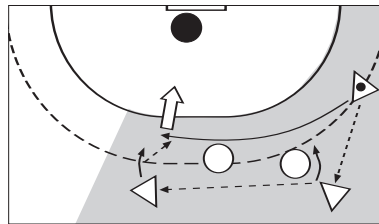
- Pénétration possible depuis chaque position
- Règle du toucher
- Dribble interdit

Pénétration 3:2 de l'aile



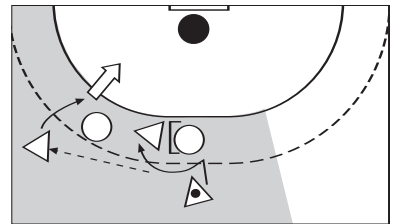
La pénétration de l'ailier est exercée avec une défense semi-active.

Pénétration 3:2 de l'aile



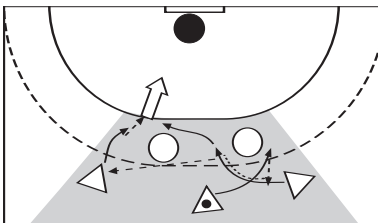
Après avoir passé le ballon, l'ailier se déplace sur la zone. Les arrières adaptent leur position (le latéral droit va occuper l'aile).

Pénétration 3:2 de l'aile



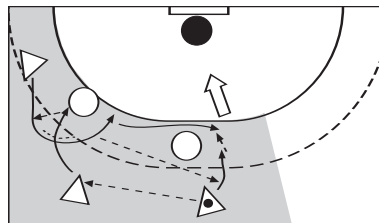
L'ailier met en place un blocage pour le centre-arrière. Celui-ci contourne le blocage et cherche l'intervalle.

Pénétration 3:2 après un croisement



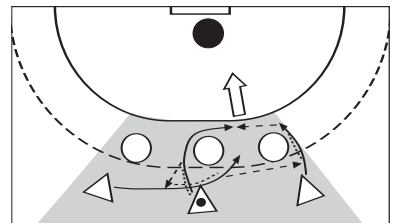
L'Pénétration après un croisement doit être entraînée spécifiquement depuis chaque position.

Pénétration 3:2 après un croisement



L'attaquant qui a croisé continue sa course jusqu'à la zone.

Pénétration 3:3



- Concours
- Best of five
- Tous les déclenchements avec pénétration sont permis

Les formes de concours «Pénétration 3:3» sont un bon moyen de contrôle pour l'élément "Pénétration".

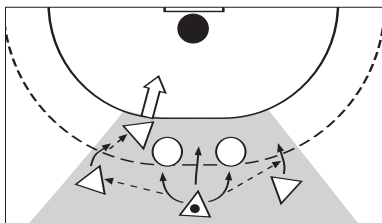
Lors d'une pénétration, il est important que les autres joueurs occupent la place libérée.

Jeu 4:3

avec des arrières et un centre-avant

Plus facile

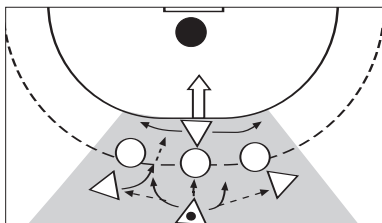
Jeu 4:2 / 4:3



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Passage à un jeu 4:2

Exercice de base

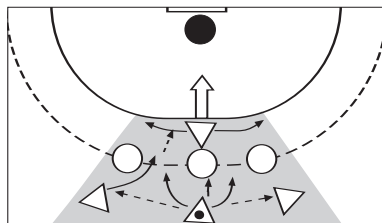
Jeu 4:3



Les défenseurs essaient de conquérir le ballon. Le centre-avant se déplace dans la largeur.

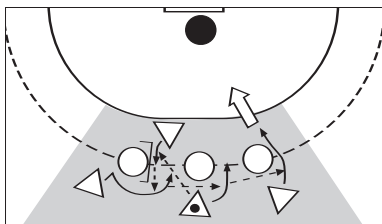
Plus difficile

Jeu 4:3



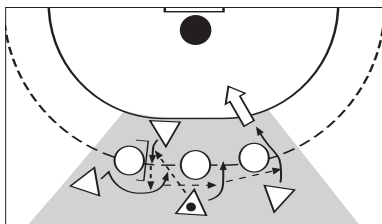
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Règle du toucher
- 10 passes = 1 but

Passe-relais 4:2 / 4:3



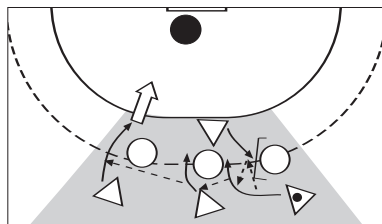
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Passage à un jeu 4:2

Passe-relais 4:3



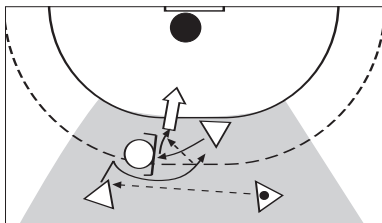
Le centre-avant reçoit le ballon du centre-arrière et se déplace pour offrir un blocage au latéral gauche. Même exercice pour le latéral droit.

Passe une-deux 4:3



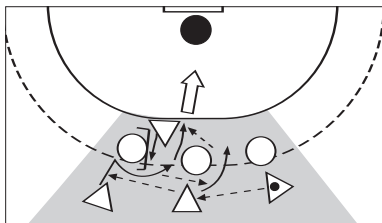
Le centre-avant reçoit le ballon de l'arrière pour qui il va faire un blocage et lui redonne le ballon une fois le blocage réussi.

Jeu 4:3 avec blocage



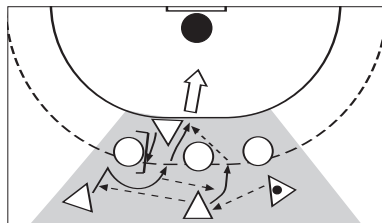
- Agrandir la zone
- Passage à un jeu 3:1
- Entraînement spécifique des différents éléments

Blocage-déblocage 4:3



Passes entre les arrières, blocage du centre-avant sur la droite ou la gauche. Différents déclenchements possibles.

Blocage-déblocage 4:3



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Passage à 2 centres-avant.
- Formes de concours

Un concours en 4:3, permettant toutes les conclusions connues, sert d'exercice de contrôle. Les buts marqués sur un déclenchement de "passe-relais" ou de "passe une-deux" comptent double.

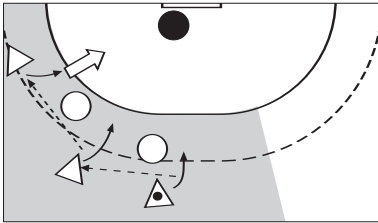
Rendre l'exercice de contrôle plus difficile en rétrécissant la zone.
Passage à un jeu 4:4.

Jeu 4:3

avec arrières, ailier et centre-avant

Plus facile

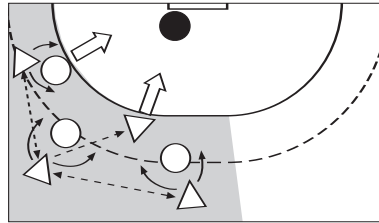
Jeu 3:2 / 4:3



- Agrandir la zone
- Exercice de base 3:2 (2 arrières et 1 ailier)

Exercice de base

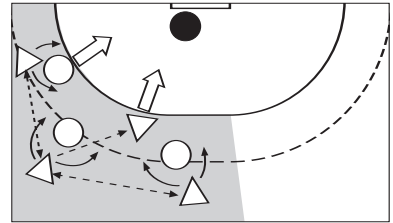
Jeu 4:3



- Les défenseurs essaient de conquérir le ballon. Le centre-avant se déplace dans la largeur.

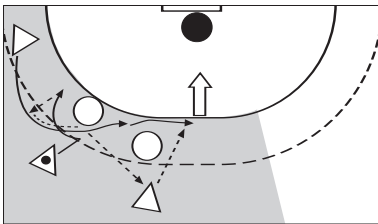
Plus difficile

Jeu 4:3



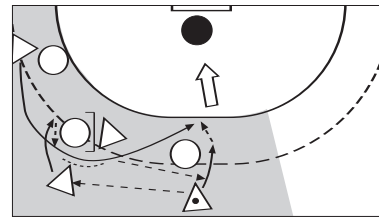
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Formes de concours

Croisement avec l'ailier 3:2



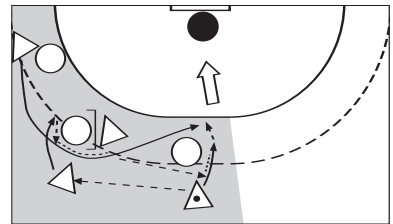
- Exercice de base Croisement avec l'ailier 3:2
- Conclusion ciblée avec une défense semi-active

Croisement avec l'ailier 4:3



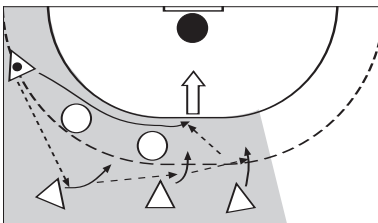
- L'ailier va croiser avec le latéral gauche. Pour le soutenir, le centre-avant met en place un blocage.
- Passage à 2 centres-avant

Croisement avec l'ailier 4:3



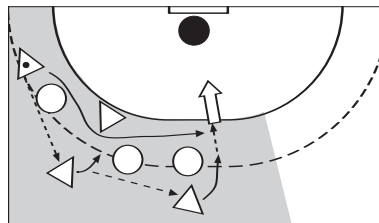
- Rétrécir la zone
- Formes de concours

Pénétration de l'ailier 4:3



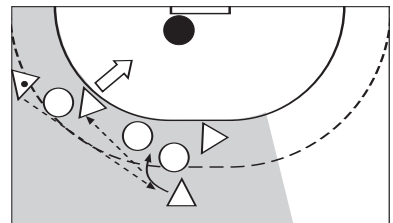
- Agrandir la zone
- Passage à un 4:2

Pénétration de l'ailier 4:3



- Après avoir donné son ballon, l'ailier va se placer en 2e centre-avant sur la zone. Les 2 arrières attaquants adaptent leur position.

Jeu 4:3 avec 2 centres-avant



- Lorsque la pénétration n'apporte pas de solution immédiate de but, les attaquants continuent à jouer avec 2 centres-avant.

Pénétration 4:3 avec 2 arrières, un centre-avant et 1 ailier sous forme de concours (par exemple Best of five), toutes les conclusions sont autorisées.

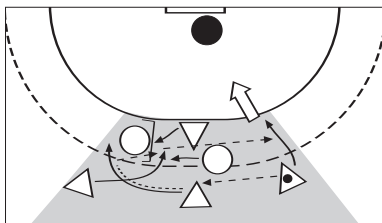
La règle du toucher hors des 9 mètres favorise une couverture offensive et crée de la place pour le centre-avant.

Croisement 4:3

avec des arrières
avec des arrières et un centre-avant

Plus facile

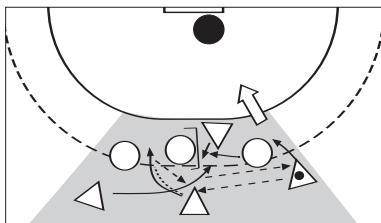
Croisement 4:2



- Agrandir la zone
- Passer à un 4:2
- Exercice de base 3:2

Exercice de base

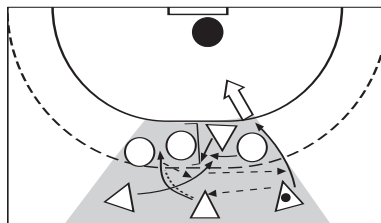
Croisement 4:3



Les attaquants essaient de prendre l'avantage sur la défense par un croisement. Le centre-avant soutient l'action par un blocage.

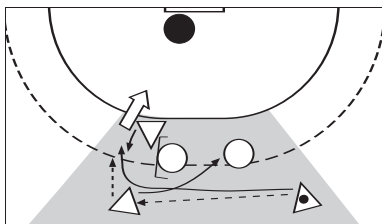
Plus difficile

Croisement 4:3



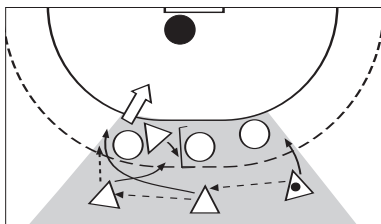
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Formes de concours: changer les rôles lors d'une action manquée

Une-deux de l'arrière 3:2



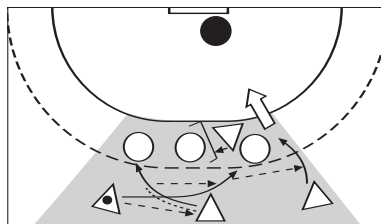
- Agrandir la zone
- Entraîner la conclusion en 2:1
- Exercice de base en 3:2

Une-deux de l'arrière 4:3



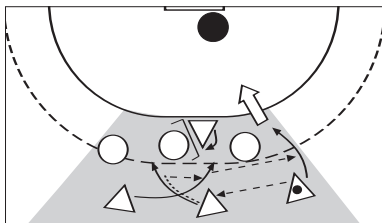
Les attaquants essaient de prendre l'avantage sur la défense par un "une-deux". Le centre-avant soutient l'action par un blocage.

Une-deux de l'arrière 4:3



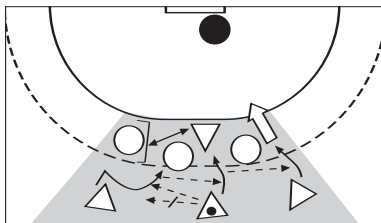
- Rétrécir la zone
- Poursuivre l'action par un croisement
- Formes de concours: Best of five

Jeu libre 4:3



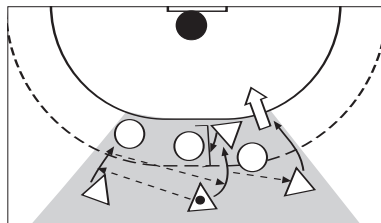
- Agrandir la zone
- Répétition des conclusions sans défense
- Exercice de base 3:2

Jeu libre 4:3



Différentes conclusions avec le centre-avant. Toutes les conclusions connues sont autorisées.

Jeu libre 4:3



- Rétrécir la zone
- Formes de concours: changement des rôles lors d'une action manquée
- Best of five

On contrôle par un jeu libre en 4:3 si les éléments **Croiser**, **Bloquer**, **Passer "une-deux"** et **Pénétration de l'ailier** peuvent être utilisés avec succès.

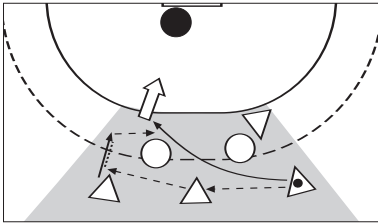
Des concours avec objectifs précis introduisent un stress supplémentaire, rendant ainsi l'exercice plus difficile.

Pénétration 4:3

avec arrières et centre-avant

Plus facile

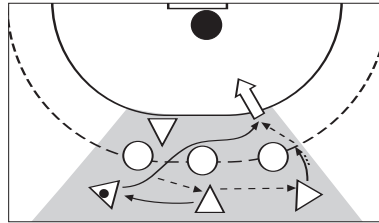
Pénétration 4:2



- Agrandir la zone
- Entraînement de la conclusion en 4:2
- Exercice de base en 3:2

Exercice de base

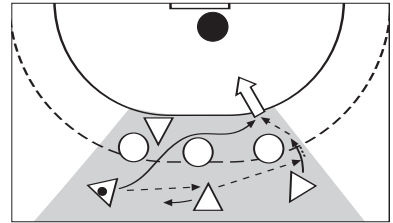
Pénétration 4:3



Après avoir donné sa balle, l'arrière va en diagonale sur la zone. Les deux autres adaptent leur position.

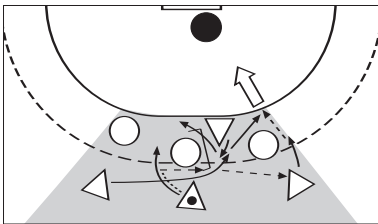
Plus difficile

Pénétration 4:3



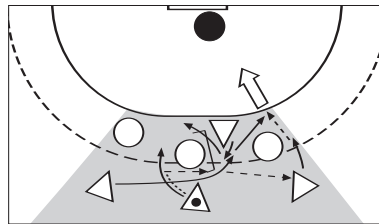
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Règle du toucher hors des 9 m
- Formes de concours

Croisement + pénétration 4:3



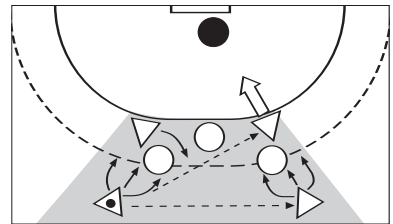
- Agrandir la zone
- Entraînement spécifique de la conclusion
- Exercice de base Croisement 4:3
- Défense semi-active

Croisement + pénétration 4:3



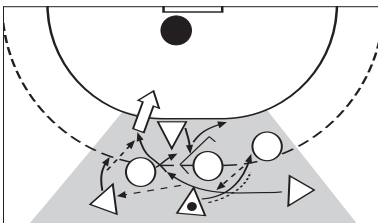
Si le joueur qui a croisé ne peut pas tirer directement, il donne sa balle plus loin et poursuit sa course dans les 9 mètres. Le centre-avant le soutien par un blocage.

Croisement + pénétration 4:3



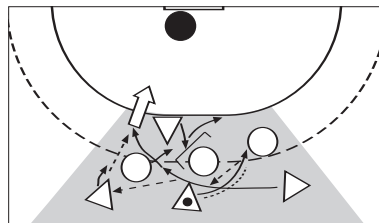
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Poursuite du jeu avec 2 centres-avant
- Formes de concours

Pénétration 4:3



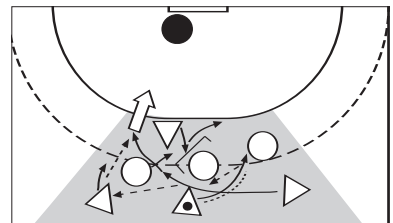
- Agrandir la zone
- Entraînement spécifique de la conclusion
- Passage à un 4:2

Pénétration 4:3



Chaque conclusion doit être précédée par une pénétration. Les buts à la zone comptent double.

Pénétration 4:3



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Règle du toucher hors des 9 m
- Formes de concours

Contrôle: des formes de concours sont jouées en 4:3, avec une pénétration contre une défense offensive. Un but est valable seulement s'il suit un déclenchement sous la forme d'une pénétration ou d'un croisement suivi d'une pénétration.

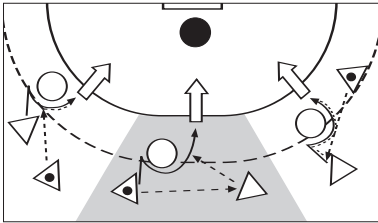
Une défense offensive est une condition à l'introduction de la pénétration; la règle du toucher aide à l'obtenir.

Solutions 2:2

avec deux arrières
avec un arrière et un ailier

Plus facile

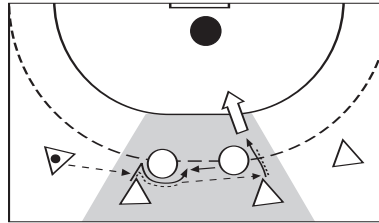
Pénétration 1:1 avec passeur



- Entraînement spécifique de la conclusion
- Entraînement spécifique de la pénétration
- Entraîner le fait de donner le ballon tout en étant gêné.

Exercice de base

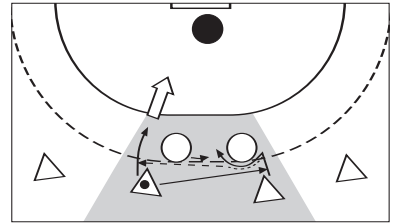
Pénétration 2:2 avec passeur



Après la passe, l'arrière essaie de tirer au but en gagnant son duel ou alors essaie de provoquer une situation de surnombre.

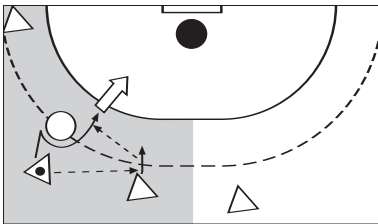
Plus difficile

Pénétration 2:2



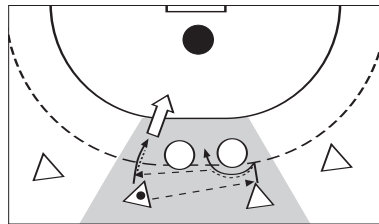
Après la passe, l'arrière essaie de tirer au but en gagnant son duel ou alors essaie de provoquer une situation de surnombre.

Aiguillage 2:1



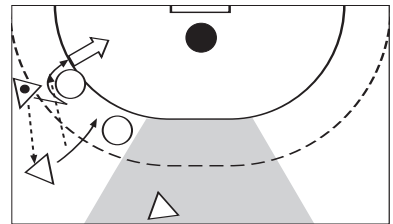
- Entraînement spécifique du déclenchement
- Entraînement spécifique du débordement
- Apprendre à donner sa balle plus loin si on est gêné

Aiguillage 2:2



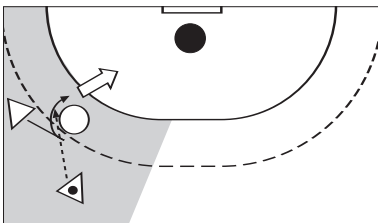
L'arrière effectue un changement de direction de l'extérieur vers l'intérieur et cherche l'intervalle. Conclusion : tir ou surnombre

Aiguillage 2:2



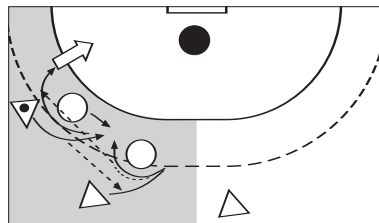
L'ailier effectue un aiguillage vers l'intérieur, repart vers l'extérieur et déborde son adversaire. Le latéral soutient l'action en se proposant pour une passe.

Aiguillage 2:1 avec ailier



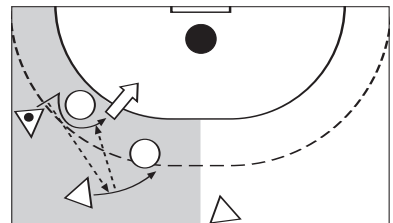
- Passage à un 2:2

Aiguillage 2:2 avec ailier



L'ailier et l'arrière cherchent l'intervalle vers le centre. L'arrière renverse le jeu et tire ou provoque une situation de surnombre.

Aiguillage 2:2 avec ailier



Jeu libre 2:2 avec les déclenchements suivants:

- Pénétration
- Aiguillage
- Renversement

L'efficacité des éléments entraînés est vérifiée en jeu libre 2:2. La difficulté est adaptée en agrandissant ou en réduisant la zone de jeu.

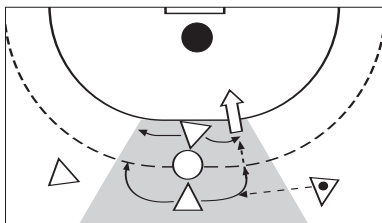
Un passeur hors de la zone facilite l'appel de balle ainsi que la pression avant le déclenchement.

Solutions 2:2

avec arrières et centre-avant

Plus facile

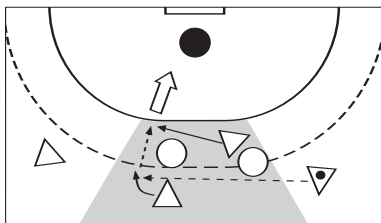
Jeu 2:1 avec passeur



- Agrandir la zone

Exercice de base

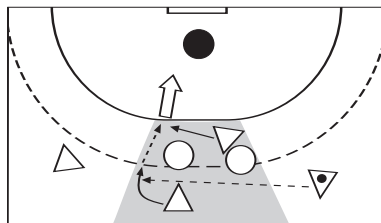
Jeu 2:2 avec passeur



Le défenseur essaie de gêner la passe à l'arrière. Le centre-avant se déplace dans la largeur. Toute action est conclue par un tir au but.

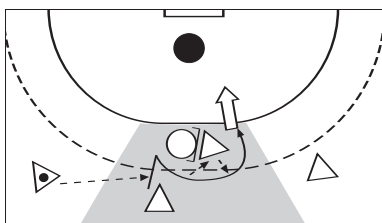
Plus difficile

Jeu 2:2 avec passeur



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit

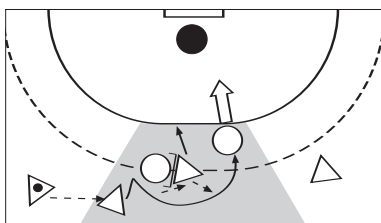
Blocage 2:1



Par un déplacement en profondeur, le centre-avant essaie de bloquer un défenseur.

- Blocage/déblocage
- Changement de secteur

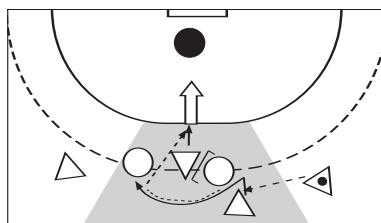
Blocage (déblocage) 2:2



Par un déplacement en profondeur, le centre-avant essaie de bloquer un défenseur.

- Blocage/déblocage
- Changement de secteur

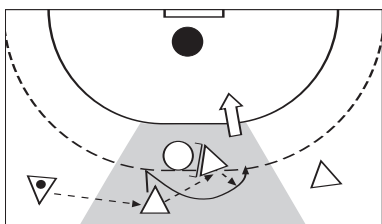
Blocage 2:2



Avec plusieurs variantes de déclencheurs:

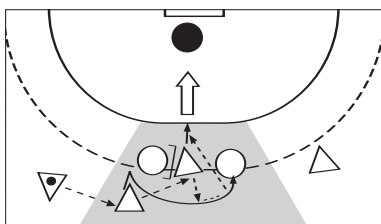
- Blocage/déblocage
- Pénétration
- Feinte de blocage

Jeu 2:1



- Exercice de base en 2:1
- Répétition de phases de jeu avec passes "une-deux"

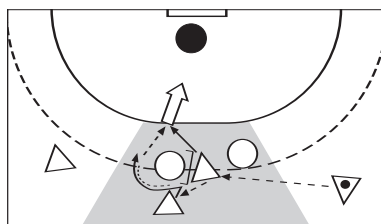
Passé "une-deux" 2:2



Avec plusieurs variantes de déclencheurs:

- Pénétration
- Blocage/déblocage

Passé-relais 2:2



Avec plusieurs variantes de déclencheurs:

- Feinte de passe
- Blocage/déblocage

Le jeu entre l'arrière et le centre-avant est testé dans le jeu libre 2:2 avec passeur (concours). Les conclusions peuvent être appliquées jusqu'au jeu 6:6.

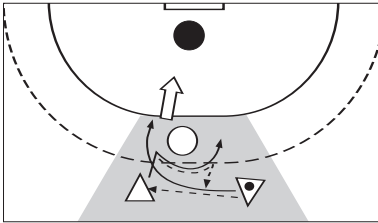
Un passeur statique est impératif lors de ces formes de jeu, à moins que l'arrière ne se déplace avant de dribbler.

Croisement 2:2

avec deux arrières
avec un arrière et un ailier

Plus facile

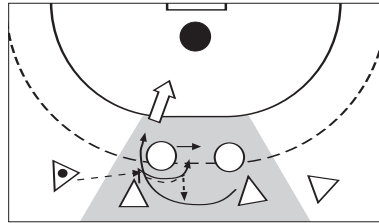
Croisement 2:1



- Entraînement ciblé sur la conclusion
- Sous forme de concours

Exercice de base

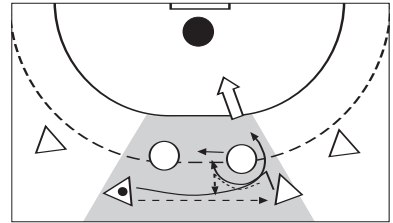
Croisement 2:2 avec passeur



L'arrière essaie d'attirer son défenseur par une pénétration avant de croiser.
Conclusion: tir ou poursuite du jeu.

Plus difficile

Croisement 2:2

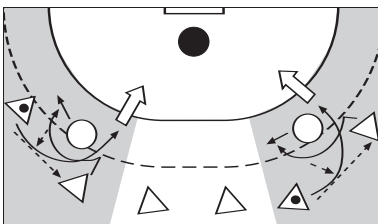


Déclenchement exclusivement sous forme de croisement.

Conclusions:

- Tir
- Poursuite du jeu
- Variations de passes dans le dos

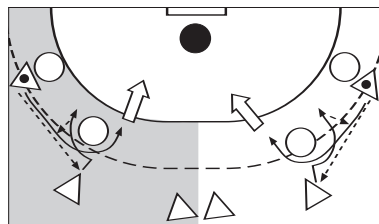
Croisement 2:1 avec ailier



Entraînement spécifique de:

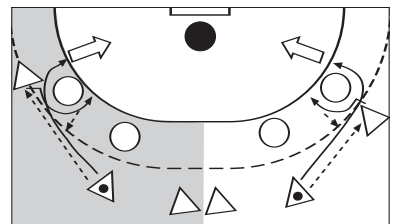
- Appel de balle et créer de la place
- Obliger le croisement
- Choix de la bonne décision

Croisement 2:2 avec ailier



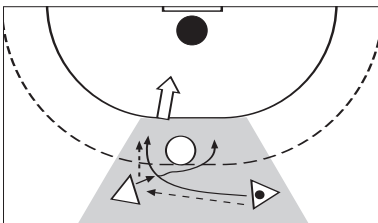
L'arrière cherche l'intervalle vers l'extérieur. Conclusion: tir ou poursuite du jeu (croisement avec l'ailier).

Croisement 2:2 avec ailier



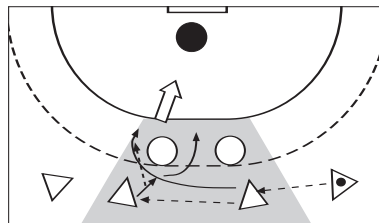
L'ailier cherche l'intervalle vers le centre. Conclusion: tir ou poursuite du jeu (croisement avec l'arrière).

Passé "une-deux" en 2:1



- Entraînement spécifique du déclenchement
- Sous forme de concours

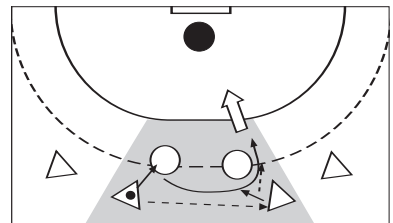
Passé "une-deux" en 2:2



Après la passe, l'attaquant essaie de déborder vers l'extérieur le 2e défenseur.

Conclusion: tir, poursuite du jeu ou passe "une-deux".

Passé "une-deux" en 2:2



Déclenchement par une passe "une-deux".

Conclusion: tir, débordement ou passe dans le dos.

Exercice de contrôle: le jeu libre 2:2 sous forme de concours (changement de l'attaquant lors d'un tir manqué ou Best of five). Varier la zone de jeu (degré de difficulté).

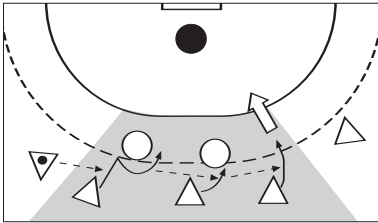
Le succès du jeu 2:2 est une étape significative vers le jeu 4:4.

Solutions 3:3

avec des arrières
avec des arrières et un ailier

Plus facile

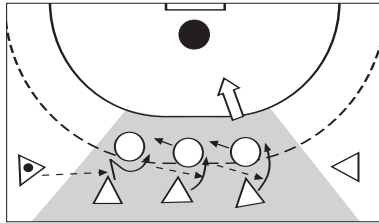
Chercher l'intervalle 3:2



- Entraînement spécifique de la feinte
- Dribble autorisé

Exercice de base

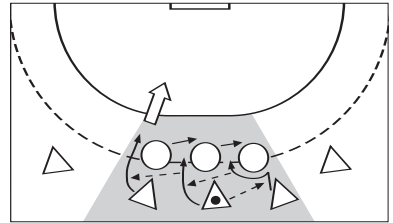
Chercher l'intervalle 3:3



L'arrière essaie de gagner son duel pour déborder son adversaire ou créer un surnombre.
Passe d'un coéquipier.

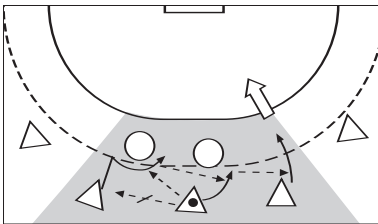
Plus difficile

Chercher l'intervalle 3:3



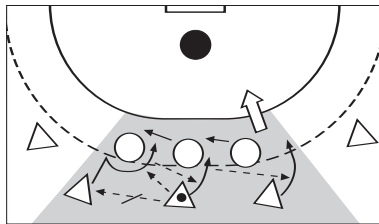
- Rétrécir la zone
- Sans passeur
- Formes de concours

Aiguillage 3:2



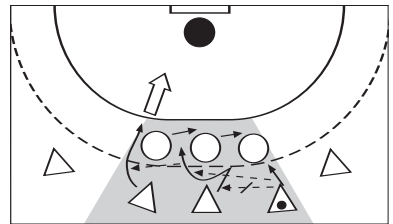
- Entraînement spécifique de l'aiguillage sans ballon
- Soutien de l'action par une feinte de passe
- Agrandir la zone

Aiguillage 3:3



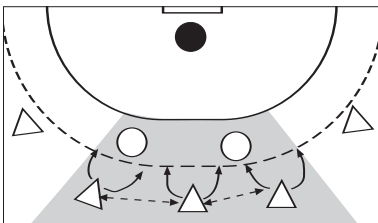
L'arrière essaie de prendre à contrepied son adversaire par un aiguillage sans ballon. Lorsqu'il reçoit le ballon, il essaie de déborder son adversaire ou de créer un surnombre.

Aiguillage 3:3



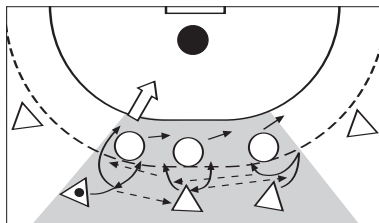
- Rétrécir la zone
- Varier l'aiguillage vers l'extérieur
- Formes de concours

Renversement 3:2



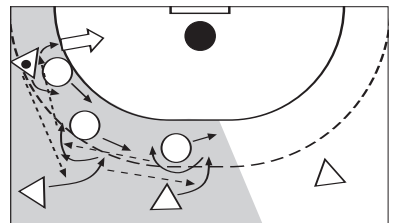
- Agrandir la zone
- Entraînement spécifique à chaque position
- Jouer en 3:2 avec un déplacement efficace

Renversement 3:3



Par un décalage, les attaquants essaient de tirer la défense d'un côté; le centre-arrière ou le latéral renverse le jeu, tire ou cherche une situation de surnombre.

Renversement 3:3 avec l'aile



Les trois attaquants cherchent un débordement vers l'intérieur; le centre-arrière renverse le jeu, effectue un débordement ou cherche à créer une situation de surnombre.

Par une recherche de l'intervalle, un aiguillage ou un renversement, on peut contrôler si trois arrières, respectivement deux arrières et un ailier sont capables de marquer un but en 3:3 sans soutien d'un centre-avant.

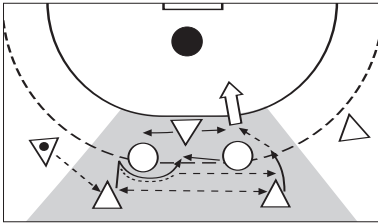
Lors de ces exercices de contrôle, la taille de la zone de jeu est un facteur important qui influence la difficulté du jeu!

Solutions 3:3

avec deux arrières et un centre-avant

Plus facile

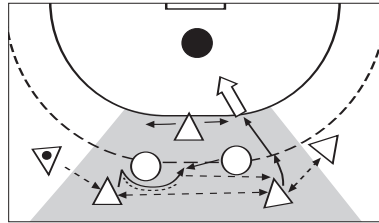
Débordement 3:2



- Entraînement spécifique du déclenchement
- Dribble autorisé

Exercice de base

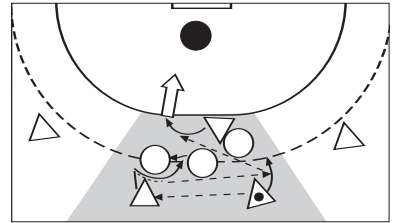
Débordement 3:3



L'attaquant essaie de gagner son duel pour déborder son adversaire ou pour créer un surnombre. Passe par un coéquipier.

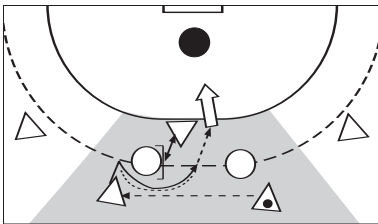
Plus difficile

Débordement 3:3



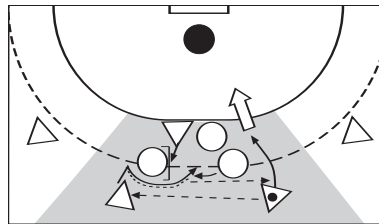
- Rétrécir la zone
- Sans passeur
- Formes de concours
- Une conclusion par le centre-avant compte double

Blocage/déblocage 3:2



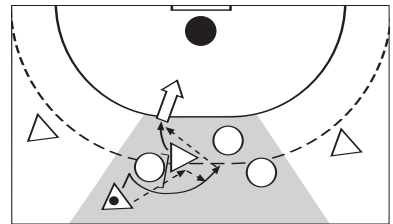
- Entraînement spécifique de la prise de décision
- Poursuite du jeu même en étant gêné
- Dribble autorisé

Passe "une-deux" en 3:3



Le centre-avant place un blocage pour l'attaquant qui déborde. Conclusion par un tir, une passe au centre-avant ou poursuite du jeu jusqu'à une situation de surnombre.

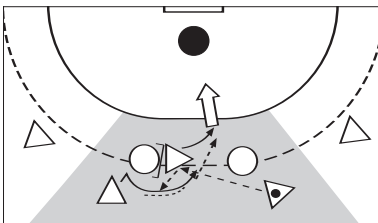
Passe "une-deux" en 3:3



Le blocage est suivi d'une passe au centre-avant.

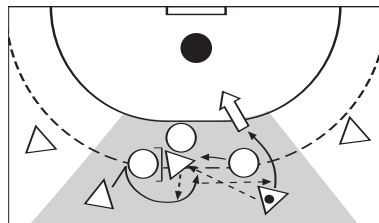
- Rétrécir la zone
- Formes de concours

Passe-relais 3:2



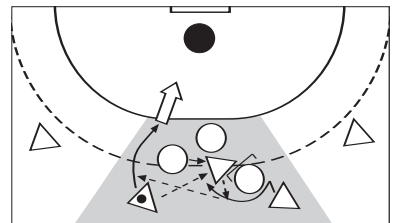
- Automatisation de l'appel de balle en 3:1 et en 3:2
- Entraînement de la prise de décision
- Dribble autorisé

Passe-relais 3:3



Après la passe du centre-avant, l'arrière se lance dans l'intervalle. Conclusion par un tir, une passe au centre-avant ou poursuite du jeu jusqu'à une situation de surnombre.

Passe-relais 3:3



- Changement de côté
- Rétrécir la zone
- Formes de concours

Les concours sous forme de 3:3 avec 2 arrières et un centre-avant sont bien adaptés pour tester l'efficacité des conclusions.

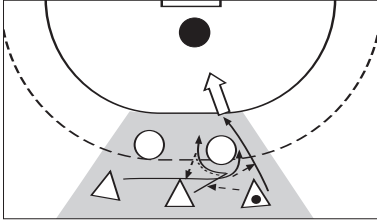
Une structure de jeu claire permet de diminuer les mésententes entre attaquants.

Croisement 3:3

Avec des arrières et un centre-avant

Plus facile

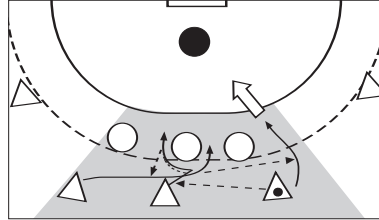
Croisement 3:2 (3 arrières)



- Entraînement spécifique du déclenchement
- Dribble autorisé
- Agrandir la zone

Exercice de base

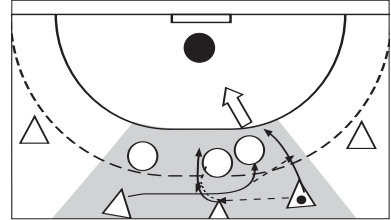
Croisement 3:3 (3 arrières)



L'arrière essaie d'attirer au moins un défenseur par sa prise d'intervalle. Conclusion par un tir ou la poursuite du jeu (croisement).

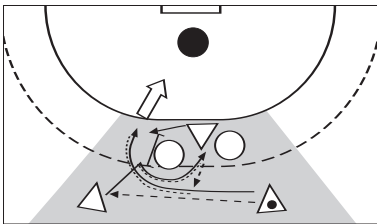
Plus difficile

Croisement 3:3 (3 arrières)



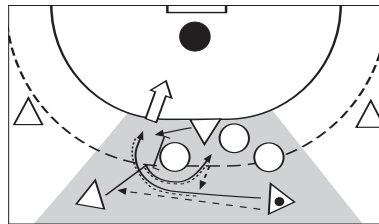
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Best of five

Croisement 3:2 (2 arr., 1 c.-av.)



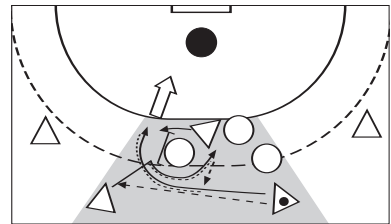
- Agrandir la zone
- Défense semi-active
- Entraînement spécifique du croisement

Croisement 3:3 (2 arr., 1 c.-av.)



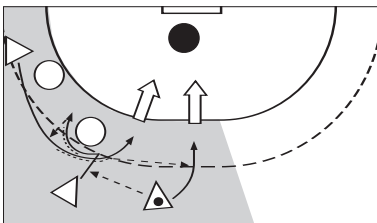
Les attaquants essaient d'attirer au moins un défenseur par un croisement. Le centre-avant soutient l'action en s'éloignant à l'opposé du ballon.

Croisement 3:3 (2 arr., 1 c.-av.)



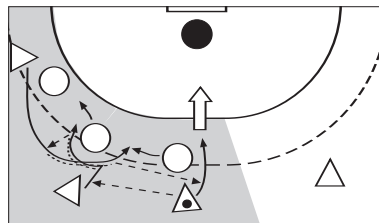
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Formes de concours

Croisement 3:2 (2 arr., 1 ailier)



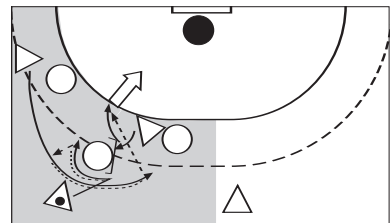
- Agrandir la zone
- Passage à un 3:2
- Entraînement spécifique du croisement avec l'ailier

Croisement 3:3 (2 arr., 1 ailier)



L'arrière essaie d'attirer son adversaire lors d'un croisement. L'ailier qui croise peut prendre l'intervalle ou créer une situation de surnombre.

Croisement 3:3 (1 arr., 1 c.-av., 1 ailier)



L'ailier qui croise est soutenu par un blocage du centre-avant.

Jeu libre en 3:3; tous les buts marqués sur une action déclenchée par un croisement comptent double.

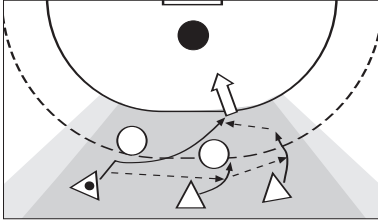
La tâche des attaquants peut être rendue plus facile ou plus difficile par des consignes particulières aux défenseurs.

Pénétration 3:3

avec des arrières

Plus facile

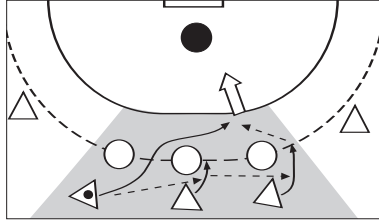
Pénétration 3:3



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Passage à un 3:2

Exercice de base

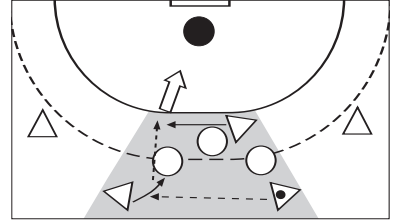
Pénétration 3:3



Après sa passe, l'arrière va se placer en diagonale dans la zone des 9 m.
Conclusion: passe à la zone, débordement.

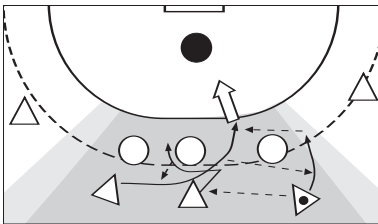
Plus difficile

Pénétration 3:3



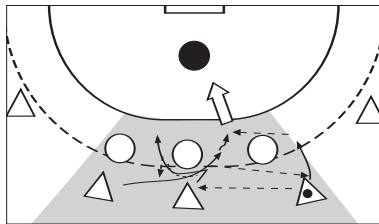
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Poursuite du jeu avec 12 arrières et 1 centre-avant
- Best of five

Pénétration après un croisement 3:3



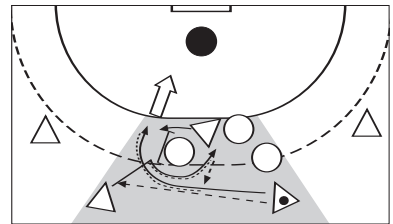
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Passage à un 3:2

Pénétration après un croisement 3:3



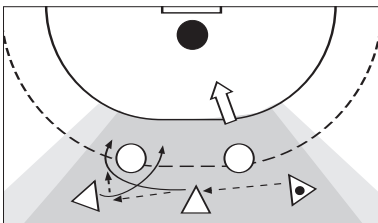
Après son croisement, le latéral poursuit sa course dans la zone des 9m.
Conclusion: passe à la zone, débordement.

Pénétration après un croisement 3:3



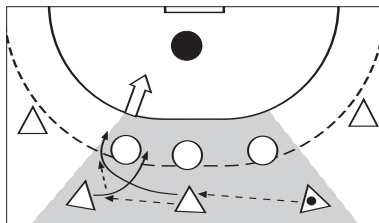
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Poursuite du jeu avec 12 arrières et 1 centre-avant
- Best of five

Passé "une-deux" 3:2



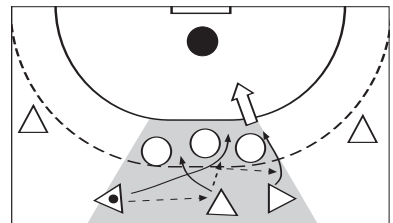
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Entraînement spécifique du déclenchement

Passé "une-deux" 3:3



Après la passe, le passeur essaie de se placer de l'autre côté de son coéquipier.
Conclusion: tir, passe-relais, poursuite du jeu.

Passé "une-deux" 3:3



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Différents déclenchements depuis toutes les positions
- Best of five

Combiner librement tous les déclenchements avec trois arrières du thème "Pénétration 3:3". Concours avec changement des attaquants lors d'une action sans succès.

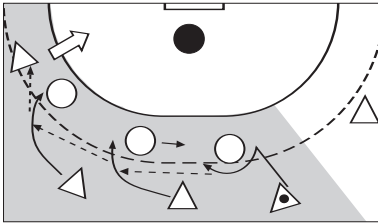
L'exercice est rendu plus difficile en effectuant après chaque attaque une rotation entre les attaquants.

Pénétration 4:4

avec trois arrières et un ailier

Plus facile

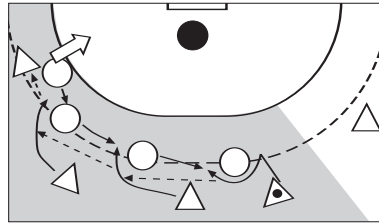
Débordement 4:3



- Entraînement spécifique des feintes
- Dribble autorisé

Exercice de base

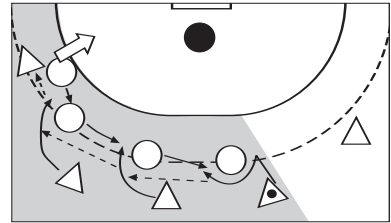
Débordement 4:4



- En gagnant son duel, l'attaquant essaie de déborder son adversaire ou de créer un surnombre.

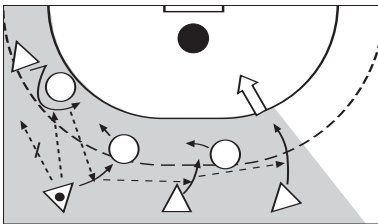
Plus difficile

Débordement 4:4



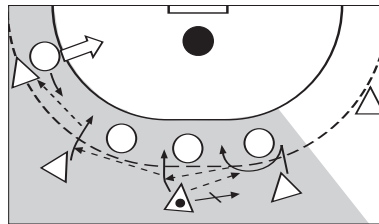
- Rétrécir la zone
- Formes de concours

Aiguillage 4:3



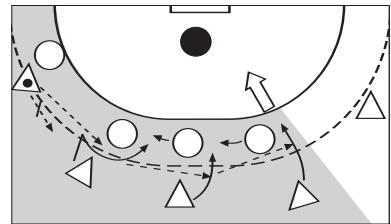
- Entraînement spécifique de l'aiguillage sans ballon
- Soutien de l'action par une feinte de passe
- Agrandir la zone

Aiguillage 4:4



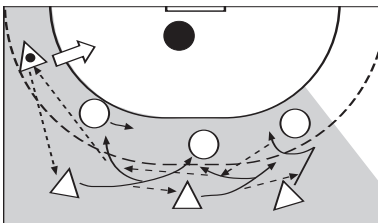
- L'attaquant essaie de déborder son adversaire par un aiguillage sans ballon. En recevant le ballon, il cherche l'intervalle ou essaie de créer une situation de surnombre.

Aiguillage 4:4



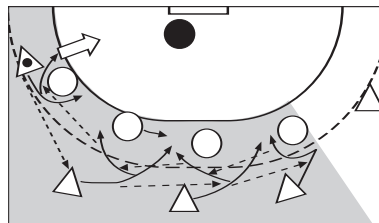
- Rétrécir la zone
- variation de l'aiguillage vers l'extérieur
- Formes de concours

Renversement 4:3



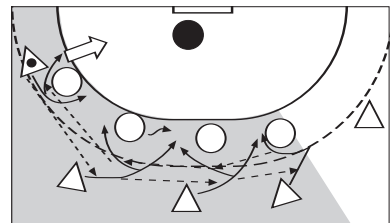
- Agrandir la zone
- Entraînement spécifique depuis chaque position
- Jeu en 4:3 avec déplacements efficaces

Renversement 4:4



- Par un décalage efficace, les attaquants essaient d'amener la défense d'un côté; le centre-arrière ou le latéral renverse le jeu, tire ou cherche un surnombre.

Renversement 4:4



- Rétrécir la zone
- Variation des déplacements et des positions
- Formes de concours

Jeu libre en 4:4 avec trois arrières et un ailier. Les pénétrations et les croisements sont interdits. Les attaquants sont obligés de se déplacer de façon coordonnée et efficace.

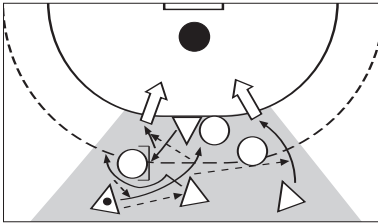
En égalité numérique sans centre-avant, il faut faire attention que la taille du terrain permette quand même de déclencher une action.

Solutions 4:4

Avec trois arrières et un centre-avant

Plus facile

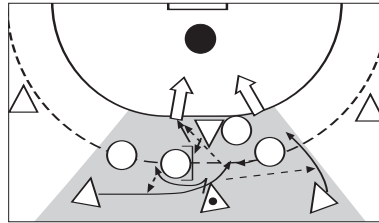
Blocage-déblocage 4:3



- Entraînement spécifique de la prise de décision
- Poursuite de la circulation tout en étant gêné
- Dribble autorisé

Exercice de base

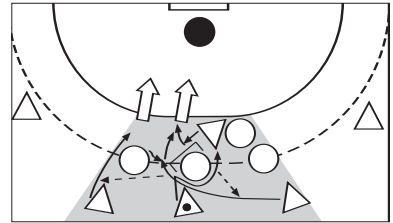
Blocage-déblocage 4:4



Le centre-avant met en place un blocage pour aider l'arrière qui croise.
Conclusion: tir, passe à la zone ou poursuite du jeu jusqu'à un surnombre.

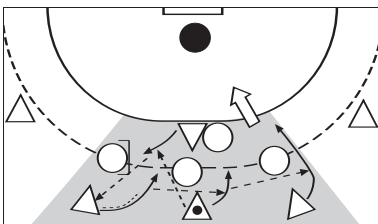
Plus difficile

Blocage-déblocage 4:4



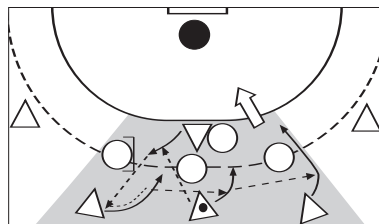
- Varier les côtés des déclenchements
- Rétrécir la zone
- Formes de concours

Passe-relais 4:4



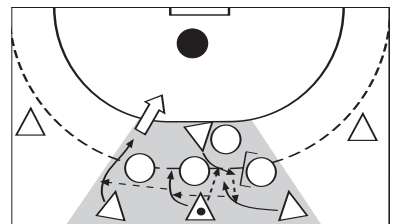
- Entraînement spécifique de la pénétration 4:3
- Défense semi-active en 4:4
- Entraînement de la prise de décision

Passe-relais 4:4



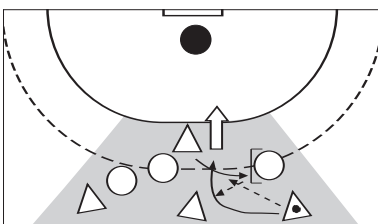
Après la passe du centre-avant, l'attaquant cherche l'intervalle.
Conclusion: tir, passe à la zone ou poursuite du jeu jusqu'à un surnombre.

Passe-relais 4:4



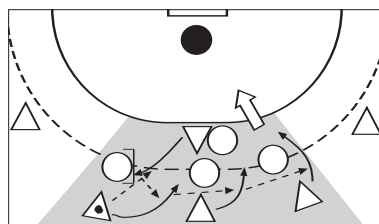
- Varier les côtés des déclenchements
- Rétrécir la zone
- Formes de concours

Passe "une-deux" 4:3



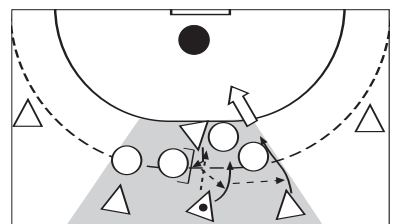
- Entraînement spécifique de la pénétration 4:3
- Défense semi-active en 4:4
- Entraînement de la prise de décision

Passe "une-deux" 4:4



Le centre-avant reçoit le ballon de l'attaquant pour qui il met en place un blocage, puis lui redonne le ballon.

Passe "une-deux" 4:4



- Déclenchement possible par tous les attaquants
- Rétrécir la zone
- Formes de concours

Jeu libre en 4:4 avec 3 arrières et 1 centre-avant. Tous les buts marqués sur une action déclenchée par un blocage comptent double.

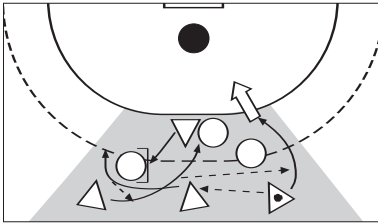
Le jeu en 4:4 avec 3 arrières et 1 centre-avant correspond tout à fait au 6:6 dans la zone de jeu centrale.

Croisement 4:4

avec arrières et un centre-avant

Plus facile

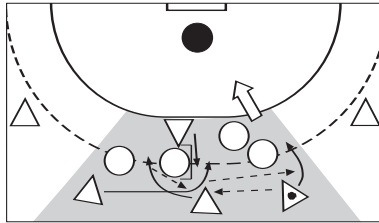
Croisement avec blocage 4:3



- Agrandir la zone
- Défense semi-active
- Entraînement spécifique du timing du croisement et du blocage

Exercice de base

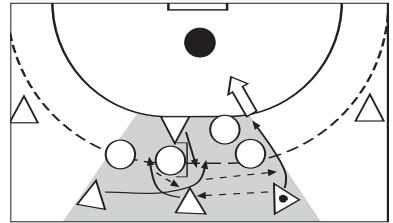
Croisement avec blocage 4:4



Par un croisement, les arrières essaient d'attirer au minimum un défenseur. Le centre-avant soutient l'action par un blocage.

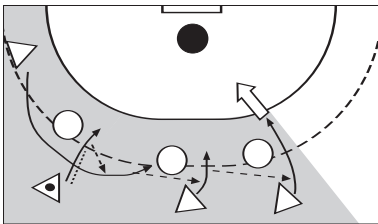
Plus difficile

Croisement avec blocage 4:4



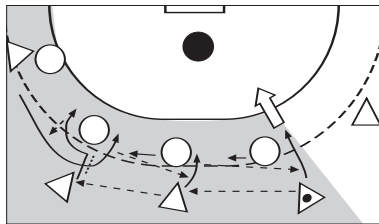
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Formes de concours

Croisement 4:3 (3 arr + 1 ailier)



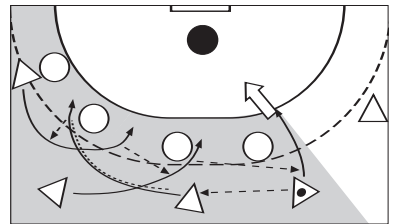
- Agrandir la zone
- Entraînement spécifique du croisement avec l'ailier

Croisement 4:4 (3 arr + 1 ailier)



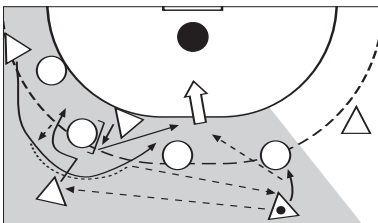
L'arrière essaie d'attirer son adversaire par un croisement avec l'ailier. Ce dernier peut alors chercher l'intervalle ou un surnombre.

Croisement 4:4 (3 arr + 1 ailier)



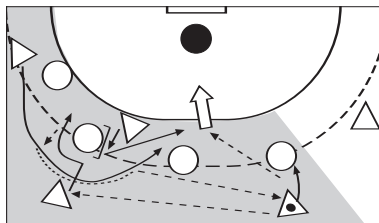
Long croisement:
Le centre-arrière croise avec l'ailier. Le latéral gauche décale alors parallèlement à la course de l'ailier.

Croisement 4:4 (2 arr, 1 ailier, 1 c.-av.)



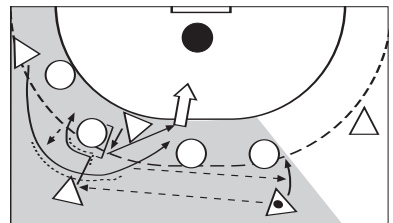
- Agrandir la zone
- Défense semi-active
- Entraînement spécifique du déclenchement

Croisement 4:4 (2 arr, 1 ailier, 1 c.-av.)



L'arrière essaie d'attirer son adversaire par un croisement avec l'ailier. Ce dernier peut alors chercher l'intervalle ou un surnombre. Le centre-avant soutient l'action par un blocage.

Croisement 4:4 (2 arr, 1 ailier, 1 c.-av.)



- Rétrécir la zone
- Formes de concours

Contrôle: la forme de jeu 4:4 (2 arrières, 1 ailier et 1 centre-avant) est la plus adaptée, puisque tous les déclenchements avec croisement peuvent y être pratiqués.

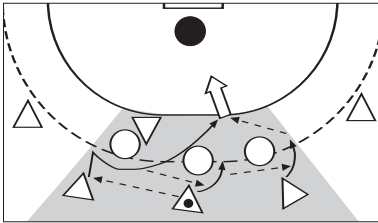
Toutes les formes de déclenchement devraient pouvoir être pratiquées avec succès sur les deux côtés de l'attaque.

Pénétration 4:4

avec des arrières et un centre-avant

Plus facile

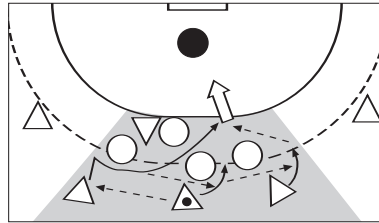
Pénétration 4:4



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Préciser la conclusion
- Passage à un 4:3

Exercice de base

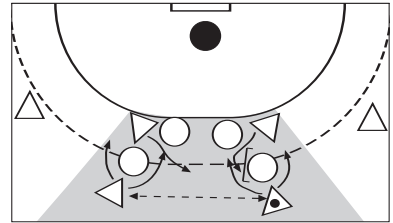
Pénétration 4:4



Le latéral se déplace diagonalement dans la zone des 9 m. Conclusion par une passe, une prise d'intervalle ou un débordement.

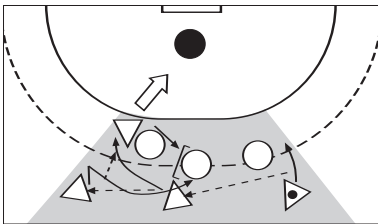
Plus difficile

Pénétration 4:4



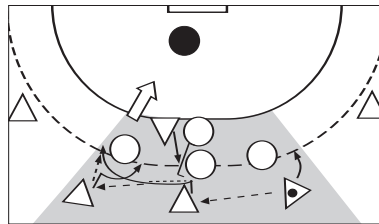
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Poursuite du jeu en 2:2
- Best of five

Passé "une-deux" du c.-arrière 4:4



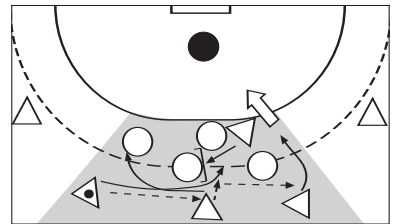
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Passage à une forme 2:1
- Exercice de base 3:2

Passé "une-deux" du c.-arrière 4:4



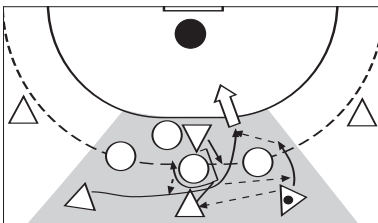
Les attaquants essaient de mettre la défense hors de ses positions par une passe "une-deux" avec le centre-arrière. Le centre-avant soutient l'action par un blocage.

Passé "une-deux" du c.-arrière 4:4



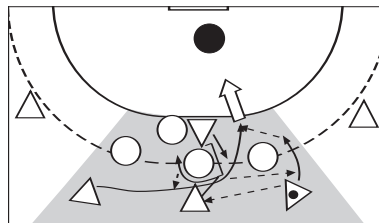
- Rétrécir la zone
- Poursuite du jeu avec un croisement
- Best of five

Pénétration après croisement 4:4



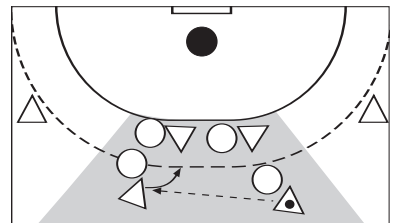
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Préciser la conclusion
- Passage à un 3:2

Pénétration après croisement 4:4



Après un croisement, le latéral poursuit sa course dans les 9 m. Le centre-avant soutient l'action par un blocage. Conclusion par une passe "une-deux", une prise d'intervalle ou un débordement.

Pénétration après croisement 4:4



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- poursuite du jeu en 2:2
- Best of five

Jeu libre en 4:4 avec 3 arrières et 1 centre-avant. Variations dans les déclenchements: croisement, passe "une-deux", passe-relais, blocage, pénétration.

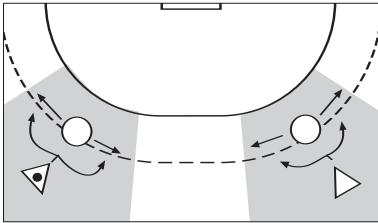
Toutes les formes de déclenchement devraient pouvoir être pratiquées avec succès sur les deux côtés de l'attaque.

Défense 2:2

Défense contre débordement 1:1
Défense contre débordement 2:2

Plus facile

Défense de percée 1:1

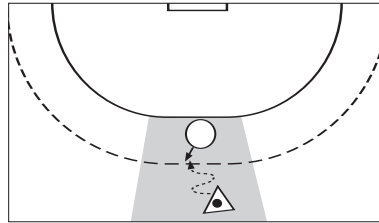


Le défenseur empêche l'attaquant de pénétrer dans une zone marquée.

- Attaquant sans ballon
- Mains dans le dos

Exercice de base

Défense de percée 1:1

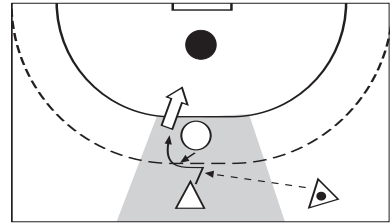


L'attaquant essaie de déborder son adversaire après quelques dribbles.

- Déplacement en piston
- Défense par un déplacement latéral

Plus difficile

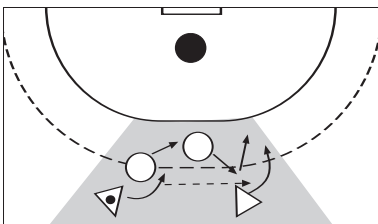
Défense de percée 1:1



L'attaquant essaie de déborder son adversaire après une passe.

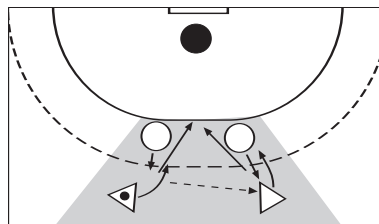
- Appliquer strictement les règles de jeu
- Changement de rôle lors d'une défense correcte

Défense de percée 2:2



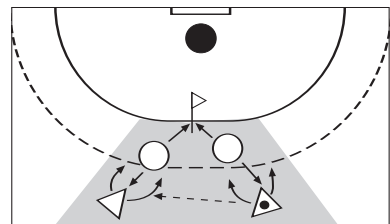
- Entraînement spécifique de la prise de contact
- Rétrécir la zone

Défense de percée 2:2



Les défenseurs empêchent un débordement de leur adversaire direct. Après chaque contact, ils reviennent dans les 9 m. en s'orientant vers le ballon.

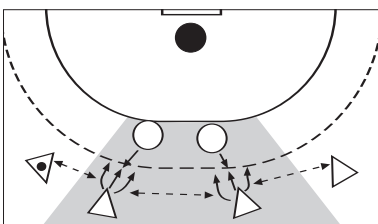
Défense de percée 2:2



Après chaque contact, les défenseurs reviennent en position orientée vers le ballon et couvrent le piquet (centre-avant).

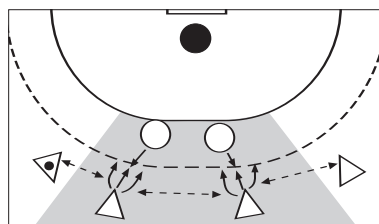
- Agrandir la zone

Défense 2:2 avec passeur



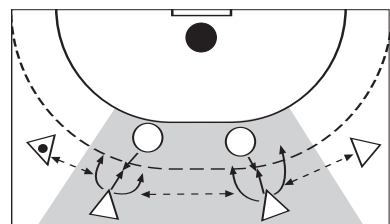
- Réduire la zone
- Dribble interdit

Défense 2:2 avec passeur



Les attaquants essaient de déborder leurs adversaires en variant leur course. Les passeurs permettent d'augmenter la pression de l'attaque.

Défense 2:2 avec passeur



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Formes de concours

Dans le jeu 2:2 avec passeurs, les défenseurs doivent être capables de contrer victorieusement 3 attaques sur 5 pour être efficaces.

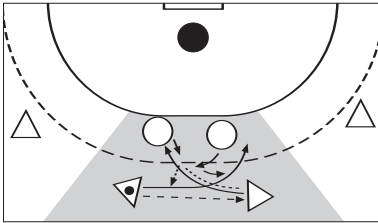
La défense de percée 2:2 ne peut être correctement entraînée que dans un jeu sans croisement ni changement de position.

Défense 2:2

Défense contre un croisement 2:2

Plus facile

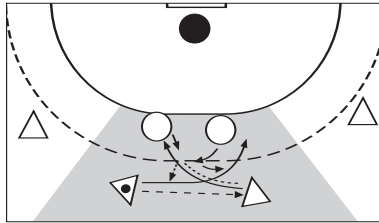
Défense contre croisement 2:2



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Entraînement spécifique de la prise de contact

Exercice de base

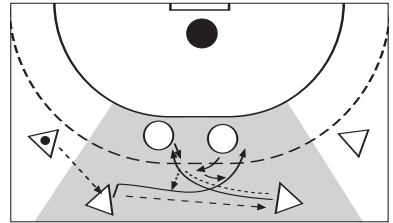
Défense contre croisement 2:2



- Les attaquants essaient de mettre la défense hors de position par un croisement. Le joueur qui croise est freiné et transmis au coéquipier.

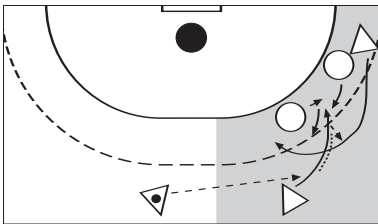
Plus difficile

Défense contre croisement 2:2



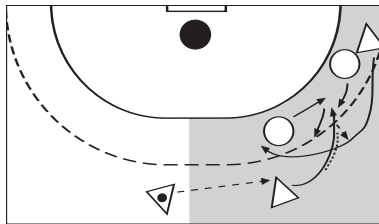
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé

Défense contre croisement 2:2



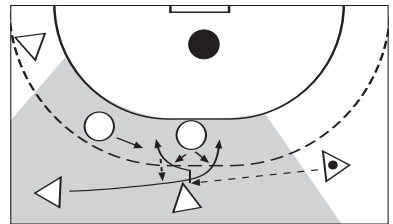
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Déclencher le croisement toujours depuis la même position

Défense contre croisement 2:2



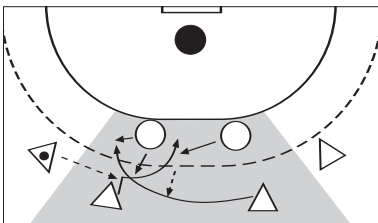
- Le passeur permet un déclenchement facile depuis les 2 positions.
- Varier les croisements

Défense contre croisement 2:2



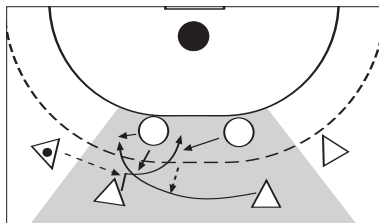
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Best of Five

Défense 2:2



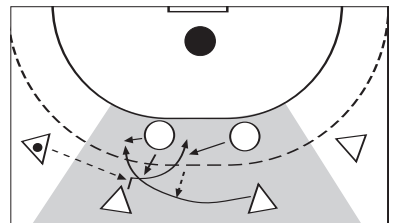
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Entraînement spécifique du principe du "donner-recevoir"

Défense 2:2



- Jeu libre en 2:2. Tous les buts provoqués par un croisement comptent double.

Défense 2:2



- Agrandir la zone
- Dribble interdit
- Avec passeurs
- Formes de concours

Le travail collectif entre les deux défenseurs est testé en jouant en 2:2. On observera particulièrement le principe du "donner-recevoir".

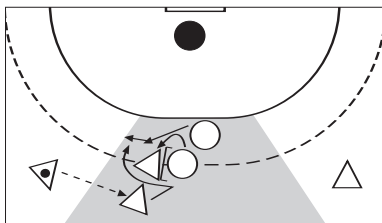
Il faut prendre garde que les défenseurs dialoguent entre eux dès le début.

Défense 2:2

Défense contre un blocage/déblocage 2:2

Plus facile

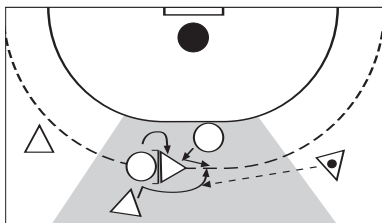
Défense contre bloc./déblocage 2:2



- Entraînement spécifique de la prise en charge en cas de blocage

Exercice de base

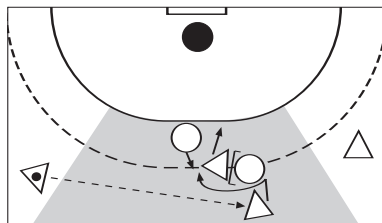
Défense contre bloc./déblocage 2:2



- Le centre-avant est poussé vers l'avant par le défenseur et est transmis au deuxième défenseur, afin de prendre en charge le latéral attaquant.

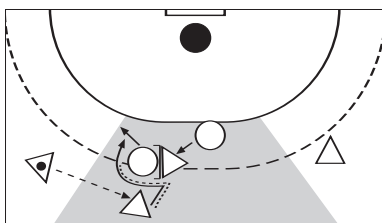
Plus difficile

Défense contre bloc./déblocage 2:2



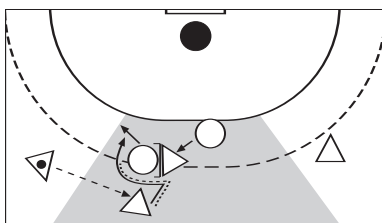
- Déclenchement autorisé des deux côtés
- Dribble autorisé

Défense contre bloc./déblocage 2:2



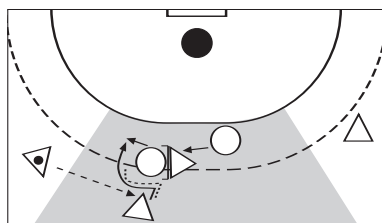
- Entraînement spécifique de la prise en charge en cas de blocage du côté opposé au bras de tir
- Entraînement spécifique des cas particuliers (faux blocage)

Défense contre bloc./déblocage 2:2



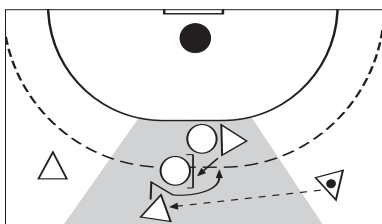
- L'attaquant peut aussi chercher l'intervalle du côté opposé au blocage (faux blocage). Le défenseur doit adapter sa réaction.

Défense contre bloc./déblocage 2:2



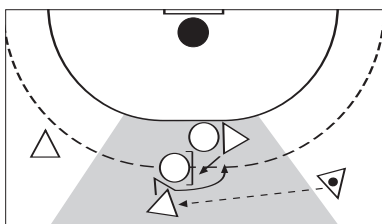
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Formes de concours

Défense 2:2



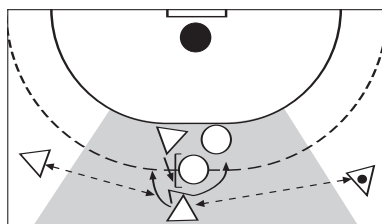
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Entraînement spécifique du comportement défensif individuel

Défense 2:2



- Jeu libre en 2:2. Tous les buts provoqués par un blocage comptent double.

Défense 2:2



- Agrandir la zone
- Dribble interdit
- Avec passeurs
- Formes de concours

La collaboration entre les deux défenseurs est contrôlée lors d'un jeu libre en 2:2 avec un arrière et un centre-avant. Prendre particulièrement garde au blocage/déblocage.

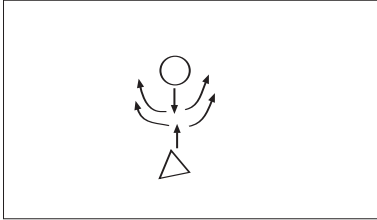
Comme lors d'un croisement, fixer des conventions lors d'un blocage/déblocage est d'une importance vitale.

Défense 3:3

Freiner 1:1 Défense de percée 3:3

Plus facile

Freiner 1:1

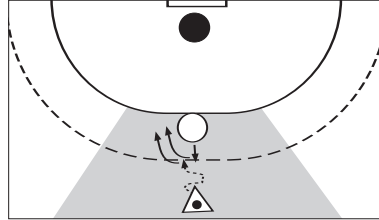


Freiner sans ballon:

- Déplacements parallèles "en miroir"
- Percer au coup de sifflet

Exercice de base

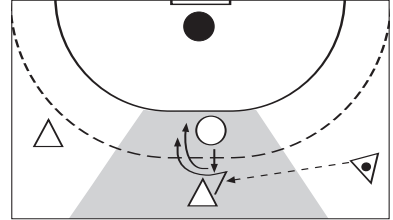
Freiner 1:1



Les attaquants et les défenseurs sont distants de 6 mètres. Au premier dribble, les défenseurs sortent aux 9 mètres le plus vite possible et défendent.

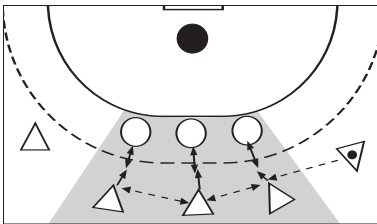
Plus difficile

Freiner 1:1



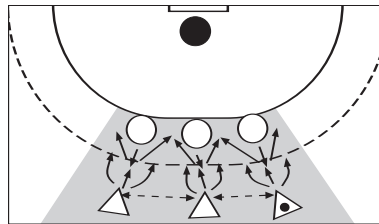
- Déclenchement de l'action par une passe
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé

Défense de percée 3:3



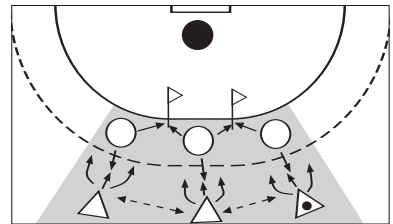
- Entraînement spécifique du contact et du retour sur la zone
- Rétrécir la zone

Défense de percée 3:3



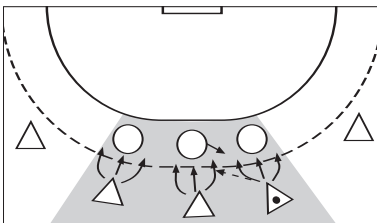
Les défenseurs empêchent une percée de leurs adversaires. Après chaque contact, ils reviennent à l'intérieur des 9 mètres en restant orientés vers le ballon.

Défense de percée 3:3



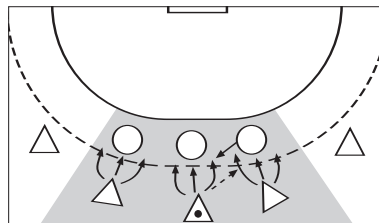
- Après chaque contact, les défenseurs doivent revenir vers la zone et couvrir un des piquets (centre-avant).
- Agrandir la zone

Défense 3:3



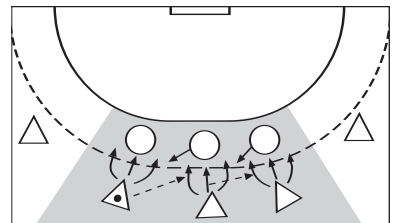
- Agrandir la zone
- Dribble interdit

Défense 3:3



Jeu libre en 3:3 sans centre-avant. Les attaquants essaient de marquer un but par des appels de balle et des débordements.

Défense 3:3



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Formes de concours

On contrôle dans le jeu en 3:3 avec 3 arrières si les défenseurs sont capables de défendre tant individuellement que collectivement. La pénétration et le croisement ne sont pas autorisés. Best of five.

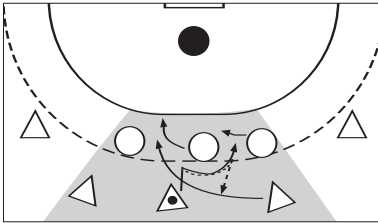
Un système défensif ne fonctionne que lorsque les joueurs sont efficaces individuellement.

Défense 3:3

Défense contre un croisement 3:3 avec 3 arrières
 Défense contre un croisement 3:3 avec 2 arrières
 et 1 centre-avant

Plus facile

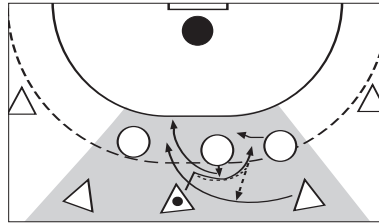
Défense contre un croisement 3:3



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Entraînement spécifique de la prise en charge

Exercice de base

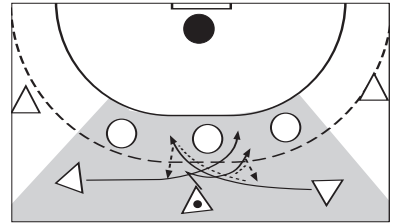
Défense contre un croisement 3:3



- Les attaquants essaient de mettre leur adversaire hors de position. Le joueur qui croise va être pris en charge et transmis au coéquipier.

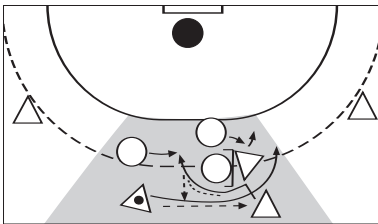
Plus difficile

Défense contre un croisement 3:3



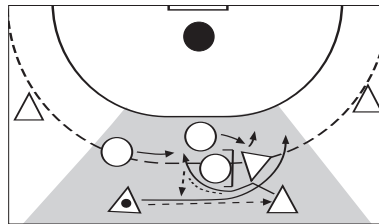
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Possibilité de double croisement

Défense contre un croisement 3:3



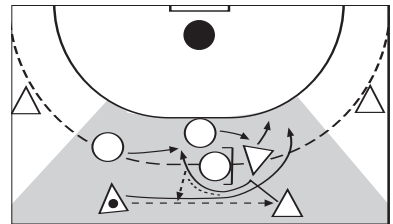
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Le déclenchement se fait toujours depuis la même position

Défense contre un croisement 3:3



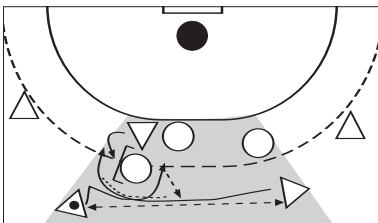
- Les 2 attaquants essaient de mettre leur adversaire hors de position par un croisement. Le centre-avant soutient l'action par un blocage.

Défense contre un croisement 3:3



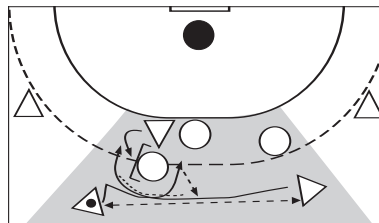
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé

Défense 3:3



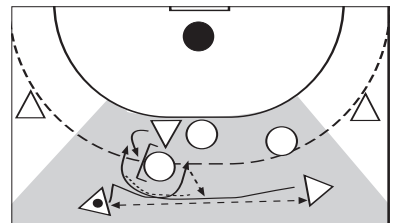
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Entraînement spécifique de la prise en charge et de la transmission

Défense 3:3



- Jeu libre avec 2 arrières et 1 centre-avant. Les buts marqués par un croisement comptent double.

Défense 3:3



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Best of five

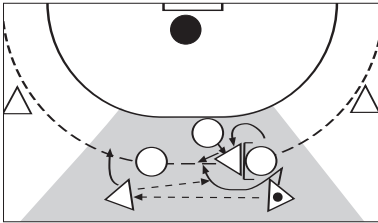
L'entente entre les défenseurs est contrôlé lors du jeu libre en 3:3 avec passeurs. Prendre particulièrement garde à la prise en charge de l'attaquant et à sa transmission.

Défense 3:3

Défense contre un blocage/déblo- cage 3:3

Plus facile

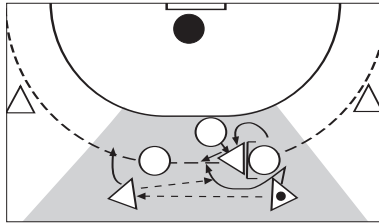
Défense contre blocage/déblo- cage 3:3



- Entraînement spécifique de la prise en charge et de la transmission lors d'un blocage/déblo-
cage

Exercice de base

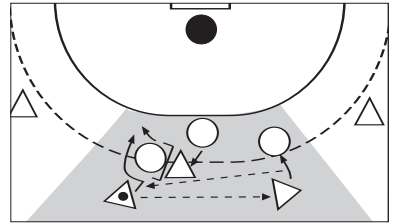
Défense contre blocage/déblo- cage 3:3



- Le centre-avant qui bloque est poussé vers l'avant par le centre-arrière et pris en charge par le coéquipier. Le latéral attaquant est alors pris en charge par le centre-arrière.

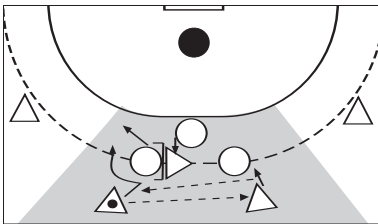
Plus difficile

Défense contre blocage/déblo- cage 3:3



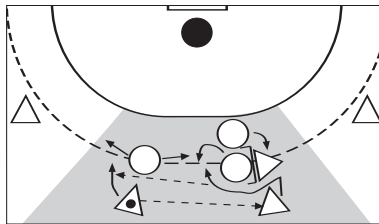
- Déclenchement autorisé des deux côtés
- Dribble autorisé

Défense contre blocage/déblo- cage 3:3



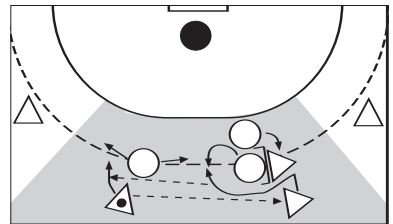
- Entraînement spécifique des cas particuliers (feinte de blocage)

Défense contre blocage/déblo- cage 3:3



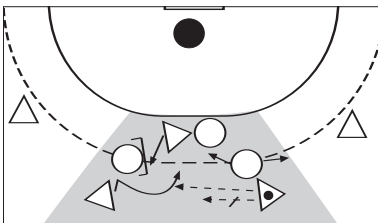
- Les attaquants peuvent aussi déborder du côté opposé au blocage. La défense doit s'adapter.

Défense contre blocage/déblo- cage 3:3



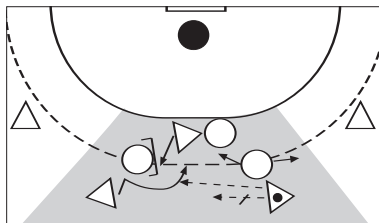
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Formes de concours

Défense 3:3



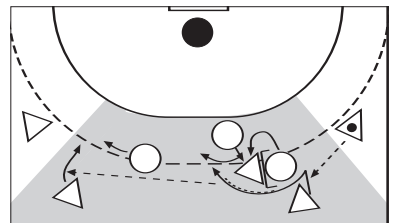
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Entraînement spécifique du comportement défensif individuel

Défense 3:3



- Jeu libre en 3:3. Tous les buts marqués sur un blocage comptent double.

Défense 3:3



- Agrandir la zone
- Dribble interdit
- Avec des passeurs
- Formes de concours

L'entente entre les défenseurs est contrôlé lors du jeu libre en 3:3 avec 2 arrières et 1 centre-avant. Prendre particulièrement garde au blocage/déblo-
cage. Best of five.

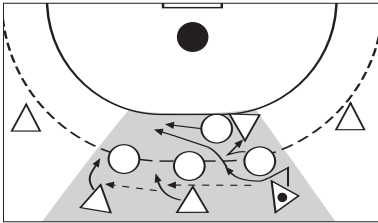
Avec du jeu sous forme de concours, on peut entraîner tant l'attaque que la défense.

Défense 4:4

Défense contre pénétration 4:4 avec 3 arr. + 1 c.-av.
 Défense contre pénétration 4:4 mit 2 arr. + 1 ailier
 +1 c.-avant

Plus facile

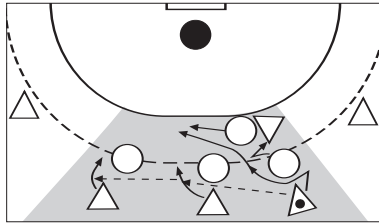
Défense contre une pénétration



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Travail spécifique des jambes, défense avec le corps

Exercice de base

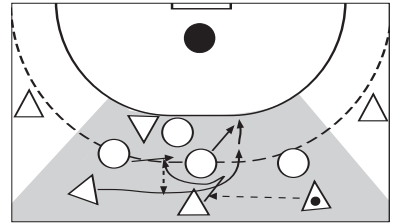
Défense contre une pénétration



- Les attaquants essaient de prendre l'avantage par une pénétration. Le défenseur transmet son adversaire sur la zone.

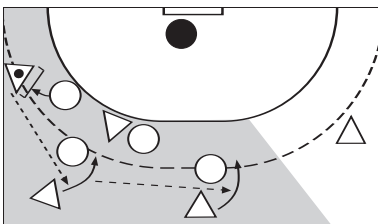
Plus difficile

Défense contre une pénétration



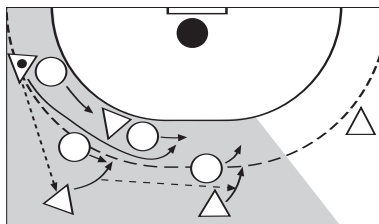
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Introduire un croisement

Défense contre une pénétration



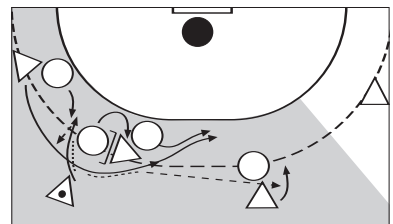
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Gêner la pénétration avec son corps

Défense contre une pénétration



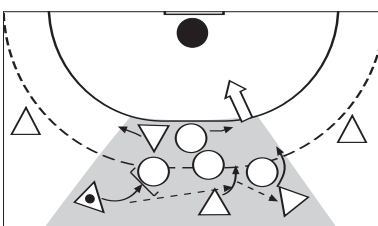
- L'ailier se déplace sur la zone après sa passe. Le défenseur essaie de gêner son déplacement avec son corps, et/ou l'accompagne sur la zone.

Défense contre une pénétration



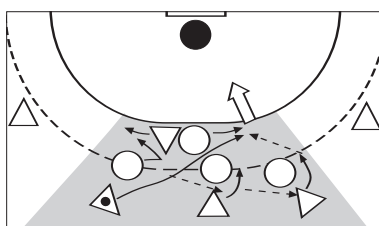
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Introduire un croisement

Défense 4:4



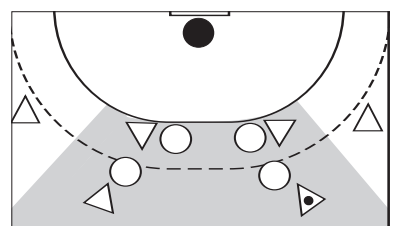
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Empêcher systématiquement la pénétration avec son corps
- Passage à un 3:3

Défense 4:4



- Jeu libre en 4:4 avec 3 arrières + 1 ailier ou avec 2 arrières + 1 ailier + 1 centre-avant. Les buts marqués sur pénétration comptent double.

Défense 4:4



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Passage à deux centres-avant
- Best of five

On vérifie lors du jeu libre en 4:4 si le défenseur réagit correctement lors d'une pénétration de son adversaire direct.

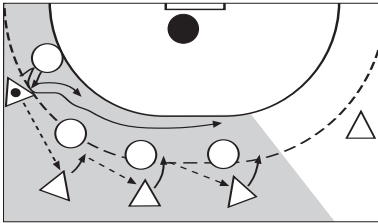
Plus une défense est offensive, plus il est difficile de couvrir un attaquant qui pénètre.

Défense 4:4

Travail collectif en système défensif

Plus facile

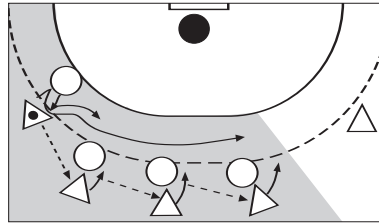
Défense contre 3 arr. + 1 ailier



- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Entraînement spécifique des éléments qui posent problème

Exercice de base

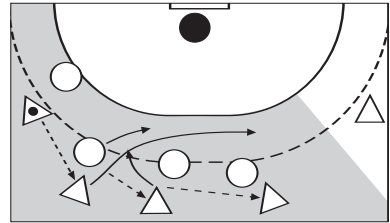
Défense contre 3 arr. + 1 ailier



Jeu libre, tous les déclenchements sont autorisés. Les défenseurs essaient d'adapter leur comportement défensif aux différents déclenchements.

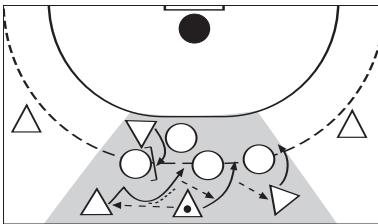
Plus difficile

Défense contre 3 arr. + 1 ailier



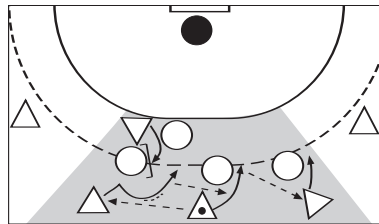
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé

Défense contre 3 arr. + 1 c.-av.



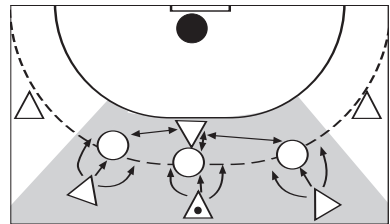
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Entraînement spécifique des éléments qui posent problème

Défense contre 3 arr. + 1 c.-av.



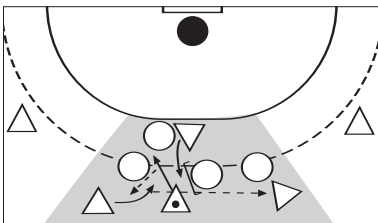
Jeu libre, tous les déclenchements sont autorisés. Les défenseurs essaient d'adapter leur comportement défensif aux différents déclenchements.

Défense contre 3 arr. + 1 c.-av.



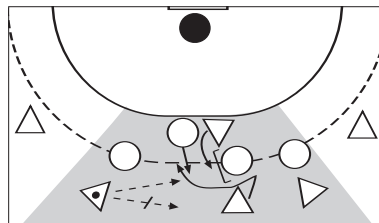
- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Passage à un 4:3

Défense 4:4



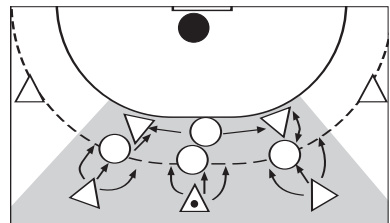
- Rétrécir la zone
- Dribble interdit
- Passage à une défense plus plate

Défense 4:4



Jeu libre, les défenseurs essaient de conquérir le ballon.
Défense contre 3 arr + 1 ailier
Défense contre 3 arr + 1 c.-avant

Défense 5:4



- Agrandir la zone
- Dribble autorisé
- Introduire un 2e centre-avant (jeu en 5:4)
- Passage à une défense plus offensive

Dans le jeu libre 4:4, on peut entraîner des domaines du jeu en 6:6 de façon ciblée ainsi que l'esprit de compétition. Le choix des positions est libre. Changement de rôles lors d'une défense victorieuse.




Une défense offensive permet de réagir correctement et plus tôt à un déclenchement d'action.

Formes d'exercices personnelles

Plus facile

Exercice de base

Plus difficile



Exercice de contrôle:

Conseils:

Notes personnelles

Bibliographie

Baumberger J.
Handball – Besser spielen
Editions ASEP, 1ère édition 1990

Baumberger J.
Handball – Apprendre à jouer
Editions ASEP, 1ère édition 1990

Buholzer O.
**Ausbildungsgrundlagen für Turn- und SportlehrerInnen
der ETH Zürich**
Edition personnelle O. Buholzer 1998

Ehret A., Späte D., Schubert R., Roth K.
Handball Handbuch 1: Spielen und Üben mit Kindern
Publié par la Fédération allemande de Handball, Philippka,
3ème édition complétée 1995

Ehret A., Späte D., Schubert R., Roth K.
**Handball Handbuch 2: Grundlagentraining für Kinder und
Jugendliche**
Publié par la Fédération allemande de Handball, Philippka,
3ème édition complétée 1995

Emrich A., Späte D., Schubert R., Roth K.
Handball Handbuch 3: Aufbautraining für Jugendliche
Publié par la Fédération allemande de Handball, Philippka,
1ère édition 1992

Emrich A.
Spielend Handball lernen in Schule und Verein
Limpert Wiesbaden, 2ème édition 1998

Eisele A. und König Stefan
Handball Unterrichten
Limpert Karl Hoffmann, 1ère édition 1997

Grupe O. Gabler H., Göhner U.
Spiel, Spiele, Spielen
Editions Karl Hofmann, Schorndorf, 1ère édition 1983