

# Le Demi-Centre

## QUI EST-IL ?

Le demi-centre est avant tout l'organisateur du jeu. C'est lui qui dit à chacun où se positionner. Il est également un buteur essentiel de l'équipe : il doit pouvoir marquer depuis l'axe central ! C'est pour cela qu'il est également appelé arrière central.

## EN ATTAQUE...

En attaque, c'est lui qui pilote les combinaisons, qui déclenche les attaques. Son rôle est primordial car en raison de sa position centrale, c'est lui qui a la meilleure vision de l'ensemble du jeu.

### *Différents exemples de jeux :*

\* Si la défense adverse est en 3-3 ou en homme à homme (cas rare), ou bien s' il est pris en individuel :

→Le demi-centre doit être capable de jouer sans ballon et de faire des courses utiles pour mettre en position de tirs ses arrières ou bien de se mettre en position de tir. Il doit aussi jouer en profondeur et non latéralement. Il est obligatoire qu'il soit toujours en contact avec les joueurs susceptibles d'évoluer dans le secteur central pour ainsi mettre rapidement le ballon dans le dos de la 1<sup>ère</sup> ligne de défense adverse, en faisant par exemple des couses croisées et en remisant au pivot. La 1<sup>ère</sup> ligne de défense passée, le demi-centre peut alors faire un 1-contre-1 ou un passage de bras.

\* Si la défense est en 5-1 et plutôt agressive :

→Il faut essayer de soutenir et de passer le ballon aux arrières lancés et engagés externes. On doit écarter au maximum le jeu en faisant tourner le ballon jusqu'aux ailes.

A un moment, soit le demi-centre annonce une combinaison travaillée à l'entraînement, soit celui-ci ou un autre joueur accélère et créer ainsi un changement de rythme pour déstabiliser la défense adverse. En cas de groupement de la défense à l'intérieur, l'arrière-central doit communiquer au maximum avec ses ailiers qui écartent le jeu. Autre possibilité : jouer avec le pivot en faisant des passes à rebonds ou des une-deux (tu passes au pivot, qui te la repasses et fait un bloc. Grâce au bloc, tu t'élèves au-dessus de la défense et tu tires). Le demi-centre peut également aller dans la défense en tant que deuxième pivot. Petite combine : le tir à la hanche. C'est un tir très utilisés par les demi-centres et les arrières.



Tir à la hanche d'Allison Pineau évoluant dans le club de Metz

Tir à la hanche : Le joueur est en appui sur le sol, puis il balance son bras à la hauteur de la hanche de l'adversaire pour lancer le ballon. Ensuite, il suffit d'amorcer un violent coup de poignet. Ce tir est difficile à arrêter car le ballon est masqué par le défenseur et le gardien ne sait donc pas ce qui se prépare. C'est un tir puissant grâce au mouvement de balancier du bras. Atypique, il surprend toujours mais son exécution est compliquée.

\* Si la défense adverse est alignée (6-0) et ne gêne que très peu la circulation de ballon :

→ Le demi-centre doit assurer une circulation rapide du ballon en faisant des passes précises. C'est lui qui permet aux arrières de se lancer pour qu'ils aillent tirer. Il doit être en permanence un danger pour l'équipe adverse. Lorsqu'il y a ce type de défense, le piège dans lequel il ne faut pas tomber est qu'il ne faut surtout pas que le demi-centre aille s'enfermer dans la défense adverse en tant que 2<sup>ème</sup> pivot. Il doit au contraire rester en position d'arrière central, à environ 12 mètre de la zone, pour pouvoir se lancer. Sa course ne doit pas être latérale mais croisée avec ses arrières ou ses ailiers. Si le poste d'arrière est libre car celui-ci a commencé son croisé, le demi-centre doit alors changer de poste et se décaler en tant qu'arrière latéral. Les ailiers doivent faire le décalage à l'aile en allant fixer externe, ainsi que les arrières et le demi-centre. Le tir aboutira alors à l'aile opposée à la fixation de départ. Si le demi-centre reçoit le ballon en pleine course et qu'il est bien lancé, il a la possibilité de s'élever au-dessus des défenseurs pour tirer (tir en extension), de faire un un-contre-un ou alors de faire un passage de bras. Il a également la possibilité de faire un une-deux avec le pivot qui fait

un bloc et le demi-centre se retrouve donc en position de tir. C'est à lui d'annoncer les combinaisons tactiques vu à l'entraînement pour déclencher les actions des ailiers/arrières.

**Pour résumer** : son rôle est d'organiser le jeu de son équipe en l'adaptant au mieux à la défense adverse et aux conditions de réussite ou d'échec de ses partenaires. Il doit à la fois être capable d'organiser le jeu de son équipe en attaque placée mais aussi de jouer son propre jeu pour être dangereux collectivement et individuellement. La fonction principale du demi-centre n'est pas de marquer mais de faire des passes parfaites pour ses ailiers, arrières et son pivot.

## **EN DEFENSE :**

C'est lui qui coordonne sa défense. Le demi-centre s'occupe souvent du pivot adverse. Il annonce les numéros sur lesquels il défend en criant « 9 j'ai », ou alors « piv' j'ai » pour annoncer qu'il défend sur le pivot. Il doit calmer le jeu lors des remontées de ballons et savoir gérer les temps faibles et les temps fort de son équipe.

Astuce pour les variations de jeu : il suffit de marcher tranquillement durant les remontées de ballons. Ce temps-là permet de laisser souffler ses coéquipiers et de préparer l'attaque à venir. Cela peut aussi surprendre la défense en créant un changement de rythme, si l'on accélère soudainement.

## **COTE TECHNIQUE :**

→Comment ne pas trop dribbler...et quand débiter sa course ?

Le demi-centre a souvent tendance à trop dribbler ou à regarder le ballon lorsqu'il dribble. Ce qui fait qu'il n'a plus aucune vision du jeu car il est concentré sur son ballon. Voilà une astuce pour n'utiliser le dribble qu'en dernier recours : il faut commencer par bien faire tourner le ballon, c'est essentiel. En faisant ça, il arrivera mieux à gérer ses dribbles. Puis quand il reçoit le ballon, il doit être

lancé, en pleine course et il fait alors son double appui (Atterrir les deux pieds en même temps. Cela compte pour zéro pas) et ensuite il a le droit à trois pas avant de dribbler. Il faut toujours avoir en tête que le dribble est soit l'issue de secours, soit un geste technique travaillé pour un débordement ou autre combat en 1 contre 1.

Petite technique pour savoir quand se lancer, quand commencer sa course : il faut se lancer au moment où l'arrière est allé fixer et qu'il amorce sa passe en levant le bras. A ce moment précis, vous pouvez débiter votre course. Ceci est valable pour tous les joueurs de champs !

#### →Liste des savoir-faire individuels d'un demi-centre (facile au difficile) :

- \* fixer dans les intervalles et ensuite faire des passes rapides, précises et tendues (également des passes à rebonds pour le pivot et les ailes),
- \* jouer en profondeur, en recevant le ballon en pleine course,
- \* faire des feintes (de corps, de passes, de tirs),
- \* savoir changer de rythme
- \* collaborer à l'équilibre d'attaque en se plaçant le plus possible dans le quart de terrain opposé à celui du pivot,
- \* enclencher des croisés pour mettre les arrières en position de tir
- \* alterner les jeux sans ballons et avec ballons
- \* jouer en deuxième pivot en cas de besoin

#### →Quelques atouts que les demi-centres doivent posséder...

- \* Une bonne vision du jeu et des qualités de vitesse pour déborder un adversaire et créer un surnombre offensif.
- \* De la puissance pour pouvoir tirer de loin face à une défense peu étagée.
- \* Etre dangereux dans le jeu de duel et dans le jeu à distance.
- \* Grande mobilité avec beaucoup de dynamisme.
- \* Variation et intelligence de jeu sont essentielles pour créer des actions inattendues. Il doit posséder un haut niveau de technique.
- \* Le physique : endurance et souplesse (mobilité articulaire et étirements), coordination et adresse (savoir maîtriser des actions prévisibles ou imprévisibles), force et puissance (tir), diversification des actions techniques et

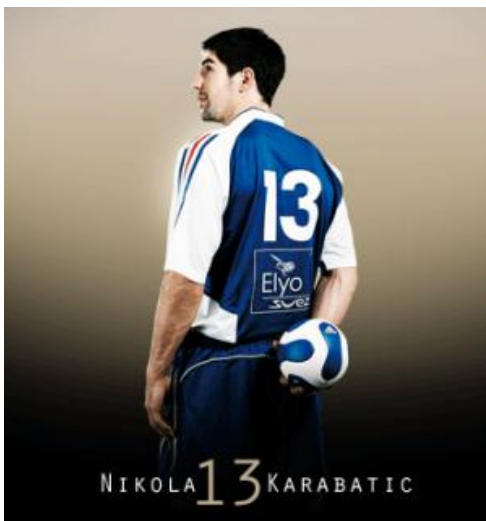
tactiques, vitesse et rapidité (exécutions des gestes techniques, rapidité de jeu), vivacité, combativité, capacité à se maîtriser et à motiver.

\* **Combativité** : être plus fort que l'adversaire, avoir l'esprit de vaincre !

\* **Maîtrise** : les joueurs doivent se montrer avec une confiance en eux-mêmes et dans la lecture de leurs différentes actions.

\* **Motivation** : il faut que la motivation vienne du sujet lui-même et qu'il arrive à la transmettre à son équipe. Il doit avoir la volonté d'arriver à un objectif fixé.

## Zoom sur...



Nikola Karabatic est l'ambassadeur incontestable du handball Français, et le joueur emblématique de toute une génération. C'est également un athlète abouti, doté d'un charisme à l'état brut. Amour du jeu, abnégation, physique, soif de réussite, détermination, combativité, caractère, ambition, simplicité, talent... autant de termes possibles pour expliquer les raisons de la success story de ce champion de légende à tout juste 26 ans. Evoluant au Montpellier HB et en équipe de France au poste de demi-centre et d'arrière gauche, il est officiellement désigné meilleur handballeur de l'année 2007 par l'IHF. Il est considéré comme l'un des meilleurs joueurs du monde de par sa puissance physique, son intelligence tactique et son habileté technique. Source : [nikolakarabatic.com](http://nikolakarabatic.com)

Allison Pineau, évolue dans le club de Metz et en équipe de France sous le numéro 7. Demi-centre des bleus depuis 2007, elle a seulement 22 ans. Elue meilleure joueuse du monde 2009 par la Fédération Internationale de Handball, c'est la première handballeuse française à recevoir cet honneur. Elle est rendue à son 95<sup>ème</sup> match sous le maillot tricolore avec 236 buts à son effectif. Vice-championne du monde en Chine, elle est élue meilleure demi-centre du Mondial en 2009.



**Voilà, voilà : plus qu'à mettre en pratique maintenant !**