

Savoir-faire individuel défensif



SITUATION 1 - ECHAUFFEMENT

Jeu dans les 9m

Consignes :

- 1 ballon chacune, toucher, balle en main, le dos d'une autre joueuse.
- Dès que l'on est touché, on effec-

tue un gage en dehors des 9m (pompes, abdos...) et on reprend le jeu.

Comportements attendus :

- Prendre des informations en permanence autour de soi :

- Perception périphérique. Renforcer ses déplacements (appuis).
- Motricité. S'investir dans les duels.
- Motivation.

SITUATION 2

Étirements pré-compétitifs et travail proprioceptif

SITUATION 3

Préparation aux tirs, échauffement de la gardienne de but

Organisation :

- 1 gardienne de but.
- 2 colonnes d'arrières avec ballon sauf la 1ère d'une colonne.

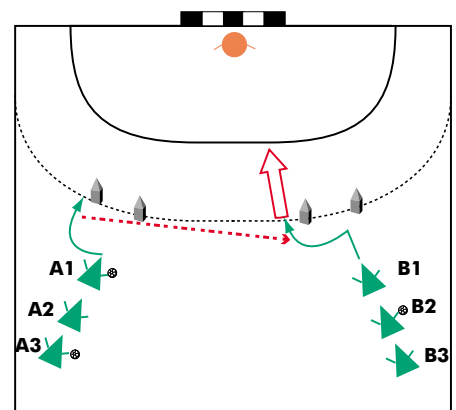
Consignes de réalisation :

- A1 s'engage externe ou interne, fixe et transmet à B1.
- B1 réceptionne en miroir par rapport à la passeuse et tire.
- A1 se replace et B2 enclenche...

Evolutions : impacts imposés pour les tirs.

Comportements attendus :

- Précision et vitesse des passes longues.
- Orientation (regard, appuis) vers le but.
- Engagement / réengagement dynamique.



SITUATION 4

Travail défensif dans son secteur

Organisation :

- 3 défenseurs et 3 attaquantes, chacune dans son secteur.
- 1 gardienne de but.
- 2 passeuses fixes aux ailes.

Consignes de réalisation :

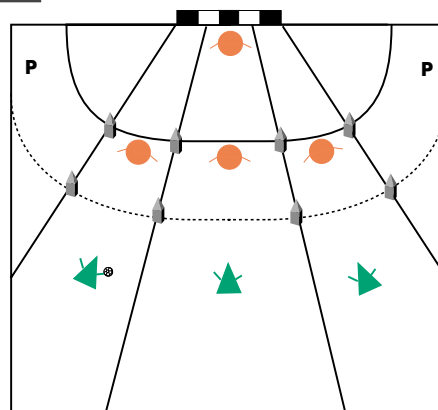
- Par groupe de 3, aller marquer le plus rapidement possible dans son secteur (pas de changement).
- Les défenseurs défendent leur secteur.

Comportements attendus :

- Pour les attaquantes : prise d'initiative en duel sans changer de secteur.
- Pour les défenseurs : protection de son secteur face à la porteuse de balle. Harceler, dissuader, intercepter quand la balle est dans un secteur lointain.

Conseils :

- Savoir communiquer pour élaborer une stratégie de défense, s'organiser pour intercepter la balle par rapport à une dissuasion.



- En attaque, savoir s'interroger sur les forces et faiblesses de son adversaire directe pour les exploiter.

SITUATION 5

Travail défensif à deux

Organisation :

- 3 secteurs, 2 défenseurs par secteur + 1 joueuse (ailière ou pivot).
- 1 gardienne de but.
- 2 colonnes d'arrières.

Consignes de réalisation :

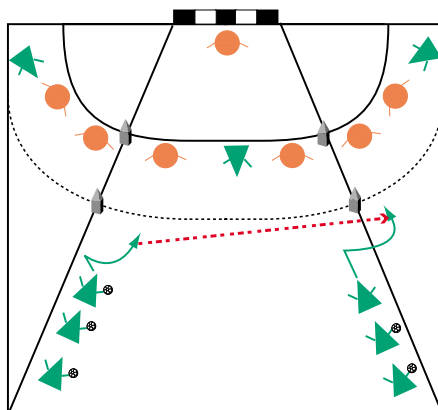
- 1 arrière attaque interne, l'arrière opposée reçoit externe et joue en 2x2 extérieur (ailière-arrière).
- 1 arrière attaque externe, l'arrière

opposée reçoit interne et joue en 2x2 plein centre (pivot-arrière).

- Alternier les secteurs de jeu.
- Rotations des défenseurs d'un secteur à l'autre quand ils réussissent.

Comportements attendus :

- Secteurs extérieurs : défendre pour isoler l'ailière afin d'intercepter sa passe à l'arrière.
- Secteur central : communiquer sur la prise du pivot et le harcèlement de l'arrière.



SITUATION 6

Enchaînement de tâches

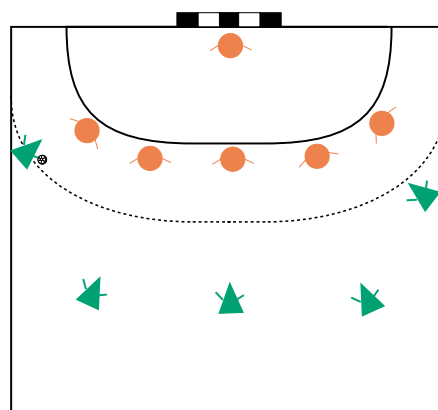
Organisation :

- Jeu sans pivot jusqu'au 5≠ 5.

Consignes de réalisation :

- 3 ballons à jouer :
 1. 3 contre 3 à gauche
 2. 3 contre 3 à droite
 3. 5 contre 5 avec rentrée obligatoire d'une ailière.

- Enchaînement en contre-attaque des 5 défenseurs et remplacement de l'autre côté.



SITUATION 7

Retour au calme – Étirements postcompétitifs et régulation.



Savoir-faire de la joueuse dedans

SITUATION 1 - ECHAUFFEMENT

Sollicitations motrices

Organisation :

- Sur un demi terrain de handball.

Consignes de réalisation :

- Echange de balle avec 4 ballons pour tout le groupe dans un espace de jeu réduit.

Comportements attendus :

- Prise d'informations sur les non porteuses de balle pour éviter de lancer 2 ballons à la même joueuse.
- Qualité des transmissions.
- Se rendre disponible.

Variantes :

- Après chaque passe, effectuer une glissade sur les fesses.

- Même chose, mais glissade sur le ventre.
- Après chaque passe, sortir du terrain pour exécuter des montées de genoux.
- Je fixe devant et je donne la balle latéralement à une partenaire en appel de balle.
- Après la passe, accélération sur quelques mètres.

SITUATION 2

Étirements pré-compétitifs et travail proprioceptif

SITUATION 3

Jeu en bloc du pivot

Organisation :

- 2 colonnes d'arrières avec ballon.
- 2 pivots, 2 défenseurs, 1 gardienne de but.

Consignes de réalisation :

- Bloc du pivot.
- L'arrière doit traverser, balle en main, en utilisant le bloc du pivot. Défenseur sur l'arrière entre 6 et 9m.

Comportements attendus :

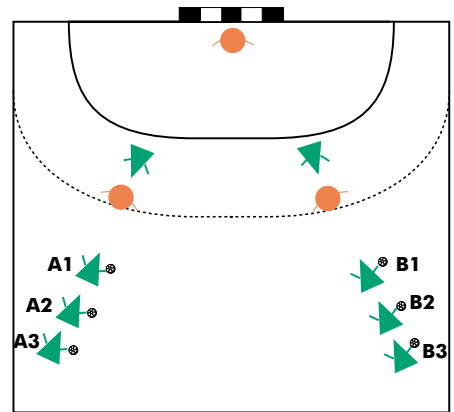
- Pivot : adapter son bloc par rapport au déplacement du défenseur (se placer perpendiculairement à

celui-ci).

- Arrière : adapter sa course au bloc et l'utiliser pour traverser (pas de remise au pivot).

Variantes :

- Le défenseur doit empêcher l'arrière de rentrer dans les 9m.
- Le défenseur doit piéger l'attaquante (par ses déplacements...), (son activité est double car elle doit veiller sur les 2 attaquantes).
- B1 sans ballon ; A1 va fixer et passe à B1 qui prend le bloc ; réengagement de A1...
- Choisir arrière :
 - Prise de vitesse du défenseur, je



traverse.

- Utilisation du bloc avec un engagement opposé.

SITUATION 4

Jeu en écran

Organisation :

- Même organisation.

Consignes de réalisation :

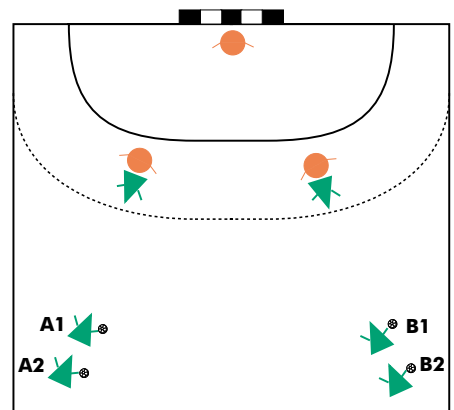
- Pivot : volonté de garder le défenseur dans son dos.
- Arrière : déclenche son tir dès que possible (à 9m).
- Défenseur : doit intervenir sur l'arrière ; si impossible, je contre.

Comportements attendus :

- Pivot : être capable de contrôler et de maintenir le défenseur dans son dos.
- Attaquante : capacité à réagir rapidement à la situation (tir).

Variantes :

- Si le défenseur passe devant, le pivot réagit en bloquant et l'arrière doit changer ses intentions et traverser.



SITUATION 5

Jeu en poste

Organisation :

- 2 pivots, 4 défenseurs, 1 gardienne, 2 colonnes d'arrières.

Consignes de réalisation :

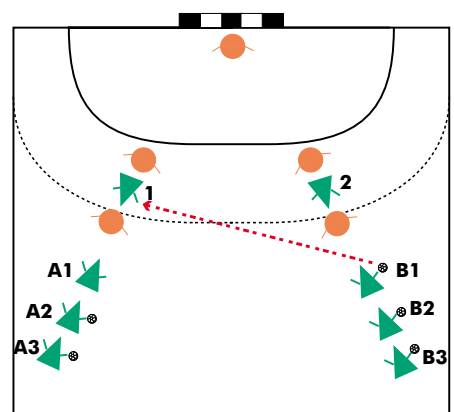
- Le pivot reçoit de l'arrière opposée après une sortie poste :
 - il trouve la solution,
 - ou
 - il joue avec l'arrière de son secteur.
- L'arrière joue avec le pivot dans son secteur.

Comportements attendus :

- Pivot : appel de balle rapide entre 6 et 9m ; attaque du but.
- Arrière : capacité à se démarquer et à exploiter le travail du pivot (débordement, tir au-dessus, croisé...). Alternance temps faible (temporisation) et temps fort.

Variantes :

- L'arrière peut donner à l'autre arrière si pas de possibilité avec le pivot.
- Si pas de solution dans son secteur, possibilité de jouer à l'opposé.



SITUATION 6

Jeu en poste

Organisation :

- Défense : 1 gardienne, 3 défenseurs (1 n°2 et 2 n°3 dont 1 avancé).
- Attaque : 1 ailière passeuse fixe, 1 arrière latérale, 1 demi-centre, 1 pivot.

Consignes de réalisation :

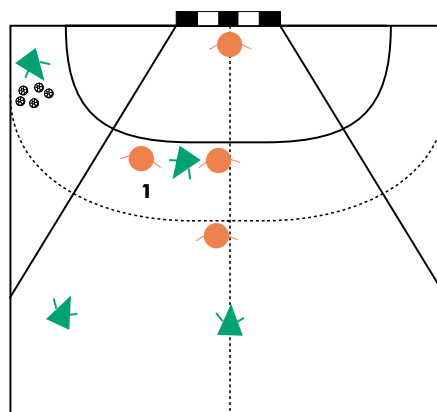
- Enclenchement par P1.
- L'arrière gauche s'engage et joue en fonction du pivot, situation de 3 contre 3.

Comportements attendus :

- Le pivot joue en écran, bloc ou poste dans son secteur.
- Relation pivot - arrière : comportements vus dans les situations précédentes.

Variantes :

- Jouer à droite et à gauche.
- Jouer alternativement à droite et à gauche (les arrières et le pivot ne jouant pas).



SITUATION 7

Rôle du pivot dans l'attaque de la défense 1-5

Organisation :

- 6 attaquantes contre 6 défenseurs.

Consignes de réalisation :

- Mise en application des situations précédentes.

Règle :

- 2 pts si but du pivot ou avec l'aide du pivot.

Comportements attendus :

- Prise d'initiative du n°2 côté pivot et enchaînement de duel côté opposé.

SITUATION 8

Retour au calme. Etirements post-compétitifs et régulation



LA SITUATION 6 VUE À LA LOUPE

Une possibilité

1er temps :

L'arrière va chercher la balle de l'ailier par un déplacement latéral. Le n°2 de défense reste en face de l'attaquant.

A 6m : indice permettant au pivot et à l'arrière de penser qu'un écran est possible. (schéma 1)

2ème temps :

Le pivot a pu commencer à prendre l'avantage sur le n°2 : indice fort pour l'arrière de prise d'écran (fin de l'action par un tir).

Le pivot n'a pas gêné le n°2 : indice permettant au pivot et à l'arrière de jouer un bloc.

3ème temps :

L'arrière reçoit et fixe extérieur, le pivot se met perpendiculairement au but : indice fort pour l'arrière d'un contournement du n°2 sans se faire attraper. (schéma 2)

4ème temps :

Fin du contournement, le n°3 bas est venu défendre sur l'arrière : indice permettant à l'arrière et au pivot de jouer avec remise (fin de l'action par un tir du pivot).

Le n°3 haut est venu défendre sur l'arrière : indice permettant à l'arrière et au demi-centre de jouer un décalage.

5ème temps :

Le n°3 bas supplée le n°3 avancé battu : indice pour le demi-centre et le pivot d'une relation possible. (schéma 4)

