

HANDBALL CLISSON

PROJET TECHNIQUE

La notion de filière féminine et masculine est identique. Il n'y a pas de différenciation dans les savoirs-faire individuels et collectifs. Seules les catégories sont prises en comptes.

SAVOIRS-FAIRE individuels

Ecole hand et -10 ans :

Privilégier la motricité, la coordination (courir, sauter, lancer).
Travail du dribble, de la passe-réception, et de la tenue du ballon (bras haut).
Notion du tir et notion de gagne.
Toutes les formes ludiques de jeu doivent être utilisées.
Se démarquer.
Marquer son adversaire le plus proche.
Pas de renforcement.

-12 ans :

Amélioration de la motricité, de la coordination, de l'indépendance des membres.
Amélioration de la maîtrise du ballon.
Amélioration du tir et notion de gagne.
Notion de 1x1
Se démarquer en cherchant l'espace libre.
Notion de marquage individuel.
Pas de renforcement.
Donner de la culture handball.

-14 ans :

Amélioration de la motricité/coordination spécifique handball.
Amélioration de la maîtrise du ballon (dribble, passe et réception).
Développement des différentes formes de tir.
Notion de « gagne », développer l'agressivité dans les règles du hand.
Notion d'interception et de piéger l'adversaire.
Se démarquer dans l'espace libre.
Marquage individuel et notion de changement de joueur (e).
Commencer le renforcement (gainage, pompe, travail de sauts (cloche pied..), sans charges.
Donner de la culture handball.

-16 ans :

Accentuation du développement des différentes formes de tir,
Notion de « combat », développer l'agressivité dans les règles du hand.
Développement des différentes formes de tir.
En défense : Harceler, neutraliser, dissuasion, interception.
Changement, glissement, alignement.
Signal du départ en contre attaque.
En attaque : 1x1, prise d'intervalle, changement d'intervalle, notion de croisé.
Contre attaque : tout le monde coure pour aider le PB : s'étager, s'écarter.
On commence à spécialiser les joueurs (es) sur 2 postes.
Continuer le renforcement (gainage, pompe, travail de sauts (cloche pied..), sans charges.
Insertion de la pliométrie (à faire maxi 1 fois par semaine).
Donner de la culture handball.

-18 ans :

On renforce tous les acquis précédents.
En défense : notion de système (H à H ou zone), jeu en lecture. COMBAT.
En attaque : 1x1 fort, feinter, induire, jeu en lecture. COMBAT.
Contre attaque : s'étager, s'écarter, le PB coure central.
Donner de la culture handball.

Séniors :

Maximalisation des acquis précédents : toujours + vite, + fort, + haut, + précis.
La problématique des séniors : ce sont les mouvements de joueur (es) ó arrivées, départs. De ce fait, il y a toujours une remise à niveau à faire tant technique que de culture handball.
Cette remise à niveau entre les joueurs du «cru» et ceux venant de l'extérieur est plus ou moins longue en fonction de la capacité intellectuelle des nouveaux arrivants.

SAVOIRS-FAIRE collectifs

Ecole hand et -10 ans :

Défense : individuelle, sur tout le terrain. Reconquérir le ballon.
Attaque : écarter, profondeur, aller vers le but.

-12 ans :

Défense : Amélioration du marquage, H à H.
Répartition des adv.
Défense tout terrain.

Attaque : Casser la « grappe ».
Entourer la défense.
Chercher le but.

Repli déf : Gêner la progression du ballon.
Replier et tenter l'interception.

C.attaque : Courir vers le but.
s'écarter du PB

-14 ans :

Défense : Organisation défensive : notion d'alignement, d'entre-aide, changement.
Défense sur ½ terrain ou proche de la zone.

Attaque : Mise en place des postes.
Repérer l'espace libre et l'exploiter.
Chercher le jeu en profondeur.

Repli déf : Gêner la progression du ballon.
Replier et tenter l'interception.

C.attaque : Courir vers le but.
S'écarter du PB

-16 ans :

- Défense : Développer une organisation défensive aplatie et étagée.
Défense de zone.
Mise en place de la reconquête du ballon.
- Attaque : Trapèze d'attaque (ou quadrilatère).
Notion d'intervalle et de prise d'intervalle.
Jeu en continuité, renversement.
Piéger l'adv.
Jeu avec le pivot.
- Repli déf : Harceler le PB.
Dissuasion.
Tenter l'interception.
- C.attaque : Courir vers le but.
S'écarter, S'étager.

-18 ans :

- Défense : Développer une organisation défensive aplatie et étagée.
Défense de zone.
Mise en place de la reconquête du ballon.
- Attaque : Trapèze d'attaque (ou quadrilatère).
Notion d'intervalle et de prise d'intervalle.
Jeu en continuité, renversement, croisé avec ou sans ballon.
Jeu avec le pivot.
Piéger l'adv.
Mise en place de 2 enclenchements.
- Repli déf : Harceler le PB.
Dissuasion.
Tenter l'interception, MAIS priorité au repli.
- C.attaque : Relais proche, moyen et long.
S'écarter, S'étager.



Séniors :

- Défense : Développer une organisation défensive aplatie et étagée.
Défense de zone ou H à H.
Mise en place de la reconquête du ballon.
- Attaque : Trapèze d'attaque (ou quadrilatère).
Maximalisation du jeu en prise d'intervalle.
Jeu en continuité, renversement, croisé avec ou sans ballon.
Jeu avec le pivot.
Piéger l'adv.
Mise en place de 3-4 enclenchements.
- Repli déf : Harceler le PB.
Dissuasion.
Tenter l'interception, MAIS priorité au repli.
- C.attaque : Relais proches, intermédiaires et lointains.
S'écarter, S'étager.

Petit rappel, pour se faire plaisir :))

Equipe de France Féminine :

- 2002 Danemark, championnat d'Europe (Bronze).
- 2003 Croatie, championne du Monde.
- 2006 Suède, championnat d'Europe (Bronze).

Equipe de France Masculine :

- 1995 Islande, champion du Monde.
- 2001 France, champion du Monde.
- 2006 Suisse, champion d'Europe.
- 2008 Chine, champion Olympique.
- 2009 Croatie, champion du Monde.
- 2010 Autriche, champion d'Europe
- 2011 Suède, champion du Monde.
- 2012 Londres, champion Olympique.
- 2014 Danemark, champion d'Europe.



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

EA/HBALC/2014