

# COMITE DU FINISTERE DE HANDBALL

Le fil conducteur	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">12-14    15    16-18</div> Puberté +ou-	
<b>PHYSIOLOGIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AEROBIE</li> <li>• VIVACITE</li> <li>• W POSTURAL</li> <li>• SOUPLESSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FORCE</li> <li>• VITESSE</li> <li>• PUISSANCE</li> <li>• SOUPLESSE</li> </ul> conserver les acquis • W POSTURAL si croissance terminée • VO2
<b>PSYCHOLOGIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MOTIVATION</li> </ul> Image réussite <ul style="list-style-type: none"> <li>• NOTION</li> </ul> Progrès, continuité, appropriation <ul style="list-style-type: none"> <li>• CONNAITRE</li> <li>• EXPLORER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IDEM +</li> <li>• AUTOEVALUATION</li> <li>• AUTONOMIE</li> <li>• PERSONNALITE</li> <li>• PHENOMENE DE GROUPE</li> </ul> S'inscrire dans un projet commun
<b>BASE TECHNIQUE INDIVIDUELLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAITRISE DU BALLON</li> <li>• MOTRICITE GENERALE</li> <li>• EQUILIBRE</li> <li>• DISSOCIATION</li> <li>• COORDINATION</li> <li>• ADRESSE</li> <li>• MAITRISE DES APPUIS</li> </ul>	<b>SPECIALISATION PAR POSTE</b>

# COMITE DU FINISTERE DE HANDBALL

QUE FAIRE ?	12-14	15	16-18
<b>BALLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DRIBBLE</li> <li>• PASSE / RECEPTION A L' ARRET EN MOUVEMENT</li> <li>• ENCHAINEMENT DES TACHES</li> <li>• CAPACITE BALLE EN MAIN DANS LE RESPECT DES REGLES                             <ul style="list-style-type: none"> <li>W APPUIS</li> <li>W DE DEBORDEMENT</li> <li>W SCHWINKER</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAITRISE DE LA BALLE                             <ul style="list-style-type: none"> <li>PASSE / RECEPTION</li> <li>PROTECTION DU BALLON</li> <li>PLACEMENT DU BRAS</li> </ul> </li> <li>• CAPACITE BALLE EN MAIN DANS LE RESPECT DES REGLES                             <ul style="list-style-type: none"> <li>W DES APPUIS</li> <li>W DE DEBORDEMENT</li> <li>W SCHWINKER</li> </ul> </li> </ul>
<b>TIRS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INFORMATIONS SUR LES DIFFERENTS TIRS A LA HANCHE EN APPUI EN SUSPENSION A L' AMBLE</li> <li>• EN MAITRISER 1 voire 2</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• RECHERCHER LES DIFFERENTES FORMES DE TIRS et LEUR EFFICACITE</li> </ul>
<b>TERRAIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• JOUER A TOUS LES POSTES                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-ATTAQUANT</li> <li>-DEFENSEUR</li> </ul> </li> <li>• EXPLORATION DU TERRAIN                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-SE SITUER</li> <li>-S'ORIENTER</li> <li>-DIFFERENTES FORMES DE COURSES</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• JEU AU POSTE                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt;JOUER DANS SON SECTEUR</li> <li>-&gt;JOUER DANS UN AUTRE SECTEUR</li> </ul> </li> </ul>
<b>GB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HABITUATION A LA BALLE</li> <li>• REPERER SA POSITION / BUT</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMORTISSEMENT DE LA BALLE ET LANCER</li> <li>•</li> </ul>
<b>BASE ARRIERE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAITRISER LA PASSE SUR ANCRAGE</li> <li>• JOUER EN COURANT</li> <li>• SE SITUER DANS L' ESPACE A ATTAQUER</li> <li>• PROTEGER SON BALLON</li> <li>• S' ORIENTER</li> <li>• JOUER DANS LE COULOIR DE JEU DIRECT</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• PLACEMENT DU BRAS DANS LA FIXATION</li> <li>• LANCER EN COURSE ET SUSPENSION</li> <li>• PROTECTION DU BALLON</li> <li>• VARIER LES FORMES DE TIRS</li> </ul>
<b>PIVOT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• APPROCHE DU POSTE</li> <li>• JOUER EN GAIN DE POSITION</li> <li>• PRISE DE CONSCIENCE DE LA VARIETE DES IMPULSIONS</li> <li>• PRISE D' INFORMATION DU GB DANS LE DUEL</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• PLACEMENT APRES IMPULSION</li> <li>• GRANDISSEMENT</li> <li>• PLACEMENT DU CORPS</li> <li>• DIRECTION D' IMPULSION POUR SE SORTIR DU VOLUME DU GB</li> </ul>
<b>AILIER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIR EN OUVERTURE D' ANGLE</li> <li>• S' ORIENTER / BUT</li> <li>• POSITION D' ECARTEMENT DE JEU</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• UTILISATION DE TOUTES LES HAUTEURS POUR LE TIR</li> <li>• MATTRISE DES DIFFERENTS EFFETS</li> <li>• DIRECTION ET HAUTEUR DE L' IMPULSION POUR PRISE D' INFORMATION SUR LE GB</li> </ul>

# COMITE DU FINISTERE DE HANDBALL

ATTAQUE	12-14	15	16-18
<b>PHYSIQUE</b>	TENIR UN EFFORT CONTINU DE 45 à 60 MINUTES	TENIR UN EFFORT CONTINU DE 50 à 75 MINUTES PROPRIOCEPTION RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASSOCIATION SYSTEMATIQUE DE LA PUISSANCE ( force et vitesse) AVEC LA TECHNIQUE</li> <li>• DEVELOPPEMENT DE LA SOUPLESSE</li> <li>• HABITUATION AUX EFFORTS INTENSES</li> <li>• TONIFICATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRES</li> <li>• PROPRIOCEPTION</li> </ul>
<b>TECHNIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TENUE DE BALLE</li> <li>• QUALITE TECHNIQUE MANIPULATIONS VARIEES</li> <li>• Se SITUER et S'ORIENTER correctement loin et près de la balle et d'un partenaire</li> <li>• MAITRISER et COMBINER LES DEPLACEMENTS COURIR LANCER SAUTER ATTRAPPER</li> </ul> <p>=&gt; DRIBBLER en étant capable de s'arrêter/d'aller vite/de changer de direction</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAITRISE DE LA BALLE ET PRISE D' INFORMATION (passes longues/courtes à différentes V)</li> <li>• APPRENDRE LES PRINCIPES DE TIRS ET LES VARIETES DE TIRS</li> <li>• APPRENDRE LES DEBORDEMENTS</li> <li>• Variétés des IMPULSIONS, pied gauche, pied droit, deux pieds horizontales et verticales</li> <li>• Utiliser toutes les possibilités d' APPUIS pour jouer un duel</li> <li>• AMELIORER LE JEU SANS BALLE LES DEMARQUAGES</li> <li>• S' Orienter , S' Engager, Se Replacer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMELIORER LA VARIETE ET LA DENSITE DES SAVOIRS FAIRE TECHNIQUES (1x1 avec balle et sans - tirer en sortie de 1x1 en espace réduit - variété des impacts de tir - maîtrise des croisés à tous les postes - variété des appuis)</li> <li>• DEVELOPPER LE VOLUME D' ACTION ( prise de balle dans le bon espace, et en mouvement - coordonner induction et prise de balle)</li> <li>• L' ENCHAINEMENT DES ACTIONS</li> <li>• ORGANISATION VERS LE BUT DANS LE JEU DIRECT ET LE JEU INDIRECT</li> </ul>
<b>TACTIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• APPRENDRE A VOIR</li> <li>• SE DECENTRER DU BALLON</li> <li>• PRENDRE EN COMPTE LE BUT ET S' ORGANISER VERS LE BUT</li> <li>• Développer la CREATIVITE</li> <li>• ETRE CAPABLE DE SE METTRE EN SITUATION DE TIR DE SE DEMARQUER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASSOCIER TECHNIQUES ET COMBAT</li> <li>• DEVELOPPER LA COMBATIVITE</li> <li>• LA RESISTANCE AU STRESS L' ESPRIT COLLECTIF</li> <li>• Développer la feinte</li> <li>• LA RIGUEUR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEVELOPPEMENT DE LA FEINTE ET DU CHANGEMENT DE RYTHME</li> <li>• TROUVER LES MOMENTS DE DECLENCHER LES TECHNIQUES</li> <li>• VARIER SES STRATEGIES PAR RAPPORT A L' ADVERSAIRE</li> </ul>
<b>MENTALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEVELOPPER LE PLAISIR DE JOUER PAR LE JEU, PAR LES JEUX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ASSOCIER TECHNIQUE ET COMBAT</li> <li>• PRENDRE DES RISQUES</li> <li>• DEVELOPPER - LA COMBATIVITE - LA RESISTANCE AU STRESS - L'ESPRIT COLLECTIF</li> <li>• LA RIGUEUR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEVELOPPER LA REMISE EN QUESTION DE SOI LE COURAGE LA VOLONTE LE COMBAT LA RIGUEUR</li> </ul>
<b>LES PRINCIPES COLLECTIFS</b>			
<b>OBJECTIFS DE L' EQUIPE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEVELOPPER L' ESPRIT COLLECTIF</li> <li>• PRISE DE CONSCIENCE DES PARTENAIRES</li> <li>• PLAISIR DE JOUER ENSEMBLE</li> <li>• L' OCCUPATION DU TERRAIN (profondeur sur le grand et le petit espace =&gt; passe et va / passe et suit / création de surnombre)</li> <li>• S' ECARTER</li> <li>• S' ORIENTER VERS LE BUT</li> <li>• SE REPLACER</li> <li>• NOTION DU TRAPEZE</li> <li>• MONTER LE BALLON VERS LA CIBLE RAPIDEMENT</li> <li>• LE RESPECT DES REGLES ET DE L' ARBITRE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEVELOPPER LE PLAISIR ET LA RIGUEUR</li> <li>• AMELIORER LES SAVOIRS FAIRE COLLECTIFS A 2</li> <li>• Maitriser le TRAPEZE</li> <li>• CROISER DECALER FAIRE ECRAN BLOQUER</li> <li>• INITIER AU JEU DANS LES DIFFERENTS SECTEURS</li> <li>• JOUER EN MOUVEMENT</li> <li>• JOUER EN COURANT ECARTEMENT ET PROFONDEUR (sur grand et petit espace)</li> <li>• ALLER + VITE QUE LE REPLI DEFENSIF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RIGUEUR DANS LES PRINCIPES COLLECTIFS (principes d'attaque des défenses étagées et alignées)</li> <li>• PERFECTIONNER LES SAVOIRS FAIRE A 2 ET A 3 ET LEURS COMBINAISONS (chercher à créer le déséquilibre de l'adversaire voire le surnombre)</li> <li>• AMELIORER LE JEU AU POSTE (adapter son action à la situation repérée - variété des passes avec opposition et adaptation à la situation)</li> <li>• JOUER EN CONTINUITE ( transition montée de balle / attaque placée - occupation des postes fondamentaux en jeu de transition)</li> <li>• CONSTRUIRE LE CODE DE JEU DE L' EQUIPE</li> <li>• PASSER LE PLUS VITE POSSIBLE DU STATUT DE DEFENSEUR A CELUI DE L' ATTAQUANT et PERCEVOIR L' ESPACE A OCCUPER PAR RAPPORT A LA PERTE DE BALLE</li> </ul>

# COMITE DU FINISTERE DE HANDBALL

LE GARDIEN DE BUT	12-14	15	16-18
<b>PHYSIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ ETRE CAPABLE DE S' HABITUER A LA BALLE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ S' HABITUER AUX CHOCS AVEC LA BALLE</li> <li>➡ SE TONIFIER MUSCULAIREMENT</li> <li>➡ EFFECTUER PHYSIQUEMENT DES ENCHAINEMENTS DE TACHES</li> <li>➡ INITIATION AU TRAVAIL DE               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt;VITESSE</li> <li>-&gt;PARADE</li> <li>-&gt;DEPLACEMENT</li> <li>-&gt;RELANCE</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ AMELIORER               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; LA VITESSE</li> <li>-&gt; LA SOUPLESSE</li> <li>-&gt; LA REACTION</li> </ul> </li> <li>➡ PREPARER LA MUSCULATION GENERALE ET SPECIFIQUE</li> <li>➡ ENCAISSER DES CHOCS DURS SUR LE CORPS</li> <li>➡ SE PREPARER COMME UN AUTRE JOUEUR</li> </ul>
<b>TECHNIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ ETRE CAPABLE               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; D'AMORTIR</li> <li>-&gt; D'ATTRAPER</li> <li>-&gt; DE CONTROLER</li> <li>-&gt; DE GARDER PRES DE SOI LES TIRS PUISSANTS</li> <li>-&gt; D'ECHANGER AVEC UN PARTENAIRE</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ PARER TECHNIQUEMENT DE PRES OU DE LOIN</li> <li>➡ VARIE LES FORMES DE CONTROLE DE BALLE</li> <li>➡ ETRE CAPABLE DE SE SERVIR DES JAMBES POUR PARER</li> <li>➡ ENCHAINER DES TACHES SIMPLES (déplacement – placement – parade)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ COODONNER ET DISSOCIER SES ACTIONS</li> <li>➡ PLUSIEURS PARADES</li> <li>➡ ENCHAINER DES TACHES COMPLEXES ET VARIEES</li> </ul>
<b>TACTIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ SE SITUER PAR RAPPORT A LA BALLE A U BUT AU TIREUR</li> <li>➡ RECONNAITRE ET ECHANGER AVEC UN PARTENAIRE SEUL               <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; A L ARRET</li> <li>-&gt; EN COURSE</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ DEVINER LE PROJET DU TIREUR</li> <li>➡ AMELIORER LES PASSES SUR UN PARTENAIRE EN COURSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ FEINTER</li> <li>➡ PROVOQUER PUIS JOUER AVEC LE TIREUR</li> <li>➡ JOUER AVEC ET EN FONCTION DE LA DEFENSE</li> <li>➡ AMELIOERER LE TIMMING DE LA PARADE</li> <li>➡ EN RELANCE AMELIORER LE CHOIX</li> </ul>
<b>MENTALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ VALORISER LA FONCTION</li> <li>➡ DEVELOPPER LE PLAISIR DE JOUER</li> <li>➡ ATTAQUER LA BALLE</li> <li>➡ DEVELOPPER LA POLYVALENCE DU JOUEUR (= Tout le Monde passe dans les buts)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ SOUTENIR LES CHOCS INTENSES</li> <li>➡ JOUER AVEC SA DEFENSE</li> <li>➡ CONNAITRE LE REGLEMENT SUR LE GB</li> <li>➡ RIGUEUR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ DEVELOPPER L' ASPECT LEADER DE LA DEFENSE</li> <li>➡ LE COURAGE</li> <li>➡ LA RESISTANCE A L' ECHEC</li> <li>➡ LA RIGEUR</li> <li>➡ LA REMISE EN QUESTION</li> <li>➡ LA VOLONTE</li> </ul>

# COMITE DU FINISTERE DE HANDBALL

DEFENDRE	12-14	15	16-18
<b>PHYSIQUE</b>	TENIR UN EFFORT CONTINU DE 45 à 60 MINUTES	TENIR UN EFFORT CONTINU DE 50 à 75 MINUTES SE RENFORCER MUSCULAIREMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SE RENFORCER MUSCULAIREMENT</li> <li>➤ RESISTER AUX CHOCS</li> <li>➤ POUVOIR EFFECTUER UN GRAND VOLUME D' ACTIONS</li> </ul>
<b>TECHNIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ HARCELER</li> <li>➤ INTERCEPTER</li> <li>➤ SUBTILISER</li> <li>➤ SE DEPLACER</li> <li>➤ SE SITUER PAR RAPPORT AU BALLON ET ADVERSAIRE DIRECT</li> <li>➤ MOTRICITE SPECIFIQUE DE DEFENSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ MAITRISER LES FORMES DE DEPLACEMENT (se déplacer vite en maîtrisant les appuis latéralement, arrière, avant, orientés et décalés)</li> <li>➤ S' EQUILIBRER</li> <li>➤ AVOIR DES INTENTIONS DEFENSIVES</li> <li>➤ SE SITUER ET S' ORIENTER (loin et près de la balle, de son partenaire, de son adversaire, d'une trajectoire potentielle)</li> <li>➤ NEUTRALISER</li> <li>➤ CONTRER UN TIR</li> <li>➤ NOTION DE CHANGEMENT</li> <li>➤ INITIATION AUX PRINCIPES DEFENSIFS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ORIENTER LE PORTEUR DE BALLE</li> <li>➤ S' ORIENTER ET SE DEPLACER PAR RAPPORT AU BALLON ET A LA COURSE DE SON ADVERSAIRE</li> <li>➤ LIRE LE JEU PREFERENTIEL DE L' ADVERSAIRE POUR LE METTRE EN DIFFICULTE (notamment 1x1)</li> <li>➤ PERFECTIONNER : INTERCEPTION-NEUTRALISATION-COUVERTURE-CONTRE-DISSUASION-CHANGEMENT-HARCELEMENT</li> <li>➤ ASSOCIATION ENTRE TECHNIQUE ET PUISSANCE</li> </ul>
<b>TACTIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SE RECONNAITRE ET AGIR ATTAQUANT OU DEFENSEUR</li> <li>➤ JOUER SUR LES TRAJECTOIRES DE BALLE</li> <li>➤ HARCELER ET FAIRE COMMETTRE UNE ERREUR DANS LA RELATION PASSEUR/RECEPTIONNEUR</li> </ul>	<p>➤ = PRISE D' INFORMATION PAR RAPPORT :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-A LA BALLE</li> <li>-A L'ADVERSAIRE</li> <li>-Aux PARTENAIRES</li> </ul> <p>+&gt; PIEGER</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ANALYSER L' ADVERSAIRE POUR : <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ ADAPTER INTENTIONS et ACTIONS</li> <li>⇒ VARIER SES INTENTIONS</li> </ul> </li> <li>=&gt; PIEGER</li> <li>=&gt; ENCHAÎNER UN MINIMUM DE DEUX TÂCHES DEFENSIVES</li> </ul>
<b>MENTALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ VALORISER LA DEFENSE</li> <li>➤ DEFENDRE C' EST ATTAQUER L' ATTAQUE</li> <li>➤ ARRETER LA PROGRESSION DU PORTEUR DE BALLE ET PREPARER L' INTERCEPTION</li> <li>➤ PRENDRE DES RISQUES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ATTAQUER L' ATTAQUANT</li> <li>➤ PRESSER</li> <li>➤ VALORISER L' ACTE DEFENSIF</li> <li>➤ NOTION DE COMBAT</li> <li>➤ PRENDRE DES RISQUES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ LE COMBAT INDIVIDUEL</li> <li>➤ MAITRISE DE L' AGRESSIVITE DANS LE RESPECT DES REGLES</li> <li>➤ LA RESISTANCE A L' ECHEC</li> <li>➤ LA REMISE EN QUESTION</li> <li>➤ LA VOLONTE</li> </ul>
<b>LES PRINCIPES COLLECTIFS</b>			
<b>OBJECTIFS DE L' EQUIPE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ RECUPERATION DE LA BALLE EN PASSANT D' UNE DEFENSE INDIVIDUELLE STRICTE A UNE DEFENSE SUR DEMI- TERRAIN</li> <li>➤ VALORISER LE RÔLE DE CHACUN</li> <li>➤ JOUER ENSEMBLE ET SAVOIR CE QUE L' ON A FAIRE DANS LE PROJET COLLECTIF</li> <li>➤ OCCUPATION DE L' ESPACE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ RECUPERATION DE LA BALLE EN PASSANT DE DEFENSE TRES ETAGEE A DES DEFENSES ETAGEES PLUS BASSES</li> <li>➤ PRATIQUER DES FORMES A LIGNEES ET ETAGEES</li> <li>➤ ATTAQUER L' ATTAQUE</li> <li>➤ REPLIER POUR RECUPERER LA BALLE</li> <li>➤ RIGUEUR DANS LE RESPECT DES CONSIGNES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PRATIQUER DES FORMES ALIGNEES ET ETAGEES</li> <li>➤ JOUER ENSEMBLE EN FONCTION <ul style="list-style-type: none"> <li>BALLE</li> <li>PATENAIRE</li> <li>ADVERSAIRE</li> <li>BUT</li> </ul> </li> <li>➤ VARIETE DES FORMES DEFENSIVES</li> <li>➤ STRUCTURER UN REPLI DEFENSIF</li> </ul>

# COMITE DU FINISTERE DE HANDBALL

## PERSPECTIVES LIEES A LA FORMATION

Informations recueillies suite au mondial 2001 – doc FFHB « Handball, Un rebond vers l'avenir »

### ⊕ Savoir-Faire généraux :

- *LES COURSES* : Les courses hors secteur sont très fréquentes notamment sur croisés courts de la base arrière
- *LES DUELS* : Dans les duels, importance des deux derniers appuis dans le débordement (accélération) ; le duel consiste plus à dégager le bras dans l'intervalle qu'à investir complètement l'intervalle ; utilisation fréquente des dribbles d'approche avant les duels
- *LES TIRS* : Les tirs à travers masqués sont très utilisés par la base arrière (dégagement du bras et travail du poignet sont primordiaux)
- *LES FEINTES* : Elles sont utilisées dans le débordement et liées au changement de rythme de l'attaquant pour surprendre le défenseur

### ⊕ Savoir-Faire par poste :

POSTES	PERSPECTIVES en Attaque	PERSPECTIVES en Défense	Au PLAN de la FORMATION, privilégier
PIVOT	Pièce maîtresse du jeu moderne, indispensable complément de la base arrière – très grand et puissant – hyper spécialisé – grande mobilité, adresse et explosivité dans des espaces de plus en plus réduit – capacité à attraper les balles dans toutes les positions	Positionnement sur des postes « à responsabilité » en raison des grands gabarits (n°2 – n°3 central, voire n°3 avancé)	->Apprentissage et enchaînement d'actions (bloc, écran, sur le moins d'appuis possibles) ->Capacité à réceptionner des passes à tout moment, à toute hauteur, en déséquilibre ->Acquisition d'une gamme de tir variée et complète / aux différents modes de jeu du Gb dans un crédit espace temps restreint ->Plurivalence avec le jeu de la base arrière (bloc, débloc, appel de balle)
BASE ARRIERE	Principaux créateurs de menace au tir – profil morphologique de plus en plus hétérogène – polyvalence sur 2 ou 3 postes – formes de tirs de plus en plus variées – enchaînement d'actions privilégié	Utilisation de défenseurs spécialisés perturbant la continuité du jeu	->Acquisition d'une grande aisance motrice ->Acquisition du jeu à grande vitesse et exigence de la réussite de toutes les actions ->Activité perceptive et décisionnelle performante
AILIER	Taille de l'ailier de plus en plus grande – soit finisseur - soit écarteur - soit organisateur – capable de jouer en 2 <sup>ème</sup> pivot – capable de tirer à 9m sur grand départ – explosif et doté d'une grande détente – doit montrer de grandes qualités physiologiques compte tenu du volume de course important	Spécialisation du joueur avec motricité spécifique de défense élaborée	->Recherche de joueurs vifs, habiles, de grande taille capables de combiner des enchaînements techniques difficiles (réception-course-manceuvre-tir) dans des conditions de gênes importantes et d'extrême vitesse
GB			Un GB en réussite est celui qui prélève des indices et les met en adéquation avec une technique =>prélever des indices sur les tireurs potentiels semble être la 1 <sup>ère</sup> étape ; ce n'est qu'ensuite que le mode de jeu utilisé attente réaction ,provocation aura un sens ; Eléments observables pouvant être pris en compte par le Gb avant et au moment du tir : >course d'engagement >orientation des épaules >crédit d'action du tireur >le déplacement/placement des défenseurs

### ⊕ Qualités athlétiques :

# COMITE DU FINISTERE DE HANDBALL

Le jeu va de plus en plus vite ce qui impose d'améliorer les qualités physiques et athlétiques des joueurs (ses).  
 L'enchaînement défense - montée de balle est systématique.  
 Le jeu de transition laisse très peu de place à la récupération.  
 Les dispositifs utilisés ne sont plus stéréotypés (0 - 6) mais utilisent un volume de plus en plus important.  
 Les grands gabarits ont une motricité de plus en plus élaborée.

## **Orientations de travail décidées en ETD Filière Filles dans la catégorie 12-15 ans:**

### **En Défense (D2) :**

Optimiser et rendre performant le **Système F à F** :

- Motricité spécifique de défense + explosivité (vitesse + temps de réaction / Vitesse Gestuelle + temps de réaction / Temps de réaction)
- Responsabiliser la joueuse individuellement
- Gérer la distance de combat (jouer sur le volume d'intervention - piéger)
- Hiérarchiser l'action à entreprendre

### **En Montée de balle (A1) :**

Occuper l'espace de façon rationnelle (profondeur et largeur) : chaque joueuse à son poste

Systématiser le jeu en continuité après la récupération du ballon :

- Enchaîner les tâches
- Conserver le ballon
- Reconnaître l'espace utile

### **En Attaque (A2) :**

Essentiellement 3 grands axes :

- Motricité : les gammes de débordements - la notion des 4 appuis
- Les gammes de passes et de Tirs
- Les espaces utiles à reconnaître

AXES	OBJECTIF	REPERES	OUTILS
N°1 : les gammes de débordements	Donner à la joueuse les moyens de franchir son adversaire direct dans un jeu au près	-Notion des 4 appuis -Placement bassin et épaules -Placement du bras Porteur de balle -Notion de l'esquive du défenseur	-Explosivité -Gainage -Coordination et dissociation des trains Sup. / Inf. -Renforcements train inférieur
N°2 : Les gammes de Tirs 	Donner à la joueuse les armes pour vaincre le duel avec défenseurs et GB -Tirer vite -Tirer en sautant -Tirer dans la foulée -Tirer en appui -etc... -avec appui au sol -sans appui au sol -de près -de loin -à l'arrêt / en mouvement	-le placement des défenseurs -la situation favorable du tir -la lecture de la situation de jeu  -la relation au partenaire -la position de l'adversaire	-Ancrage -Gainage -Le jeu du poignet -le poids du corps vers l'avant pour finir le geste -Renforcement haut du corps -Coordination et dissociation -Organiser la motricité pour avoir l'appui fort devant la gestuelle -Répéter-Automatiser
N°2bis : Les gammes de Passes			
N°3 : Les espaces utiles à reconnaître	Donner à la joueuse les moyens de prendre l'initiative du jeu et/ou de lire le jeu de ses partenaires et adversaires	-le Milieu du but -le CJD -le placement de l'adversaire -le jeu de la partenaire proche -etc...	-la préparation physique -la motricité avec ballon en général -etc...

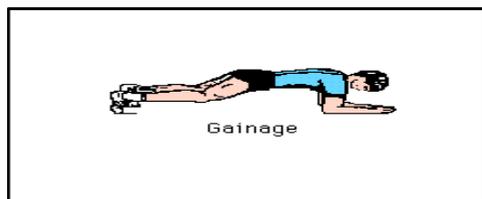
En complément de ces axes de formation est systématiquement mis en place un protocole lié à la prévention des traumatismes :

- A partir d'exercices de proprioception
- A partir d'exercices de renforcements

# COMITE DU FINISTERE DE HANDBALL

Les exercices de renforcements utilisés de façon prioritaires sont :

- Les exercices de Renforcement abdominal
- Les exercices de Gainage passif, et actif
- Des exercices sur la vitesse de réaction (ex : partir en sprint et /ou changer de direction sur un signal sonore ou visuel...)

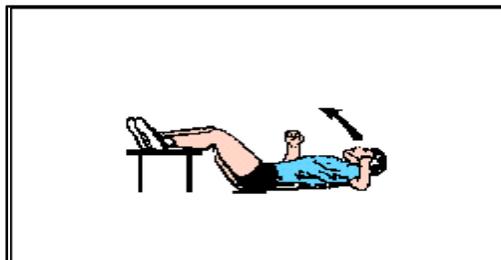


### Gainage :

Alternance des positions : ventre face au sol, ventre face au plafond, position latérale

Alternance du nombre d'appuis : 4 appuis – 3 appuis – 2 appuis (inversés Jambe/bras)

Durée du maintien en fonction de l'âge et des capacités du public entraîné



### Travail abdominal :

Allonger sur le dos, jambes fléchies en appui sur un banc

Relever de buste dans l'axe, sans décoller le bas du dos (grand droit)

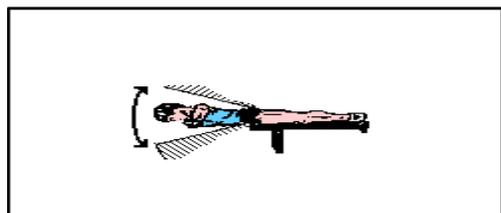
Et/ou

Relever de buste, avec main droite qui vient toucher le genou gauche (oblique)

Relever de buste, avec main gauche qui vient toucher le genou droit (oblique)

Relever de buste avec alternance des touches (obliques)

Nombre de répétitions à définir en fonction de la catégorie d'âge

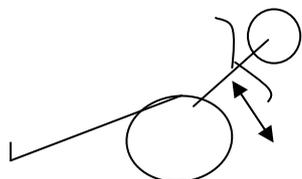


### Travail dorsal :

Allonger sur le ventre sur un banc, pieds maintenus

Relever des épaules avec maintien des mains sur la poitrine :

- Dans l'axe
- A droite
- A gauche
- Alternner

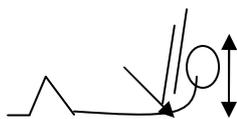


### Travail de Gainage abdominal :

Assis sur un « gros » ballon, spécial fitness, se maintenir dans une position d'équilibre en positionnant le haut du corps dans le vide au dessus du ballon :

Descendre et relever le haut du corps lentement, sans creuser le bas du dos

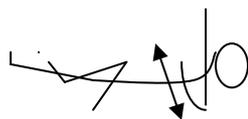
- Dans l'axe
- Relever l'épaule droite
- Relever l'épaule gauche
- Alternner droite / gauche



### Travail abdominal :

Allongé sur le dos, jambes fléchies, bras à la verticale au-niveau des oreilles

- Relever du buste (bas du dos reste plaqué au sol), en gardant les 2 bras tendus et en creusant le ventre
- Relever du buste, la main droite allant chercher la main gauche
- Relever du buste, la main gauche allant chercher la main droite



### Travail abdominal dynamique :

Allongé sur le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue. Le bras côté jambe fléchie est tendu à la verticale au-niveau des oreilles :

- Relever le buste (épaules décollées du sol), le bras opposé au bras tendu va et vient, de façon dynamique, entre le genou fléchi et le bras tendu