

Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

Séminaire
HANDMANIA



Clément
ROLLET

Rendez-vous désormais incontournable du paysage handballistique, Hand'mania – École de Formation des Hauts-de-France – a une nouvelle fois rassemblé les passionnés autour de l'essentiel : le jeu et la formation. Le temps d'un week-end, les 11 et 12 avril 2026, près de 130 acteurs – éducateurs, entraîneurs, formateurs, arbitres et dirigeants – se sont retrouvés à Marcq-en-Baroeul pour partager leurs expériences, observer et nourrir leur réflexion auprès de différents intervenants salariés, élus et bénévoles du territoire mais aussi de la FFHandball.

Pensé comme un véritable temps fort d'échanges et d'apprentissage, l'événement s'est articulé autour d'un programme riche et varié : quatre séances de handball (de la formation « initiale » au haut niveau avec l'équipe de LBE de Saint-Amand Handball - Porte du Hainaut, en passant par les pôles espoirs filles et garçons de la ligue) six ateliers participatifs abordant des thématiques clés (préparation physique, poste de gardien, détection, arbitrage, relation entraîneur–entraîné), ainsi que trois tables rondes interactives. Deux conférences inspirantes, animées par Olivier Krumbholz et Michaël Boutines, sont venues enrichir ces temps forts.

Conférence OLIVIER KRUMBHOLZ

La motivation

VOIR LA VIDÉO

Les objectifs

VOIR LA VIDÉO

L'intelligence émotionnelle

VOIR LA VIDÉO

Traverser les émotions

VOIR LA VIDÉO

Le coaching participatif

VOIR LA VIDÉO

L'importance du jeu

VOIR LA VIDÉO



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

L'importance de la défense

VOIR LA VIDÉO

L'attaque et l'analyse vidéo

VOIR LA VIDÉO

La création en attaque

VOIR LA VIDÉO

Le jeu sans ballon

VOIR LA VIDÉO

La dissociation motrice

VOIR LA VIDÉO

Supériorité numérique

LA GESTION DE L'AVANTAGE FACE À UNE DÉFENSE ALIGNÉE DE ZONE

LA SÉANCE PROPOSÉE PAR BENJAMIN SCHMIDT - CTF LIGUE ET RESPONSABLE PPF FÉMININ ET DU SITE D'ACCESSION NATIONAL DE TOURCOING - S'EST ORIENTÉE SUR LA THÉMATIQUE OFFENSIVE DE LA GESTION DE L'AVANTAGE NUMÉRIQUE TEMPORAIRE FACE À UNE DÉFENSE ALIGNÉE DE ZONE. DE LA CAPACITÉ DES JOUEUSES À COMPRENDRE LE JEU, CRÉER, EXPLOITER À PARTIR D'UNE MAÎTRISE TECHNIQUE/TACTIQUE DE LA « RELATION TIREUSE - DÉBORDEUSE PUIS PASSEUSE » POUR LA FUTURE « RÉCEPTIONNEUSE / TIREUSE-TRAVERSEUSE »





Benjamin
SCHMIDT
CTF - Tourcoing

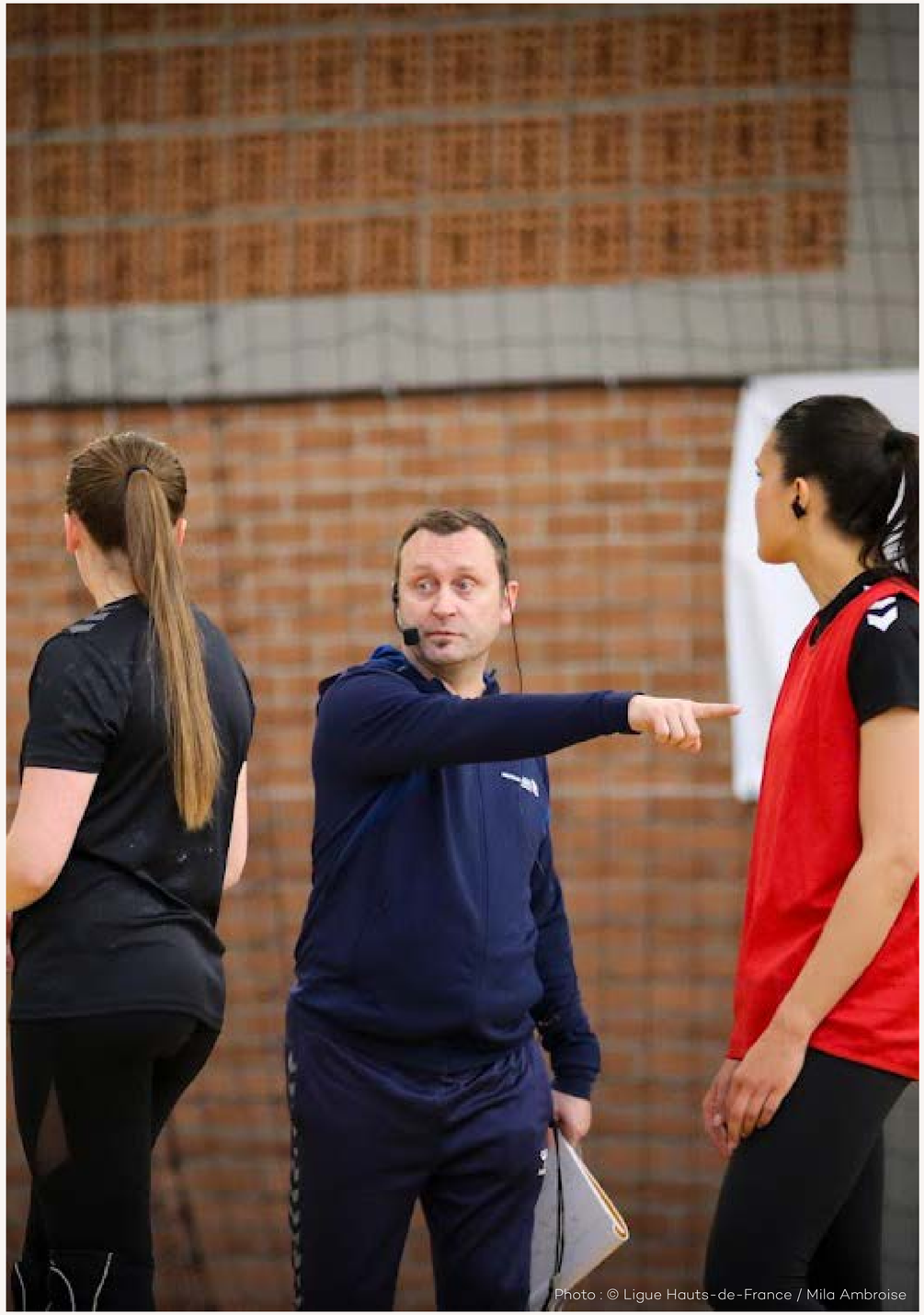


Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

Quelques principes

L'objectif technico-tactique de notre travail est :
→ de **construire le jeu d'attaque à partir de repères collectifs** : le temps fort (débordement) comme point de départ
→ de **renforcer les savoir-faire** des joueuses à travers des relations respectant des **principes de jeu fondamentaux**. Par exemple, pour le porteur de balle, avoir l'intention de marquer un but sur chaque ballon réceptionné : le dernier appui posé doit être orienté vers le but et le regard porté vers l'avant (vers le pivot et GB)
→ **utiliser correctement les appuis** lors du débordement
→ **libérer la balle** avant de se faire toucher/arrêter par 1 défenseur
→ d'**utiliser la latence de l'organisation de la défense** : retard artificiel puis réel au cours de la séance
→ de **lire la situation** et tenter d'y répondre favorablement

Ce que je recherche

Connaissance des joueuses : compréhension collective, analyse, action, réalisation vers la performance…
→ Maîtrise des appuis, duel
→ Savoir reconnaître la situation : les failles, faiblesses
→ Qualité dans les enchaînements de tâches :
  → Pour le porteur de balle : engagement, protection de la balle, changement de rythme, passe, réception, lecture de la situation, le replacement…
  → Pour le non porteur de balle : timing d'engagement, attaque de balle, jeu sans ballon…

À partir d'un mouvement, isoler…
→ Gagner son duel offensif
→ Mobiliser un 2ème défenseur
→ Jouer la supériorité en 2/3 passes
→ Savoir s'arrêter si la situation n'est plus favorable

La continuité

Les « fausses bonnes idées » sur la gestion du surnombre dans un temps bref / à la suite d'un temps fort…
→ « Jouer vite, vite, vite »
→ Penser qu'on va être capable de jouer 7 – 8 – 10 passes avec de la vitesse, avec de la qualité…

« La continuité » est un moyen et non une fin…
Envisager que le nombre de passes puisse être supérieur au fur-et-à-mesure du temps d'apprentissage
Joueuses : en Pôle Espoirs < LBE < Equipe Nationale… = axe de progrès à développer…



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

SITUATION D'ÉCHAUFFEMENT

OBJECTIFS

→ Protocole d'échauffement dirigé puis mise en route motrice dirigée
→ Eveiller à l'exploitation du surnombre offensif temporaire : tenter de transporter rapidement la balle d'un but à l'autre
Contrainte de temps = donner/recevoir la balle en courant et espace = densité forte
→ Évolution : nombre de passes pour marquer

FONCTIONNEMENT

→ Passe à 1 main – Tir à 2 mains – pas de dribble – pas de balle au sol
→ Donner / recevoir la balle en courant = crise de temps dans l'analyse / choix possibles
→ 1 remplaçante : à chaque tir/but, on sort du terrain

→ **Critères de réussite** : Score – peu de balles au sol – peu de « mauvais choix » (compter si besoin)

→ **Défi** : Jeu en 4 points

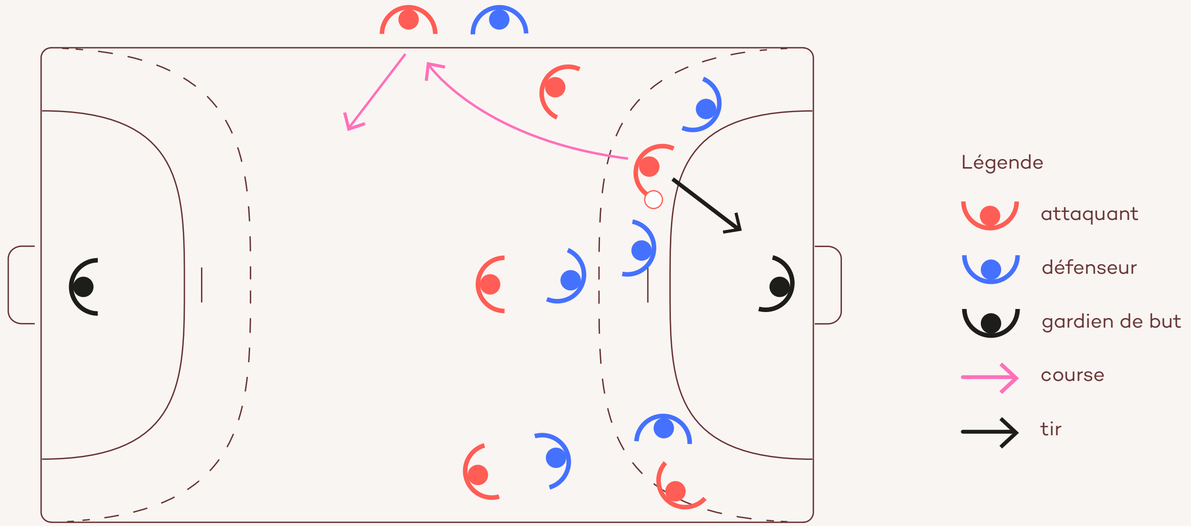
VOIR LA VIDÉO

ÉVOLUTION / RÉGULATION

→ Réguler les espaces, le nombre de joueuses sur le terrain, le score
→ Jeu en 4 passes maximum après récupération de balle (tir – but – faute offensive – perte de balle…)
→ La possibilité de ne donner que vers l'avant pour le porteur de balle

COMPORTEMENTS ATTENDUS

→ Jouer même quand on n'a pas la balle en mains
→ Se rendre disponible pour aider le porteur de balle
→ Reconnaître l'avantage si une joueuse sort du terrain
→ Ne pas « jouer » trop vite et perdre le ballon par précipitation



ÉCHAUFFEMENT GB

OBJECTIFS

→ Actions motrices/techniques de débordement
→ Enchaînement de tâches offensives

FONCTIONNEMENT

→ 2 colonnes d'AR avec 1 balle par joueuse / quelques DC
→ Échanges AR/DC/AR : réception pour travail d'appuis face au « roger » sur 2 appuis puis débordement intérieur sur 3 appuis supplémentaires
→ Tir = DC « dans le tuyau » sur 2 appuis

→ **Critères de réussite** : Pour les joueuses : Respect de la règle sur les appuis, capacité à se réengager vers le but en sortie de duel, respect des consignes de tirs + tirs « cadrés »

ÉVOLUTION / RÉGULATION

→ Réguler les impacts et courses du DC en attaque de balle

→ 2 DC et 1 défenseur. 1 appui dans les 9m pour n'utiliser que le tir en appui. Le défenseur n'est que contreur à 7m
→ Possibilité d'ajouter un 2ème tir après le DC = replacement de l'AR à l'opposé de son débordement
→ Possibilité de déborder vers l'extérieur et donc donner sa balle à l'aile = lecture, déplacement du GB, placement du GB, arrêt / impacts demandés puis libres
→ Si jeu vers l'intérieur = 2 contre DC-pivot contre 1 défenseur. Choix de la sortie de balle

VOIR LA VIDÉO

COMPORTEMENTS ATTENDUS

→ **Arrières** : Réception du ballon sur le sursaut, disponibilité du ballon, menace sur le double appui, changement de direction et réorientation sur 3 autres appuis, qualité de la sortie de balle sans regarder la future réceptionneur
→ **Demi-centre** : tir en appui sur 2 appuis avec du changement de rythme à la réception et de la détermination sur l'impact
→ **Gardien de but** : Agir selon les impacts «probables » prédéfinis. Utiliser la profondeur quand la balle est au pivot ou à l'aile. Lecture des tirs : poussée latérale complète avec ouverture du pied : amorti / contrôle des ballons

ACTIVITÉ DE L'ENTRAÎNEUR

Être attentif à :
→ **Joueuses** : mauvaise organisation sur le débordement et incapacité de travailler sur double appui / 3 appuis. Utilisation de 5 appuis ou plus. Course vers le DC en sortie de duel
→ **Gardien de but** : identification tardive ou erronée des tirs. Poussée incomplète : « repousse » / poussée tardive / « frappe » les ballons et les renvoie

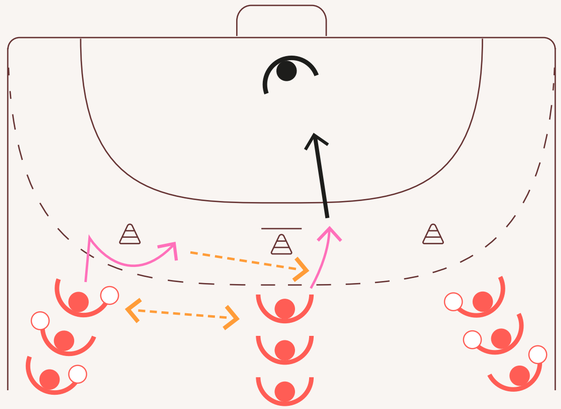




Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

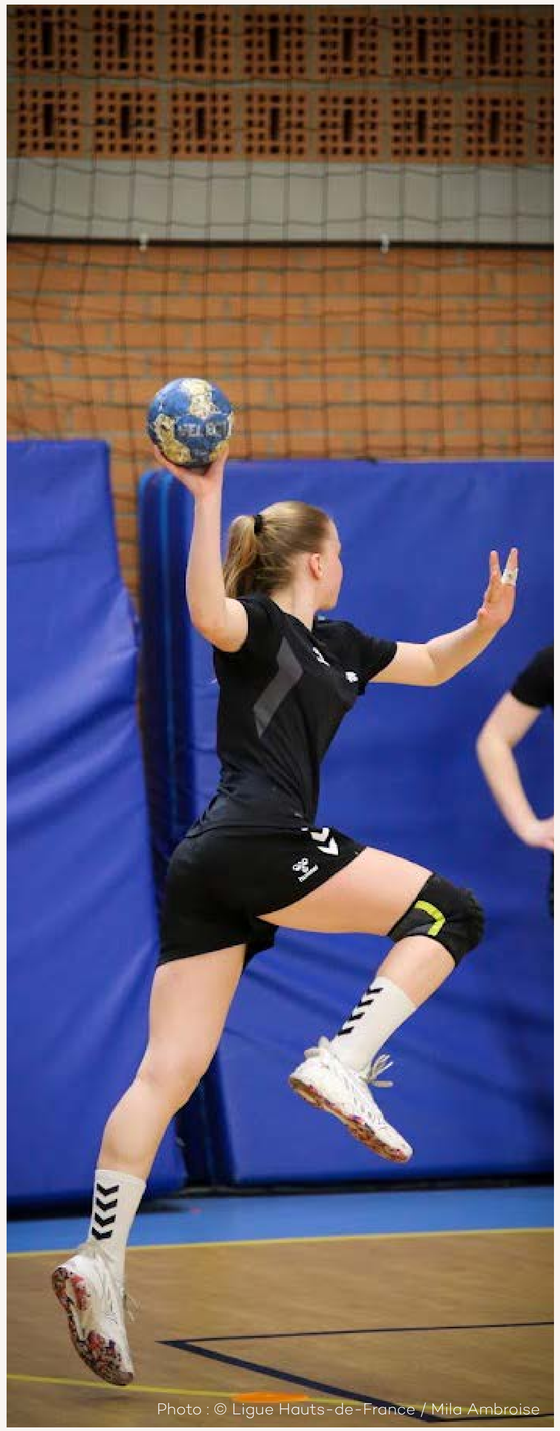


Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

SITUATION N°1

OBJECTIFS

Gestion du surnombre temporaire après le travail d'une ailière

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Défense :
→ Fermer les espaces, notamment celui créé par l'ailière
→ Profondeur opposé balle et/ou mettre de l'incertitude sur le DC - couverture sur le pivot – agressivité - communication

Attaque :
→ Lecture de la situation = exploitation en 2/3 passes maximum ou stopper le jeu et recommencer 1 action

Gardien de but :
→ Placement / lecture sur les tirs
→ Favoriser le tir dans le tuyau, notamment sur DC

VOIR LA VIDÉO

FONCTIONNEMENT

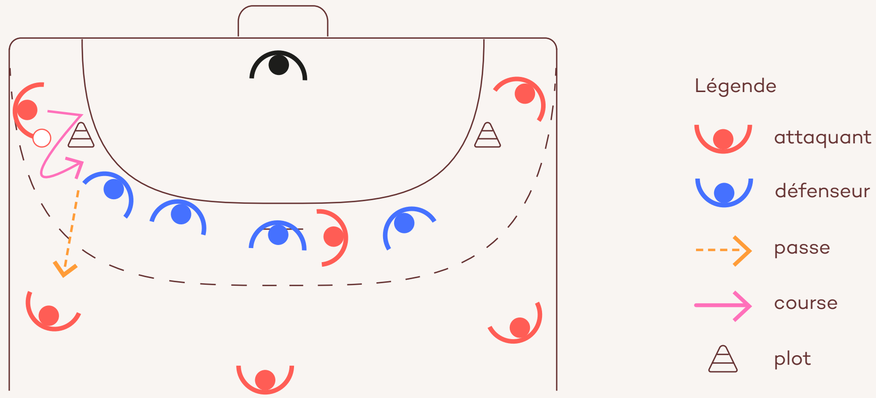
→ Travail sur 2 buts : 1 situation sur 1 but / 1 travail spécifique au poste sur l'autre (2 ailières + 1 pivot + 1 GB) 4 défenseurs P2/P3/P4/P5
→ 2 AR - 1 DC – 1 pivot – 1 ailière de chaque côté – 1 GB dans chaque but
→ Lorsque l'ailière a la balle, elle peut rentrer dans l'espace délimité et apporter un surnombre = signal pour le pivot pour glisser dans l'espace opposé

→ **Critères de réussite** : Exploiter en 2/3 passes le travail créé par l'ailière. Marquer, à minima tous les 3 ballons

→ **Défi** : 3 balles de suite sans but = changement ATT /DEF. X passages comptage des points

ÉVOLUTION / RÉGULATION

→ Réguler l'espace d'attaque utilisable (plus ou moins grand)
→ Limiter la profondeur en attaque afin que la base arrière se rapproche. Inciter au tir en appui
→ Score : nombre de balles à jouer : tir en appui du DC = 2 points
Ou jeu avec le pivot dès la sortie du débordement = 2 points également



SITUATION N°2

OBJECTIFS

Gestion du surnombre temporaire à partir de la position de la balle au DC ou gestion de l'égalité ailière – arrière - DC

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Défense :
→ Fermer les espaces - profondeur opposé balle et/ ou mettre de l'incertitude sur le DC - couverture sur le pivot – agressivité / neutraliser = arrêter la balle chaque fois que cela le nécessite - communication

Attaque :
→ Lecture de la situation = exploitation en 2/3 passes maximum ou stopper le jeu et recommencer 1 action

Gardien de but :
→ 2 dans les buts / 2 en travail de relance
→ Placement / lecture sur les tirs. Favoriser le tir dans le tuyau, notamment sur DC
→ Déplacement / placement sur les tirs d'aile
→ Profondeur sur les tirs de pivot

VOIR LA VIDÉO

FONCTIONNEMENT

→ Travail sur 1 but : 1 situation avec X joueuses en attente / 3 GB en spé au poste sur l'autre but
→ 5 défenseurs P1/P2/P3/P4/P5
→ 2 AR - 1 DC – 2 pivots fixes – 1 ailière de chaque côté – 1 GB
→ Le DC doit mobiliser le P3 car il peut tirer dans l'espace délimité par 2 « rogers » face à elle. Si le P3 est dans cet espace, rechercher le jeu rapide en supériorité. Si ce n'est pas gagné en 2 passes, jouer le 3 contre 3 grâce, notamment, à la relance de l'ailière
→ Consigne : le DC ne peut pas renverser

→ **Critères de réussite** : Exploiter en 2/3 passes le travail de mobilisation du DC. Marquer, à minima tous les 3 ballons

→ **Défi** : 3 balles de suite sans but = changement ATT /DEF ou gage (roulade). X passages, comptage des points

ÉVOLUTION / RÉGULATION

→ Réguler l'espace d'attaque utilisable (plus ou moins grand)
→ Le DC peut renverser

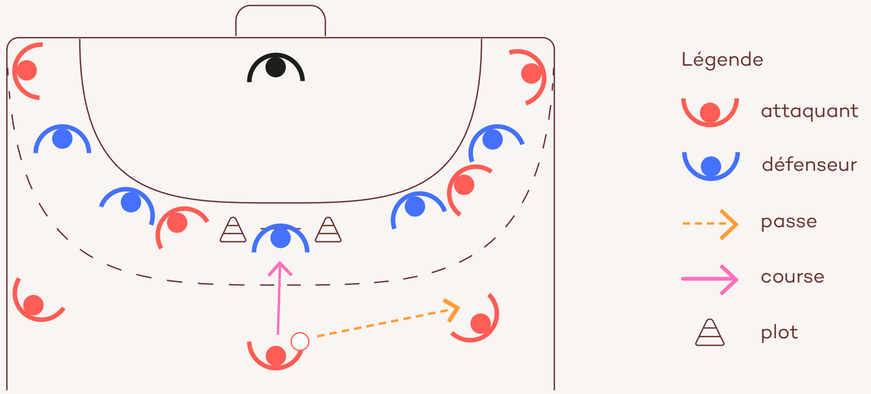



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

SITUATION N°3

OBJECTIFS

Situation jouée = réinvestir le travail préalable sur le 7 contre 7

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Attaque :
→ Gagner son duel offensif
→ Exploiter le jeu en 2/3 passes si le duel n'est pas gagné
→ Ralentir / stopper le ballon si la situation le nécessite

Gardien de but :
→ Gestion de la relance, notamment après l'évolution (score)

FONCTIONNEMENT

→ 6 contre 6 + 2 GB. Rotations des joueuses au fur-et-à-mesure de la séquence, 3 balles d'attaque
→ Jouer à partir d'un enclenchement pour isoler 1 défenseur, exploiter au plus vite (2/3 passes), notamment en utilisant le tir au travers. Le cas échéant, ralentir le jeu et recommencer
→ Départs : balle N°1 : renverse glissé; balle N°2 : yago 2-3 ou 4-5, balle N°3 : yugo glissé ou ouverture d'espace (pour 1 ailière ou 1 arrière)

→ **Critères de réussite** : Le nombre d'exploitations « rapides » au regard de la situation. Au moins 1 but lors des 3 possessions en attaque

ÉVOLUTION / RÉGULATION

→ Si on marque sur le grand espace (CA – MDB – engagement rapide), on conserve 2 balles d'attaque
→ Score : 1ère équipe à 5 points

VOIR LA VIDÉO

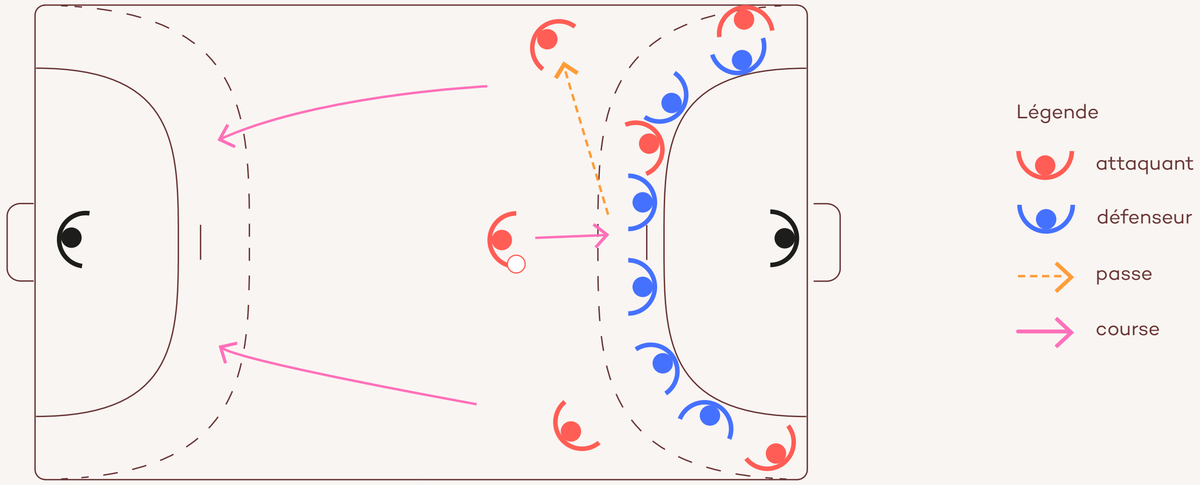




Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

Le jeu en relation
AVEC LE PIVOT



Arnaud
PARISY

La séance proposée par Arnaud Parisy -CTF ligue responsable du pôle espoir masculin site d'accession à Amiens- a été axée sur l'initiation du jeu avec le pivot avec un public de 11-13 ans combiné avec la gestion d'un «grand groupe».

L'objectif étant de proposer un temps moteur important à chaque pratiquant durant toute la séance tout en les sensibilisant à la relation entre un joueur à la périphérie et un pivot «installé» ou un pivot qui «part».



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

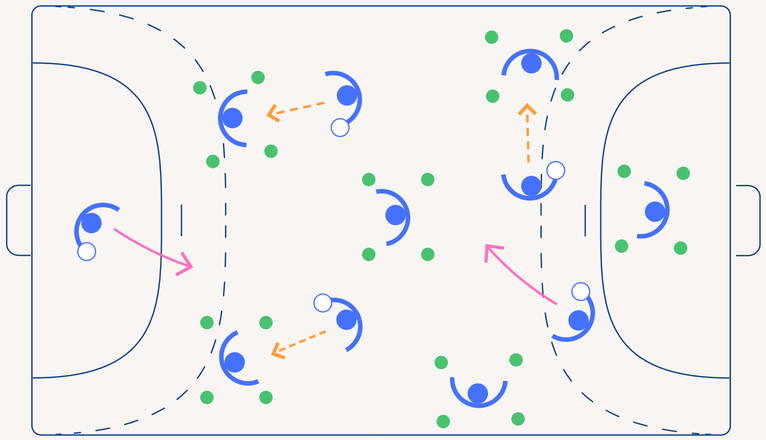
SITUATION D'ÉCHAUFFEMENT

FONCTIONNEMENT

→ Délimitation de zones avec un joueur dans chaque zone (6à8 zones selon les effectifs)
→ X joueurs avec un ballon chacun qui se déplacent pour aller transmettre leur balle à l'un des joueurs placés dans les zones identifiées
→ Les rôles s'inversent : le passeur se place dans la zone tandis que le réceptionneur sort de la zone et va à son tour devoir transmettre la balle à un joueur placé dans une zone
→ Les déplacements se font en course
→ Les joueurs dans les zones se placent sur un appui (aspect proprioceptif)

ACTIVITÉ DES JOUEURS

→ Jouer sur les rythmes (lent vite)
→ Les déplacements se font en dribbles et en course / en mainuplation de balle et en course
→ Les passes se font à une main, à deux mains en sautant, main directrice ou main opposée
→ Les courses peuvent être variées



COMPORTEMENTS ATTENDUS

Être attentif à :
→ Etre capable de s'échauffer au travers de la situation proposée
→ Maitriser le dribble de progression
→ Etre capable de transmettre une balle en course
→ Avoir des réponses motrices les plus variées possibles

ÉVOLUTIONS

→ On va placer un défenseur dans les zones afin d'établir un rapport de force entre le réceptionneur et le défenseur
→ Les joueurs restent dans les zones pendant un temps certain. 1'30''. On change les statuts après chaque séquence
→ Une balle pour deux, les binômes se déplacent sur le terrain et vont essayer de faire marquer des points au joueur pivot dans la zone
→ Si je parviens à attraper la balle, j'ai un point
→ Si le défenseur attrape la balle, c'est lui qui marque un point
→ Identifier des zones de marque avec des GB

BILAN

La situation permet d'identifier les comportements attendus. L'évolution permet d'identifier des comportements de bloc ou de glisser. La coopération entre le « pivot » et les joueurs autour s'installe. Tous les enfants sont invités à passer dans les différents rôles que propose la situation

VOIR LA VIDÉO

SITUATION N°1

INTÉGRER LE PIVOT AU TRAVERS D'UN ÉCHAUFFEMENT GB

FONCTIONNEMENT

→ 1 Pivot 1 Défenseur 1 GB 1 colonne d'attaquants avec un ballon chacun (pas trop) une ou deux échelles de rythme sur les côtés
→ Passe de redoublement entre l'attaquant qui se situe à 10 – 11 mètres et le pivot qui est à 9 mètres. Le défenseur est à 6 mètres
→ Engager le 2 contre 1
→ Tir à deux mains dans un premier temps avec impacts identifiés puis tirs libres
→ On pourra jouer avec des ballons de différentes tailles et texture (mousse)

→ **Critères de réussite** : Réussir à échauffer le gardien et trouver des solutions à 2 contre 1 puis dans le 2 contre 2

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Les attaquants
→ Je m'engage dans un espace libre
→ J'attire le défenseur et je libère au pivot
→ Si le défenseur prend le pivot, je tire
→ Pour le pivot : Je cherche à me désaligner, me démarquer dans la profondeur et j'enchaine les tâches : déplacement, réception, suspension, duel GB

Le gardien de but
→ Différencier le tir de l'arrière ou du pivot
→ Identifier la course du tireur
→ Identifier quand je me déplace et comment je me place (pré-parade)
→ Définir mes modalités d'intervention
→ Dépense énergétique

ACTIVITÉ DE L'ENTRAÎNEUR

Être attentif à :
→ L'attaquant qui ne fait pas le bon choix
→ La mise en lien avec le pivot qui est difficile dans les transmissions
→ Les rapports de force sont déséquilibrés



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

RÉGULATIONS

→ Distance entre les attaquants
→ Modalités de mise en course
→ Espace latéral disponible

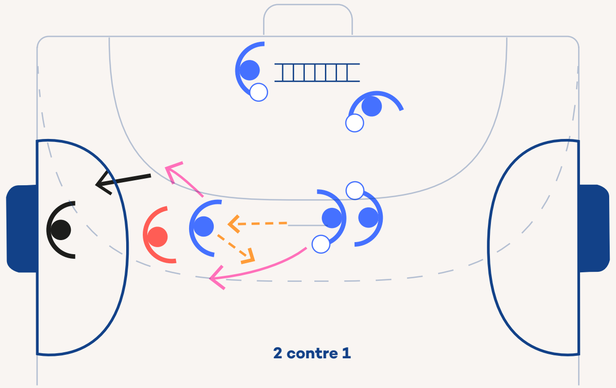
ÉVOLUTIONS

→ Tir à deux mains avec impacts imposés
→ Tir à deux mains pour marquer
→ Tir à une main pour marquer
→ Évoluer du 2 contre 1 vers le 2 contre 2

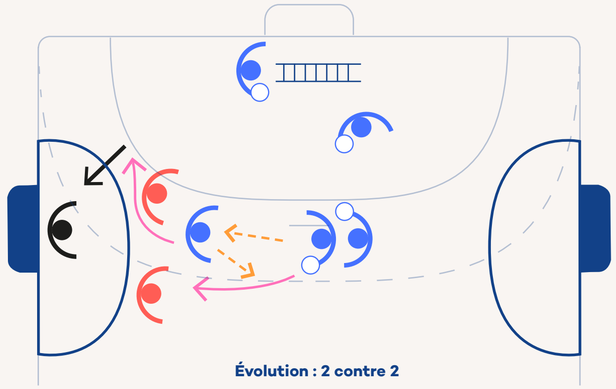
BILAN

→ Situation qui permet d'échauffer le gardien de but en étant attentif aux possibilités du tireur, et qui fait émerger les prémices de savoir-faire du pivot et de l'attaquant qui joue autour de lui
→ Possibilité d'ajouter des joueurs en position d'arrière pour libérer si le 2 contre 2 n'apporte pas de solution

VOIR LA VIDÉO



2 contre 1



Évolution : 2 contre 2



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

SITUATION N°2 — 5 CONTRE 3

OBJECTIFS

→ Sensibiliser la perception sur le joueur dedans (pivot dans le dispositif défensif)
→ Susciter les prémices du pivot qui bloque. « Libérer le pivot » et du pivot qui appelle la balle « le 5x3 »
→ Jeu à 5x3 dont deux pivots (les deux jeux se passent dans le même temps)

FONCTIONNEMENT

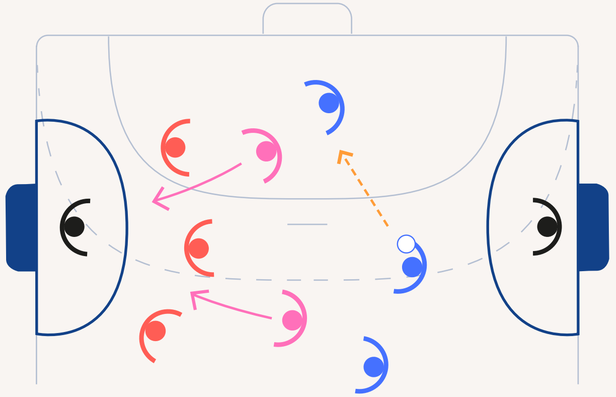
→ 2 équipes de trois
→ 2 pivots d'une couleur différente qui jouent en attaque dans les deux équipes et qui amènent le surnombre offensif
→ 1 gardien dans chaque but
→ On pourra utiliser différents ballons pour ces jeux notamment en mousse

Critères de réussite :
→ Se mettre en relation avec le pivot
→ Lui transmettre ou profiter de l'espace qu'il a créé pour moi

Défi :
→ But de pivot = 2 points
→ But des autres attaquants = 1 point

Légende

- défenseur
- attaquant
- pivot
- gardien de but
- course
- passe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

→ Bloquer/ séparer / créer des espaces
→ Glisser se démarquer / appeler la balle
→ Notion de lumière et d'ombre

ACTIVITÉ DE L'ENTRAÎNEUR

Être attentif à :
→ Choix trop facile au bout d'un certain temps dans le 5 contre 3
→ Rapport de force déséquilibré dans « libérer le pivot »
→ Trop de densité entrainant trop de pertes de balle dans « libérer le pivot »

RÉGULATIONS / ÉVOLUTIONS

→ Espace et densité
→ Modalités de passe

VOIR LA VIDÉO

SITUATION N°3 — LIBÉRER LE PIVOT

OBJECTIF

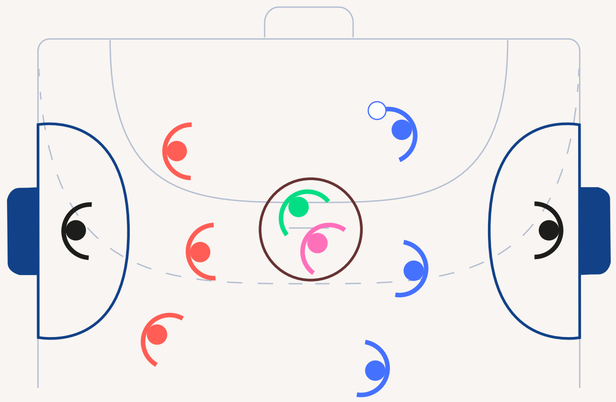
Être capable de se mettre dans la lumière pour se rendre disponible au porteur de balle en gagnant une position

FONCTIONNEMENT

→ 2 équipes de trois
→ 2 joueurs « pivots » de deux couleurs différentes dans une zone circulaire au centre du terrain
→ L'équipe qui attaque doit transmettre à son pivot qui pourra ainsi sortir de la zone délimitée et tenter de marquer avec lui

Critères de réussite :
→ Se mettre en relation avec le pivot
→ Lui transmettre ou profiter de l'espace qu'il a créé pour moi
→ Marquer un but à partir du pivot « libéré »

Défi :
→ But de pivot = 2 points
→ But des autres attaquants = 1 point



COMPORTEMENTS ATTENDUS

→ Se mettre en relation avec le pivot
→ Gagner une position qui permet de recevoir la balle (pivot qui bloque)
→ Faire des appels de balle et contre appel (pivot qui glisse)
→ Faire croire, piéger, envoyer de fausses pistes

ACTIVITÉ DE L'ENTRAÎNEUR

Être attentif à :
→ Le pivot qui ne parvient pas à attraper la balle (trop de contrainte du défenseur dans la zone délimitée)
→ Choix trop facile au bout d'un certain temps
→ Courir vers le pivot

RÉGULATIONS / ÉVOLUTIONS

→ Espace de la « prison » à varier
→ Activité du défenseur
→ Espace latéral
→ Modalités de passe
→ GB volant possible pour apporter un surnombre en attaque

Légende

défenseur
attaquant
gardien de but
pivot 1
pivot 2

VOIR LA VIDÉO



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

SITUATION N°4 DUO DE CHOC

OBJECTIF

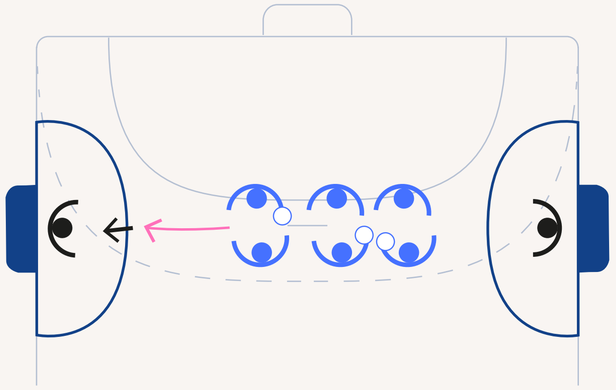
Développer une aisance motrice générale et spécifique au poste de pivot

FONCTIONNEMENT

→ Situation par binôme
→ Déplacements variés en « crabe » en « face to face » en dorsal/ventral

Critères de réussite :
→ Réussir à coopérer afin d'amener le ou les joueurs à une situation tireur / gardien de but

Défi :
→ But de pivot = 2 points
→ But des autres attaquants = 1 point



COMPORTEMENTS ATTENDUS

→ Coopérer
→ Motricité adaptée à la commande réponse corporelle
→ Conserver une cohérence dans les déplacements et l'enchaînement des tâches en binôme
→ Développer une aisance motrice

ACTIVITÉ DE L'ENTRAÎNEUR

Être attentif à :
→ Bonne coordination / mauvaise coopération
→ Perte de balle précoce
→ Enchainement des tâches difficile

RÉGULATIONS

→ Vitesse d'exécution
→ Vitesse de déplacement
→ Posture / réponse corporelle

ÉVOLUTIONS

→ Tir à deux mains / main opposée
→ Impulsion pied droit pied gauche 2 pieds
→ Demi-tour + impulsion tir
→ Mettre un défenseur pour aider le GB

SITUATION N°5

FONCTIONNEMENT

→ Jeu sur grand espace à 6x5 / On peut mettre le pivot dans une couleur plus remarquable si l'on veut
→ Un joueur défenseur sort pour créer le surnombre en attaque
→ En fonction du nombre, on peut faire une troisième équipe qui attend à l'opposé mais à qui on peut proposer des sollicitations en fonction de l'espace disponible dans le gymnase, ou grâce à des marques au sol dans la zone du GB

Critères de réussite :
→ Réussir à jouer en lien avec le placement du pivot
→ Réussir à trouver le pivot

Défi :
→ But de pivot = 2-3 points

RÉGULATIONS

→ On peut apporter des régulations défensives comme une défense plus ou moins étagée
→ 1 seul défenseur dans les 6 mètres

→ Selon le nombre de joueurs, on peut en laisser certains en attente. Dans ce cas, préparer, si l'espace disponible le permet, des petits ateliers afin de continuer à jouer et ne pas laisser les enfants sur le banc

ÉVOLUTIONS

→ Jouer avec un pivot à 6x6
→ Jouer autour d'un but, enlever le grand espace avec un jeu à 5x4 central avec deux joueurs dedans
→ Proposer un atelier pour le gardien qui est en attente à l'opposé de la situation
→ Modifier le placement de l'équipe en attente

ACTIVITÉ DE L'ENTRAÎNEUR

Être attentif à :
→ Difficulté à jouer avec le pivot ou à partir du pivot car charge informationnelle importante
→ Facilité à trouver le pivot pour certains joueurs avec des potentiels d'action élevés
→ Courir vers le pivot pour lui donner
→ Ne pas se soucier du pivot

COMPORTEMENTS ATTENDUS

→ Repérer l'espace libre, l'exploiter dans un premier temps ou donner au pivot démarqué
→ Se mettre en relation avec le pivot : pour moi ou pour lui
→ Faire croire, piéger, envoyer de fausses pistes
→ Prémices d'un pivot qui bloque et ou qui glisse

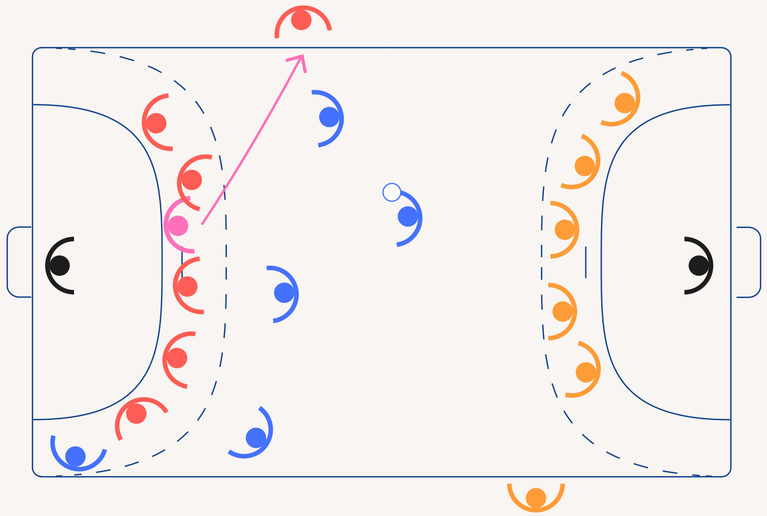




Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

BILAN DE SÉANCE

Les objectifs atteints

→ **Gestion de l'hétérogénéité**
Rapport de force équilibré recherché à partir d'une montante descendante qui permet de faire des groupes de niveau à partir d'une situation en 1x1 (exemple jeu du foulard)

→ Un **temps moteur** très important
→ Une **sollicitation énergétique** en lien avec le temps moteur très importante
→ Une **contextualisation** qui amène à l'adaptation
→ Une démarche pédagogique qui s'appuie sur un **mode de transmission appropriatif**
→ Une **multiplication des rôles** plutôt qu'une spécialisation précoce (assage dans les buts et au poste de pivot de tous les enfants)

Les points de vigilance

→ **Gestion d'un joueur dominant dans un groupe**
→ La mise en place matérielle à bien anticiper



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

L'intelligence situationnelle :
LES INTENTIONS DÉFENSIVES



Médi
AIT BLAL

La séance proposée par Medi Ait Blal - CTF ligue responsable du pôle espoir masculin site d'excellence à Dunkerque - a été centrée sur la capacité des joueurs à passer d'une défense alignée à une défense étagée (dispositif 3/3 homme à homme) dans une même situation de jeu à partir de repères communs, afin de perturber l'attaque adverse et donc de mettre en difficulté celle-ci, en jouant sur les contraintes espace-temps, les rapports de force et le crédit d'action.



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

SITUATION N°1 1 CONTRE 2

OBJECTIFS

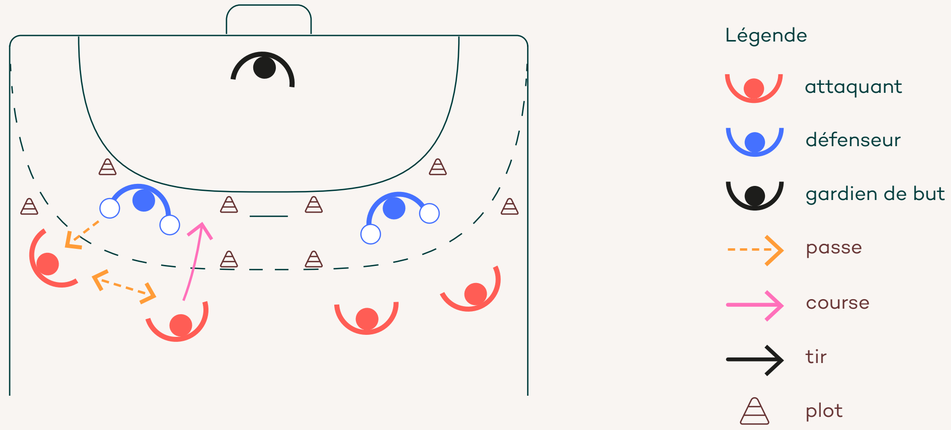
→ Développer le mode piégeur du défenseur en situation d'infériorité numérique (1 vs 2)
→ Amener le défenseur à orienter, dissuader et influencer les choix offensifs
→ Échauffer les gardiens en les mettant en vigilance sur des impacts de tirs préférentiels
→ Préparer les épaules via des relations simples passeur / réceptionneur
→ Installer chez les attaquants une intention permanente de danger
→ Permettre aux attaquants de trouver leurs distances de combat

FONCTIONNEMENT

→ Dans une zone matérialisée par des pastilles (espaces à défendre), situation avec 1 défenseur contre 2 attaquants
→ Les attaquants sont positionnés : 1 arrière latéral + 1 arrière central légèrement décalé
→ Chaque attaquant possède un ballon. L'un est donné au défenseur et l'autre est pour eux
→ Un attaquant engage (tir, prise d'initiative ou passe). Pendant ce temps, l'autre se replace. Ils jouent le 2 vs 1
→ Alternance avec deuxième tir à l'extérieur des pastilles. Enchaînement continu pour créer du rythme (échauffement actif)

Critères de réussite :
→ **Défenseur** : Oriente clairement le jeu (tir forcé dans une zone voulue). Réduit les angles de tir efficaces. Met en difficulté la prise d'information de l'attaquant
→ **Attaquants** : Maintiennent une menace constante. Trouvent des tirs dans le temps imparti. Utilisent efficacement l'espace malgré la contrainte
→ **Gardiens** : Identifient correctement les impacts de tir. Sont en réussite sur les zones annoncées. Enchaînent les interventions avec efficacité.

Défi :
→ En lien avec réussite ou échec défensif



RÉGULATIONS

→ Si trop passif : réduire l'espace / imposer une sortie de balle rapide
→ Si trop agressif : rappeler la notion de contrôle et d'orientation

ÉVOLUTIONS

→ Modifier les espaces (espaces modulables)
→ Autoriser le jeu avec un arrière, un pivot
→ Réduire la vitesse d'enchainement
→ Alterner situation à 2vs1 externe ou 2vs1 interne pour préciser la lecture défensive dans les comportements de zone + construire les repères gardien de but



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

ACTIVITÉ DES JOUEURS

Défenseur :
→ Subit la situation (reste aligné, passif)
→ Se fait fixer trop facilement → donne accès à un tir proche
→ Défend en reculant sans intention (pas de dissuasion)
→ Sort trop fort sur le porteur → libère une solution évidente
→ Ne communique pas / ne cherche pas à influencer

Attaquants :
→ Jeu stéréotypé (tir systématique sans lecture)
→ Mauvaise distance de combat (trop loin = tir facile à lire / trop près = bloqué)
→ Peu de coordination entre les deux attaquants
→ Manque d'intention (pas de fixation réelle du défenseur)

Gardiens de but :
→ Réaction tardive (lecture du tir trop lente)
→ Mauvaise identification des impacts
→ Placement approximatif (pas d'ajustement en fonction du bras / angle)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Défenseur :
→ Adopte un comportement piégeur
→ Oriente le porteur vers une zone choisie
→ Ferme une option pour en provoquer une autre
→ Est actif sans se livrer (contrôle de la distance)
→ Cherche à dissuader avant d'intervenir
→ Créé de l'incertitude chez les attaquants

Attaquants :
→ Être en menace permanente (tir, passe, fixation)
→ Ajuster la distance de combat
→ Exploiter le déséquilibre du défenseur
→ Varier les intentions (ne pas être lisible)

Gardiens de but :
→ Lecture précoce (prise d'info sur la position du défenseur, l'orientation du tireur)
→ Anticipation des zones de tir préférentielles
→ Coordination avec la logique défensive (tir orienté = réponse adaptée)

VOIR LA VIDÉO

SITUATION N°2 3 CONTRE 3

OBJECTIFS

→ Comprendre que l'alignement défensif implique des possibilités de changement
→ Développer une défense capable d'orienter le jeu vers les extérieurs
→ Amener les défenseurs à accepter de perdre loin du but pour protéger la zone centrale
→ Travailler une montée défensive du bas vers le haut
→ Permettre aux gardiens d'adapter leur profondeur d'intervention selon la position du tireur
→ Renforcer les repères en homme à homme organisé

FONCTIONNEMENT

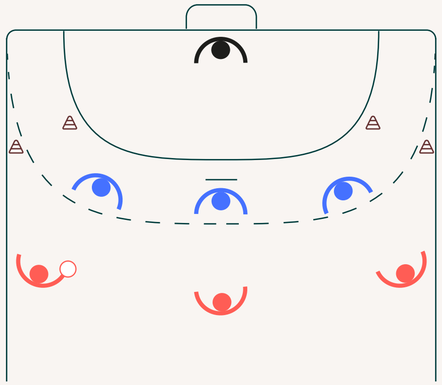
→ Situation en 3 défenseurs vs 3 attaquants
→ Organisation avec des repères homme à homme
→ Le jeu se déroule sur les deux buts
→ L'engagement se fait en s'appuyant sur l'un des défenseurs qui renvoie ensuite la balle à l'attaquant
→ Les défenseurs montent progressivement (logique bas → haut)
→ Les attaquants cherchent à déséquilibrer pour tirer

Critères de réussite :
→ **Défenseur** : Être capables de changer sur alignement (communication + lecture). Orienter systématiquement vers les extérieurs. Accepter d'être battu loin du but. Monter progressivement pour réduire l'espace et le temps. Coopérer (entraide, couverture)
→ **Attaquants** : Exploiter les désalignements défensifs. Chercher à attaquer les intervalles. Varier les intentions (fixation, croisé, duel). Maintenir une circulation dynamique
→ **Gardiens** :
→ Adapter la profondeur : Tireur proche → gardien avancé
Tireur loin → gardien plus en recul / réaction

→ Lire la relation défenseur / attaquant
→ Se coordonner avec l'orientation défensive (tir extérieur attendu)

ÉVOLUTIONS

→ Limiter la largeur du terrain
→ Être attentif à l'utilisation du dribble et la réguler si nécessaire



Légende

attaquant

défenseur

gardien de but



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

ACTIVITÉ DES JOUEURS

Défenseur :
→ Reste en alignement sans changer → déséquilibre
→ Défense trop individuelle (pas d'entraide)
→ Se fait battre dans l'axe proche du but
→ Mauvaise orientation (laisse accès plein centre)

Attaquants :
→ Peu de mobilité → jeu figé
→ Difficulté à exploiter les changements
→ Jeu trop latéral sans réelle menace

Gardiens de but :
→ Mauvaise gestion de la profondeur
→ Lecture tardive du tir
→ Pas d'adaptation à la distance du tireur

VOIR LA VIDÉO

COMPORTEMENT ATTENDUS

Défenseur :
→ Changent efficacement sur situations d'alignement
→ Orientent clairement vers les extérieurs
→ Protègent l'axe proche du but
→ Défendent en avançant (logique bas → haut)
→ Acceptent le duel perdu mais loin du danger

Attaquants :
→ Capables de désorganiser la défense (fixations, croisés)
→ Attaquent les espaces créés par les changements
→ Maintiennent une menace constante

Gardiens de but :
→ Ajustent leur profondeur de manière pertinente
→ Anticipent les tirs extérieurs
→ Sont en cohérence avec la défense



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

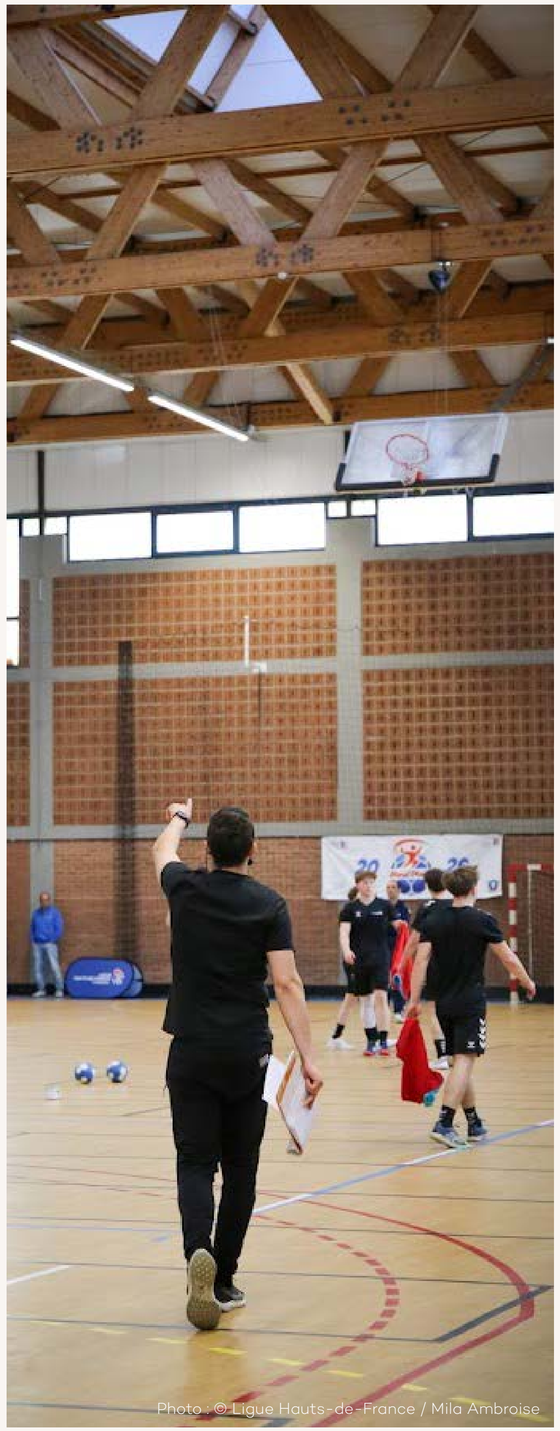


Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

SITUATION N°3 4 CONTRE 4 CENTRAL

OBJECTIFS

→ Construire des repères défensifs pour passer de l'alignée à l'étagée à partir du "autour" direct et indirect à partir du demi-centre
→ Amener les joueurs à évoluer d'une organisation 0-6 vers 3-3 en phase offensive
→ Développer la lecture collective attaque/défense dans un espace central dense
→ Travailler la coordination entre jeu central et exploitation des extérieurs (2v1)
→ Intégrer une logique de jeu de grand espace (projection rapide)
→ Solliciter les gardiens sur différentes configurations (proche / lointain / transition)

FONCTIONNEMENT

→ Jeu de 2vs1 extérieurs et montée de balle à l'opposé *2 + 4vs4 central *2 ou 3 ballons

Pour les défenseurs :
→ Identifier le signal (autour)
→ Déclencher une sortie coordonnée vers une défense étagée (3-3)
→ Se répartir les responsabilités : sortie sur porteur, couverture, protection axe, accepter l'incertitude mais rester organisé

Pour les attaquants :
→ Déclencher des « autours » directs ou indirects pour provoquer la sortie défensive et exploiter

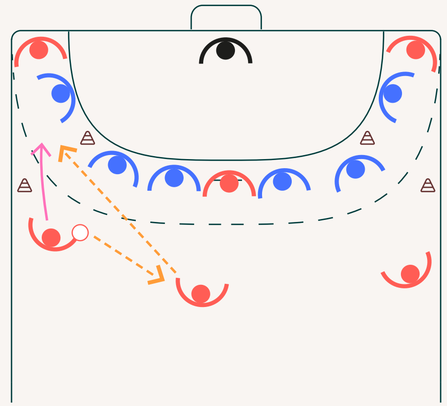
Critères de réussite :
→ Identification du signal et réagissent immédiatement au jeu autour (direct ou indirect)
→ Pas de temps de retard dans la lecture
→ Coordination de la sortie et passage en 3-3 étagée collectif (et non individuel)
→ Sorties synchronisées (pas de trous défensifs)
→ Aucun tir facile dans la zone centrale proche du but
→ Les attaquants sont orientés vers des zones moins dangereuses
→ Gestion de la pression
→ Sortie sur porteur efficace sans se faire éliminer immédiatement
→ Maintien d'un équilibre pression / couverture

RÉGULATIONS

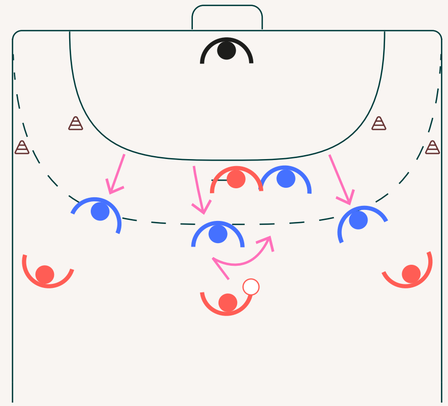
→ Si pas de lecture : verbaliser le signal avant reprise
→ Si sorties désorganisées : arrêter le jeu + replacer et rejouer lentement

ÉVOLUTIONS

→ Multiplier les ballons en simultané
→ Ajouter des contraintes temporelles
→ Travailler la coordination des sorties / communication défensive / lecture des signaux faibles
→ 6vs6 et modifier les points de départs (Aalborg –Paris-essen–Essen –Yugo)



Ballons 1 et 2
Gauche / Droite



Ballons 3, 4 et 5



Photo : © Ligue Hauts-de-France / Mila Ambroise

ACTIVITÉ DES JOUEURS

Défenseurs :
→ Ne perçoivent pas le signal (autour)
→ Restent en 0-6 passif
→ Sorties désorganisées (un seul sort / trous défensifs)
→ Difficulté à gérer plusieurs informations

Attaquants :
→ « Autours » mal exécutés (pas déclencheurs)
→ Difficulté à exploiter la sortie défensive
→ Jeu peu coordonné

Gardiens de but :
→ En retard sur les changements de situation
→ Mauvaise adaptation à l'espace (dense vs ouvert)

COMPORTEMENT ATTENDUS

Défenseurs :
→ Identifient clairement le signal « autour »
→ Sortent ensemble et de manière coordonnée
→ Passent efficacement en 3-3 étagée
→ Protègent le but tout en mettant de la pression
→ Restent organisés malgré la complexité

Attaquants :
→ Déclenchent des autours pertinents
→ Exploitent les déséquilibres défensifs
→ Maintiennent une pression constante

Gardiens de but :
→ Anticipent les changements de configuration
→ Ajustent rapidement leur placement
→ Enchaînent les lectures sans perte d'efficacité

VOIR LA VIDÉO

APPROCHES *des* HANDBALLS

REVUE BIMESTRIELLE DE LA DIRECTION
TECHNIQUE NATIONALE

1, rue Daniel Costantini
CS 90047, 94046 Créteil Cedex

T. +33 (0)1 56 70 72 72
F. +33 (0)1 56 70 73 00

ffhandball@ffhandball.fr
www.ffhandball.fr

@ffhandball