

# APPROCHES *des* HANDBALLS

#205

REVUE BIMESTRIELLE DE LA DIRECTION  
TECHNIQUE NATIONALE

LE GESTE JUSTE  
AVEC MATHIS BURDET

LE DOSSIER  
HOMMAGE À MAX GIAGHEDDU

CONSTRUIRE UNE SÉANCE  
DE HAND À 4

# #205

À Max,

Ce dernier numéro de l'année est à la fois riche et singulier, atypique et intime. S'il évoque certaines situations désormais familières, il est d'abord dédié à l'un de ses contributeurs les plus fidèles, un technicien épris de transmission.

Max Giagheddu nous a quittés et nos premières pensées vont à Patricia, son épouse, et son fils Hugo. Cadre technique d'état arrivé à la FFHandball en 1998, retraité depuis 2022, Max laisse une trace profonde dans l'histoire de notre sport et des souvenirs impérissables dans l'esprit de ceux qui ont eu le privilège de croiser son chemin.

Un dossier lui est consacré, évoquant l'homme d'exception, cultivé, sincère, accueillant, tout autant que le technicien, précis, exigeant, éperdu. Il suffisait d'une seule rencontre, un moment partagé, pour l'aimer, mesurer l'immense chance de partager avec lui cette passion dévorante. Il suffisait d'assister à l'une de ses séances pour se sentir emporté.

Max Giagheddu a consacré une grande partie de sa carrière à la formation des jeunes de moins de 14 ans. Expert de la formation initiale, nous avons choisi de partager avec vous deux de ses interventions. Elles sont d'une richesse rare. À son image.

Toute l'équipe d'Approches des handballs vous souhaite une belle lecture et de joyeuses fêtes de fin d'année.



Patrick Teyssier  
CTN - Rédacteur en chef

# APPROCHES des HANDBALLS

REVUE BIMESTRIELLE DE LA DIRECTION  
TECHNIQUE NATIONALE

## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL

Maison du Handball - 1, rue Daniel Costantini - CS 90047

94046 Créteil cedex

Tél. 01 46 15 03 55 - Fax : 01 46 15 03 60

[www.ffhandball.fr](http://www.ffhandball.fr) - [approches.hb@ffhandball.net](mailto:approches.hb@ffhandball.net)

**Directeur de la publication :** Philippe Bana  
**Rédacteur en chef :** Patrick Teyssier  
**Comité de direction :** Pascal Bourgeois, Stéphane Debat, Nicolas Barbeau, Sébastien Midavaine  
**Comité de rédaction :** Stéphane Debat, Jacky Bertholet, Eric Baradat, Laurent Frecon, Jérôme Briois, Olivier Maurelli, Stéphane Nicol, Philippe Pailhories, Léonard Barrault  
**Crédits photos :** Icon Sport/FFHandball, Sportissimo – Stéphane Pillaud, Mazzol, Uros Urcevar, ©stock.adobe.com  
**Graphisme et mise en page :** Thomas SUGNY-BARRAUX



FFHANDBALL

# NOUVEAU !



Afin de vous guider au mieux dans votre lecture, les éléments interactifs (pictogrammes et textes) renvoyant à des pages ou des liens externes (vidéos, articles, interviews...) sont représentés en 3D. N'hésitez pas à cliquer dessus pour accéder aux contenus !



LE DOSSIER : MAX GIAGHEDDU

04

## HOMMAGE À MAX GIAGHEDDU

Ceux qui l'ont croisé louent ses qualités humaines et son goût de la transmission

10

## LA FORMATION INITIALE

Les apprentissages initiaux essentiels des joueurs et joueuses dès l'obtention de leur première licence

18

## L'ÉCOLE MÉDITERRANÉENNE

Séance complète : mieux défendre pour récupérer la balle et battre l'adversaire avant qu'il ne se replace

22

## HAND À 4 : UN CYCLE DE SÉANCES

Construire des séances H4 pour des débutants, par Fabrice Bertrand

36

## METTRE EN PLACE UNE DÉFENSE ALIGNÉE DE ZONE

Améliorer la gestion des quatre défenseurs dans le secteur central, par Olivier de la Fuente

40

## LE GESTE JUSTE, AVEC MATHIS BURDET

TIBY : Retour sur une décision osée mais payante du jeune demi-centre de l'équipe de France U19M

45

## LE JEU ET LA RÈGLE POUR PRÉPARER LA SAISON

Les arbitres sur le terrain en pré-saison pour expliquer les nouvelles règles, par Jérôme Briois

48

## BEACH HANDBALL : UNE PREMIÈRE MÉDAILLE

Retour sur la compétition des Bleuettes U16 au championnat d'Europe 2024 de Varna



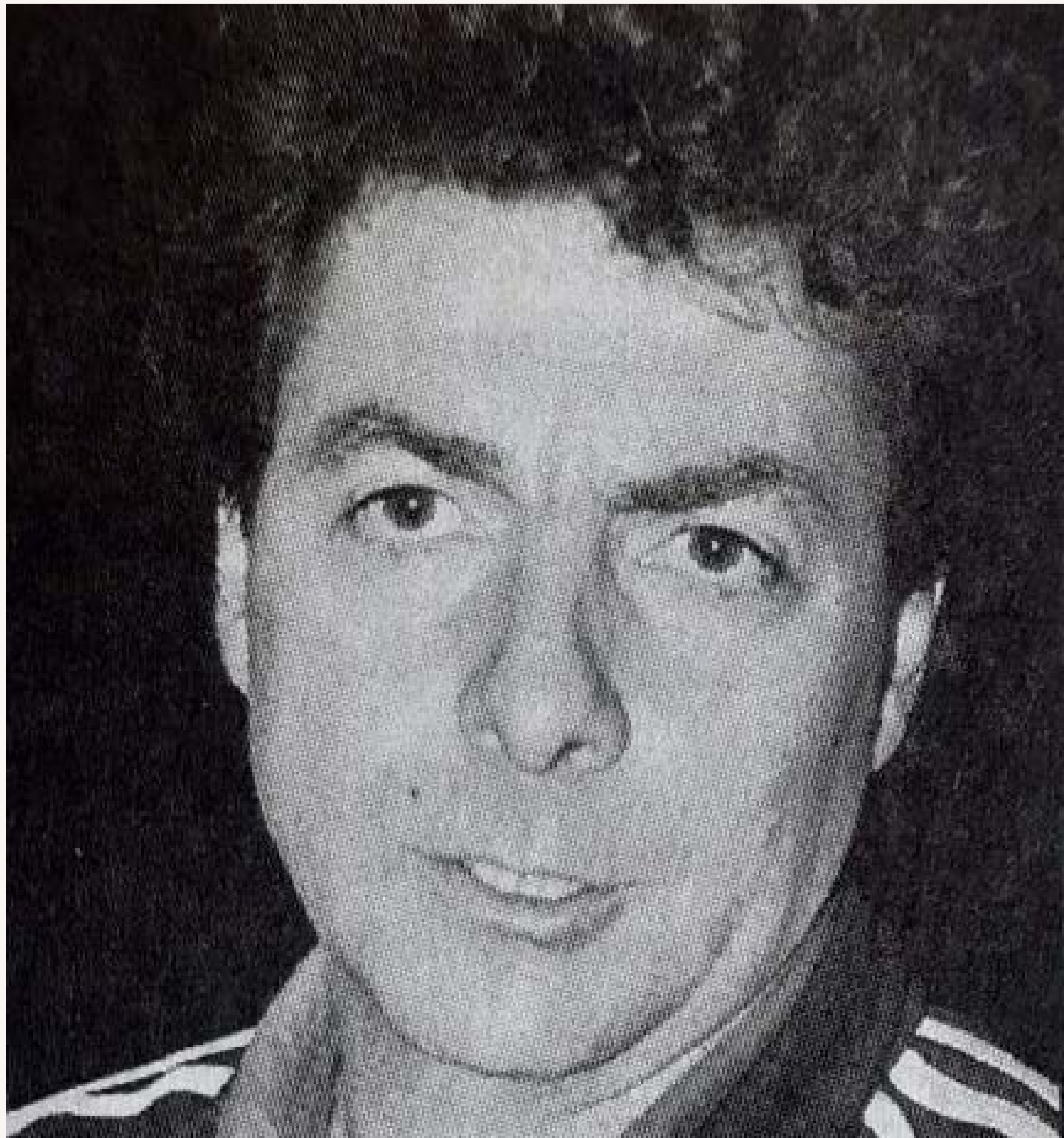
# *Hommage* **C'ÉTAIT MAX**

PAPE DE LA FORMATION INITIALE, HOMME D'UNE GRANDE VALEUR HUMAINE, ÉPRIS DE TRANSMISSION, MAX GIAGHEDDU NOUS A QUITTÉS EN SEPTEMBRE DERNIER. NOUS AVONS TENU À LUI RENDRE HOMMAGE AU TRAVERS DE CES QUELQUES PAGES.



MAX GIAGHEDDU ET EMIEN MATTEI, PRÉSIDENT DE LA LIGUE CORSE, LORS DE SON DÉPART À LA RETRAITE





**Max Giagheddu : le nouveau CTR de la Ligue Corse.**

# Un homme exceptionnel

**Ceux qui l'ont croisé louent ses qualités humaines, comme son goût de la transmission.**

PROPOS RECUEILLIS PAR PHILIPPE PAILHORIES

Les mots des autres -les siens, toujours choisis, toujours fleuris, hantent notre mémoire- disent tous son immense compétence, son goût des autres, son habilité à transmettre, à éduquer. Ils disent son empathie, mais ils disent d'abord sa grandeur et ceux de Guy Petitgirard, sans doute le plus proche de ses collaborateurs, son ami, ne laissent planer aucune doute quant à la personnalité de Max Giagheddu : « C'était un mec exceptionnel ».

Un technicien hors-pair, de ceux qui impriment un cap aux gamins désorientés, les marquent et les guident. Un homme bon. Un homme grand. « Je l'ai rencontré en 1998, témoigne donc Guy Petitgirard. Il venait de remplacer Jean-Pierre Etcheverry, le CTR de Corse, qui avait d'ailleurs été mon premier entraîneur. Jean-Pierre m'avait dit : je compte sur toi pour t'occuper du gamin. Je l'ai accompagné dès son arrivée dans le métier. »

Les deux hommes ne se sont plus jamais quittés. « Il a été victime d'un accident cardio-vasculaire à Londres, pendant les Jeux olympiques, et il avait des difficultés à conduire, raconte Guy Petitgirard. Il a repris son activité, petit à petit. Je le récupérais à Marseille, et nous partions ensemble en voiture pour les rassemblements. Nous échangeons énormément. Nous avons également beaucoup travaillé sur les territoires ultramarins, ces temps-là nous ont permis de nous rapprocher encore. »

Max Giagheddu était un éducateur extrêmement exigeant qui poussait ses stagiaires le plus loin possible afin d'en tirer le meilleur. Adrien Magne, entraîneur à Corte mais toujours impliqué dans le club de l'Île-Rousse qu'il a créé, se souvient « d'un Monsieur qui nous faisait peur ». « J'avais 13 ans la première fois que je l'ai rencontré, dévoile-t-il. Il était venu lors d'un match à l'Île-Rousse. Il restait dans son coin, il nous impressionnait, c'était le Maître ultime, celui qui allait ou non nous sélectionner. Notre vie dépendait de son bon-vouloir en quelque sorte. J'ai le souvenir d'un gars pas drôle, avec des mots durs. »

Souvenir très vite dissipé au travers des stages interligues puis au Pôle d'Ajaccio. « En fait, sourit Adrien Magne, sa dureté n'avait que pour objectif de nous faire progresser, et j'ai très vite compris qu'il nous aimait réellement, que ses émotions étaient identiques aux nôtres, et il est vite devenu un personnage central dans ma vie de jeune homme. »



Max Giagheddu, c'est d'abord l'homme de la formation initiale. « Il a donné ses lettres de noblesse à la catégorie, confirme Guy Petitgirard. Il a consenti un travail énorme avec François Rongeot et Maurice Portes. Son truc à lui, c'était ça, le jeu de l'enfant. Il a mis en place des stages nationaux, il a réussi à valoriser toutes les écoles françaises. »

Il a aussi consenti d'énormes efforts au service du handball en Corse et dans toute la zone sud-est. Il a développé et encadré la formation des jeunes enfants, des entraîneurs aussi, et surtout transmis sa passion à tous ceux qui ont eu la chance de croiser son chemin. « J'étais stagiaire lors de notre première rencontre, raconte Oliver Weber, responsable pédagogique à l'ITFE du Centre-Val-de-Loire. Il encadrait un stage national 9-12 ans à Besançon avec toute l'équipe de la formation initiale. Humainement, ça a immédiatement accroché. Il avait une vision très humaniste de notre activité. Il était tout aussi centré sur les personnes que sur les contenus, le savoir. »

Max Giagheddu a longtemps collaboré à « Approches du Handball ». « Il voulait laisser une trace, justifie son fils Hugo, mais il aimait surtout, profondément, écrire. Il lisait beaucoup également, des romans, des polars. En fait, il avait une envie sincère de partager sa passion, son savoir, c'était presque un devoir pour lui. Le savoir n'a de sens que s'il est partagé. Ses lettres, ses longs mails adressés à la Ligue ou la Fédération sont connus de tous. Je crois qu'il avait, comme on dit, une belle plume. »

Et un immense sens de l'hospitalité. « C'est sûr qu'un technicien qui venait en Corse devait impérativement passer par la maison au moins pour boire un coup, sourit Hugo. Et quand il partait en colloque CTS, la valise était pleine de choses à grignoter. » « Je ne crois pas qu'il ait participé à un seul stage sans faire goûter à chacun la charcuterie de son île, appuie Guy Petitgirard. Il aimait être là pour les autres, partager un cabri à la broche, un simple moment. »

Olivier Weber aimait « sa manière de parler, la blague pour illustrer une situation ». « Personne, dit-il, de tous ceux qui l'ont croisé, un stagiaire, un entraîneur ne peut avoir un avis négatif de lui, ni n'être resté indifférent à sa méthode. » « C'était quelqu'un, il avait une véritable aura, insiste Adrien Magne. Il était capable de faire beaucoup sans rien dire. Il dégageait quelque chose de différent. Dès qu'il entrait quelque part, avec ses chaussures de gardien de but, ça ne bronchait plus. »

Ces derniers temps, il était très apprécié des techniciens grecs qui l'avaient accueilli au côté de Guy Petitgirard, en mission auprès de la Fédération. Il a bien sûr aidé Adrien Magne à accueillir l'équipe de France l'été dernier. « On était ensemble à Lille pour les Jeux olympiques, savoure ce dernier. Après les matches, on se retrouvait pour debriefer et partager une bière. Le handball corse a perdu gros et moi mon père spirituel. De toute ma vie, je n'ai jamais été aussi triste qu'au mois de septembre dernier. »



# Je suis donc moi aussi un corps malade

*Je sais bien que l'année qui s'écoule  
Ne se rattrapera plus  
Que ma mémoire qui déroule  
Me fait perdre du vécu  
Mais je sais ce qui s'est passé  
Que la vie n'a tenu qu'à un fil  
Je sais comme vous m'avez aidé  
Dans ces moments difficiles*

*Je suis donc moi aussi un corps malade  
Heureusement, la vie en embuscade  
Sait dresser des barricades  
On pense que le temps passe vite  
Que l'on a ce que l'on mérite  
En attendant le dernier clic.*

*Je sais maintenant que la vie  
Que chaque jour  
Resteront sans prix  
Sauf bien sur celui  
Que l'on donne à Toujours.*

*J'attends de vous revoir  
Retrouver nos joies et nos espoirs  
J'ai envie des regards  
Tournés vers la lumière*

*Vers ce morceau de terre  
Qui vaut un univers  
Un rectangle tout bleu  
Où déesses et dieux  
Savent nous rendre heureux*

*J'ai hâte de partager  
Parce qu'avec Vous je sais  
Jusqu'où je peux aller  
J'ai juste un petit rêve  
Pas de stop pas de trêve  
Pour vivre 2013*

*Ensemble faisons le  
Oublions les fâcheux  
Ceux qui parlent avec JE  
Restons en écoute  
Comme un écho résonne  
Partageons tous nos doutes  
Pour ne laisser personne  
Au bord d'une route*

*Avec vous j'irai  
Sur les chemins plein d'aise  
Accueillir 2013.*

Max Giagheddu - 2013



*Sont-ils vraiment les derniers,  
Ces vœux que je veux vous présenter ?  
Et cette année Vingt deux  
Qui offre tant de rimes  
Est-elle celle des adieux  
Dont je suis la victime ?*

*Tout ce vide qui nous sépare  
Ne suffit pas à creuser l'oubli  
Je suivrai comme vous l'étendard  
Qui a jalonné nos vies  
J'entendrai comme vous les fanfares  
Qui couvriront les cris*

*Je penserai à Vous  
Pas comme à des collègues  
Je penserai à Nous  
Même si je vous délègue  
Les devoirs pour ceux qui jouent  
Avec cette balle qui pègue*

*Vous resterez gravés  
En ma mémoire inscrits  
Comme une grande armée  
Que l'on voudrait amie  
Comme des liens tissés  
Qui ramènent à la vie*

*Puisque voilà dix ans  
En un mois d'Août au Nord  
Vous eûtes ce même élan  
Qui traversa mon corps  
Pour revenir vivant  
Et rejoindre mon port*

*Merci pour tous ce temps  
Qui valait d'être vécu  
Merci pour ces moments  
Si formidablement reçus  
Vous restez mes parents  
Vous restez ma tribu*

*Que cette année soit belle  
Qu'elle soit celle attendue  
Qu'à chaque moment de veille  
Le jour descendu  
On murmure à l'oreille  
Ça valait d'être vécu*

*Je vous souhaite 362 jours  
À vivre  
Comme des troubadours  
Si ivres  
Que chaque aller-retour  
Vous livre*

*Ce message d'Amour.*



Max Giagheddu - 2022



PORTÉS PAR /



NOS COULEURS



ÉQUIPE

D'É

FRANCE

# Max Giagheddu

## LA FORMATION INITIALE

LA FORMATION INITIALE ENGLOBE LES APPRENTISSAGES INITIAUX ESSENTIELS DES JOUEURS ET DES JOUEUSES DÈS L'OBTENTION DE LEUR PREMIÈRE LICENCE. L'OBJECTIF PRINCIPAL EST DE PROPOSER DES CONTENUS ADAPTÉS FAVORISANT AINSI LEUR DÉVELOPPEMENT PRINCIPALEMENT AU SEIN DES CATÉGORIES U11, U13 ET U15 SELON LE NIVEAU DE JEU ET LE TEMPS DE PRATIQUE. VOUS TROUVEREZ DANS CET ARTICLE UNE INTERVENTION DE MAX GIAGHEDDU QUI S'EST DÉROULÉE À SARAN LORS DES RENCONTRES NATIONALES DE LA FORMATION INITIALE EN 2022.





↑ Patrice Canayer et Max Giagheddu

## Une formation française ?

QUELLE SINGULARITÉ ?



## Quelle conception ?



### HISTOIRE DE LA FORMATION INITIALE

La formation initiale est la première formation obtenue au terme d'un cycle d'étude. Elle est aussi la formation acquise par l'individu dans le cadre éducatif et dans le cadre d'apprentissage et d'expérience acquise grâce à la pratique. (Wikipédia)

### DÉFINITION DE LA FORMATION INITIALE

- Initial = qui est au début, qui commence. *Larousse*
- « L'initiation c'est le processus destiné à réaliser psychologiquement le passage d'un état réputé inférieur d'un être à un état supérieur ». *FFHB Initiation au HB 1971*
- « La formation du joueur pourrait se définir comme l'ensemble des moyens, des possibilités qui permettent à l'enfant d'accéder, s'il le désire, au haut niveau ». Ce processus joue sur les différentes ressources de l'homme. Ainsi, chaque situation d'entraînement aura une incidence sur telle ou telle ressource. *Bayer 1989*



# Notre proposition

C'est un processus, un parcours, qui a pour but la (trans)formation du joueur pour lui permettre l'accès au plus haut niveau.

Formation fondamentale, de la première licence dans un club (quel que soit l'âge) à une possible entrée au Pôle (où nous pouvons considérer que le joueur est en pré-formation professionnelle).

## La formation

LES PARAMÈTRES À PRENDRE EN COMPTE

LE JOUEUR

- L'activité handball
- La conception
- La culture
- L'organisation



VOIR  
LA VIDÉO





©Photo : Léa Rutilly - Ligue Corse Handball

# *L'activité handball*

## **SA SPÉCIFICITÉ**

Un milieu instable et perpétuellement changeant, avec des partenaires, des adversaires et un ballon. Ils bougent en permanence et donnent une multitude d'indices que le joueur doit prendre en compte, trier pour retenir les plus pertinents.

Ces indices renseignent sur l'état présent mais aussi sur ce que va devenir la situation.

# *La culture*

## **LA RÉFÉRENCE ÉQUIPE DE FRANCE**

Qu'est-ce qui fait la force de l'équipe de France ? C'est la diversité des origines des individus qui la compose. Quel est, dans ce cas, le rôle pour un sélectionneur ? C'est la mise en synergie des compétences, des capacités, des qualités des joueurs qui ont tous des particularités.

# *La conception de la formation*

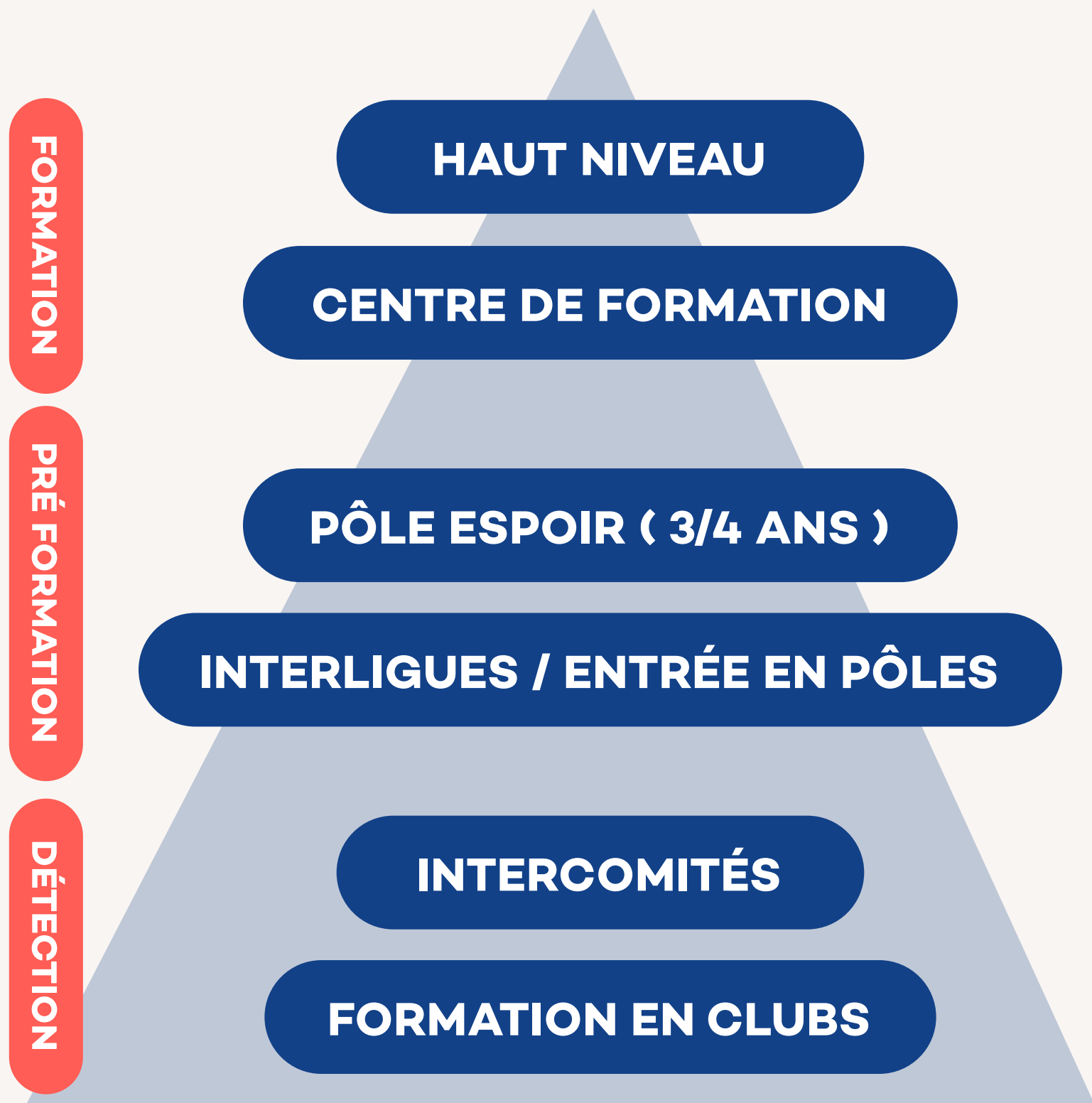
## **LA PERSONNALISATION**



# Schema organisationnel

PARCOURS D'EXCELLENCE

| LE DOSSIER |



©Photo : Léa Rutily - Ligue Corse Handball



# Les besoins du haut niveau

Étude à partir des 200 joueurs de LNH

## BESOINS MORPHOLOGIQUES

- Plus de 50% des joueurs mesurent plus de 190 cm.
- Seulement 8% des joueurs mesurent moins de 180 cm.
- Dans la population Française seulement 30% mesurent plus de 180 cm et 8% mesurent plus de 190 cm.

## BESOINS EN TERMES DE LATÉRALITÉ

- Seulement 14% de gauchers en France.
- Des difficultés pour le dispositif à « produire » des gauchers?

## DES BESOINS EN TERMES D'EXPLOSIVITÉ

A l'image de Luc ABalo, Daniel Narcisse...

## DES BESOINS DE LECTURE DU JEU

A l'image de Michaël Guigou, Luc Abalo...



©Photo : Léa Rutily - Ligue Corse Handball

# Rendre le joueur intelligent

## En sollicitant en permanence ses capacités d'adaptation

« Le handball propose un environnement mouvant, changeant en raison des initiatives multiples que prennent sans cesse adversaires et partenaires, mais transformable à son propre avantage par des initiatives que le joueur pourra prendre »

## Notre conception de l'activité adaptative :

- Joueur = un statut dominant = réduire les contraintes et accroître le temps de jeu où il déclenche et module ses actions, non pas en fonction de l'état de la situation de jeu, mais à partir de la prédiction de ce qu'elle sera.
- Ce qui est donc prioritaire, pour nous, c'est de faire accéder le joueur à une qualité de lecture des situations de jeu permettant cette prédiction. Nous avons défini la « lecture » du jeu et des situations comme : « processus d'attribution de sens à des indices mis en relation par le joueur lui-même afin de prédire l'évolution des situations, ce qu'elles seront dans un futur proche ».



# Quels contenus

La finalité de la formation pourrait se traduire par :

« **Comment rendre le joueur intelligent dans le jeu et capable de se jouer de l'adversaire** »

C'est solliciter en permanence les capacités d'adaptation :

**Réactif – Anticipateur – Piégeur – Prédicatif**

- **En lui apprenant le Handball** : connaissance de l'activité, acquisition ou renforcement de savoir faire
- **En augmentant le développement de ses possibilités physiques** : motrices, physiologiques, énergétiques, musculaires
- **En augmentant ses possibilités tactiques** : lecture et décisionnel
- **En lui apprenant à gagner** : investissement, combativité, courage, vouloir progresser, se mettre au service de l'équipe...



# L'activité adaptative

## Dans le duel tireur / gardien de but

- Le tireur ne se contentera pas de déployer une activité de tir mais une activité de lecture pour produire une trajectoire là où le gardien ne pourra plus être
- Le déplacement du gardien par rapport à la cible, son organisation motrice laissant présager un déséquilibre, la mobilisation de certains de ses segments, constituent des indices que le tireur peut mettre en relation pour construire de l'information afin d'anticiper la partie de la cible où le gardien ne pourra plus être



## Comment apprend un joueur ?

DISPOSITIONS	ATTITUDES NÉCESSAIRES	CONFRONTATIONS
Être motivé	Curiosité	Joueur-situation
Être acteur	Esprit critique	Joueur-joueur
Répondre à une situation problématique	Confiance	Joueur-entraîneur
	Communicabilité	Joueur-information

**Convaincre le joueur que ses représentations ne sont pas adéquates ou pas assez grandes pour résoudre le problème traité.**

**On peut affirmer aujourd'hui que les concepts fondamentaux ne s'acquièrent jamais par transmission directe d'une personne « qui sait » à un élève (joueur).**



©Photo : Léa Rutilly - Ligue Corse Handball



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@LIGUEBFCHANDBALL @IDSFBFC



# RETOUR DE L'ÉVÉNEMENT 100% HANDBALL LE CARREFOUR DES FORMATIONS

- 📍 Palais des Sports Ghani-Yalouz à Besançon
- 🕒 Soirée Spéciale « L'Ouverture » le 4 janvier 2025 avec le match ESBF / JDA|NI à 17h !
- 🗣️ Patrice ANNONAY, Eric BARADAT et Eric QUINTIN seront présents !
- 🎤 Séances, conférences, débats et animations au rendez-vous !



← INSCRIPTIONS



4 & 5  
JANVIER  
2025

LIGUE BOURGOGNE  
FRANCHE-COMTÉ  
HANDBALL





# École MÉDITERRANÉENNE



Max  
GIAGHEDDU

La séance a été imaginée à partir du premier fil rouge proposé pour cette Ecole MED sur la culture du jeu dans le bassin méditerranéen. En se référant à cette histoire, il nous est apparu comme une évidence que, longtemps, notre culture de jeu a été bâtie sur des intentions défensives visant à récupérer la balle pour battre l'adversaire sur des attaques rapides sur le grand espace. Si la différence de gabarit, notamment avec nos amis plus au nord, suffisait à elle seule pour expliquer ce choix, la culture est restée et nous pensons qu'elle doit être un pilier de la formation des jeunes joueuses et joueurs. Les nouvelles règles et leurs conséquences constatées sur ces derniers JO (buts de zone à zone sans gardien de but) apportent un paramètre supplémentaire à cette visée : « mieux défendre pour récupérer la balle et battre l'adversaire avant qu'il ne se replace ».

Les situations proposées dans cette séance, animée par Mathieu MULAS, tentent de faire comprendre aux jeunes joueurs, l'intérêt et les outils nécessaires pour valider cette intention, dont le premier acte se situe dans l'arrêt de la progression du porteur de balle. Le groupe de joueurs n'est pas connu et découvrira les situations en même temps que vous. Cela permettra peut-être de vérifier leur pertinence et s'accompagnera sans doute de quelques balbutiements ; l'important sera de constater si des changements de comportements interviennent au fil des répétitions et des moments de réflexions.



## A.S.P.V. : le travail de Max...



# ENTRÉE DANS LA SÉANCE

## Balle au capitaine

### OBJECTIFS

- Adopter une stratégie collective pour vaincre l'équipe adverse
- Apprendre à stopper la progression du ballon pour pouvoir ensuite essayer de récupérer la balle (défendre activement)

### FONCTIONNEMENT

Deux équipes s'affrontent sur tout le terrain de handball. Les capitaines des deux équipes sont placés à l'intérieur des zones. Ils peuvent se déplacer dans la zone pour recevoir la balle. Aucun autre joueur n'a le droit de pénétrer dans les zones.

Pour pouvoir passer d'une moitié de terrain à l'autre, il faut passer par un passeur fixe situé dans le rond central.

Pour marquer un point, le capitaine doit attraper la balle dans sa zone, sur une passe directe d'un de ses partenaires (le capitaine adverse peut intervenir sur cette passe).

#### Évolutions possibles :

- Une récupération permet de gagner un point supplémentaire – favoriser les intentions de récupération
- Passage à deux capitaines dans chaque zone pour les deux équipes – libérer des espaces dans le secteur central et rendre la marque plus complexe

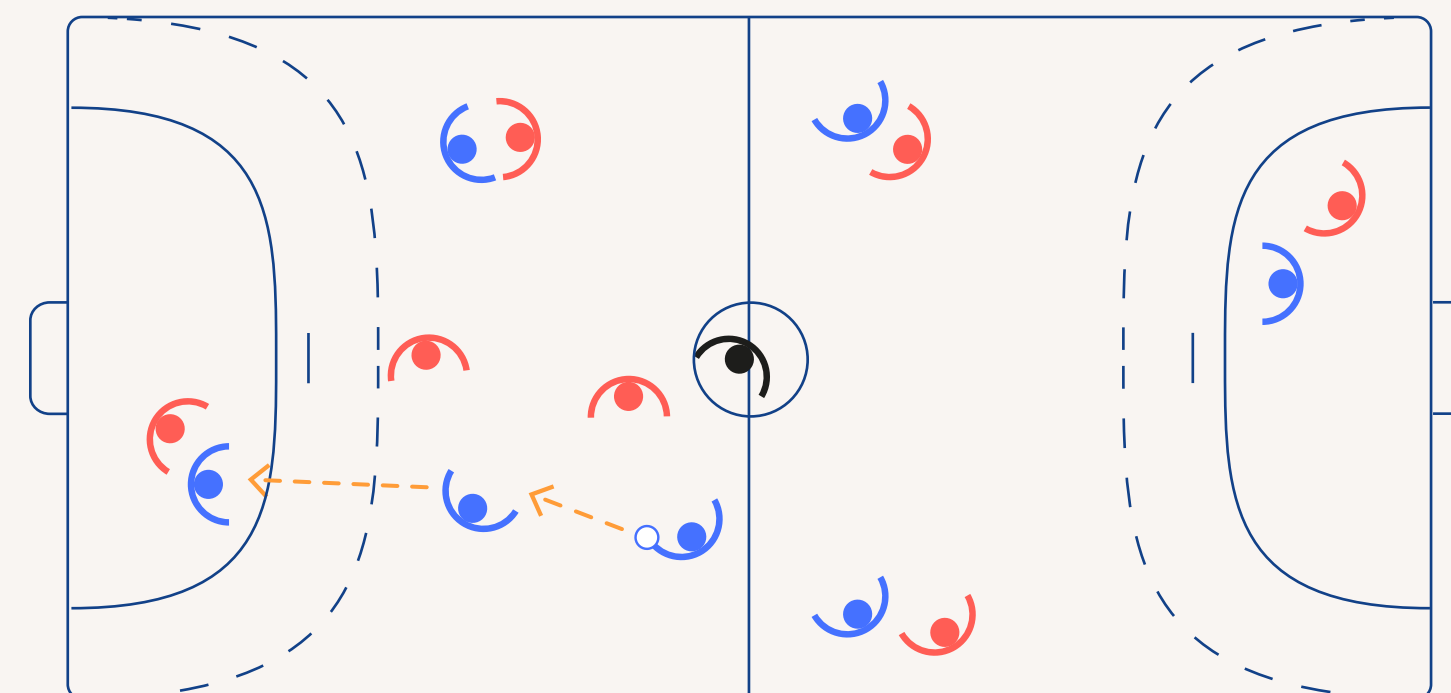


### ACTIVITÉ DES JOUEURS

- Gêner le porteur de balle en évitant au maximum les contacts – trouver la bonne distance avec lui
- Percevoir lorsque le porteur de balle va devoir utiliser la passe pour progresser – identifier les opportunités d'interception
- Forcer le porteur de balle à effectuer des passes risquées

### ACTIVITÉ DE L'ENTRAINEUR

- Permettre aux joueurs de se plonger immédiatement dans l'activité et notamment dans l'activité défensive
- Gérer le score et les rotations des différents rôles (capitaines et passeur fixe)



Légende

-  attaquant
-  défenseur
-  passe
-  passeur fixe

# SITUATION DE TRANSFORMATION

## OBJECTIFS

- Apprendre à défendre sans faire de faute
- Être capable d'exploiter une récupération pour marquer un but « facile »

## FONCTIONNEMENT

Deux équipes de 4 joueurs s'affrontent. L'équipe qui attaque se trouve sur la ligne médiane avec le ballon. Pour l'équipe qui défend, un joueur à 12 mètres et les trois autres se trouvent sur les 9 mètres, tous sont dos aux attaquants. C'est le défenseur à 12 mètres qui donne le signal de départ de l'action, lorsqu'il traverse le rideau des trois autres défenseurs, tout le monde peut se mettre en activité

Les attaquants doivent alors essayer de marquer un but. Les défenseurs doivent éviter de prendre un but et mieux encore, s'ils récupèrent le ballon, ils peuvent aller marquer dans le but adverse (réversibilité)

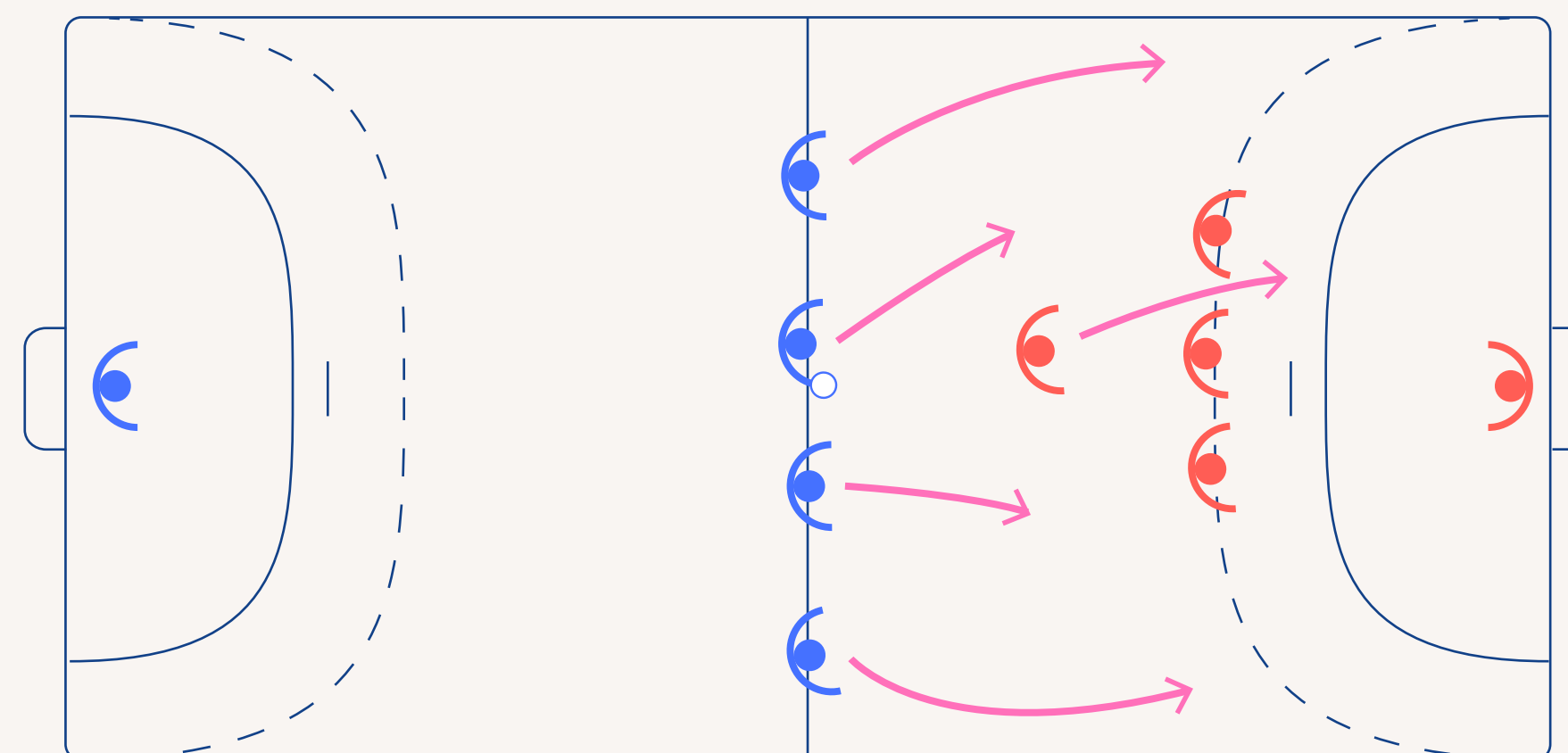
Sur chaque séquence, les attaquants peuvent inscrire un point s'ils marquent un but. Quant aux défenseurs, ils peuvent inscrire un point en cas de récupération, puis un second point en cas de but à l'opposé du terrain

## ACTIVITÉ DES JOUEURS

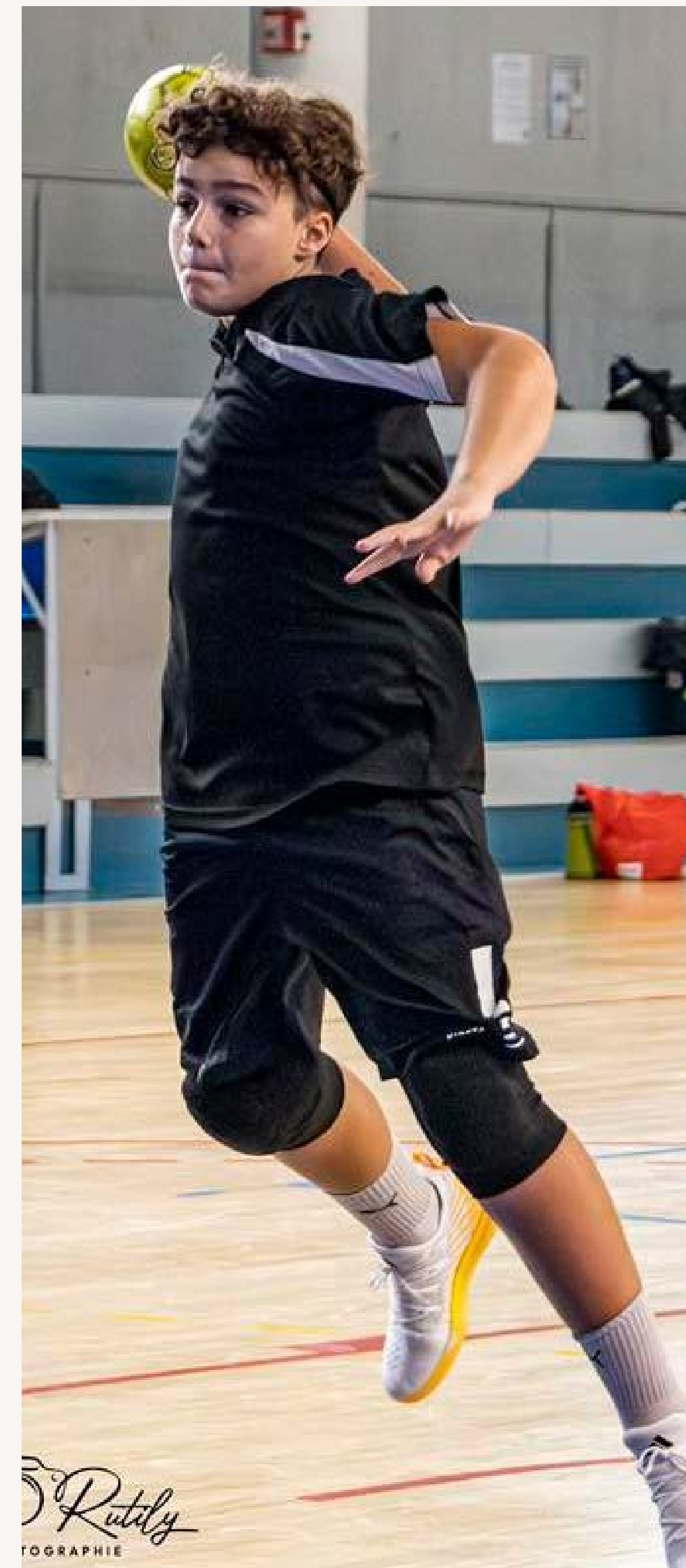
- Se répartir l'ensemble des attaquants le plus rapidement possible pour les empêcher d'accéder au but facilement
- Identifier son rôle défensif pour adapter ses comportements : défenseur proche ou éloigné du porteur de balle
- Percevoir lorsqu'un défenseur récupère le ballon pour se projeter rapidement vers l'avant

## ACTIVITÉ DE L'ENTRAINEUR

- Dynamiser le changement de statut des différentes équipes et réduire au maximum le temps d'attente entre les séquences
- Gérer le score de l'ensemble des équipes



Légende



Rutily  
TOGRAPHIE



## SITUATION FINALE

### OBJECTIFS

Être capable de conserver ses intentions de récupération lors d'une forte dépense d'énergie (traverser la totalité du terrain)

### FONCTIONNEMENT

Sur la totalité du terrain, les deux contre deux doivent s'enchaîner. Une fois que tous les joueurs de la première équipe sont passés en attaque, inverser les rôles « attaquant / défenseur »

Le gardien de l'équipe qui attaque engage le premier ballon, c'est le signal pour que les deux binômes entrent en jeu (départ depuis les plots positionnés ligne de touche). Si les défenseurs récupèrent le ballon, ils ont la possibilité de marquer un but à leur tour. Tant qu'il y a des récupérations actives, le jeu se poursuit. Dès que l'action se termine, le gardien engage un nouveau ballon. Les passages doivent s'enchaîner. Le décompte des points est identique à la situation précédente (But = 1pt / Récupération = 1 pt)

#### Évolutions possibles :

- Ajouter un joueur supplémentaire (passage à des 3x3)
- Laisser la possibilité aux joueurs de placer les plots de départ là où ils le souhaitent (les plots doivent rester sur une ligne)

### ACTIVITÉ DES JOUEURS

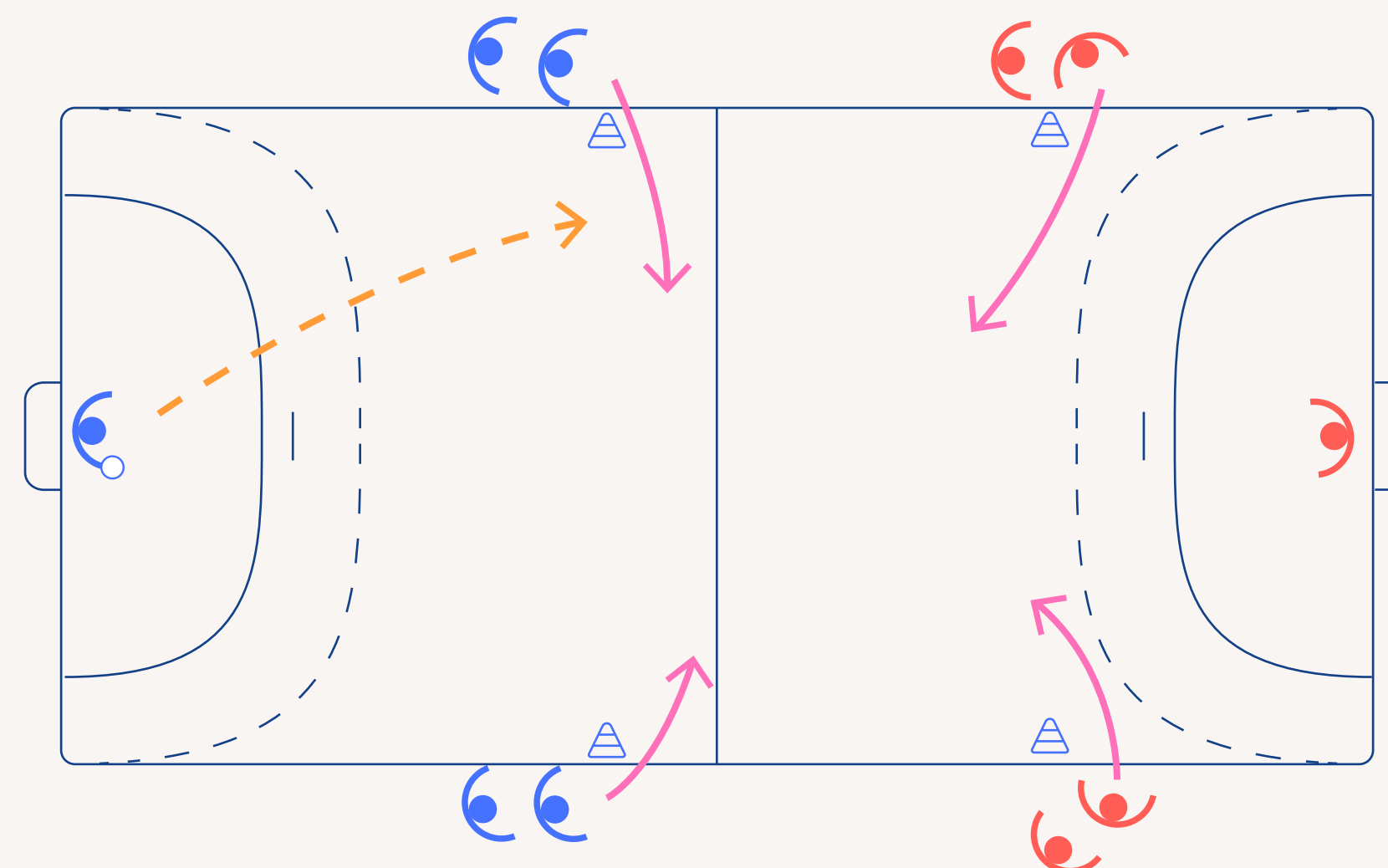
- Rester lucide malgré les efforts importants à fournir (répétition de longues courses)
- Chercher à toujours être positionné entre son adversaire direct et son but (refuser de se faire déborder balle en main).
- Être capable de perturber davantage le joueur qui dribble (possibilité de subtilisation plus importante)

### ACTIVITÉ DE L'ENTRAINEUR

- Assurer le rythme entre chaque ballon en mobilisant en permanence le gardien des attaquants (rôle de premier attaquant)
- Gérer le décompte des points

#### Légende

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





# Hand à 4

## UN CYCLE DE SÉANCES

### pour les primo-arrivants



Fabrice  
**BERTRAND**  
CTS en mission nationale Hand à 4

Après vous avoir présenté le concept pédagogique du Hand à 4 dans le numéro 204, nous vous proposons un cycle de six séances destinées aux primo-arrivants et aux débutants.

Il est disponible ici et chacune des 24 séquences (6 séances x 4 phases) dispose désormais :

- D'une fiche « recette »
- D'une illustration vidéo
- D'une séquence « tableau blanc »

Ces séances s'envisagent dans une pratique respectant le cadre des [4 règles essentielles](#) du Hand à 4.



*Un immense merci aux joueurs et joueuses de l'US Créteil et du Villiers EC Handball qui ont permis la réalisation des illustrations en vidéo !*



## QUELLE EST LA NATURE DES PROBLÈMES RENCONTRÉS PAR LES PRIMO-ARRIVANTS ?

**Peu importe leur âge**, les primo-arrivants sont de fait des débutants dans l'activité handball. Leur culture sportive ou leur âge relatif vont possiblement constituer des accélérateurs d'apprentissages mais tous devraient s'inscrire avant tout dans un parcours de formation initiale (voir AdH n°158).

Celui-ci est envisagé comme l'accès progressif à une succession de paliers d'adaptation à des contraintes de plus en plus fortes, à des exigences de plus en plus sévères, générées par des oppositions plus difficiles. Ces paliers étant franchis, non par simple ajout de techniques nouvelles, mais par des réorganisations radicales de la conduite en jeu intégrant à l'existant des acquisitions nouvelles : une meilleure compréhension des logiques d'interactions, la prise en compte de nouveaux paramètres de la situation et une meilleure lecture de celle-ci, la maîtrise de nouveaux outils techniques, etc.

Ce parcours vers la conquête de l'excellence se fait donc à travers un continuum de niveaux qualitatifs d'adaptation du pratiquant à des problèmes récurrents à tous les niveaux de jeu mais dont les conditions de résolution se complexifient avec le durcissement de l'opposition rencontrée.

Maurice Portes résumait ainsi : « **La nature des problèmes rencontrés ne change pas avec l'âge et la qualité des joueurs. Ce qui change c'est le degré d'exigence des contraintes à affronter pour les résoudre.** »

Par exemple, dans les deux situations de 3 contre 2 illustrées par les schémas 1 et 2, la nature des problèmes rencontrés ne change ni pour le porteur de balle ni pour ses partenaires et ce quel que soit leur âge ou leur niveau de jeu.

En revanche, la situation de 3 contre 2 illustrée par le schéma n°2 impose des contraintes beaucoup plus fortes pour résoudre ce problème, notamment en raison des espaces plus réduits et, par conséquent, de la densité défensive plus élevée.

Notre cycle débutant a pour ambition d'amener les joueurs à un niveau de compétence qui leur permette de résoudre des situations de surnombre à 3 contre 2 ou 4 contre 3 sur l'ensemble du terrain de Hand à 4 (schéma n°1).

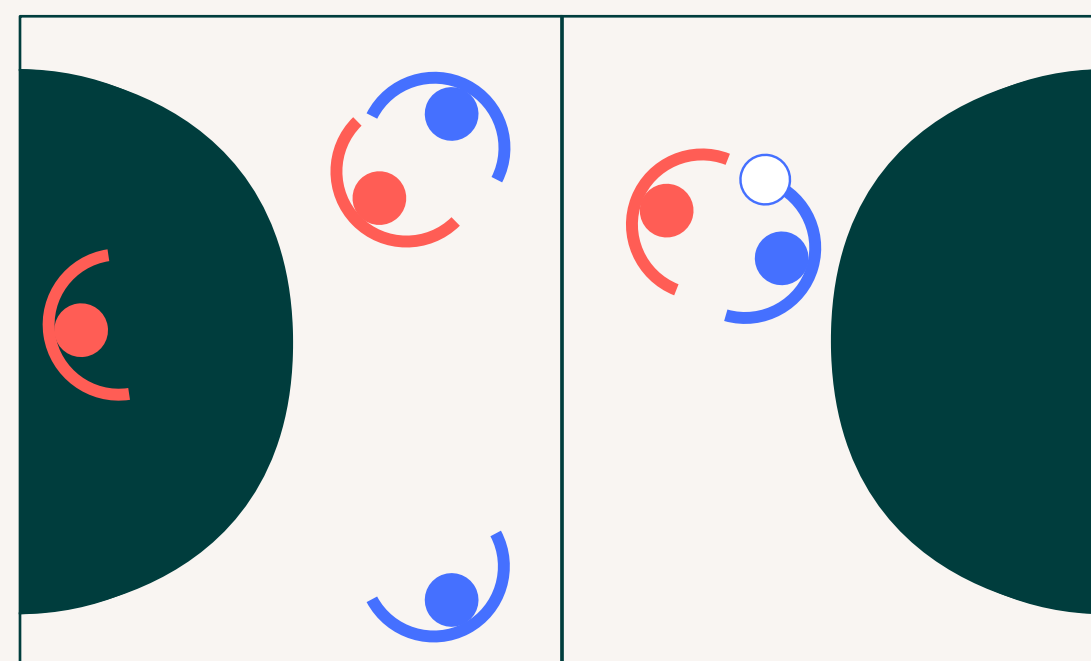


Illustration n°1

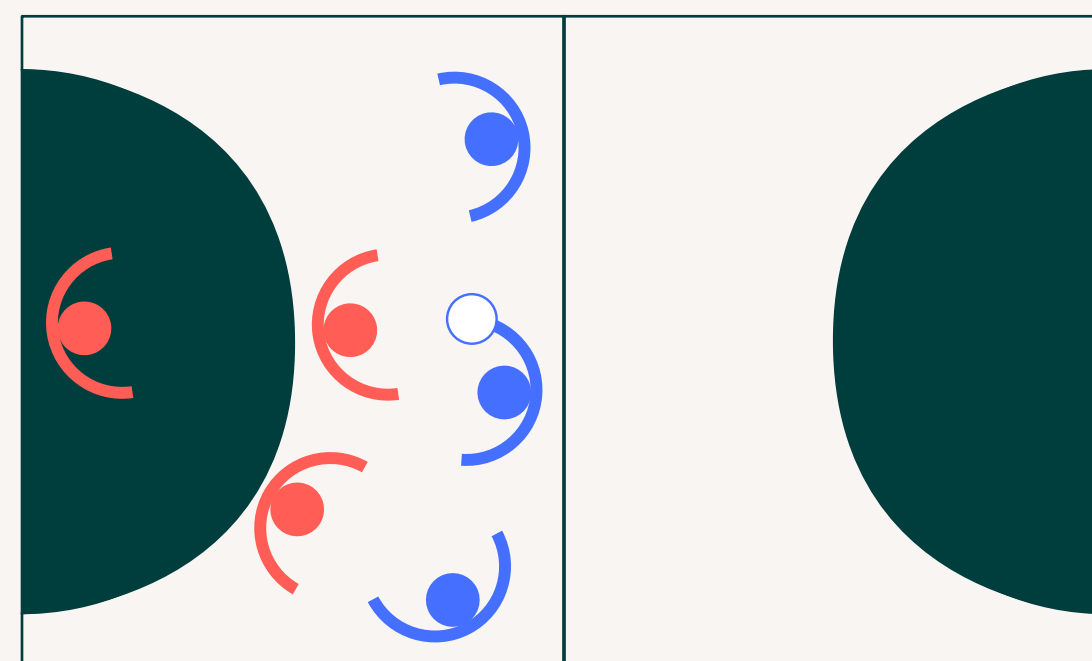


Illustration n°2





## POURQUOI LE HAND À 4 PRÉSENTE DE NOMBREUX INTÉRÊTS POUR CE PUBLIC ?

Tout d'abord parce que de manière évidente le Hand à 4 permet de résoudre le problème d'un faible nombre de primo-arrivants. Il garantit l'accueil à l'entraînement et en match d'un petit effectif de débutants et ce quel que soit leur âge.

Ensuite, parce que **le Hand à 4 est, par définition, un « concentré » de handball. Il permet de confronter tous les pratiquants aux problèmes fondamentaux du handball** par la mise en œuvre d'unités tactiques isolables et favorables à la formation du joueur (Bouthier, 1988).

**Le Hand à 4 appartient en effet à la famille des Small Sided Games (SSG).** Depuis plusieurs années, de nombreuses études menées auprès de sports collectifs variés ont démontré l'intérêt des SSG dans toutes les dimensions de la performance, tant pour les joueurs débutants que pour les joueurs confirmés.

Concernant les débutants, la pratique du Hand à 4 comme de tous les autres SSG constitue un **accélérateur d'apprentissage**. Des études en football (Gréhaigne, 2014), en hockey sur glace (Hockey Canada, 2020), ainsi qu'en basket (AFEB, 2010) montrent que les SSG augmentent considérablement le nombre de balles jouées et d'opportunités d'action par joueur. Les SSG facilitent donc l'acquisition des compétences techniques et tactiques chez les joueurs en développement, car ils offrent plus de répétitions spécifiques dans un environnement simplifié mais authentique (Ford et al., 2010).

D'autres études confirment que :

- Les SSG augmentent le temps d'engagement moteur par joueur par rapport aux formats traditionnels et accroissent significativement le nombre de touches de balle par joueur, favorisant ainsi un apprentissage technique accéléré, notamment chez les débutants (Capranica et al., 2001) ;
- Les formats réduits offrent un environnement riche en opportunités d'interaction avec la balle, renforçant la qualité des répétitions motrices (Davids et al., 2013) ;
- Les SSG augmentent l'intensité et la fréquence des actions techniques, créant des conditions idéales pour le développement des compétences des nouveaux pratiquants (Hill-Haas et al., 2011).

Les SSG contribuent en outre à une **meilleure compréhension tactique du jeu** grâce entre autres à des scénarios répétés en conditions réduites.

Dans ses travaux de recherche, Gréhaigne considère ces formats comme des outils essentiels pour favoriser le développement des compétences tactiques et techniques des pratiquants, notamment grâce à leur dimension simplifiée et accessible.

Le Hand à 4, en adoptant une approche centrée sur la problématisation des situations de jeu, permet de confronter les joueurs à des problèmes tactiques authentiques, créant ainsi un environnement propice à l'apprentissage de la compétence tactique, définie comme la capacité à :

- Résoudre des problèmes liés à l'attaque ou à la défense ;
- Adapter son comportement en fonction des variations du jeu (transition attaque-défense, occupation de l'espace, etc.).





En résumé, **offrir la pratique du Hand à 4 à des débutants c'est accorder de l'importance à leurs premières expériences au sein de la famille du handball et favoriser une participation à long terme**, donc une fidélisation. Le Hand à 4 contribue à créer un environnement d'apprentissage motivant en permettant à toutes et tous de s'engager activement et de ressentir un plaisir immédiat dans la pratique du handball.

## LA NÉCESSITÉ D'AGIR SUR LE CLIMAT MOTIVATIONNEL DE LA SÉANCE

La FFHandball souhaite également que le Hand à 4 contribue à la promotion de bonnes pratiques pédagogiques, ce qui est d'autant plus important lorsqu'il s'agit d'accueillir puis fidéliser des nouveaux pratiquants au sein de la famille du handball.

En effet, les études sur le climat motivationnel en sport et dans l'entraînement montrent que l'approche adoptée par les éducateurs influence fortement la motivation des pratiquants. Un climat de maîtrise, valorisant les efforts et les progrès personnels, favorise la motivation intrinsèque, le sentiment de compétence et la persévérance face aux défis. À l'inverse, un climat de performance, axé sur la compétition et les résultats, peut augmenter l'anxiété et diminuer la motivation, sauf pour certains joueurs très performants. Enfin, un climat de performance-évitement, focalisé sur la peur de l'échec et l'évitement de la défaite, est le plus néfaste, réduisant le sentiment de compétence et l'engagement.

Ces recherches insistent sur l'importance pour les éducateurs sportifs d'instaurer un climat de maîtrise pour encourager une motivation durable et positive.

Vous trouverez ci-dessous quelques recommandations pour les quatre phases qui contribueront à alimenter un climat de maîtrise :

- Délivrer des feedbacks centrés sur l'effort et le processus parce que « le résultat n'est qu'une conséquence »
- Délivrer des feedbacks sur les progrès individuels (exemple : « Tu as réussi à faire [...] sur cette tentative, c'est mieux que la précédente ! »)
- Délivrer des feedbacks orientés sur l'intention ou la technique (exemples : « Si tu t'arrêtes et que tu t'équilibres, tu feras une meilleure passe. », « Peu importe ce que tu fais avec la balle, tu dois la faire se rapprocher rapidement du but adverse. »)
- Délivrer des encouragements spécifiques et personnalisés (exemple : « J'ai vu que tu as appliqué ce qu'on a entraîné, c'est très bien ! »)
- Encourager les joueurs à prendre des initiatives et à expérimenter en délivrant des feedbacks qui valorisent l'autonomie et l'intelligence décisionnelle (exemples : « Bien joué d'avoir choisi de passer à ton partenaire à ce moment-là, c'était une excellente décision ! », « Tu as tenté une nouvelle stratégie, c'est super d'essayer des choses différentes. »)
- Délivrer des feedbacks positifs même après un échec (exemple : « C'était une bonne idée, même si ça n'a pas fonctionné cette fois. Continue à essayer, tu vas trouver comment faire ! »)





## Elles ont gagné une médaille et aussi nos coeurs

Caisse d'Épargne félicite chaleureusement l'équipe  
de handball féminin pour sa médaille olympique  
dont elle est partenaire depuis 10 ans.



**CAISSE  
D'ÉPARGNE**

*Vous être utile.*

Communication à caractère publicitaire.

BPCE - Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 197 856 880 euros. Siège social : 7, promenade Germaine Sablon 75013 PARIS - RCS Paris N° 493 455 042 - ALTMANN + PARTNERS - Crédit photo : KMSP.



# Play & PowerPlay (violet)



## DES PRATIQUES PÉDAGOGIQUES POUR FAVORISER L'APPRENTISSAGE

### UNE PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Les six phases Play & Power Play de ce cycle destiné aux primo-arrivants suivent une progression pédagogique. Il s'agit tout d'abord dans la séance 1 de favoriser l'exploration du jeu en surnombre (Power Play) en créant les conditions de sécurité nécessaires : les attaquants ne courent aucun risque puisque, dès le changement de possession de balle, il y a déjà un gardien dans le but.

Dans la séance 2, nous utilisons la règle de la mort subite pour encourager sans obliger le jeu en surnombre. Les joueurs ressentent donc les premiers frissons procurés par une attaque durant laquelle le gardien de but quitte sa zone, découvrent les risques et les avantages du jeu en surnombre. Ainsi, les équipes jouent plusieurs matchs et trois modalités permettent de gagner :

- Être la première équipe à 4 buts ;
- Marquer un but en surnombre (le gardien n'est plus dans sa zone et participe activement au jeu d'attaque) entraîne la fin immédiate du match (mort subite) et la victoire pour l'équipe qui a marqué ce but, quel que soit le score en cours ;
- Tirer deux fois en situation de surnombre, ces deux tirs ne sont pas forcément consécutifs, sont des tirs cadrés et valides au regard du règlement, il n'y a pas de défenseur entre le but et le tireur. Cette modalité entraîne également l'arrêt immédiat du match et la victoire de l'équipe.

L'équipe qui remporte le match (peu importe la modalité) reste sur le terrain, l'équipe perdante sort et est remplacée par l'équipe qui assurait l'arbitrage et le décompte du score.

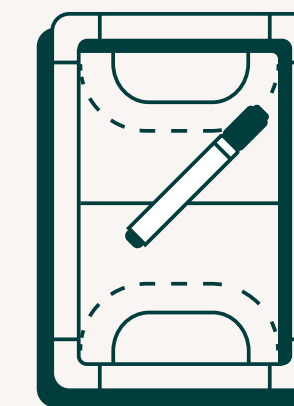
Une victoire selon la modalité n°1 rapporte à l'équipe un point, une victoire selon la modalité n°2 ou n°3 lui rapporte deux points. Une défaite ne rapporte aucun point. A la fin des matchs, l'équipe qui a le plus de points remporte le « tournoi ».

Le critère de réussite de la situation est le suivant : avoir remporté à la fin du « tournoi » davantage de matchs selon les modalités n°2 et n°3 que selon la modalité n°1.

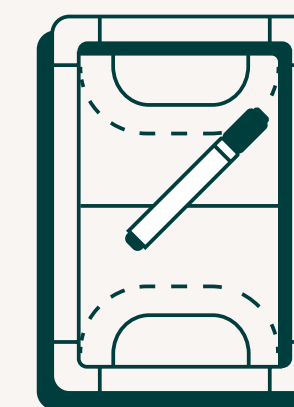
Enfin, les phases Play & Power Play des séances 3, 4, 5 et 6 sont construites selon le même modèle. L'intention pédagogique est de promouvoir le jeu « avec la manière » en utilisant un dispositif de score visant à concilier apprentissage et compétition (voir ci-dessous).

La « manière » valorisée est identique dans les séances 3 et 4 (surnommer), mais il est plus facile d'entrer dans la zone bonifiée de la séance 3 ; nous parlons alors de réussite provoquée. Pour mieux comprendre, vous pouvez consulter la fiche de cette phase dans la séance 3 ainsi que le mode de calcul du score.

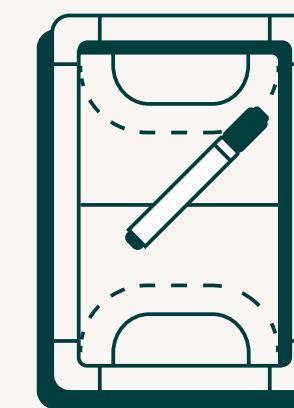
La construction est identique dans les séances suivantes sur le thème de l'agrandissant de l'espace offensif : l'écartement est alors valorisé.



**Play & N°1  
PowerPlay**



**Play & N°2  
PowerPlay**



**Play & N°3  
PowerPlay**



## (RÉ)CONCILIER COMPÉTITION ET APPRENTISSAGE

L'éducateur sportif, encadrant notamment des débutants, est souvent confronté à deux types de problèmes.

Tout d'abord, un décalage peut exister entre ce qu'est capable de faire le joueur et les exigences d'une situation compétitive de match le weekend qui peuvent sembler trop élevées voire inaccessibles. L'éducateur peut alors être tenté d'utiliser des situations d'apprentissage plus ou moins décontextualisées qu'il conviendrait de réinvestir dans une situation de référence sous forme de matchs.

Deux écueils peuvent alors apparaître : le fameux « quand est-ce qu'on fait des matchs ? » et le non moins fameux : « pourquoi le débutant ne fait plus dans les matchs ce qu'il faisait tout à l'heure en situation d'entraînement ? »

Le deuxième problème est lié au résultat de la compétition car le match se termine par la désignation d'un vainqueur et d'un perdant. Or, **le joueur débutant peut avoir tendance à confondre résultat du match et résultat de l'apprentissage** et ainsi associer une défaite à un échec personnel ou un manque de compétence : « j'ai perdu, donc je suis nul ».

Cette confusion est problématique puisque le simple résultat gagné/perdu ne témoigne pas forcément des apprentissages du débutant : il peut avoir perdu tout en ayant appris !

**Les relations entre compétition et compétence peuvent donc être problématiques, mais ces deux notions ne sont pas pour autant incompatibles** et nous vous proposons d'utiliser un dispositif de score popularisé par Nicolas Mascaret dans les phases Play &

Power Play.

Par exemple, dans la phase Play & Power Play de la séance 5, les équipes disputent des matchs en cinq buts et le dispositif de score peut permettre d'envisager simultanément compétition et compétence, donc de valoriser les apprentissages indépendamment des résultats du match.

L'équipe qui arbitre a à sa disposition cinq coupelles jaunes pour l'équipe jaune et cinq coupelles rouges pour l'équipe rouge. Lorsqu'une des deux équipes marque un but, un arbitre place une coupelle de sa couleur dans le cerceau correspondant (voir fiche Play & Power Play 5) :

- vert si le but est marqué alors qu'il y a au moment du tir au plus 2 attaquants par bande de terrain en longueur
- rouge si le but est marqué alors qu'il y a au moment du tir une bande de terrain en longueur dans laquelle il y a 3 attaquants ou plus

Quand un arbitre pose dans un cerceau la dernière coupelle d'une équipe, le match est terminé.



Il n'y a plus de coupelles jaunes, le match est terminé :

- L'équipe jaune marque 4 points (victoire en entrant dans la zone verte)
- L'équipe rouge marque 2 points (défaite en entrant dans la zone verte)





EQUIPE	Buts avec au moment du tir 3 attaquants dans l'une des bandes terrain en longueur				
	JAUNE	X	X	X	4
Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur					
	X	X	3	4	5
ROUGE	X	2	3	4	5
	Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur				
	X	X	X	4	5

<b>Victoire en entrant dans la zone verte</b>	<b>4 points</b>
<b>Victoire en entrant dans la zone rouge</b>	<b>3 points</b>
<b>Défaite en entrant dans la zone verte</b>	<b>2 points</b>
<b>Défaite sans entrer dans une zone mais en marquant plus de points dans la zone verte que dans la zone rouge (ou le même nombre)</b>	<b>1 point</b>
<b>Dans tous les autres cas</b>	<b>0 points</b>

Un nouveau match peut alors débuter avec l'équipe qui assurait l'arbitrage et le décompte du score. A la fin des matchs, l'équipe qui gagne est celle qui a marqué le plus de points.



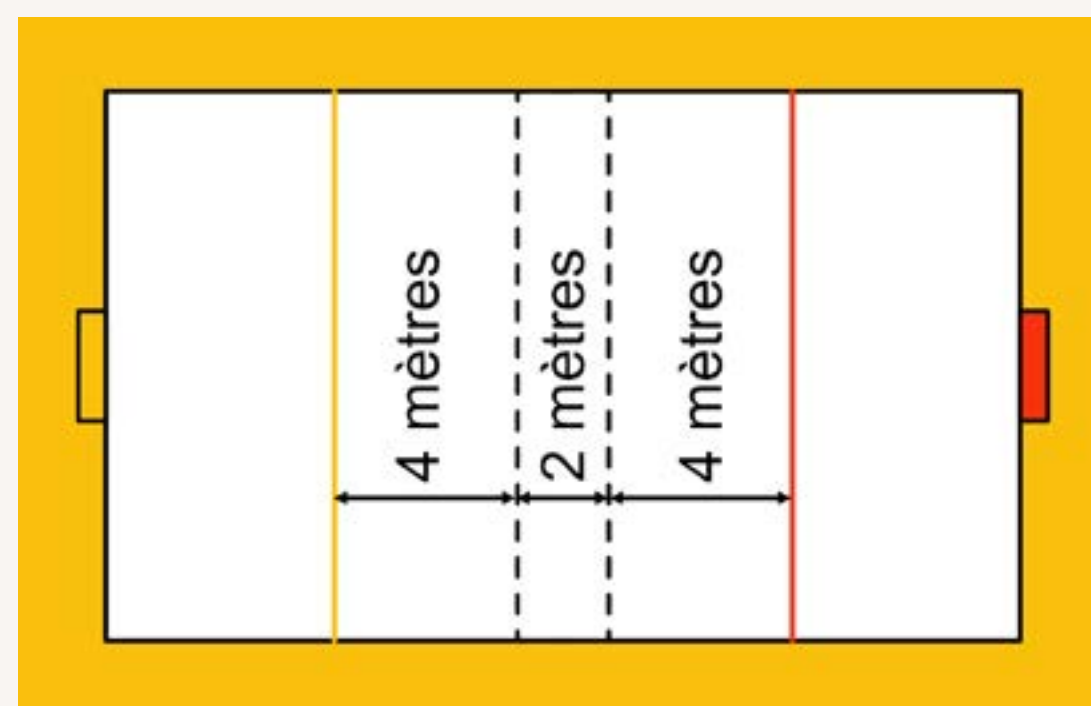
# Skills (jaune)

## QUELS ENJEUX OFFENSIFS POUR LES PRIMO-ARRIVANTS ?

**Skills 1 :** Les attaquants doivent comprendre que l'accès à la cible est conditionné et facilité :

- Par la recherche par le porteur de balle d'une voie de progression vers le but par traversée du front défensif (ou contournement) ;
- Par l'occupation plus rationnelle de l'espace de jeu offensif de ses partenaires, pour disperser les défenseurs et/ou proposer des possibilités de passes multiples prolongeant l'action offensive.

Dès la séance 1, trois étages sont matérialisés physiquement sur le terrain. Ils servent à objectiver le bon usage de la balle au service de la progression vers la cible adverse.



Le porteur de balle peut effectivement constater que son dribble en ligne droite lui permet de « monter » efficacement dans les étages et donc de se rapprocher de la cible adverse pour ainsi augmenter ses chances de marquer.

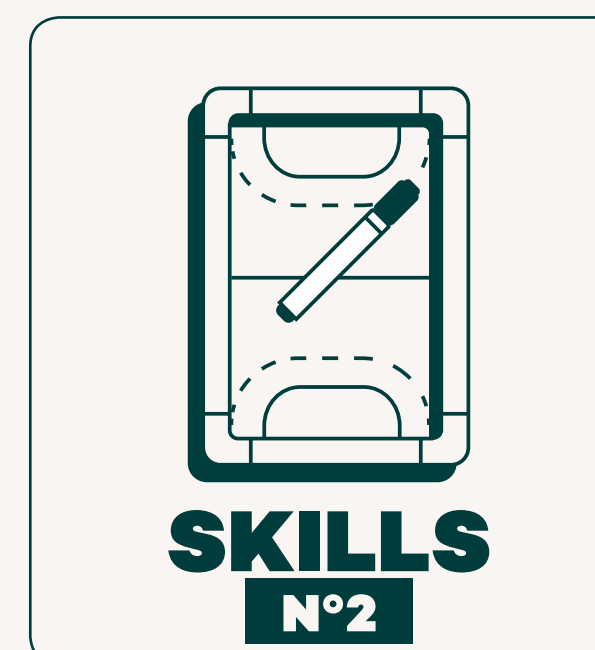
**Skills 2** permet de confronter le porteur de balle à une alternative tactique :

- Dribbler tout droit « dans l'escalier » si le défenseur n'est pas présent dans le couloir de jeu direct et qu'il n'empêche pas la progression tout droit vers le but ;
- Utiliser le « passeur-ascenseur » si le défenseur est présent dans le couloir de jeu direct et qu'il empêche une progression en dribble, tout droit, vers le but adverse.

Cela ne peut fonctionner que si, en permanence, le défenseur a l'intention d'empêcher le porteur de balle de « sortir du premier étage ».

**Skills 3** propose la même alternative au porteur de balle et invite son partenaire à se construire comme prolongateur de l'offensive, et pour cela, recherche un positionnement en avant du porteur de balle (à un étage supérieur) à distance de passe réalisable par celui-ci.

Le tracé des trois étages permet de délivrer aisément un feedback explicite « Est-ce que l'usage que vous faites de la balle en dribble ou en passe vous permet effectivement de monter dans les étages et de progresser vers le but adverse ? »





**Skills 5** encourage le porteur de balle à s'arrêter si le défenseur est présent dans le couloir de jeu direct et qu'il empêche une progression en dribble, tout droit, vers le but adverse afin :

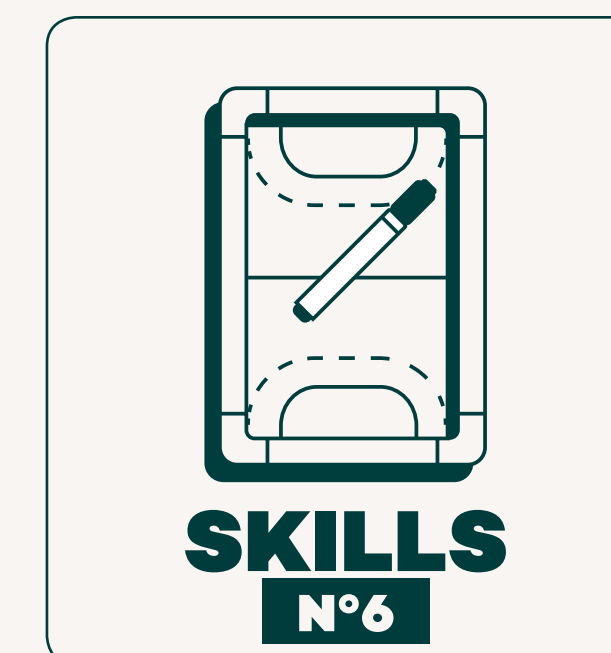
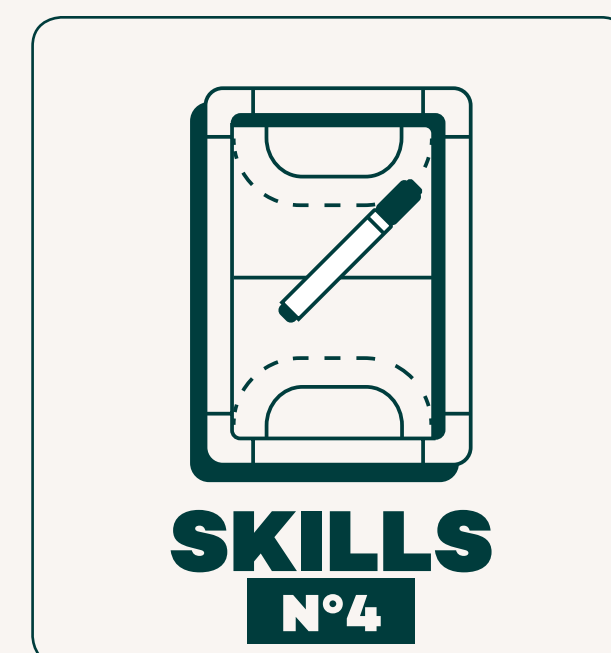
- De se donner du temps d'organisation motrice pour réaliser la passe ;
- De se donner le temps de percevoir où est l'avantage (il y a nécessairement un partenaire disponible) ;
- De donner du temps au partenaire pris en charge par le second défenseur d'offrir une solution (se démarquer à distance de passe réalisable).

Des pastilles séparent le terrain en deux sur la longueur et font le lien avec la phase Play & Power Play. Pour les partenaires du porteur de balle, il s'agit de rendre concret et visuel la recherche de prolongement de l'action du porteur de balle par une occupation de l'espace optimale (écartement), pour disperser les défenseurs et/ou se rendre disponible dans des espaces libres.

Durant toutes les phases Skills de ce cycle et même si le temps d'attente est très court, vous devriez encourager les joueurs à adopter une attitude de patience active en observant le mini match qui se déroule devant eux. Il s'agit pour eux d'utiliser l'action de ceux qui sont sur le terrain pour guider leurs propres futures conduites. C'est un moyen efficace et économique pour progresser.

**Skills 4 et 6** sont construites de la même manière que les précédentes à la différence que le mini match s'interrompt au bout de deux tirs au lieu d'un seul. Les joueurs vont donc vivre à minima un changement de statut durant le mini match.

Le Hand à 4 présente d'ailleurs de nombreux intérêts dans l'apprentissage du changement de statut, notamment pour développer la capacité des joueurs à s'adapter rapidement lors des transitions entre attaque et défense. En effet, en raison de la pression temporelle et spatiale, de l'intensité de la pratique et donc de la fréquence des transitions, les joueurs sont contraints de réagir rapidement après une perte ou une récupération de balle. Parce que le Hand à 4 amène les joueurs à se confronter systématiquement à des situations où les conséquences de leurs choix seront immédiatement perçues, il est une invitation à développer leur vigilance tactique et leur capacité à prédire les futures transformations du jeu.



# MoMa (vert)



« Une compétence ne saurait se développer et procurer de la satisfaction aux joueurs sans prendre corps dans une maîtrise technique avérée. »

**DIDIER DELIGNIÈRES**

Pour le joueur débutant, MoMa représente la possibilité de :

- Développer son aisance corporelle et ses capacités de manipulation de la balle ;
- Prendre du plaisir à jouer au handball en enrichissant ses pouvoirs d'action.

C'est la raison pour laquelle nous proposons dans ce cycle des exercices destinés à :

- Développer l'usage du dribble de manière à pouvoir progresser vers la cible adverse (MoMa 1 et 2) ;
- Se familiariser avec la balle (MoMa 3)
- S'exercer à enchaîner les tâches (MoMa 4) ;
- S'entraîner à passer (MoMa 5) malgré la présence d'un défenseur (MoMa 6)

L'engagement des joueurs est soutenu en proposant :

- Des défis individuels (à son propre niveau, faire de mieux en mieux) ;
- Des défis collectifs (faire mieux, ensemble) ;
- Des défis compétitifs (faire mieux que l'équipe adverse).

Durant l'animation de cette phase, quelques pièges sont à esquiver !

**1. Évitez de donner un signal sonore**, comme un coup de sifflet, pour déclencher la manipulation de balle (par exemple, indiquer aux joueurs de lancer la balle et d'effectuer un demi-tour). Cela risquerait de vous « piéger » dans l'animation de la phase et renforcerait

la perte d'autonomie des joueurs ou la dépendance à l'entraîneur.

Il est plus sage de dire « Tous les cinq dribbles, vous [manipulation de balle] et puis vous recommencez à nouveau cinq dribbles et [manipulation de balle]. »

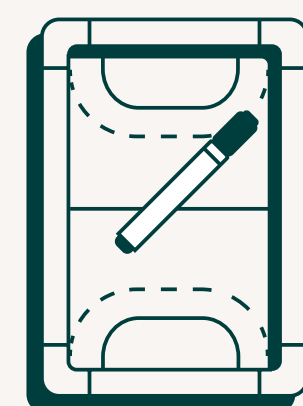
Cela vous permet de **prendre du recul et de dégager du temps pour mieux accompagner les joueurs** (voir les conseils ci-dessous).

**2.** L'objectif n'est pas de proposer le plus rapidement possible un large catalogue de variantes de manipulations de balle, mais bien de **laisser au joueur le temps d'expérimenter, de s'exercer, de persévérer**, bref, de permettre aux progrès et aux apprentissages de se construire.

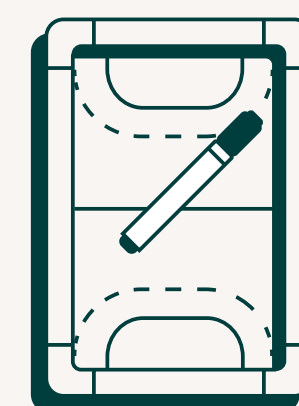
C'est la raison pour laquelle vous ne devez pas précipiter l'enchaînement des exercices de MoMa 3 par exemple.

Plus tard, nous vous encourageons à animer à nouveau tout ou partie des six phases MoMa proposées dans ce cycle. Par exemple, vous pourriez réutiliser :

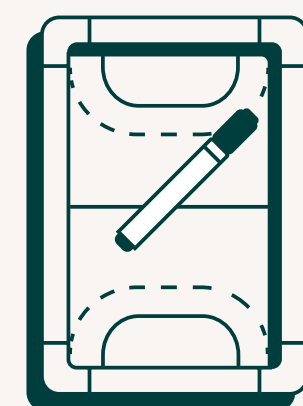
- MoMa 5 en faisant des groupes de 5 à 6 joueurs avec 2 balles ce qui en augmenterait la difficulté ;
- MoMa 4 sans rien changer pour offrir plus de répétitions et donc d'occasions de progresser mais en valorisant spécifiquement les réceptions en course ou les passes réalisées depuis le premier étage.



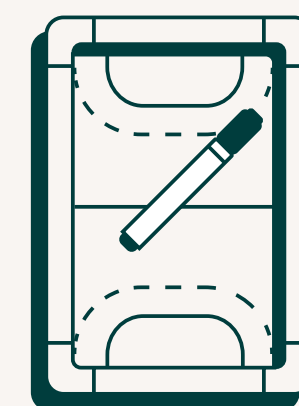
**MoMa**  
**N°1**



**MoMa**  
**N°2**



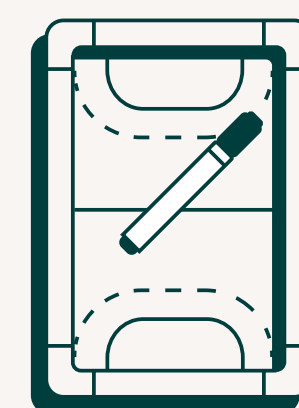
**MoMa**  
**N°3**



**MoMa**  
**N°4**



**MoMa**  
**N°5**



**MoMa**  
**N°6**







## Versus (rouge)

**Les six phases Versus de ce cycle permettent aux joueurs débutants de se familiariser avec les prémices du débordement et de commencer à explorer le tir en appui ou à l'amble.** L'ensemble des situations proposées dans les ateliers Versus 1, 2 et 3 de ce cycle a donc vocation à enrichir le champ des possibles du tireur et du porteur de balle, encourageant ainsi leurs prises d'initiatives et leur permettant peu à peu de concrétiser efficacement – à leur manière – des choix tactiques judicieux.

Ce cycle accorde une place importante au tireur, nous n'oublions pas pour autant le gardien de but pour lequel des situations dédiées seront proposées ultérieurement.

### Atelier n°3 (vert)

Dès la séance 1, les joueurs sont invités à tirer à 2 mains après une impulsion à 2 pieds. Il va de soi, qu'il peut y avoir un aménagement de règle temporaire qui autorise le tir direct, mais toujours à deux mains dans ce cas.

La contrainte du tir à deux mains dans un temps très court (temps de suspension réduit) va nécessiter de la part des joueurs qu'ils ne perdent pas de temps entre le saut de la haie (et plus tard la réception de la passe) et le tir. Les immerger fréquemment dans cette contrainte, c'est leur offrir la possibilité de développer leur capacité à utiliser la balle de façon optimale. C'est un aspect essentiel dans la pratique du Hand à 4, **car l'effectif réduit et les contraintes d'espace-temps requièrent une balle disponible en permanence.**

La répétition de l'utilisation des deux appuis simultanément prépare les joueurs à l'emploi du double appui pour sortir du cylindre défensif dans les séances 2 et ultérieures. Ce double appui permet un contournement de la locomotive/défenseur et évoque une coordination où l'attaquant pousse latéralement sur deux appuis simultanément. Facile et efficace, c'est une organisation motrice simple et utile. « Cette coordination est d'autant plus utile que sa réalisation et sa maîtrise sont très accessibles. Il permet aisément d'éviter le défenseur avec une reprise d'appui plus facile et moins contraignante que les poussées latérales. » (Pierre Taillé, AdH n°182).

Les joueurs sont également invités à se familiariser avec des dispositifs d'autorégulation. Ainsi, dès la séance 2, le joueur peut choisir un point de départ plus ou moins éloigné pour la locomotive/défenseur et donc se ménager plus ou moins de temps.



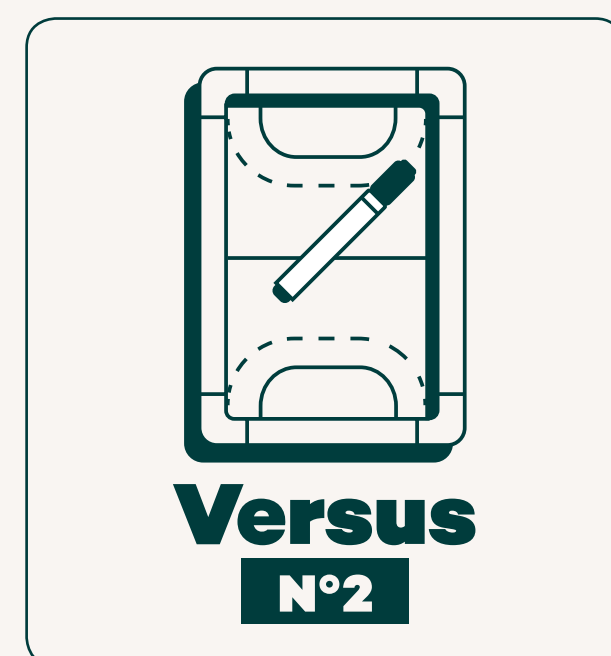
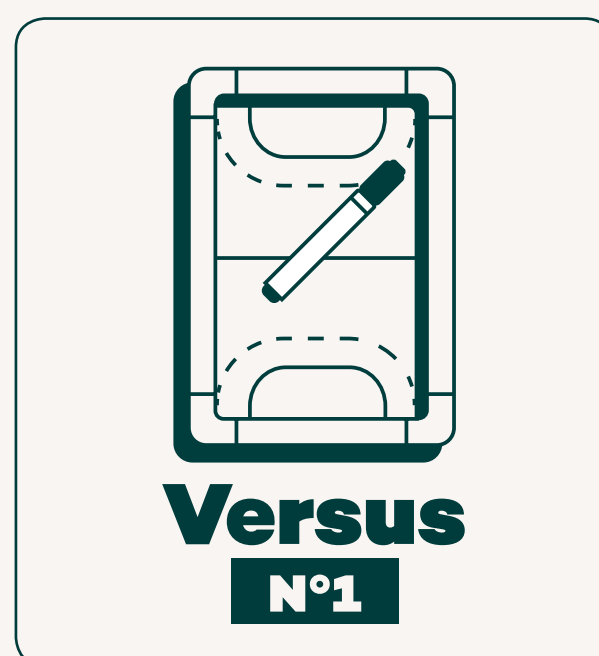
### Ateliers n°1 et n°2 (jaune/bleu et bleu/jaune)

C'est l'occasion de rappeler ici qu'il est **absolument nécessaire d'offrir un grand nombre de répétitions organisées sur le temps long** pour autoriser la progression et les apprentissages.

Les joueurs passent tout d'abord par une phase de découverte du fonctionnement de la situation, des ateliers et des consignes lors de la première séance avant d'éprouver la nouvelle contrainte motrice du tir en appui ou à l'amble. Il est donc judicieux durant ces toutes premières répétitions de se préoccuper prioritairement du temps d'activité et de fluidifier la rotation des rôles dans l'organisation de la situation.

L'emploi répété du tir « les pieds au sol » sur ces ateliers, en plus bien entendu d'offrir la possibilité de développer des formes de tirs qui sont plutôt absentes chez nos jeunes, permet :

- De familiariser les joueurs avec des dispositifs d'autorégulation. Ainsi, dès la séance 2, le joueur peut choisir un point de départ plus ou moins éloigné pour la locomotive/défenseur et donc se ménager plus ou moins de temps.
- D'initier nos joueurs débutants au sursaut en passant par-dessus la première petite haie (en attendant de sursauter pour recevoir la balle) et donc de procurer plus tard des pouvoirs supplémentaires en autorisant l'utilisation d'un quatrième appui ;
- De consolider les fondations nécessaires au débordement qui sera exploré à partir de la séance 5.



# Eden Park

PARIS

Eden  Park  
PARIS

FOURNISSEUR OFFICIEL



FFHANDBALL

www.eden-park.com



# Mettre en place une **DÉFENSE ALIGNÉE DE ZONE**



Olivier  
**DE LA FUENTE**

Les rassemblements inter-générationnels (RIG) sont des moments de développement qui prolongent le travail effectué dans les clubs et dans les pôles avec l'apport d'un petit complément, en matière de travail physique, de suivi socio-pro et de handball.

Vous trouverez dans cet article une situation visant à améliorer une défense alignée de zone. L'objectif principal étant d'améliorer la gestion des postes centraux autour du pivot et de sensibiliser les deux postes 2 défensifs dans le flottement et retour de flottement.





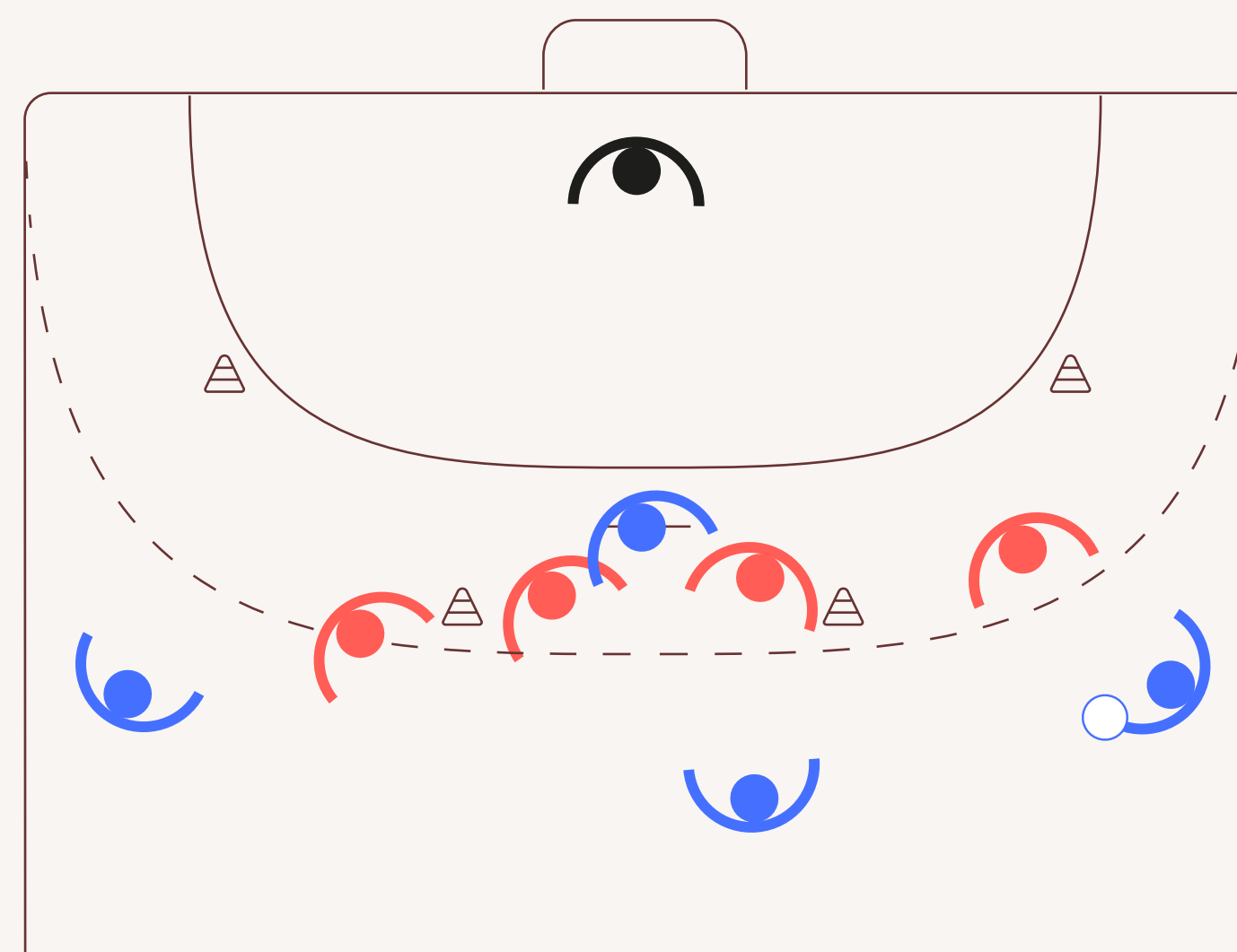
# SITUATION DE TRANSFORMATION

## OBJECTIFS

- Mettre en place une défense alignée de zone
- Organiser le 2C2 DC/PIV VS poste 3 & 4 de la défense
- Accompagner les postes 2 & 5 dans leur travail de flottement et de retour de flottement

## FONCTIONNEMENT

- Mise en place d'un 4x4 dans le secteur central
- Matérialiser trois secteurs de jeu
- Le pivot doit se positionner dans le secteur central
- Les attaquantes n'ont pas la possibilité de changer de secteur
- Les déplacements des défenseurs ne sont pas limités



Légende

-  attaquant
-  défenseur
-  gardien de but





## ACTIVITÉ DES JOUEUSES

### Balle dans l'espace central :

#### 1. Prise à deux du pivot central par les postes 3 & 4. Les attentes :

- **Déf côté DC** : S'organiser pour pouvoir couper l'espace entre le module et le DC (appuis décalés sur la ligne pivot / module) et ne pas le laisser passer dans cet espace
- **Déf opp DC** : A partir de la même organisation motrice, s'organiser pour pouvoir surpasser le pivot pour empêcher la relation de passe en l'enroulant. Visuellement prise à deux en V. Ne pas inverser les positions (s'organiser en zone pure) la « ligne de démarcation » passant par le pivot

#### 2. Flottement ou gestion du retour de flottement par les postes 2 & 5. Les attentes :

- Empêcher la circulation rapide du ballon entre DC et AR, positionnement sur la profondeur, appuis décalés pour présenter le volume le plus important possible, empêcher la passe ou obliger le DC à une prise de risque importante en me traversant. (Compter aussi en match sur le rôle des P1/P6 pour couvrir mon espace arrière ...)

### Balle dans les espaces latéraux :

#### 1. Duel face au PB. Les attentes :

- Engager le duel sur la profondeur, fermer prioritairement l'espace intérieur. L'objectif premier est de contraindre l'attaquant vers l'extérieur.
- **Déf opp DC** : A partir de la même organisation motrice, s'organiser pour pouvoir surpasser le pivot pour empêcher la relation de passe en l'enroulant. Visuellement prise à deux en V. Ne pas inverser les positions (s'organiser en zone pure) la « ligne de démarcation » passant par le pivot.

#### 2. Prise à deux du pivot central par les postes 3 & 4. Les attentes :

- **Déf côté ballon** : S'organiser pour empêcher la relation de passe et couper le couloir de glissement donc sécuriser l'espace arrière du défenseur face au PB.
- **Déf opp ballon** : S'organiser pour pouvoir surpasser le pivot pour empêcher la relation de passe en l'enroulant si le déf P3 devait aider le déf P2 ou P5. Présenter un volume important pour contraindre la relation de passe vers le DC. Appuis décalés, face tribune ou mur .... Visuellement prise à deux en L. peut ressembler à la deuxième photo mais si la balle était à G.

#### 3. Flottement par les postes 2 & 5 opposé ballon. Les attentes :

Quand la balle va dans la zone opposée à moi, venir systématiquement se positionner en première intention au-delà du module, à 9m, dans l'espace central puis liberté d'action.

Pouvoir choisir entre :

- Le DC court sans ballon vers moi et vient se mettre à distance de montée inversée je reste ou entre encore plus dans le secteur central pour agir dans le timing de la passe AR opp > DC.
- Je ne peux pas choisir cette option car le DC ne s'engage pas ou est trop loin :
  - Je reviens dans mon secteur
  - Je retrouve mes intentions de perturbation dans l'espace central et empêche la circulation entre DC et AR
  - Je garde un positionnement sur la profondeur, les appuis décalés pour présenter un volume important, je tente d'empêcher la passe ou d'obliger le DC à une prise de risque importante en me traversant



# Les mots de OLIVIER DE LA FUENTE

## RESSENTI SUR LA SITUATION

Les joueuses présentes sur cet entraînement n'ont pas le même le niveau de maîtrise sur cette thématique défensive. Je vous propose un arrêt sur image (cf photo RIG 2) pour observer une activité complètement différente des deux défenseurs P2/P5 :



→ P2 à plat permettant une circulation fluide du ballon (attitude à transformer).

→ P5 appuis décalés présentant du volume et permettant de ralentir la circulation du ballon (attitude à valoriser).

## EVALUATION DE LA SITUATION

Lors d'une séance, on demande aux joueuses de percevoir leurs erreurs et de se corriger. Un entraîneur doit être capable d'en faire de même. Les mots d'Olivier illustrent parfaitement cette capacité à se corriger : "Sur les premiers passages de la vidéo, le DIMA de droite est mal placé ! Une erreur de ma part sans doute... À gauche on voit que le DIMA est à 6m, ce qui pousse les joueuses à protéger un espace en biais et donc d'organiser normalement les appuis en conséquence ! L'appui intérieur doit être engagé plus en profondeur que l'appui extérieur."





# LE GESTE JUSTE

*Avec Mathis Burdet*



Léonard  
**BARRAULT**

Pour son deuxième TIBY, Mathis BURDET a tout tenté pour mener son équipe (EDF U19M) vers la victoire. Tout au long du tournoi, le jeune demi-centre français a su alterner avec justesse entre « organisation du jeu et initiative personnelle ». Nous allons revivre avec lui cette action où il a pris une décision osée sur le terrain et a marqué le France – Portugal de son empreinte.

Pour aller plus loin dans notre exploration, nous vous proposerons par la suite un exercice pour permettre à vos joueurs ou pour vous permettre de revivre la situation et tenter de reproduire ce geste audacieux.





## Bonjour Mathis, peux-tu nous présenter le contexte global de cette rencontre ?

Bonjour à toutes et à tous, ce match était très important pour nous puisqu'il s'agissait d'une revanche suite à notre défaite à l'Euro. Après notre victoire contre la Tunisie, nous avions à cœur de confirmer contre le Portugal qui est une équipe jeune et complète à tous les postes. C'était le deuxième match du Tiby, plus grand tournoi international en France. L'équipe était déterminée, prête à aller au combat pour imprimer notre rythme c'est-à-dire, défendre et monter les ballons. L'entrée sur le terrain est toujours un bon moment d'autant plus que la salle était pleine avec des supporters de tous âges. Durant la rencontre, on a beaucoup couru après le score mais on n'a rien lâché, on s'est battu même dans les moments difficiles. Après un manque d'agressivité en défense et une efficacité au tir difficile l'équipe a fini par s'incliner face à cette équipe du Portugal très vive et capable de tirer de loin.

## Dans cette situation de supériorité, tu décides de stopper la montée de balle, puis tu repars sur un temps fort individuel. Peux-tu nous décrire cette action ?

Après une récupération de balle collective, l'objectif était de se projeter vite vers l'avant pour imprimer notre rythme. Effectivement sur cette montée de balle, les Portugais étaient en infériorité numérique puisqu'ils avaient pris deux minutes après une grosse faute sur une action précédente. Au moment où l'arrière droit me lâche la balle après avoir effectué son duel, je décide de stopper le rythme puisqu'on est en supériorité numérique en attaque et donc le duel n'est pas utile car chaque attaquant doit jouer dans son intervalle pour créer des espaces aux

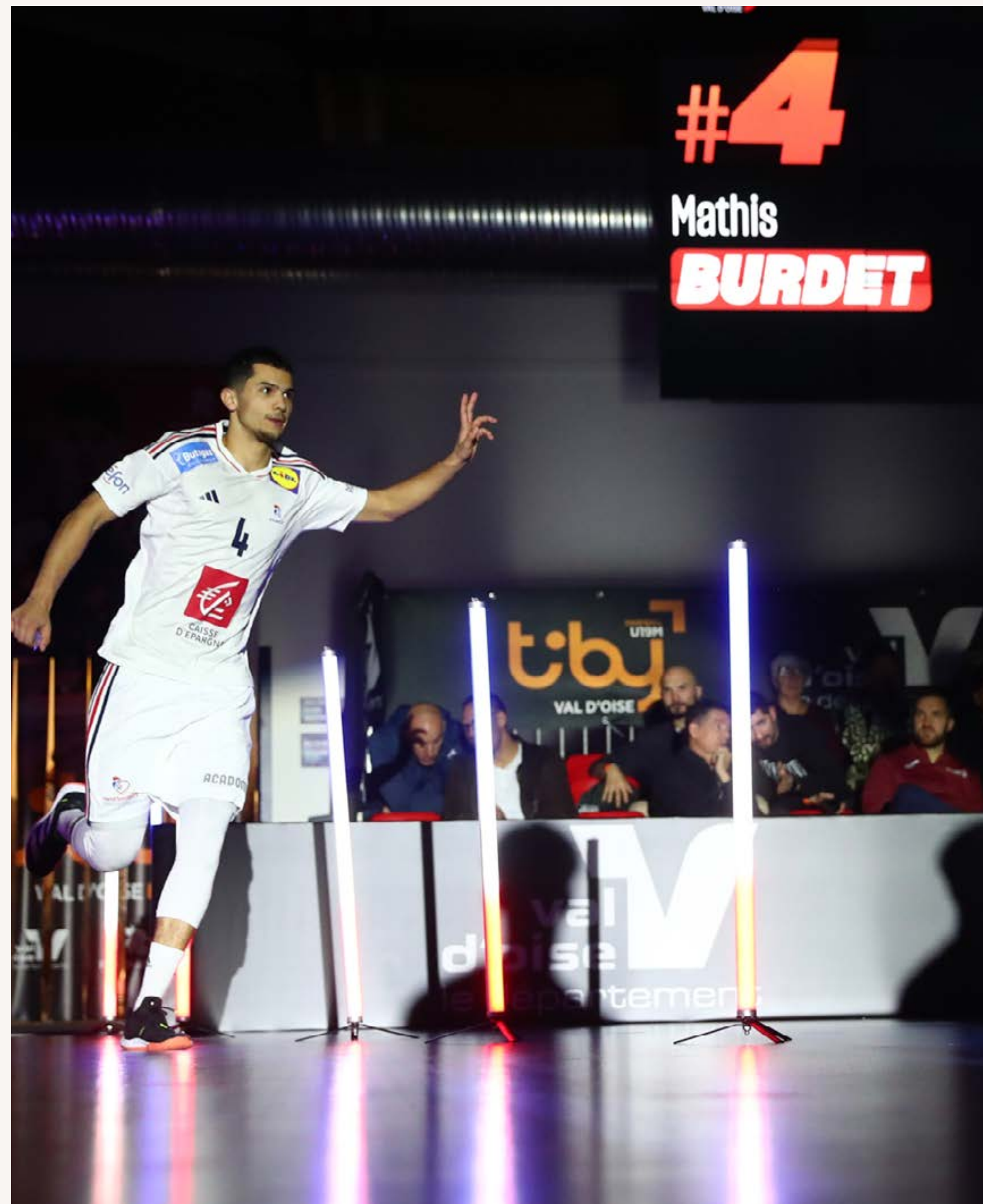
coéquipiers. Une fois l'action stoppée, je fais une feinte de passe qui perturbe les défenseurs. A l'arrêt je vois que le défenseur du Portugal n'est pas en face de moi puisqu'il défend sur un joueur et demi à cause de l'infériorité. Au moment où il s'y attend le moins je décide d'accélérer dans l'intervalle libre pour créer un retard défensif puis prendre une décision de continuité. Sur cette situation, le défenseur court latéralement, ce qui me permet, grâce à la vitesse de changer de direction au bon moment pour me jeter dans l'intervalle libre.

## Quelles sont les informations qui te poussent à aller au duel ?

Le fait de stopper la montée de balle me permet d'analyser et d'identifier la meilleure situation pour mes coéquipiers et moi. Tout simplement quand je vois les espaces autour de ce défenseur et mes qualités de vitesse, je me dis : « je vais le prendre de vitesse avec les changements de rythme ». Après l'action du défenseur, mon analyse est importante pour identifier l'espace créé or dans ce cas c'était l'axe central.

## Avant d'engager le duel, te poses-tu la question : quel défenseur est en face de moi ?

Oui bien sûr, l'analyse de qui as-tu en face de toi est importante. Souvent, les défenseurs qui sont au centre (au poste de numéro 3 bas) sont grands et lourds et n'aiment pas trop la vitesse. Sur le déplacement du défenseur on remarque que son démarrage pour se mettre en face de moi est tardif ce qui me permet de le prendre de vitesse sur un changement de rythme et d'espace.





**Comme on peut le voir sur cette action, le débordement est un élément central de ton jeu, tu travailles ça d'une manière particulière ?**

Je suis un joueur de duel qui aime la vitesse. Sur chaque action j'analyse la défense et repère les joueurs isolés ou faibles sur le duel. Effectivement le débordement est un élément central de mon jeu. Chaque jour je l'utilise en l'améliorant grâce aux entraînements. Je suis un joueur qui aime travailler pour maîtriser de nouvelles choses comme le tir au travers ou encore le tir de loin. Au quotidien, je travaille sur ces aspects mais c'est vrai que sur ce Tiby le débordement a été un élément majeur puisque c'est mon point fort.

**Comment fais-tu pour battre le gardien alors que tu es en plein déséquilibre ?**

Pour que l'action ait servi à quelque chose, il est essentiel de conclure, c'est-à-dire de marquer le but. Dans ces situations en général, je me retrouve souvent en déséquilibre à cause de l'intensité mise sur le duel. Sur cette action je suis concentré à 100% sur mon débordement dans un premier temps, pour un seul objectif, dépasser le défenseur. Une fois que je passe sa ligne d'épaule, j'analyse si la situation est de libérer sur un coéquipier ou alors d'aller au but pour tirer. Etant seul face au but sur l'action, la prise de décision est rapide malgré le déséquilibre. Il est important de sortir du couloir du gardien, soit par un désaxé côté ou opposé bras, soit par des mouvements du corps qui pourraient perturber l'adversaire. Une fois face à lui soit, il faut le prendre de vitesse, soit il faut attendre, fixer pour qu'il t'offre une situation avec sa pré-parade. Ici, j'effectue le désaxé opposé bras, ce qui me permet de le

prendre de vitesse avec un tir en bas dans le petit filet. Il faut savoir que si l'attaquant est presque au sol à la sortie de son duel, le gardien va se baisser avec lui donc et dans ces situations le chabala ou le lob sont des éléments techniques importants à utiliser.



# EXERCICE INDIVIDUEL

## OBJECTIF

- Marquer un but
- Travailler ses déplacements explosifs pour savoir traverser un intervalle à pleine vitesse
- Développer sa protection du ballon pour réussir à engager un duel avec le gardien dans les meilleures conditions possibles

## FONCTIONNEMENT

Le demi-centre démarre la situation, balle en main en dehors des 9 mètres. Face à lui se trouvent deux défenseurs avec chacun un swissball en main (ils doivent se toucher). Le demi-centre pose un appui dans les 9 mètres pour effectuer une passe à un partenaire qui va lui rendre le ballon immédiatement. Avant de recevoir le ballon le demi-centre doit se désengager pour pouvoir retrouver de la vitesse lors de sa prise de balle. Il doit chercher à traverser l'intervalle pour se retrouver seul face au gardien.

À partir du moment où le demi-centre a effectué sa passe, les deux défenseurs avec swissball doivent d'abord toucher leur plot avant de pouvoir défendre. S'ils réussissent à refermer l'intervalle avant le passage du demi-centre, ils gagnent la situation.

### Légende

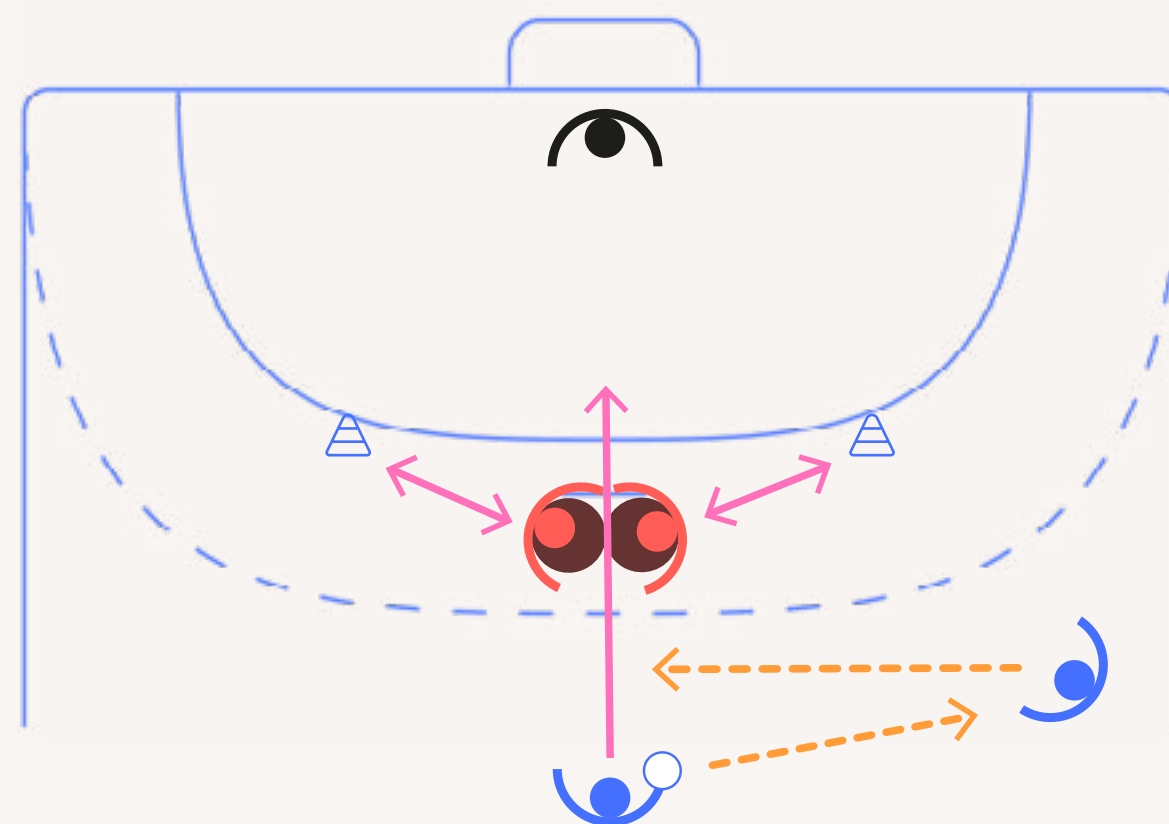
- |   |                |   |        |
|---|----------------|---|--------|
|  | attaquant      |  | plot   |
|  | défenseur      |  | passe  |
|  | gardien de but |  | course |
|  | swissball      |   |        |

## ACTIVITÉ DU JOUEUR

- Effectuer un travail d'engagement – désengagement de qualité sur un espace très court (pouvoir retrouver un maximum de vitesse lors des déplacements vers l'avant)
- Protéger son ballon en favorisant les armés hauts (rendre la neutralisation du bras impossible)
- Réussir à retrouver un maximum d'équilibre lors de l'impulsion (engager un duel avec le gardien dans les meilleures conditions)
- Prendre l'information sur le positionnement du gardien

## ACTIVITÉ DE L'ENTRAINEUR

- Accompagner le demi-centre pour qu'il réalise l'exercice avec un maximum d'explosivité
- Contrôler le départ des défenseurs et la distance à parcourir par ces derniers pour s'assurer de la faisabilité / difficulté de l'exercice (rechercher un léger contact entre l'attaquant et les deux swissballs)
- Proposer aux joueurs des défis / challenges pour qu'ils s'engagent pleinement dans le duel





## INVISIBLE

Dormant caché, charnières invisibles et poignée laquée de la couleur de la fenêtre.



## FINE

Battement central de 60 mm et ouvrant de 45 mm.



## SOLIDE

Ouvrant en acier soudé permettant de grandes dimensions, jusqu'à 2,70 m de hauteur sans imposte.

simple  
la fenêtre





# Le jeu et la règle

## POUR PRÉPARER LA SAISON



Jérôme  
**BRIOS**

Pour cette nouvelle Olympiade 2024-2028, dans le cadre de la préparation estivale des arbitres nationaux du groupe Elite (21 binômes) en collaboration très étroite avec les instances LNH-UCPH-LFH-UCPF-AJPH et 7masters, une visite dans le club professionnel est organisée. En effet, il est important que les acteurs – actrices (joueurs/joueuses/entraîneurs) connaissent les règles en cohérence avec le projet de jeu proposé pour mieux s'exprimer, réaliser une performance.

Sur cette action, l'objectif de la Commission Nationale Arbitrage n'est pas de développer les effectifs mais de présenter les règles

pour mieux les comprendre – expliquer en donnant du sens. Le fait de proposer cette initiative en dehors du temps d'une rencontre officielle modifie complètement la relation arbitre-joueur-entraîneur. Ce climat est plus propice pour favoriser les échanges.

Dans la construction de la visite plusieurs organisation sont possibles :

- une séance d'entraînement
- une réunion
- un temps convivial comme le déjeuner
- un match amical



Lors de la visite, chaque arbitre possède des séquences vidéos pour expliquer le jeu permis et non permis. Puis, il sensibilise les acteurs sur les consignes pour cette nouvelle saison 2024-2025 :

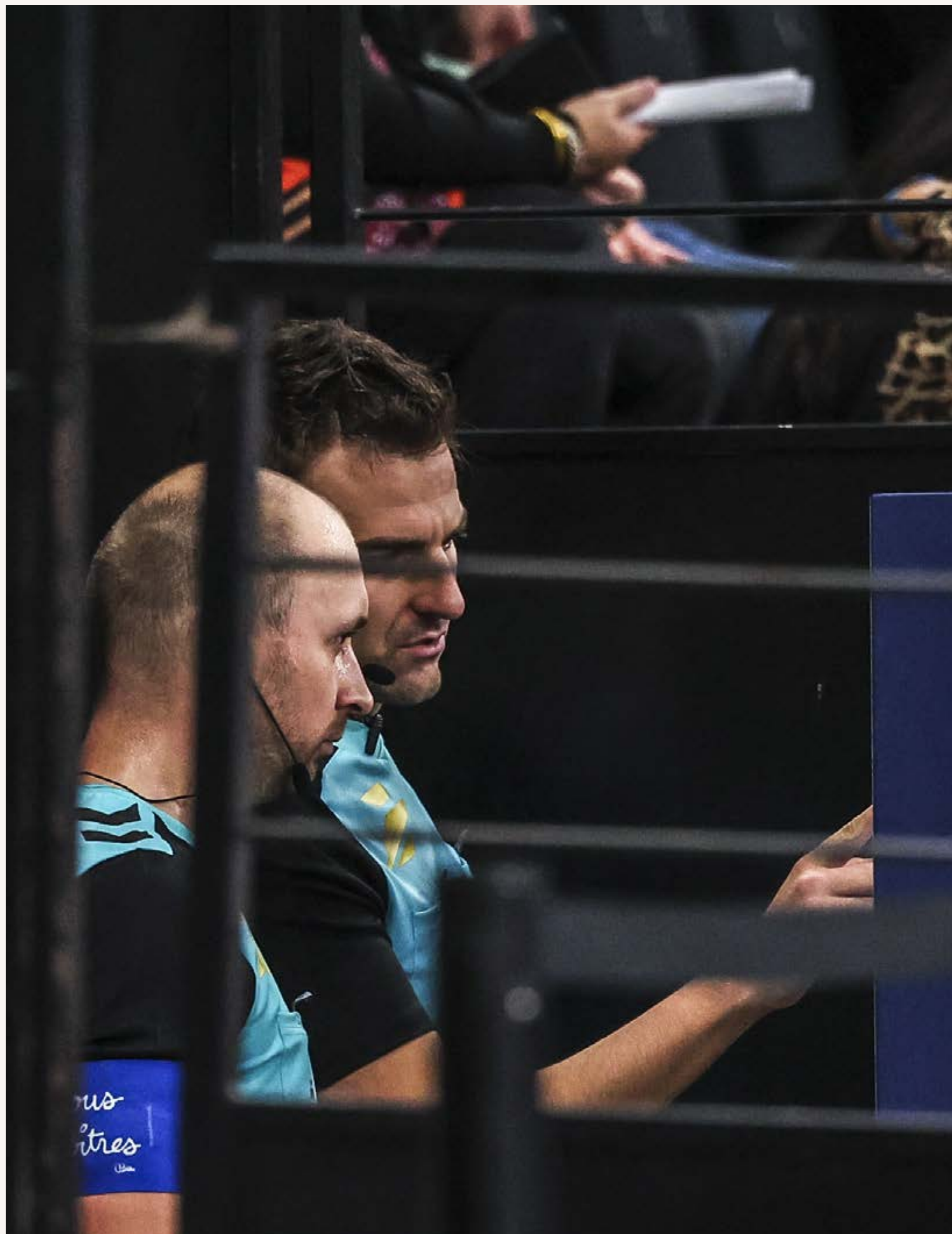
- **Le jeu du défenseur à l'aile lors de la fermeture : dans le but de protéger les joueurs/joueuses**
  - A quel moment, il y a faute offensive (passage en force) ou défensive (jet de 7m) ?
  - Sur quel comportement il y a une sanction disciplinaire ?
  - Exemples de vidéos avec la décision préconisée et la règle associée
- **Les simulations – provocations – amplifications dans le but de protéger le jeu – lutter contre les comportements anti-sportifs :**
  - Définition des termes
  - Sanction disciplinaire
  - Exemple des situations
- **Les différents cas de l'utilisation de la Vidéo Replay, uniquement pour les clubs en D1 masculine**

## Le jeu à l'aile

Retrouvez dans cette vidéo un ensemble d'exemples d'actions à l'aile qui provoquent une décision arbitrale :

- action sur le corps d'un adversaire lors d'un cours déplacement
- action sur le corps d'un adversaire lors d'une suspension mettre sa jambe en barrage
- utiliser la zone pour se placer en opposition
- défendre en zone lors d'un tir en suspension
- défenseur à l'arrêt
- départ d'un ailier depuis l'extérieur de l'aire de jeu





## Provocations - Amplifications - Simulations

### Règle 8:7.d - sanctions progressives

Par des provocations ou des amplifications « théâtrales », en essayant d'induire les arbitres en erreur ou en exagérant l'impact d'une action, afin de provoquer une sanction imméritée pour un adversaire. (voir aussi 8:8g). Ici le contact est réel mais amplifié

### Règle 8:8 - SPA D2 min

Par simulation, essayer d'induire les arbitres en erreur concernant les actions d'un adversaire alors qu'un contact très limité ou aucun contact a été établi avec la partie du corps concernée afin d'amener les arbitres à interrompre le jeu ou à sanctionner un adversaire de manière imméritée (voir aussi 8:7d)



Les provocations et les amplifications sont d'abord gérées progressivement, c'est-à-dire d'abord par un carton jaune (ou un avertissement verbal), puis par une exclusion de 2 minutes.

#### Définitions :

- **Provocations** : Obtenir une faute offensive / passage en force en créant le contact
- **Amplifications** : Accentuer une faute existante dans l'objectif « d'aider » les arbitres

La simulation est toujours sanctionnée par une exclusion directe de 2 minutes

#### Définition :

- **Simulations** : Obtenir une sanction contre le joueur adverse lors d'une situation inexistante

Pour évaluer le dispositif, un questionnaire est envoyé aux présidents clubs – entraîneurs – joueurs et arbitres. A ce jour les retours confirment que l'action est indispensable et à reconduire. Ce travail de préparation est régulièrement mis en place lors des regroupements de tous les collectifs des équipes de France et pour le secteur fédéral, toutes les consignes et informations sont mentionnées dans la circulaire CNA disponible sur le site fédéral

→ <https://www.ffhandball.fr/vie-du-hand/jouer/arbitrer/>

Dans le prochain numéro, pour continuer à expliquer le sens de la règle pour mieux jouer – comprendre ce que je peux faire / pas faire, on proposera la règle de l'engagement du rond central et/ou la règle des 30 dernières secondes.



# Beach Handball

## UNE PREMIÈRE MÉDAILLE POUR LE BEACH À VARNNA

LES BLEUETTES U16 ONT REMPORTE POUR LA PREMIERE FOIS DE LEUR HISTOIRE UNE MEDAILLE SUR LE CHAMPIONNAT D'EUROPE DE BEACH HANDBALL. UNE PERFORMANCE CONSTRUITE DANS LE TEMPS AVEC UNE PREPARATION QUI A DEBUTE A LACANAU. RETOUR SUR CETTE COMPETITION QUI OFFRE A LA FFHANDBALL SA PREMIERE MEDAILLE DANS UNE COMPETITION DE BEACH.







# Résumé DE L'ÉTÉ



Vincent  
**MORISSET**



Romain  
**CAPELLE**



Joëlle  
**DEMOUGE**

La campagne 2023/2024 restera gravée dans les annales de la FFHandball, puisque pour la première fois, les bleuettes auront conclu la saison par une médaille d'argent aux championnats d'Europe à Varna (Du 3 au 6 juillet 2024)

Elles n'étaient pas forcément attendues, tant la préparation nous fit douter à chaque stage de la capacité de cette équipe à bien figurer dans le tableau final.

Ce fut aussi, le fruit d'un cheminement nouveau puisque, pour la première fois, les jeunes filles qui composent cette équipe avaient été repérées pour partie lors des premiers intercomités mis en place durant la saison 2022/2023. Les finalités avaient d'ailleurs connu un vif succès en juin 2023 à Châteauroux.

En lien collaboratif étroit avec Eric Baradat responsable du PPF féminin, la filière s'était

jusqu'à présent construite en parallèle des compétitions de référence que sont les intercomités, les interligues, les interpôles et les stages nationaux.

Le nouveau staff composé de Romain CAPELLE (entraîneur N°1), Yvelise DUBLANC (adjointe), Vincent Morisset (entraîneur GB) et Arnaud Vila (vidéo) avait commencé son œuvre en février lors du 1er stage national avec 24 joueuses à Châtenay-Malabry. Nous venions de gagner 2 mois dans la préparation par rapport à la saison suivante avant d'aborder le 2ème stage à Balaruc-les-Bains (18 joueuses - 15/20 avril, base incontournable des stages de préparation Beach).

Il était indéniable de constater que le niveau des joueuses, enregistré lors de cette circonstance ne souffrait d'aucune comparaison avec les éditions antérieures.



À Lacanau (lieu culte du Beach français - 5 au 10 juin), les Bleuettes rencontraient les « stars » seniors du Beach puisque ce tournoi était classé EBT (European Beach Tour), ainsi que des sélections régionales en préparation à la coupe de France des territoires. Autant préciser que les victoires ne furent pas « légion ».

Le dernier stage, voyait l'équipe de France U16 composée de 14 joueuses, se préparer en Alsace (Plobsheim - 18 au 23 juin) avec l'équipe d'Allemagne comme sparring-partner, abonnée aux très bons résultats. Aucun match gagné et seulement 3 sets glanés tout au long de la semaine.

Autant dire que la confiance engrangée n'était pas de mise avant de s'envoler pour Varna.

Y-a-t'il eu un déclic lors de ce premier match contre la Suède ? Sans doute ! La doublette Gorie Elza et Laborde Eloïse ne douta pas et permis à la France de remporter le 1er set (14/12). Le second fut plus laborieux et les Suédoises prirent leur revanche.

Les bleuettes ne se désunirent pas sur les Shoot out et les efforts conjugués des attaquantes et des GB nous ont permis de remporter le match.

Ce match n'avait pas forcément été « coché » sur le parcours envisagé mais le staff ne refusait pas l'opportunité.

Le 2ème match, voyait les Bleues dominer leur sujet et l'emporter 2/0. Le groupe construisait sa confiance.

L'ogre espagnol se profilait à l'horizon et sans complexe, les Françaises remettaient le couvert le lendemain pour, contre toute attente gagner le 1er set. Même si les Shoot out donnaient raison aux Espagnoles (7/8), le tournoi était vraiment lancé.

Sorties à la 2ème place de la Poule A, les Françaises étaient qualifiées en ¼ de finale et jouaient le 2ème de la Poule C, la Norvège.

Le projet de jeu défensif et offensif s'affinait,

chacune contribuant à apporter le maximum de ses compétences sur le sable et en dehors du terrain. Certaines joueuses étaient alors plutôt orientées sur un poste de défenseuse et une seule spécialiste alignée.

La gestion des temps forts et des temps faibles se réglait progressivement, le money time montrait la lucidité de l'équipe à ne pas gaspiller les ballons. Alicia Sow trouvait toujours un « trou de souris » en tant que spécialiste pour crucifier la GB. Comme de l'autre côté du terrain, les GB assuraient en parfaite cohésion avec les contreuses, le score sans appel de 2/0, projetait les Bleuettes en ½ finale.

La fatigue commençait à se faire sentir, mais transcendées par un public très présent, les coéquipières d'Elza Gorie tout en rigueur notamment en défense, avec la mobilité et lecture très précieuse de Selma Kamara et le réalisme d'Eloïse Laborde, pliaient le match en 2/0 contre la Croatie sans discussion (17/12 et 28/24).

La dernière marche fut beaucoup plus difficile à appréhender, les Pays-bas aux gabarits impressionnants mirent en échec rapidement les tireuses par des block précis et une GB omniprésente. Comme en attaque, les Néerlandaises montraient de la puissance et un jeu avec des kung-fu maîtrisés au poste de pivot, peu développés lors des matches précédents, nos joueuses semblaient peu à peu et n'arrivaient plus à se transcender.

Décues de ne pas avoir fini le tournoi en trombe, les Françaises se consolait avec une médaille d'argent toute neuve qui les envoyait aux championnats du Monde en Tunisie (du 18 au 22 juin 2025) et les mettaient en lumière sur la scène internationale.

Avec la belle consécration de Jade Cazabone, élue meilleure GB de la compétition il y avait de quoi être fier de ce magnifique parcours.





## PROJET DE JEU OFFENSIF

### Principes généraux d'attaque

Le jeu en lecture à 4 contre 3 doit être le socle de notre travail d'attaque. Avec ou sans pivot nous devons être en capacité de trouver des solutions en jeu libre en respectant des fondamentaux :

- Être dangereuse balle en main.
- Être en course vers le but.
- Respecter l'écartement et l'étagement.
- Se placer sans ballon pour faciliter la prise de décision rapide.
- Sortir une balle propre.
- Gérer le changement de statut avec les sorties.

Les enclenchements doivent nous servir à apporter une plus-value pour remporter les rapports de force qui doivent prendre en compte :

- Les problématiques posées et/ou identifiées face aux défenses adverses.
- Les capacités des attaquantes à s'adapter et à s'imposer avec leurs qualités et leurs spécificités.

Ces enclenchements sont aussi la volonté de travailler sur un projet de jeu décliné de France A pour aller dans la continuité du parcours.

### Analyse attaque Euro 2024

#### LE GROUPE

- 12 joueuses sur la compétition
- 10 joueuses sur la feuille de match
- 7 joueuses à potentiel offensif
- 2 gardiennes de buts
- 5 joueuses à potentiel défensif

#### CARACTÉRISTIQUES DES JOUEUSES EN ATTAQUE

- 2 joueuses pivot / demi-centre capables de traverser avec maîtrise du 360°
- 2 spécialistes avec un profil « traversé » et un profil débordement / traversé
- 2 ailières droitières buteuses et capables de jouer à gauche et à droite
- 1 ailière droite gauchère

#### STATISTIQUES

- 8 matchs joués
- 344 points marqués, dont 20 en shoot-out sur 3 rencontres
- 56% des buts marqués à l'aile
- 30% des buts marqués par les spécialistes
- 10% des buts marqués par les pivots
- 4% des buts marqués par les gardiennes et les défenseurs



# THÈME : JEU À 4 AUTOUR

## OBJECTIF DE LA SITUATION

Mettre en difficulté la n°3 centrale sur sa prise de décision avec la mise en course de toutes les joueuses du dispositif

## POSITION DE LA SPÉCIALISTE

Extérieure côté zone de changement mais peut être positionnée à d'autres postes selon le rapport de force

## MISE EN PRATIQUE

Essayer au maximum de débiter l'action en temps fort à l'opposé du spécialiste

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- |   |  |
|---|--|
| → Prise de balle en course                                | → Prise de tir si situation favorable          |
| → S'orienter pour mettre du danger et attirer             | → Bonne sortie de balle                        |
| → Exploitation optimale de l'écartement                   | → Gestion de la distance de combat             |
| → Redoubler selon le timing avant d'engager le temps fort | → Capacité à feinter / Mettre de l'incertitude |
| → Courir dans son intervalle                              |  |

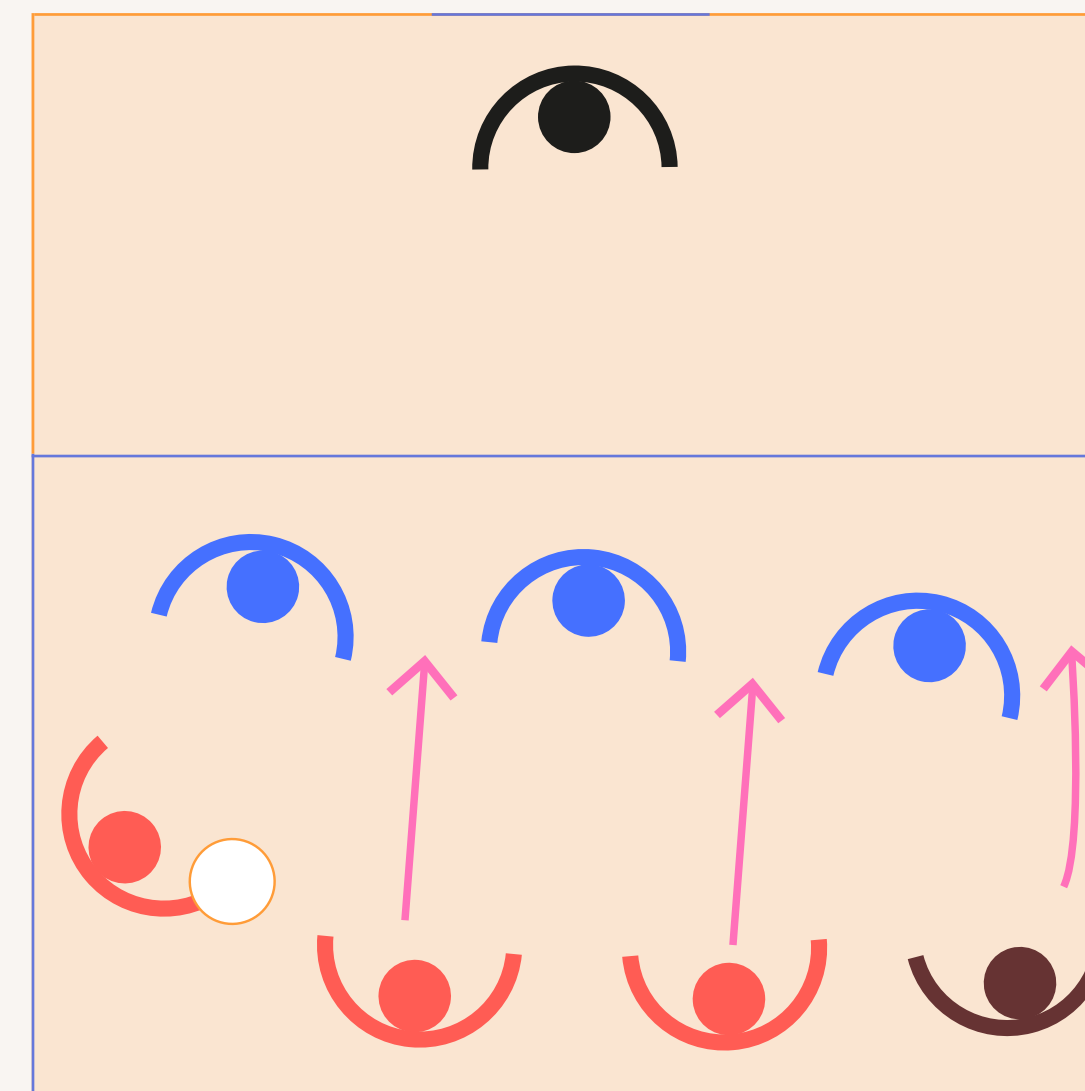
### ANALYSE EURO U16 : JEU À 4 AUTOUR

#### POINTS D'AMÉLIORATION

- Gestion du timing sur le temps fort de fixation avec arrivée décalée de la spécialiste
- Gestion de la distance de combat pour faciliter la qualité des sorties de balles (+ de la droite vers la gauche)
- Gestion de la continuité si pas de solution sur le premier temps
- Capacité à gérer la profondeur sur des défenses hautes

#### POINTS FORTS

- Capacités des attaquantes à pouvoir traverser et entrer dans un jeu de feinte
- Capacité à jouer dans le dos sur les défenses hautes



Légende

- |  |                 |  |             |
|--|-----------------|--|-------------|
|  | défenseur       |  | attaquant   |
|  | gardien de buts |  | spécialiste |
|  | course          |  |             |



# BASILIC &CO


PIZZAS  
DE TERROIRS

PRODUITS  
DE TERROIRS



**DEVANT... ON N'HÉSITE PAS !**



 basilicandco

RETROUVEZ LES HORAIRES & COORDONNÉES DE NOS RESTAURANTS SUR :  
[WWW.BASILIC-AND-CO.COM](http://WWW.BASILIC-AND-CO.COM)

@basilicandco 

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## THÈME : RENTRÉE EN PIVOT AVEC ROTATION SPE-DC / DÉPART 4 AUTOUR

### OBJECTIF DE LA SITUATION

Encercler la n°3 avec la rentrée de la pivot et la course de la spécialiste

### POSITION DE LA SPÉCIALISTE

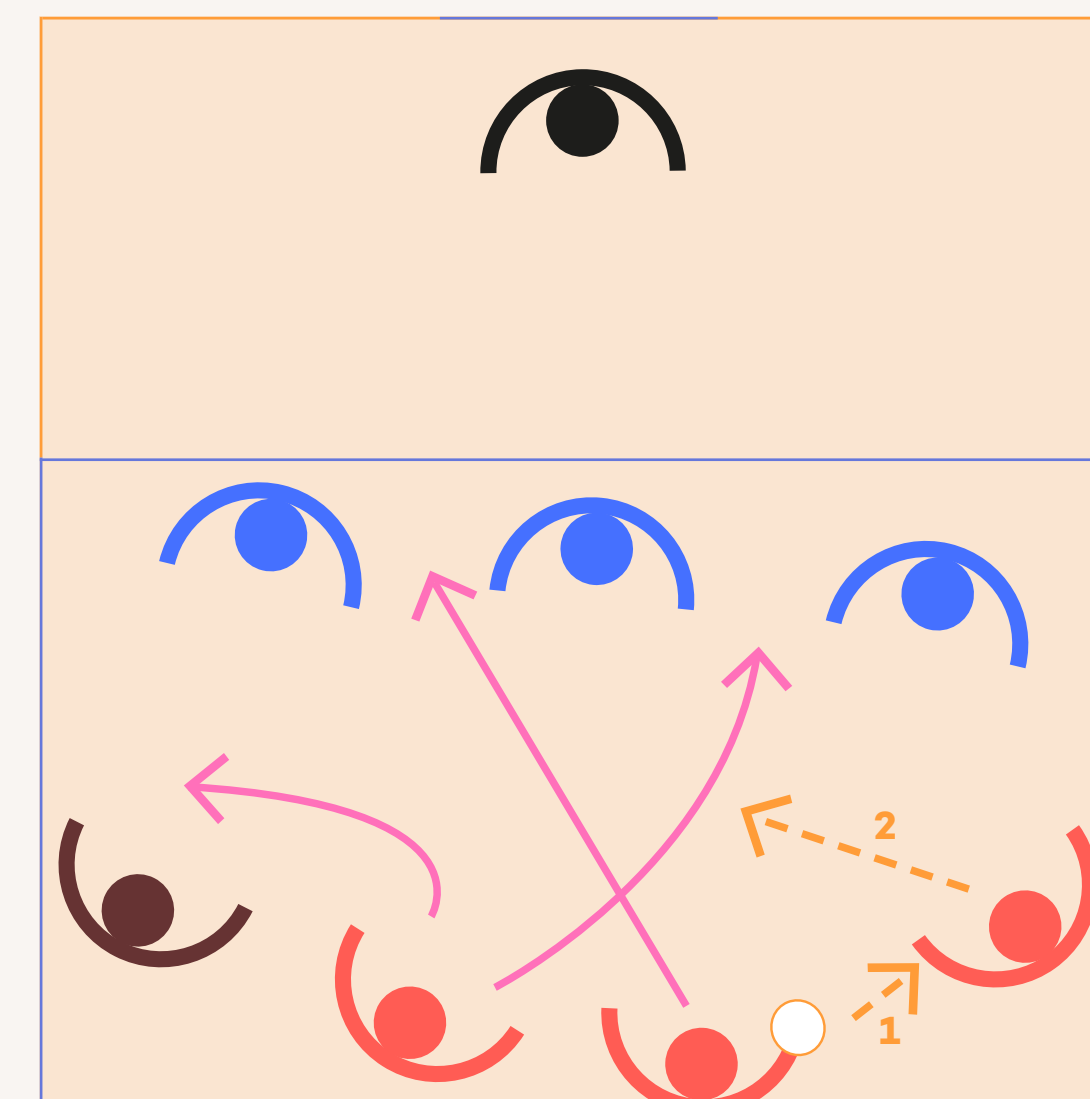
Ailière gauche au démarrage

### MISE EN PRATIQUE

La pivot qui est central droite fait la passe à l'aillère droite et rentre se positionner en dans l'intervalle 1-3, la spé s'engage dans l'intervalle 3-1 en recevant la balle de l'aillère droite.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Pivot** : Course dans l'espace et disponibilité immédiate
- **Aillère droite** : Bonne fixation, gestion du timing de passe en fonction de la course de la Spécialiste
- **Aillère gauche** : Se replacer très vite pour être disponible en cas de renversement
- **Spécialiste** : Anticipation de sa course pour être face à son intervalle et être dangereuse. Prendre de la vitesse mais rester à bonne distance pour être capable d'avoir 3 sorties de balle si le tir n'est pas possible.



Légende

- |   |                |   |             |
|---|----------------|---|-------------|
|  | défenseur      |  | attaquant   |
|  | gardien de but |  | spécialiste |
|  | course         |  | passe       |

#### Remarque :

Sur cette base de rentrée en pivot, nous avons aussi travaillé sur des variables en proposant différents positionnements de départ et de timing de rentrée selon le rapport de force et les spécialités de nos joueuses (exemple : rotation SPE- AIL ou AIL-SPE )



# THÈME : RENTRÉE EN PIVOT SANS ROTATION / DÉPART 4 AUTOUR

## OBJECTIF DE LA SITUATION

Encercler la n°3 avec la rentrée de la pivot et la course de la spécialiste

## POSITION DE LA SPÉCIALISTE

Central gauche ou extérieur

## MISE EN PRATIQUE

La pivot qui est central droite fait la passe à l'ailière droite et rentre se positionner dans l'intervalle 1-3, la spé s'engage dans l'intervalle 3-1 en recevant la balle de l'ailière droite

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Pivot** : Course dans l'espace et disponibilité immédiate
- **Ailière droite** : Bonne fixation, gestion du timing de passe en fonction de la course de la Spécialiste
- **Ailière gauche** : Se replacer très vite pour être disponible en cas de renversement
- **Spécialiste** : Anticipation de sa course pour être face à son intervalle et être dangereuse. Prendre de la vitesse mais rester à bonne distance pour être capable d'avoir 3 sorties de balle si le tir n'est pas possible

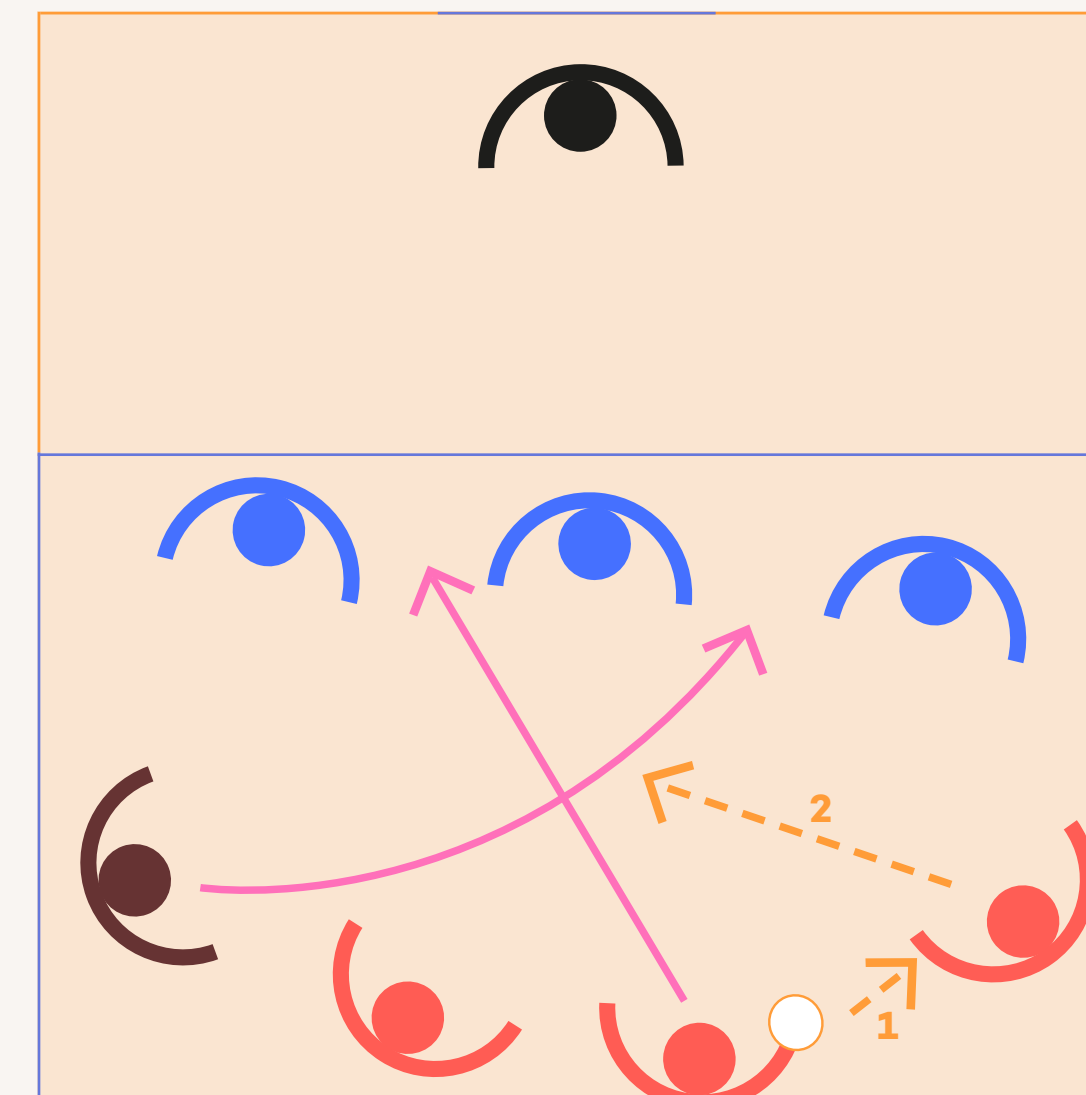
### ANALYSE EURO U16 : RENTRÉE PIVOT À PARTIR DE 4 AUTOUR

#### POINTS D'AMÉLIORATION

- Gestion des timings d'engagement
- Gestion de la distance de combat
- Répétition et mouvement plus énergivore

#### POINTS FORTS

- Polyvalence des joueuses qui permet de proposer des variables et de l'alternance dans le jeu
- Capacités des joueuses à s'adapter et à jouer en lecture
- Beaucoup de solutions et d'efficacité trouvées sur ces mouvements de rentrée



Légende

- |  |                |  |             |
|--|----------------|--|-------------|
|  | défenseur      |  | attaquant   |
|  | gardien de but |  | spécialiste |
|  | course         |  | passe       |

#### Remarque :

Comme précédemment sur la rentrée avec rotation, la possibilité d'engager sur différents timings et différents positionnements de départ pour apporter des Solutions de sorties diverses.





## THÈME : PIVOT POSTE

### OBJECTIF DE LA SITUATION

Mettre en mouvement les joueuses avec une balle venant de devant

### POSITION DE LA SPÉCIALISTE

Central ou arrière

### MISE EN PRATIQUE

Sur la passe de la DC, la pivot sort en poste. Elle se retourne pour être dangereuse et enchaîne selon le comportement des défenseurs

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- **Pivot** : Être capable de sortir dans le bon timing, pouvoir se retourner et être dangereuse balle en main. Être disponible dans la profondeur après sa passe
- **Ailières** : maintenir l'écartement
- **Spécialiste** : Prendre de la vitesse sur la passe de la pivot, être capable d'identifier l'avantage créé et libérer une bonne passe en fonction du comportement de défenseurs

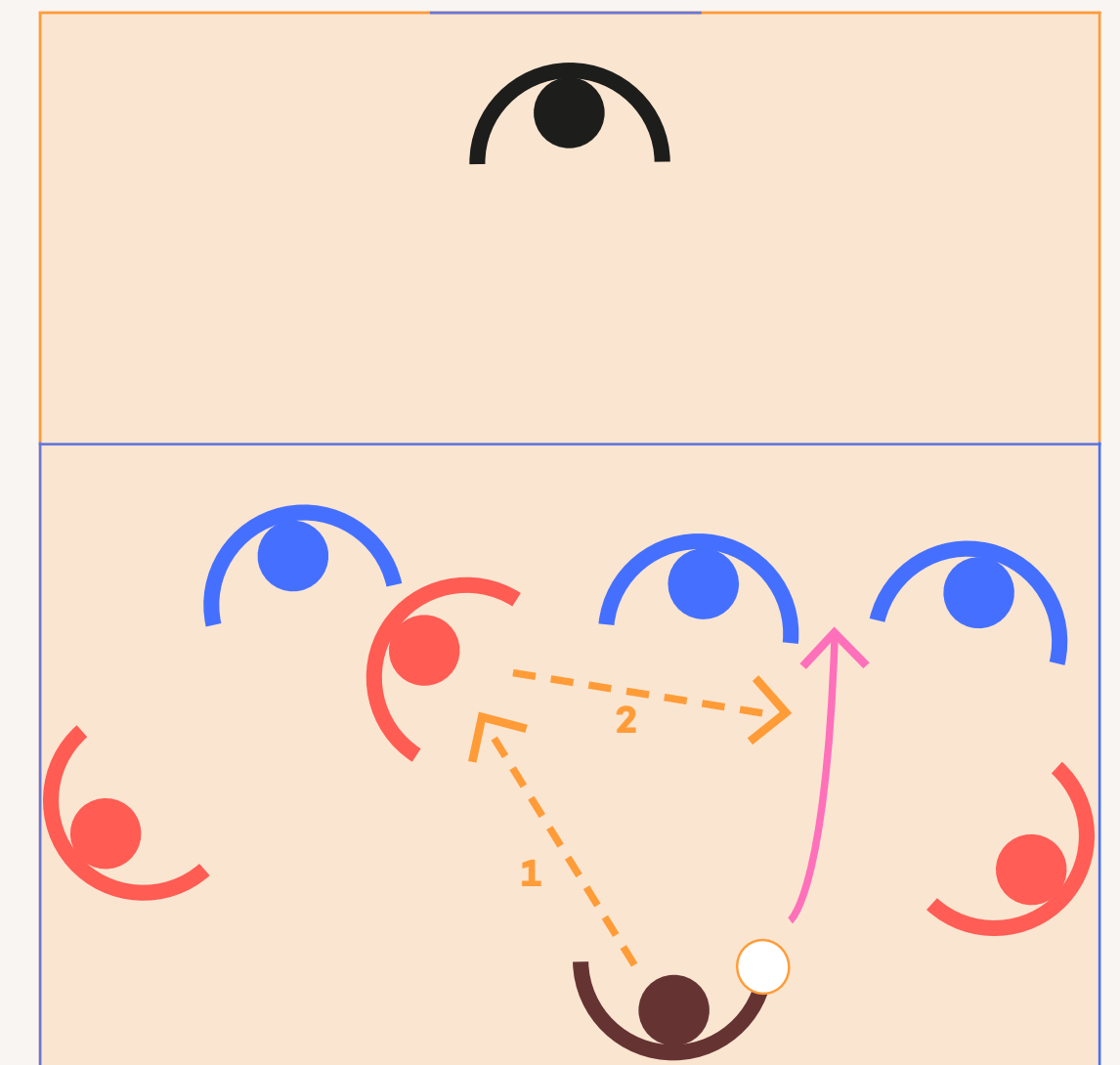
#### ANALYSE EURO U16 : PIVOT POSTE

##### POINTS D'AMÉLIORATION

- Peu exploité sur la compétition
- Gestion des timings de sortie du pivot et du demi-centre dans sa prise de balle en course
- Capacité à pouvoir être efficace sur la passe kung-fu

##### POINTS FORTS

- Capacité de notre joueuses pivot à mettre de l'incertitude et à pouvoir traverser et/ou sortir des balles de qualités
- Capacité de notre pivot à être disponible (en glissement et en qualité de prise de balle)



Légende

- |  |                |  |             |
|--|----------------|--|-------------|
|  | défenseur      |  | attaquant   |
|  | gardien de but |  | spécialiste |
|  | course         |  | passe       |





# THÈME : MONTÉE DE BALLE (FIXE)

## OBJECTIF DE LA SITUATION

Prendre de vitesse les défenseurs par des courses directes dans les intervalles

## POSITION DE LA SPÉCIALISTE

Extérieure côté zone de changement

## MISE EN PRATIQUE

- Fixation à l'opposé de la Zone de changement avec redoublement de passe entre ailère droite et pivot positionnée en centrale droite
- Libération de la balle pour trouver la Spécialiste extérieure qui arrive avec beaucoup de vitesse
- Si le défenseur ferme l'intervalle, possibilité de déborder pour la Spécialiste ou décalage dans l'autre sens.

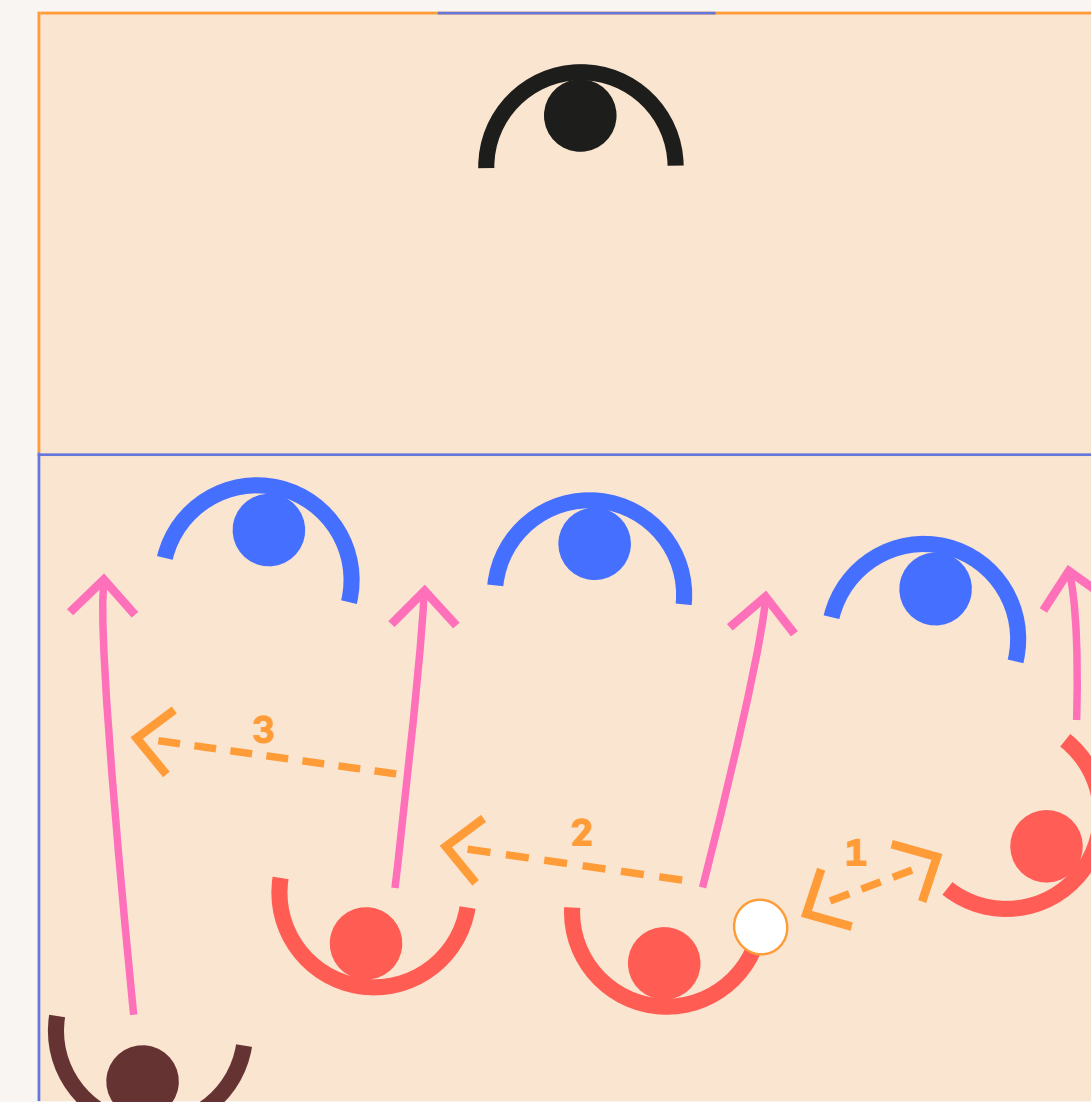
## COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Capacité à fixer pour l'ailère droite
- Bonne libération de balle des deux joueuses centrales
- Être capable de traverser si l'espace est disponible
- Être capable de prendre un tir avec peu d'angle pour la Spécialiste

### ANALYSE EURO U16 : MONTÉE DE BALLE

Peu utilisé et exploité sur la compétition où nous avons principalement trouvé des solutions dans des relations directes assez rapidement.

Cependant nous avons très souvent exploité des solutions dans la phase de transition sur les principes d'attaque à 4 autour évoqué auparavant.



Légende

- |  |                |  |             |
|--|----------------|--|-------------|
|  | défenseur      |  | attaquant   |
|  | gardien de but |  | spécialiste |
|  | course         |  | passe       |





# Analyse

## GARDIENNES DE BUT

Sur l'équipe de France Jeunes de beach handball nous avons 2 gardiennes qui ont participé à l'Euro en juillet dernier à Varna (Bulgarie).

Elles ont le même gabarit et jouent sur quasiment le même style de jeu. Ce sont des gardiennes explosives qui attaquent fort le ballon lors des tirs. Elles ont de réelles qualités pour le beach même si elles sont novices dans cette pratique.

Elles ont la volonté de progresser et sont très à l'écoute sur tous les moments qui leur sont dédiés pendant les stages. Avec le travail accompli sur une saison nous avons Jade CAZABONNE qui a été élue meilleure gardienne lors de la YAC 2024 à Varna.

### SUR LE PLAN INDIVIDUEL

Sur ce point nous avons travaillé sur le timing de sortie pour casser la distance de combat entre la tireuse et la gardienne. Ce timing est important pour «surprendre» la tireuse en sortie de rotation sur le 360 ou sur la prise de balle dans le kung-fu. La latéralité de la tireuse est à prendre en compte pour pouvoir se placer face à la balle en sortie de rotation ou sur la réception de la balle en kung-fu.

Ce travail est bien pour une première saison mais est encore à peaufiner car l'expérience dans le beach de nos 2 gardiennes n'est pas grande et ça passe par énormément de répétitions lors de nos stages.

L'autre chose très importante est de vite récupérer le ballon (que ce soit sur un arrêt ou sur un but) pour se projeter rapidement sur la relance directe ou le jeu sur grand espace. L'enchaînement de tâches est fondamental au beach.

Sur la compétition nous avons pu remarquer que ce timing de sortie n'est pas toujours respecté ce qui amène des lobs car la tireuse a pu prendre cette information sur nos gardiennes avant l'entrée en rotation dans le 360.

Quand celui-ci est respecté elles sont efficaces à condition de garder de la «grandeur» dans la parade.

Le placement face au ballon est encore compliqué et reste donc

à travailler.

Sur la récupération de balle il n'y a pas encore d'automatisation de la relance côté rentrée de notre attaque.

Les axes de travail de la saison prochaine seront sur ces points individuels que nous devons transformer pour être plus performants sur l'aspect défensif (timing de sortie, placement face au ballon surtout lors du 360, et vitesse de récupération du ballon pour enchaîner le jeu sur grand espace).

Nous allons aussi travailler sur d'autres modes de jeu comme le mode feinteur/inducteur pour amener la joueuse à tirer où la gardienne le décide (elles commençaient à le faire en fin de saison)



## SUR LE PLAN COLLECTIF

Sur ce point nous avons travaillé sur la prise d'information du block défensif que ce soit à 1 ou 2 défenseurs.

Nos 2 gardiennes ont encore beaucoup de mal à lire si le block est en place ou pas.

Si le block est dans le bon timing les gardiennes doivent couvrir leur premier poteau. Ce sont des situations faciles et sécurisantes pour la défense mais nous avons du mal à lire ces situations et nous prenons trop de buts sur ça.

Particularité sur les tirs de droitrière à droite ou gauche à gauche en 360 (sur les spécialistes également) où les gardiennes doivent prendre le 1er poteau (sur l'euro nous prenons trop de but sur cette situation précise)

Si le block n'est pas en place les gardiennes peuvent faire la parade qu'elles veulent en privilégiant le tir coin long (qui est utilisé la majeure partie du temps).

Les axes de travail de la prochaine saison seront d'améliorer la lecture de notre block pour arrêter de prendre ces buts premier poteau et de vite se projeter sur le jeu sur grand espace. Cela passera par de la répétition lors des futurs stages pour qu'elles reconnaissent les situations favorables de block et ainsi anticiper sur les impacts coin court.



**VOIR  
LA VIDÉO**



**VOIR  
LA VIDÉO**



**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](http://www.ffhandball.fr)



@ffhandball