

# HAND BALL, LA CONTRE ATTAQUE : LA COURSE A LA VITESSE

## Introduction

Le handball aujourd'hui, est devenu plus physique et plus rapide, mais la différence de niveau de jeu entre des équipes d'une même catégorie s'amointrit. On cherche alors des moyens de prendre l'avantage au score et sur le terrain grâce aux qualités techniques et physiques des joueurs. La contre-attaque apparaît donc comme un moyen d'affirmer sa supériorité au niveau de la vitesse de ses joueurs et de la compétence de son équipe à jouer ensemble de façon ordonnée et le plus rapidement possible.

## 1. Définition, fonction et conditions de mise en oeuvre

La contre-attaque définit la progression de la balle sur le terrain, de l'endroit où elle a été récupérée jusqu'à la cible à atteindre : le but adverse. Elle est systématique et l'on cherche à prendre de vitesse le repli défensif.

On peut repérer plusieurs fonctions utiles à l'équipe offensive :

- la sollicitation de l'équipe défensive, c'est à dire sa fixation, ce qui peut être intéressant sur le plan physiologique, donc sur les capacités physiques de l'adversaire ;
- la gêne du remplacement de la défense dans sa meilleure organisation ;
- la création de solutions différées, ouverture d'intervalles, oublis de la défense ;
- poser un rythme dès le début de l'attaque ;
- la problématisation des changements attaquant-défenseur.

Elle dépend de nombreuses conditions :

- la capacité générale de l'équipe à utiliser cette forme de jeu ;
- les conditions dans lesquelles le ballon a été récupéré ;
- l'évolution du score.

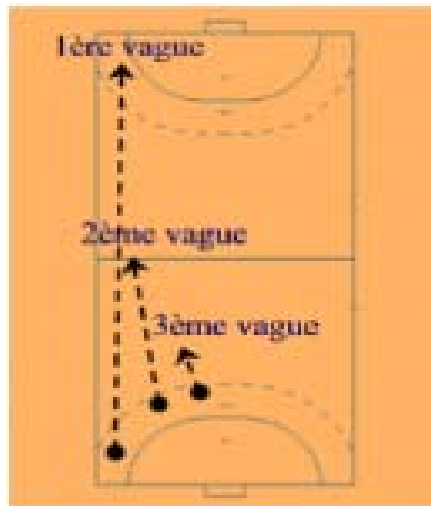
En théorie : malgré l'apparente facilité d'exécution, il existe des pré-requis essentiels au bon fonctionnement d'une contre-attaque.

## 2. Pré-requis nécessaire à la maîtrise d'une contre attaque

\* La perception d'un maximum de joueurs, au même moment, du même signal de récupération du ballon. C'est-à-dire que chaque joueur doit être attentif par exemple à un arrêt du gardien ou à une trajectoire de balle entraînant une perte de possession. La connaissance parfaite de ses coéquipiers est alors primordiale. Il faut savoir faire l'identification des bonnes informations et se méfier des faux indices (une tentative d'interception n'est pas forcément une garantie de récupération).

\* La connaissance des rôles et des tâches de chacun en fonction des conditions de récupération du ballon. La notion de « vagues » apparaît alors dans l'organisation. En effet, la réussite d'une contre-attaque dépend de la notion d'écartement et de départs échelonnés que l'on appellera « vagues ». En général, on repère trois vagues :

- la première sert de relance directe du gardien avec une finition quasi-certaine (l'ailier opposé à la récupération est souvent celui qui partira le plus vite) ; elle concerne les ailiers et quelques fois le joueur central le plus avancé en défense ;
- la deuxième est une position intermédiaire pouvant servir soit de relais entre les deux autres vagues, soit d'aiguilleur du sens du jeu (les joueurs de la deuxième vague se trouveront vers les extrémités de la ligne médiane) ; elle concerne les arrières latéraux ;
- enfin la troisième vague assure le soutien de la première mise en action en fonction de l'efficacité du repli défensif, elle concerne en général le demi-centre.



Dans tous les cas, l'objectif est de faire progresser la balle le plus rapidement possible vers le but opposé en plusieurs vagues d'occupants.

### 3. Rôle de la vitesse d'exécution

Quel rôle joue la vitesse d'exécution ? Quelques règles fondamentales d'action viendront diriger les objectifs d'entraînement de la contre-attaque : courir, essayer de ne pas dribbler sauf si l'accès vers la cible est dégagée, échanger la balle, enchaîner un éventuel remplacement offensif sans rupture pour éviter le remplacement de la défense, et surtout faire aller la balle le plus vite possible vers le but.



Finition acrobatique de Richardson

Le style de contre-attaque ou les schémas tactiques mis en place afin d'optimiser les conditions sont propres à chaque pays et à chaque culture « handballistique ». Il faut savoir que 70 % des buts marqués à haut niveau se font sur des montées de balle ou des contre-attaques avec une efficacité de 80 % contre 50 % face à une défense bien structurée. Cette priorité accordée à ce secteur de jeu modifie fondamentalement les conceptions de défense. Cette dernière devient offensive pour pouvoir plus facilement récupérer le ballon et relancer plus vite l'attaque, « la défense attaque l'attaque ». Les joueurs russes, par exemple, agissent offensivement dans la profondeur à partir d'un dispositif de défense 5/1 avec donc cinq joueurs alignés à sept ou huit mètres plus un joueur très avancé. Quelques chiffres nous aident à mieux comprendre les exigences du jeu et en particulier les exigences de la contre-attaque. Une étude effectuée en RDA (1), au cours de matches garçons de Nationale 1, a essayé de qualifier les formes sous lesquelles apparaît l'activité du joueur sur une période complète de jeu.

Les conclusions sont les suivantes :

- déplacement en sprint sans ballon : 389 m ;
- déplacement en sprint avec ballon : 11 m ;
- 44 démarrages ;
- 190 changements de rythme ;
- 279 changements de direction.

(1)Irmgard KONZAK-Christa SCHACKE : Zur physischen belastung in hallenhandballspielen dans « Theorie und praxis der körperkultur »,1968, p 875 à 882

Chaque processus est susceptible d'être mis en jeu de façon simultanée et variable. Pourtant, lors d'une contre-attaque, le joueur fait appel à ses réserves alactiques (phosphagène) sachant que celles-ci sont reconstituées environ deux minutes après la sollicitation maximale. C'est-à-dire, une durée d'action comprise entre trois et sept secondes, un temps de récupération qui devra permettre au joueur de restaurer l'intégralité de son potentiel. On orientera donc les situations d'entraînement de la contre-attaque vers une intensité et une durée propre au travail d'anaérobie alactique. Généralement on considère qu'une durée de plus de trois minutes suffit à récupérer complètement.

#### **4. Propositions de contenus d'entraînement**

Le travail de la vitesse doit faire partie intégrante d'un travail technique. Elle implique non seulement la capacité d'action et de réaction rapide, la rapidité de départ et de course, celle du maniement de la balle, du sprint, bien sûr, et de l'arrêt, mais aussi la rapidité d'analyse et d'exploitation de la situation du moment. En effet, une élévation du niveau de jeu se traduit par la possibilité de jouer juste, à des vitesses de plus en plus élevées et dans des espaces de plus en plus réduits. Ce facteur vitesse est alors une composante fondamentale du jeu moderne et entraîne des répercussions sur le plan tactique. Il faut donc un travail extrêmement ciblé sur une distance comprise entre quinze et trente mètres, qui correspond à la distance moyenne faite par un joueur lors d'une contre-attaque. La contre-attaque devient le moyen offensif privilégié de plus en plus utilisé par toutes les équipes au cours des matches joués.



Olivier Girault en fin de contre-attaque

## Conclusion

En conclusion, dans le handball moderne, la technique et la force ne suffisent plus à créer un déséquilibre dans le rapport de force entre deux équipes. La vitesse, dont l'aboutissement en match est, entre autre, la contre-attaque est une composante inévitable de la victoire et donc de l'entraînement. La formation du joueur doit passer par ce type d'exercices dont l'origine peut peut-être trouver ses sources dans d'autres sports comme l'athlétisme, sans pour autant faire disparaître la présence du ballon.