

## Projet USSB Handball formation du joueur



L'objectif serait de former un **JOUEUR POLYVALENT CREATIF & AUTONOME**.

Avant toute chose, il semble intéressant de redéfinir le handball.

Il s'agit d'une succession d'affrontements permanents, individuels et collectifs ou seule la maîtrise technique du joueur ne saurait être l'unique réponse aux problèmes posés par le jeu : c'est là toute son originalité comparé à un sport individuel.

Il faut donc trouver des solutions pour que le geste trouve son efficacité en se mettant au service du jeu : il n'est pas une fin, il est juste un moyen. Travailler le geste pour le geste ne répond qu'insuffisamment à la nature du handball il faut le contextualiser.

La maîtrise individuelle du geste n'est qu'un des principes organisateurs du handball.

Durant les étapes de formations du joueur, sachant qu'il faut approximativement 10 ans pour former un joueur de handball, il s'agira de passer progressivement du perceptif : **FAIRE LE BON CHOIX** pour aller vers le biomécanique : **FAIRE LE BON GESTE** en jouant sur des grands espaces pour aller vers des espaces plus réduits.

**Exploiter & créer le surnombre**

**Maitrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu**

**Maitrise collective du ballon dans la logique du jeu**

**Mouvement vers la cible**

**Certitude / Incertitude**

**Réduction / Augmentation des espaces et des durées**

**Adaptation à l'organisation adverse**

**Adaptation à un rapport de force**

**Les principes de l'attaquant**

**Les principes du défenseur**

## Ecole de hand (- de 9 ans)

### Exploiter & créer le surnombre

Savoir reconnaître et utiliser les espaces libres.

### Maitrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu

Période de sensibilisation et d'initiation.

Vivre tous les gestes : volume important de manipulation associé à un travail de motricité (coordination, dissociation, latéralité ...) et de perception (ne pas regarder la balle, apprendre à observer, à lever la tête).

Enchaîner différentes actions (à des vitesses différentes) : courir / lancer, courir / recevoir, sauter / tirer ...

### Maitrise collective du ballon dans la logique du jeu

Jeu sur tout le terrain : notion d'occupation de l'espace et d'écartement (éclatement de la grappe).

Se reconnaître attaquant ou défenseur (changement de statut).

Progression ensemble vers le but pour marquer (en privilégiant les petites passes).

### Mouvement vers la cible

Toutes les initiatives individuelles vers un objectif collectif : se rapprocher pour tirer et marquer : VALORISER LES INTENTIONS.

### Certitude / Incertitude

Ne pas aborder.

### Réduction / Augmentation des espaces et des durées

En attaque : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

S'écarter du porteur de balle pour favoriser le réseau d'échanges et éviter les interceptions.

En défense : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (harcèlement et jeu sur les trajectoires), plus on a des chances de récupérer la balle rapidement, ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives (interdire la neutralisation qui redonne la balle aux adversaires). Il faut limiter la prise de vitesse des attaquants.

### Adaptation à l'organisation adverse

Ne pas aborder.

### Adaptation à un rapport de force

Ne pas aborder.

### Les principes de l'attaquant

Le duel tireur / gardien de but :

Je suis seul face au gardien de but, je tire.

Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer.

Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant (corps obstacle).

**Le jeu c'est de marquer des buts :**

Le tireur doit apprendre à viser les espaces libérés par le gardien (se décentrer du gardien).

Le gardien doit donner une attitude et un placement pour protéger son but (intention de se placer entre le tireur et la cible).

## Les principes du défenseur

**Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piègeur).**

Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée.

J'intercepte la balle (jeu sur trajectoire)

Je harcèle porteur du ballon (jeu sur les courses du porteur)

Volonté de reconquérir le ballon sitôt qu'il est perdu.

Se placer entre la cible (le but à protéger) et l'attaquant : marquage homme à homme stricte (responsabilité de chacun).

Identification du changement de statut.

## Les moins de 12 ans

### Exploiter & créer le surnombre

Jeu à 3 : **avoir le choix de la passe.**

Exploitation = surnombre offensif :

Le porteur de balle doit être capable de s'engager dans un espace libre (intervalle) pour aller seul au but, ou si l'espace se referme, passer au partenaire libéré de tout marquage (rompre l'alignement avec le défenseur).

Le non porteur de balle doit être en mouvement dans un espace libre à distance de passe (+ distance de combat) sans se faire attraper par le défenseur. Il doit courir vers le but en étant orienté en conservant une vision périphérique avant de recevoir.

### Maitrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu

Volume toujours important de manipulation associé à un travail de motricité et de perception (libéré son regard pour prendre l'information autour de soi, repère des espaces libres : notion de démarquage, changement de direction, d'espace).

Trouver une distance de combat favorable pour conserver le ballon et marquer.

Protéger son ballon : notion de corps obstacle.

### Maitrise collective du ballon dans la logique du jeu

Jeu sur tout le terrain : notion d'occupation de l'espace, d'écartement, de démarquage dans l'espace libre : ne pas se cacher derrière le défenseur en levant les bras.

Donner et recevoir en mouvement (jouer en courant).

Relation passeur / réceptionneur : appel de balle

**Les repères observable chez le passeur sont** : un armé, un regard, donner dans la course.

**Les repères observables chez le réceptionneur sont** : changement de vitesse, les mains à hauteur des yeux, un regard, courir dans un espace libre.

Notion d'appui et de soutien, notion de mouvement collectif simple (passe et va, passe et suit).

### Mouvement vers la cible

Gagner du terrain par la voie la plus directe, les moyens les plus pertinents et les plus rapides pour atteindre le but adverse et marquer.

Début du jeu construit : réseau d'échanges, coopération entre les joueurs.

Améliorer la rapidité du changement de statut (tirer, se replier, défendre, contre attaquer...) et la qualité des enchainements de tâches (courir, recevoir, dribbler, sauter, tirer ...)

### Certitude / Incertitude

**Favoriser les défis pour piéger son adversaire.**

Répartition équilibrée des partenaires non porteurs autour du porteur de balle (espace plus ou moins proche).

Les non porteurs sont visibles, libres (démarqués, désalignés par rapport au défenseur et au porteur de balle) et accessibles : multiplier les solutions du porteur pour faire progresser la balle et la conserver.

### Réduction / Augmentation des espaces et des durées

*En attaque* : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

*En défense* : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (harcèlement et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives. Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.

En attaque : jouer vite vers l'avant en occupant les espaces libres (sur grands espace) : se démarquer en courant et être menaçant partout sur le terrain.

Rechercher le surnombre offensif sur espace réduit en restant orienté vers le but.

En défense : empêcher la progression du porteur de balle en le harcelant et dissuader voir intercepter sur les receveurs potentiels.

Défense homme à homme stricte + sensibilisation à la mise en pace des défenses alignées et étagées (valoriser les intentions de récupération de balle).

## Adaptation à l'organisation adverse

Simple sensibilisation

Jeu en contournement (encerclement)

Jeu en traversée (attaque des espaces libres)

Jeu en alternance

## Adaptation à un rapport de force

En attaque : être capable d'échapper au défenseur (jeu en évitement, attaque de l'espace libre)

Etre capable de conserver l'avance prise sur le défenseur.

En défense : être capable de toujours se situer entre l'attaquant et le but à protéger.

## Les principes de l'attaquant

**Le duel tireur / gardien de but :**

Je suis seul face au gardien de but, je tire.

Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer.

Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant (corps obstacle).

*Tireur* : prise d'information sur le placement du gardien, orientation des appuis vers le but, tirer en appui et en suspension.

*Gardien* : jeu en réaction, se placer en fonction du ballon et du but, ne pas quitter le ballon des yeux, attitudes dynamique avec enchainement d'actions.

## Les principes du défenseur

**Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piéteur)**

Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée.

J'intercepte la balle (jeu sur trajectoire)

Je harcèle porteur du ballon (jeu sur les courses du porteur)

Jeu en harcèlement sur le porteur de balle (notion de corps obstacle)

Interdire les agressions sur le porteur de balle.

Jeu sur trajectoire sur les partenaires du porteur de balle (interception).

Sensibilisation à la réduction du crédit d'actions du porteur de balle.

## Les moins de 14 ans

### Exploiter & créer le surnombre

**Jeu à 3 ou 4 en triangle** (ailier, pivot, arrière)

Jeu en appui / en soutien, passe et va, passe et suit

*Création du surnombre :*

Pour le porteur de balle : s'engager dans un intervalle pour aller seul au but, ou si l'espace se referme déborder, avec ou sans l'aide d'un partenaire (bloc) et tirer (écran) ou déborder et passer (décalage).

Pour les non porteurs de balle : être en mouvement, équilibrer le terrain, être à distance de passe + distance de combat.

Notion d'appui de soutien, notion d'entraide ... de **continuité du jeu, ne pas se faire attraper balle en main.**

### Maitrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu

Utilisation du dribble pour progresser et déborder (et non pas pour s'équilibrer) si le démarquage est bien effectué sinon passe à un partenaire démarqué.

Maitriser son ballon dans une succession de gestes et d'actions malgré l'adversité :

- Protection du ballon sur le dribble et la passe
- Maitriser les changements de direction, donner des fausses pistes (feinter, piéger)
- Sensibilisation aux changements de vitesse
- Voir et faire de plus en plus vite
- Savoir lire et anticiper les trajectoires (réception / interception / parade)

### Maitrise collective du ballon dans la logique du jeu

**Occupation optimale de l'espace en largeur et en profondeur** : respect du trapèze.

Relations à 2 ou 3 (base avant, base arrière) par secteur.

Rechercher la meilleure solution de tir pour soi ou pour le partenaire (prise d'intervalle : tirer, déborder / tirer, déborder / décaler).

Reconnaitre le changement de statut (contre attaque et notion de prise de vitesse de la montée de balle par rapport au repli défensif).

Diminuer les ruptures dans la circulation de balle en étant toujours disponible et assurer la continuité du jeu.

### Mouvement vers la cible

Par la **définition des rôles de chaque joueur** et la **structuration de l'espace de jeu**, trouver le moyens le plus efficace et le plus rapide d'arriver au but et marquer.

Je contourne ou je traverse.

### Certitude / Incertitude

**Adopter un langage commun pour aller vers des automatismes.**

L'appel dans l'espace provoque la passe : je présente mes mains, je regarde, je change de vitesse dans un espace libre (repères observables).

Le jeu sans ballon apparait comme un élément tactique.

L'organisation coordonnée de la circulation du ballon et des joueurs permet d'avoir des alternatives simultanément exploitables.

Sensibilisation à créer de l'incertitude chez le défenseur : jeu en induction créer des fausses pistes.

## Réduction / Augmentation des espaces et des durées

En attaque : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

En défense : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (harcèlement et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives. Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.

*En attaque :*

Utiliser et ou créer des espaces pour conserver son avance, ou donner du temps à ses partenaires et assurer la protection de la balle vers le but.

Fixer la défense coté ballon et renverser à l'opposer pour conclure.

Donner et recevoir en mouvement vers le but.

*En défense :*

Etre dans un espace convoité juste avant l'attaquant pour dissuader les courses et les trajectoires, l'empêcher de jouer, protéger le but et récupérer le ballon.

Excentrer l'attaquant pour réduire son angle de tir.

Réduire les espaces de jeu de façon coordonnée et solidaire.

Etre attentif et vigilant pour pouvoir agir en toutes les circonstances, être combatif (accepter le combat et l'échec).

## Adaptation à l'organisation adverse

En attaque : face à une défense groupée, savoir créer et exploiter les surnombres (circulation de balle rapide, prise d'intervalle)

Face à une défense étagée, savoir jouée dans la profondeur (jouer sans le ballon dans le dos des défenseurs, jouer avec un joueur dedans).

Améliorer les courses d'engagement et de placement de pré engagement (dégagement) dans son couloir de jeu direct.

Maintenir la profondeur (désengagement).

En défense : Toujours se placer et s'orienter face à son adversaire direct.

Etre réactif sur les surnombres (flottement, aide défensive).

Face à une équipe jouant dans la profondeur, savoir se regrouper (pas de joueur dans son dos).

S'aligner pour communiquer et changer = homme à homme avec changement.

Sensibilisation à la mise en place du système de zone = créer le surnombre coté ballon.

## Adaptation à un rapport de force

En attaque : *en supériorité numérique* : être capable de conserver l'espace gagné et profiter de cet avantage pour marquer (exploiter le couloir de jeu direct).

*A égalité numérique* : créer et exploiter les situations de surnombre.

*En infériorité numérique*, mobilité accrue des non porteurs : je dois jouer sans ballon pour équilibrer le rapport de force (ex : jouer un 3 contre 3 dans un secteur précis = départ de l'ailier droit pour jouer à gauche).

En défense : *en supériorité numérique* : reconquérir le ballon le plus rapidement possible (harceler le porteur de balle, dissuader sur les partenaires proches du porteur de balle, intercepter sur les partenaires éloignés du porteur de balle).

*A égalité numérique* : harceler, surveiller et contrôler.

*En infériorité numérique* : couvrir, neutraliser (pour rompre la continuité du jeu). Répartition défensive en constante évolution.

## Les principes de l'attaquant

### **Le duel tireur / gardien de but :**

Je suis seul face au gardien de but, je tire.

Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer.

Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant (corps obstacle).

**Tireur** : placement des appuis vers le but et du bras tireur (lever le coude).

Appréhender les formes de tir :

Percuteur : s'organiser pour tirer fort

Eviteur : chercher par la puissance et l'impact la mise à distance du gardien.

Eviteur feinteur : chercher à déstabiliser le gardien, le mettre hors de position.

Alterner les tirs en appuis et les tirs en suspension.

**Gardien** : attitude de pré parade (position juste avant le tir).

Attente réaction (réduire l'attente)

Jeu en fermeture d'angle

Enchaînement d'actions parade relance

Travail de latéralisation et de dissociation bras jambes + équilibre.

## Les principes du défenseur

### **Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piègeur)**

Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée.

J'intercepte la balle (jeu sur trajectoire)

Je harcèle porteur du ballon (jeu sur les courses du porteur)

Prise d'initiative individuelle

Jeu sur trajectoire (partenaire du porteur de balle) : interception et dissuasion.

Jeu sur le porteur de balle : le harcèlement / contrôle (sans chercher à attraper les bras) notion de corps obstacle avec les appuis décalés pour excentrer.

Jeu en entraide = alignement : mon partenaire proche est débordé, je lâche mon adversaire direct pour couper la course du porteur de balle vers le but.

Homme à homme avec flottement et changement - réduire les glissements.



## Les moins de 16 ans

### Exploiter & créer le surnombre

#### **Création et exploitation du surnombre**

Le jeu au poste : 2 postes au minimum par joueur.

Relation base arrière base avant.

Bloc / remise au bloc ; glisser dans le dos du défenseur

Croiser ou décalage (Arrière / ailier)

Changement de secteur (départ d'ailier / sortie en poste du pivot)

### Maitrise individuelle du ballon dans la réalité du jeu

Qualité de la gestuelle en adéquation avec une réponse juste (intention)

Anticipation des passes selon les courses induites par les non porteurs.

Maitrise des différentes transmissions et réceptions dans différentes positions.

Maitriser les changements de vitesse.

Maitrise de la distance de combat : ne pas se faire attraper balle en main avec le ballon.

La répétition et le volume de travail sont la règle de l'efficacité.

### Maitrise collective du ballon dans la logique du jeu

#### **Enchaînement de tâche, le jeu en triangle**

Articulation et coordination des déplacements des joueurs entre eux (équilibrage des postes) pour assurer une circulation de balle rapide (renversement ou pas) pour déséquilibrer la défense.

Amélioration des relations à 3 ou à 4 (base avant, arrière) avec et ou sans changement de secteur, permettant de créer et d'exploiter une situation favorable de tir.

Organisation de la montée de balle dès la récupération de celle-ci : battre de vitesse le repli défensif et atteindre le but adverse en position de surnombre.

Analyse des rapports de force pour exploiter les faiblesses de l'adversaire.

### Mouvement vers la cible

Sensibilisation des espaces à occuper et définition des « rideaux » (joueurs) qui courent.

### Certitude / Incertitude

L'appel dans l'espace proche et lointain provoque la passe.

Le jeu sans ballon devient un élément majeur.

S'appuyer sur un code commun organisé (passe et va, passe et suit, permutation, croiser, décalage) pour amener un déséquilibre dans le dispositif défensif adverse.

Augmenter les alternatives (ex : créer un point de fixation d'un côté pour conclure à l'opposé).

### Réduction / Augmentation des espaces et des durées

En attaque : plus on dispose de temps et d'espace, plus on augmente ses chances pour se retrouver en position favorable de tir et marquer.

En défense : moins on laisse de temps et d'espace aux attaquants (harcèlement et jeu sur les trajectoires), plus on a de chances de récupérer la balle rapidement ou de stopper l'attaquant dans ses initiatives. Il faut limiter la prise de vitesse de l'attaquant.

*En attaque* : dans tout système assurer la continuité et le dynamisme du jeu pour favoriser la création, l'exploitation des espaces amenant des tirs faciles.

Face à une défense de zone : je dois accélérer le ballon (priorité à la circulation du ballon)

Face à une défense homme à homme je dois jouer sans ballon (priorité à la circulation des joueurs)

En défense : contrarier, paralyser les initiatives de l'attaque adverse en y opposant un système défensif adapté.

**Si le rapport de force individuel est favorable proposer une homme à homme.**

**Si le rapport de force individuel est défavorable : système de zone : surnombre sur le porteur de balle.**

## Adaptation à l'organisation adverse

Projet collectif offensif et défensif.

Etre capable de repérer les faiblesses dans le système de jeu adverse, et les exploiter grâce à une circulation tactique prévue (enclenchements + jeu en lecture pour contourner ou traverser).

Mise en place d'une organisation collective et spatiale pour perturber et ou s'adapter aux intentions offensives.

## Adaptation à un rapport de force

En attaque et en défense :

Sensibilisation à la perturbation du rapport de force (connaissances des points forts et des faiblesses des différentes organisations collectives).

Enchaînements d'actions.

Très grande mobilité latérale et en profondeur + équilibre.

## Les principes de l'attaquant

**Le duel tireur / gardien de but :**

Je suis seul face au gardien de but, je tire.

Je ne peux pas tirer, je déborde pour tirer.

Je ne peux pas déborder ou tirer, je passe.

Je ne peux ni tirer, ni déborder, ni passer, je garde le ballon en le protégeant (corps obstacle).

Tireur : *contourneur* (chercher les surfaces laissées libres par le gardien)

*Traverseur* (obliger le gardien par son action, à adopter une attitude lui permettant de placer le ballon hors de son champ de vision).

Il doit s'adapter au mode de jeu du gardien en observant ses points forts et ses points faibles, ses placements et déplacements, ses intentions de jeu, pour proposer un mode de tir en adéquation avec le mode de parade du gardien (il doit maintenir une incertitude pour s'imposer).

Gardien : joue en fermeture d'angle (alterner les intentions pour s'imposer)

Jouer en anticipation (reconnaitre les formes de tirs et les impacts, pour éviter le retard sur la prise d'informations).

Jouer en provocation (en amenant le tir dans un endroit souhaité = induction d'un espace).

Réduire le temps de réaction entre la parade et la relance.

## Les principes du défenseur

**Valoriser les intentions et le plaisir de défendre (être piégeur)**

Je dois récupérer le ballon dès qu'il est perdu (repli défensif) ou en défense placée.

J'intercepte la balle (jeu sur trajectoire)

Je harcèle porteur du ballon (jeu sur les courses du porteur)

Enchaînements d'actions

Se placer et s'organiser face à son adversaire (homme à homme : excentration et alignement pour changement)

Etre constamment en déplacement replacement : appuis dynamique et équilibrés.

Appréhender la distance de combat (réduire pour amortir et contrôler la vitesse de l'attaquant).

Etre combatif et dissuasif avec ses appuis et ses mains pour interdire le secteur central (trajectoire de balle, ou de course du porteur de balle).

Sensibilisation à la neutralisation (arrêter le jeu)

Créer un surnombre dans le secteur du porteur de balle (flottement et prise d'informations sur le ballon).

Collectivement :

Mise en place d'un projet (système homme à homme ou zone) et d'une organisation spatiale (dispositif aligné ou étagé pour protéger le but et récupérer le ballon.

Définition des rôles et des missions de chacun.