

## LE VOCABULAIRE DU HANDBALL

Aide : intention défensive qui vise à soutenir l'action du défenseur en difficulté face au PdB (Porteur de Balle).

Alignée : dispositif de défense sur une ligne parallèle à la ligne de but (ex : 6/0 ou 0/6).

Appui : joueur situé en avant d'une ligne parallèle à la ligne de fond et passant par le PdB.

Attaque : phase de jeu pendant laquelle l'équipe est en possession de la balle.

Attaque placée : organisation collective autour d'une défense déjà regroupée devant sa surface de but.

Bloc : utilisation par le NPdB (Non Porteur de Balle) de son corps pour faire obstacle à un déplacement latéral ou arrière du défenseur.

Combinaison tactique : " coordination des actions individuelles de 2 ou plusieurs joueurs afin de réaliser une tâche partielle du jeu "(ex : passe et va)

Couloir de jeu direct : couloir virtuel qui va du PdB au but.

Créer le surnombre : pour le PdB , mobiliser son adversaire puis celui d'un adversaire proche pour libérer un espace pour le non porteur.

Déborder : manœuvre de l'attaquant pour franchir la ligne davantage déterminer par la ligne des épaules du défenseur.

Défense : phase de jeu pendant laquelle l'équipe n'est pas en possession de la balle.

Défense placée : regroupement collectif devant la zone, organisé par un système et un dispositif.

Défense tout terrain : répartition des défenseurs organisée sur tout le terrain, en fonction de la dispersion des attaquants.

Dispositif : position de référence des joueurs sur le terrain en attaque

comme en défense, lorsque le demi-centre est en possession de la balle.

Dissuader : action défensive en direction d'un attaquant pour l'empêcher de recevoir la balle.

Ecran , bloc : action offensive visant par l'utilisation du corps en barrage, à faire obstacle à un déplacement antérieur du défenseur.

Encerclement : disposition des joueurs autour du bloc défensif adverse en vue de présenter du danger tout en conservant la possibilité de faire circuler la balle.

Etagée : dispositif de défense réparti sur plusieurs niveaux en profondeur, composée de 1 à 5 joueurs.

Feinter : produire une action clairement identifiable par l'adversaire pour masquer sa véritable intention.

Fixer : action du PdB visant à mobiliser le défenseur.

Harceler : action défensive de l'adversaire direct du PdB pour le perturber et le gêner dans sa progression vers le but.

Homme à homme : système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un adversaire direct.

Intercepter : agir sur la trajectoire de balle pour se l'approprier.

Joueur autour : joueur évoluant à l'extérieur du dispositif défensif.

Joueur dedans : joueur évoluant à l'intérieur du dispositif défensif.

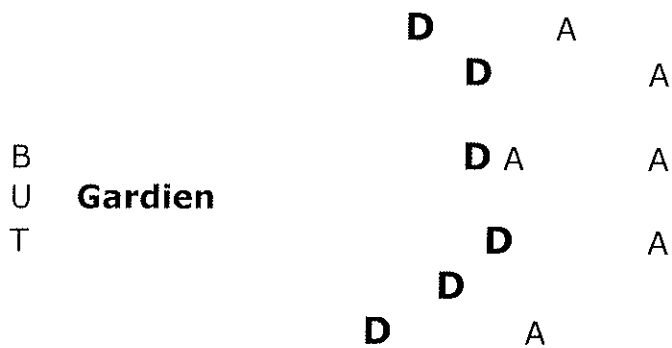
Marquage : prise en charge d'un joueur pour limiter ses possibilités d'actions offensives.

Montée de balle : progression rapide et collective de la balle à travers ou en contournant le repli défensif.

# PRINCIPES DE BASE

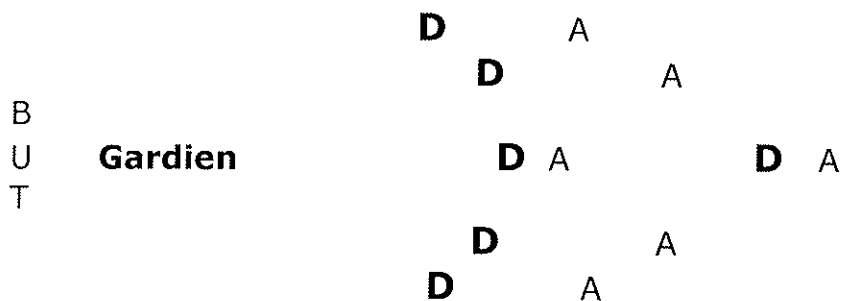
## **EN DEFENSE :**

Système 6/0 : 6 joueuses alignées devant la zone et défendant en bloc (le but est de faire barrage aux attaques adverses en fermant les intervalles\*.)

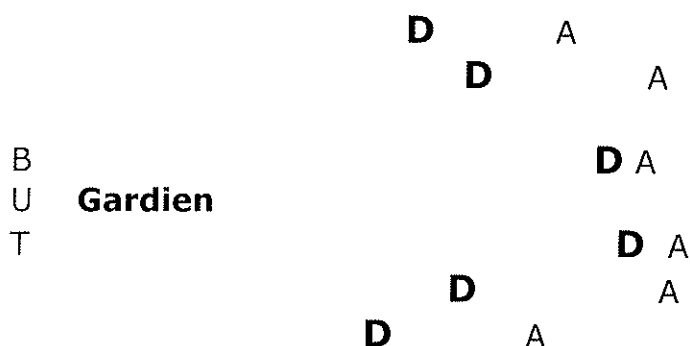


**D** : défenseurs  
**A** : Attaquants

Système 5/1 : 5 joueuses alignées devant la zone + 1 joueuse devant la défense harcelant les attaquants pour bloquer les transmissions de balle et les intercepter si possible...



Système 4/2 : 4 joueuses alignées devant la zone + 2 joueuses devant la défense harcelant les attaquants pour bloquer les transmissions de balle et les intercepter si possible...



Tout-Terraint : chaque joueuse marque en individuelle son adversaire, quelle que soit sa place sur le terrain. Ce système permet parfois de perturber une attaque adverse qui a des facilités à se transmettre la balle.

Individuelle : on peut pratiquer une « individuelle stricte » : faire un marquage particulier sur une adversaire (même quand elle n'a pas le ballon), car on a repéré qu'elle est un élément central dans le dispositif de son équipe (souvent une demi-centre ou arrière très active). Pour bien défendre, il faut regarder les chaussures de cette joueuse, ce qui permet de suivre ses déplacements et la contrarier très rapidement, de rester concentrer sur cet élément moteur adverse, même si elle n'a pas le ballon...

### **Règles d'or du parfait défenseur...**

- Toujours se placer entre son but et l'adversaire... Il faut faire barrage, comme un mur infranchissable...
- Toujours annoncer qui on marque : « 15 j'ai », « pivot j'ai » etc... Si on n'annonce rien, une adversaire peut être libre de se placer et tirer tranquillement... Si personne n'annonce rien, le coach dira « qui a qui ? » pour vous forcer à faire vos annonces...
- Quand une adversaire se lance face à nous, toujours lever les bras pour aller au contre d'un éventuel tir... Se grandir au maximum permet d'éviter le tir d'une joueuse de grande taille (ou non !) qui aurait tout le temps de d'armer et d'ajuster son tir par exemple... Une gauchère ou une droitère n'on pas le même angle d'attaque de tir...

- Rester solide sur ses appuis au sol et veiller à ne pas pénétrer dans sa zone (sous peine de « jet de 7 mètres » c'est-à-dire penalty).
- Toujours faire preuve d'agressivité, de combativité. Cela permet de renforcer la cohésion de l'équipe en défense, et de donner cette impression de solidité aux adversaires. Ne pas se laisser impressionner par des petites poussettes d'un pivot adverse par exemple... Lui montrer que quand nous sommes en défense, nous sommes chez nous et ne l'invitons pas à nous rendre visite... Toujours dans le respect des règles et du fair-play.
- Essayer d'aller « toucher » l'adversaire, c'est-à-dire de monter vers lui quand il semble lancé pour tirer. Il faut le gêner impérativement avant qu'il déclenche son tir. Beaucoup de buts sont marqués parce que des défenseurs ne vont pas toucher l'adversaire, faire barrage en montant vers lui...
- Une phase de défense peut préparer une phase d'attaque : un ballon récupéré en défense peut lancer une contre attaque directement.

## **EN ATTAQUE :**

Le **pivot** se place dans la défense adverse pour :

- Essayer de marquer : réception de balle et tir – Il faut se retourner rapidement pour tirer !
- Gêner la défense à plat des adversaires : faire des blocs pour monopoliser des défenseurs sur lui pour libérer ses attaquants (ailiers & arrières). Il doit entrer dans la défense pour étirer le jeu et donc créer des intervalles, des brèches, des espaces libres pour ses attaquants.
- Etre un relai avec ses arrières dans la défense adverse (faire tourner le jeu dans la profondeur et non la largeur – exemple : passe de l'arrière Gauche au pivot qui remise à l'arrière Droit, ce qui libère le Demi-centre dans ses mouvements).

### **Les arrières** (gauche / droit) doivent :

- Se lancer et tirer ! Recevoir le ballon en courant vers le but permet de décupler sa force de tir, de pouvoir prendre des impulsions vers le haut pour tirer au dessus de la défense (« tir en suspension »).
- L'arrière doit toujours observer les intervalles, les espaces entre les défenseurs adverses pour s'y engouffrer lancé vers le but.
- L'arrière peut combiner avec son ailier pour le lancer. Participer à faire tourner la balle rapidement permet d'étirer la défense adverse, et donc de créer se fameux intervalle.
- L'arrière doit faire la passe au pivot lorsqu'il est libre... Il faut bien observer ce qui se passe dans la défense adverse.

### **Les ailiers** (gauche / droit) doivent :

- Courir à leurs ailes dès que la phase d'attaque est lancée ! Il faut regarder son gardien et appeler la balle en contre attaque !
- Ils doivent essayer d'étirer la défense, d'écarter au maximum le jeu pour créer les intervalles.
- Passer un défenseur permet de se mettre en position de tir. Le tir peut être au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> poteau...
- Pour varier son jeu et créer la surprise, l'ailier peut faire une course et se placer en 2ème pivot, et donc agir comme un pivot. Si cela n'aboutit à rien, il retourne à son poste et peut recommencer ce déplacement plus tard...

### **Le demi-centre :**

- Joueur qui va créer du mouvement, donner le ballon aux arrières lancés, faire circuler le ballon de droite à gauche, donner de la vitesse au jeu. Il oriente le jeu d'attaque.
- Il fixe et passe : fixer, c'est attirer un défenseur sur soi pour ouvrir un espace libre (intervalle) pour ses coéquipiers. Une fois que l'on a fixé, on peut libérer son ballon dans cet intervalle pour son équipier lancé.
- Il peut s'engouffrer dans la défense s'il est lancé, tirer aux 9 mètres, combiner une attaque par le centre en prenant appui (aide) sur les arrières ou le pivot (une-deux par exemple).

- C'est un joueur rapide, habile dans les passes et les dribles. Plus tard, il sera celui qui annonce les systèmes de jeux en phase d'attaque (combinaisons travaillées à l'entraînement)...

### **LE GARDIEN :**

- Il est l'ultime rempart de son équipe !
- Il peut utiliser toutes les parties de son corps pour arrêter un but.
- Quand il sort de sa zone (rare !), il est considéré comme un joueur normal (pieds interdits etc...)
- Quand il détourne un ballon derrière son but, il le récupère pour relancer ; le ballon n'est pas à l'adversaire
- Il doit monter les bras lors d'une phase d'attaque adverse : il gagne donc en rapidité d'exécution s'il doit détourner le ballon.
- Il doit s'exercer à détourner des ballons issus de tirs au sol, avec rebonds, de tirs à la hanche, de tirs d'ailiers obliques etc...
- Il encourage et replace son équipe en défense.
- Il regarde bien le jeu pour les relances d'éventuelles contre-attaques.
- Il ne se décourage pas s'il prend beaucoup de buts : c'est souvent le signe d'une défense qui n'est pas compacte, resserrée !

## **TRUCS, ASTUCES, GENERALITES...**

### **LA ZONE :**

Surface de but interdite à tous les joueurs hormis le gardien. On peut y pénétrer seulement lors d'un tir en extension si les pieds n'ont pas touché le sol avant le déclenchement du tir.

### **LE TERRAIN :**

Rectangle de 20 x 40 mètres environ – Le but est une cible de 2m de haut sur 3m de large

### **LES 9 METRES :**

L'attaquant doit sortir de cette zone lorsqu'un coup franc est sifflé en faveur de son équipe

### **LES LIGNES :**

La ligne de touche : lorsque la balle dépasse cette limite, il y a touche. Le joueur doit mettre le pied dessus pour recommencer à jouer.

Ligne médiane: le ballon part de cette ligne quand une équipe marque. Personne ne la dépasse lors de l'engagement !

Ligne de pénalty : le joueur tire le pénalty à partir de cette ligne. Son pied doit être derrière cette ligne.

### **SANCTIONS :**

Elles sont données par 2 arbitres, ou 1 arbitre chez les jeunes.

L'arbitre peut donner un avertissement à un joueur qui répète souvent une faute grave contre l'esprit du jeu. Il peut donner 2 minutes d'exclusion à un joueur, ou l'exclure définitivement s'il le juge ainsi...

Le jet franc: sanctionne des fautes qui ne sont pas trop graves. Les adversaires se placent à 3 mètres au moins lors de son exécution.

Le jet de 7 mètres (pénalty): est donné en cas d'occasion de but quand l'attaquant en possession du ballon se fait chargé dans le dos par un défenseur, ou quand un défenseur pénètre dans la zone ou sur la ligne de zone.



## **L'ADVERSAIRE :**

Il est interdit de l'écarter, de le pousser, de le percuter, de le ceinturer et de le retenir par le maillot ou le bras. Les coups de poings ou armes en tous genres ne sont pas admis !

C'est un partenaire de jeu qui nous permet d'exercer notre loisir, notre plaisir, et nous devons donc le respecter en tant que tel. Quels que soient les tensions ou circonstances de match, nous devons faire preuve de fair play, ce qui ne nous empêche pas de garder notre détermination. Nous serrons toujours les mains de nos adversaires à la fin du match, pour les remercier d'avoir été des partenaires de jeu, quel que soit le résultat du match !

## **LES JOUEURS ET LA BALLE**

2 équipes de 7 joueurs dont un gardien jouent un match de 2 mi-temps de 22 minutes chacune pour les – 14 Féminines

Tout contact du ballon avec le pied est interdit. Il y a "marcher" si on fait plus de trois pas en portant le ballon. Un joueur ne peut donc faire plus de trois pas avec la balle qu'il ne peut garder plus de 3 secondes sauf s'il dribble. La reprise de dribble est interdite.

Les ballons pour les – 14 féminines sont de taille 1.

*Quelques gestes techniques & tirs existent :*

- la roucoulette : tir avec effet grâce à un coup de poignet spécial qui provoque une trajectoire déviée lors du rebond du ballon
- kung fu : tir acrobatique dans lequel le tireur reçoit le ballon lorsqu'il est en suspension au-dessus de la surface de but adverse et tire en direction du but.
- Tir au sol : tir vers le bas
- Tir en extension : impulsion au sol et tir en suspension
- Tir à rebond : le ballon touche le sol avant de rebondir vers le but
- Tir à la hanche : tir effectué à la hauteur de la hanche, à mi-hauteur. Tir surprenant pour le gardien.
- Tir au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> poteau : 1<sup>er</sup> poteau : le plus près de soi, le 2<sup>ème</sup> poteau étant le poteau le plus éloigné..

Bon courage à toutes et surtout...

Beaucoup de plaisir !

## RELEVÉ DE L'ÉCLAIREMENT AUX POINTS INDIQUÉS CI-DESSOUS (Fig 5)

Obligatoire : indiquer par une croix l'emplacement du tableau d'affichage qui doit être visible depuis la table officielle

