

**Séance sollicitant
la lecture de jeu
du demi-centre**

LE CONTEXTE DE JEU

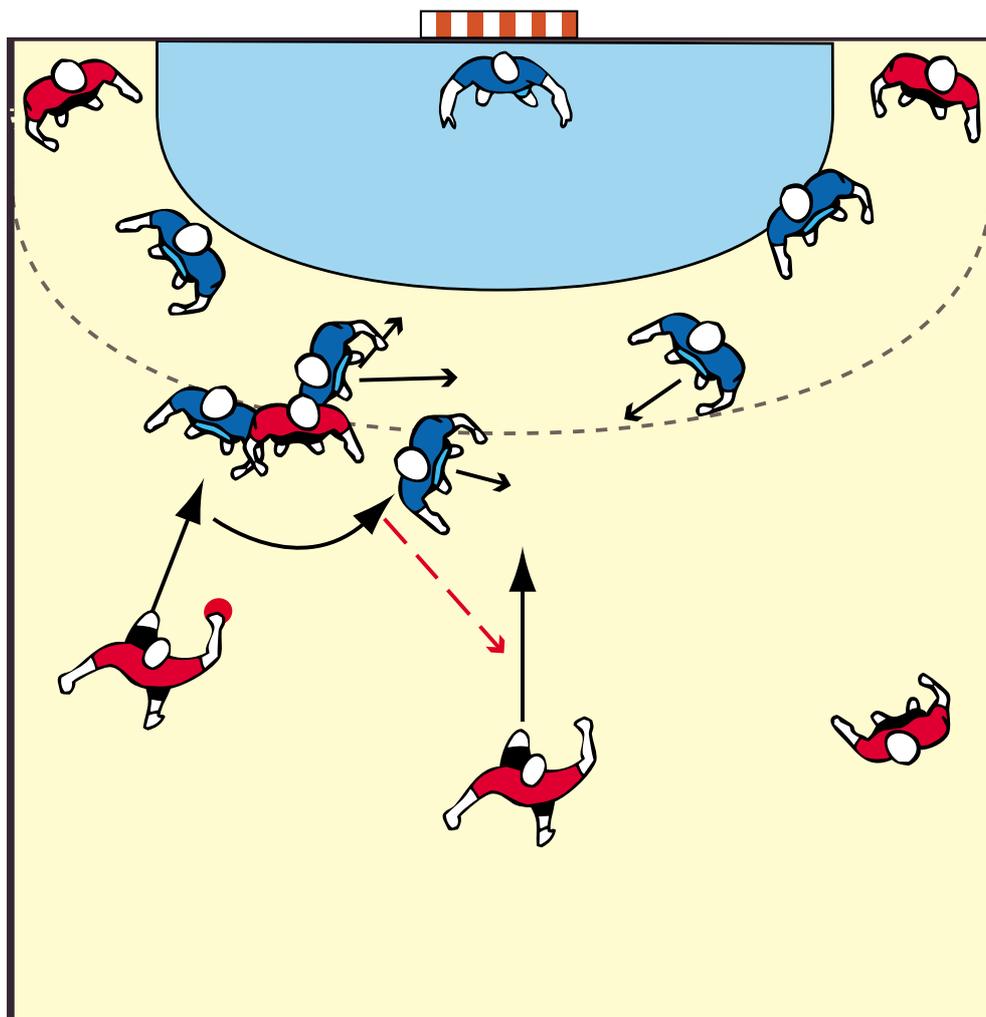
L'attaque d'une défense 1-5 de zone, une des options choisies par l'équipe, est la création d'un point de fixation par le bloc du pivot sur le défenseur

direct de l'arrière latéral pour créer des espaces de tir dans les secteurs externes. Parmi les difficultés rencontrées dans

l'exploitation de ce point de fixation, nous choisissons d'améliorer le jeu du demi centre dans sa contribution au projet collectif offensif.

Le jeu du demi-centre dans ce contexte de jeu :

- **Sans ballon** : se placer dans l'espace entre le n°3 avancé et le n°2 gauche de manière à assurer la continuité du jeu.
- **Avec ballon** : s'organiser pour pouvoir tirer, passer au pivot, renverser sur l'arrière gauche, transmettre à l'arrière droit.



Quand la prise de bloc par l'arrière gauche a mobilisé le n°3 haut, les choix d'actions du demi-centre s'effectuent en fonction des indices repérés sur les comportements/adaptations des défenseurs :

- le couloir de jeu direct entre le n°3 (haut) et le n°2 (gauche) est libre : tir du demi-centre,
- le n°2 (gauche) vient aider le n°3 (haut) : le demi-centre décale l'arrière droit,
- le n°3 (bas) vient fermer le couloir

de jeu direct : le demi centre passe au pivot,

- le n°3 (bas) vient fermer le couloir de jeu direct, et le n°2 (droit) joue sur la trajectoire de passe entre le demi-centre et le pivot : le demi-centre renverse sur l'arrière gauche.

La justesse du choix d'action du demi-centre dépendra :

- de son traitement de l'information : – repérer les placements des

- défenseurs,
- repérer les couloirs de jeu,
- en déduire les évolutions probables,
- de son répertoire d'actions motrices.

L'objectif de la séance est d'amener le demi-centre à anticiper et à s'adapter aux actions défensives, dans le respect du projet et des principes généraux collectifs.

Cette séance s'adresse à une équipe de moins de 18 ans, ou des jeunes inscrits dans une pratique intensive.

Entraînement Expert

SITUATION 1 Entrée dans la séance

Mise en place :

- 2 équipes de 6 joueuses + 4 joueuses, terrain de tennis de double.
- Répartition des joueuses dans chaque équipe :
 - 3 joueuses qui évoluent dans le court de tennis de double,
 - 1 joueuse dans le rond central (de basket s'il est tracé),
 - 2 joueuses à l'extérieur du court, qui évoluent sur 2 côtés,
 - 4 joueuses relais, fixes en bout du couloir.

But du jeu :

- Donner la balle (de la main à la main) aux joueuses relais = 1 point.

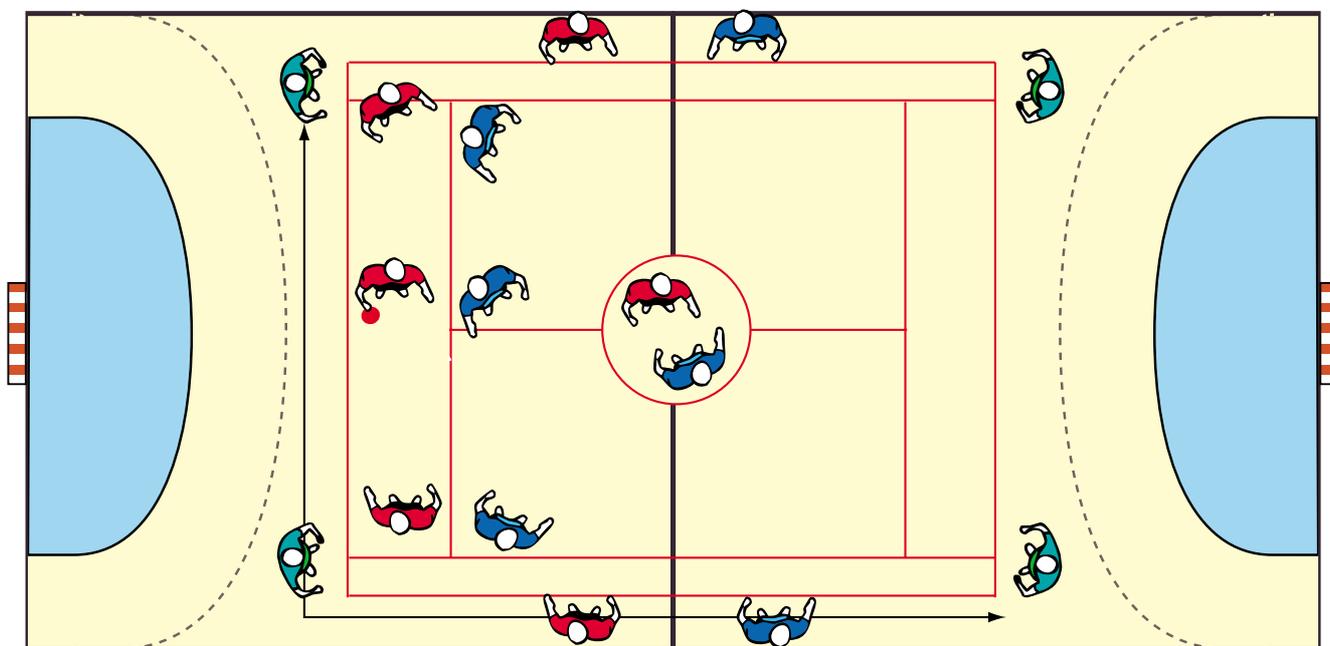
Règles :

- Règlement handball
- Si des relais sont utilisés (joueuses dans le rond central ou joueuses en dehors du court) avant de donner la balle au relais = 2 points
- Quand la joueuse à l'extérieur du terrain, en bout du couloir de double, reçoit la balle d'une équipe,

elle relance sur une joueuse de la même équipe.

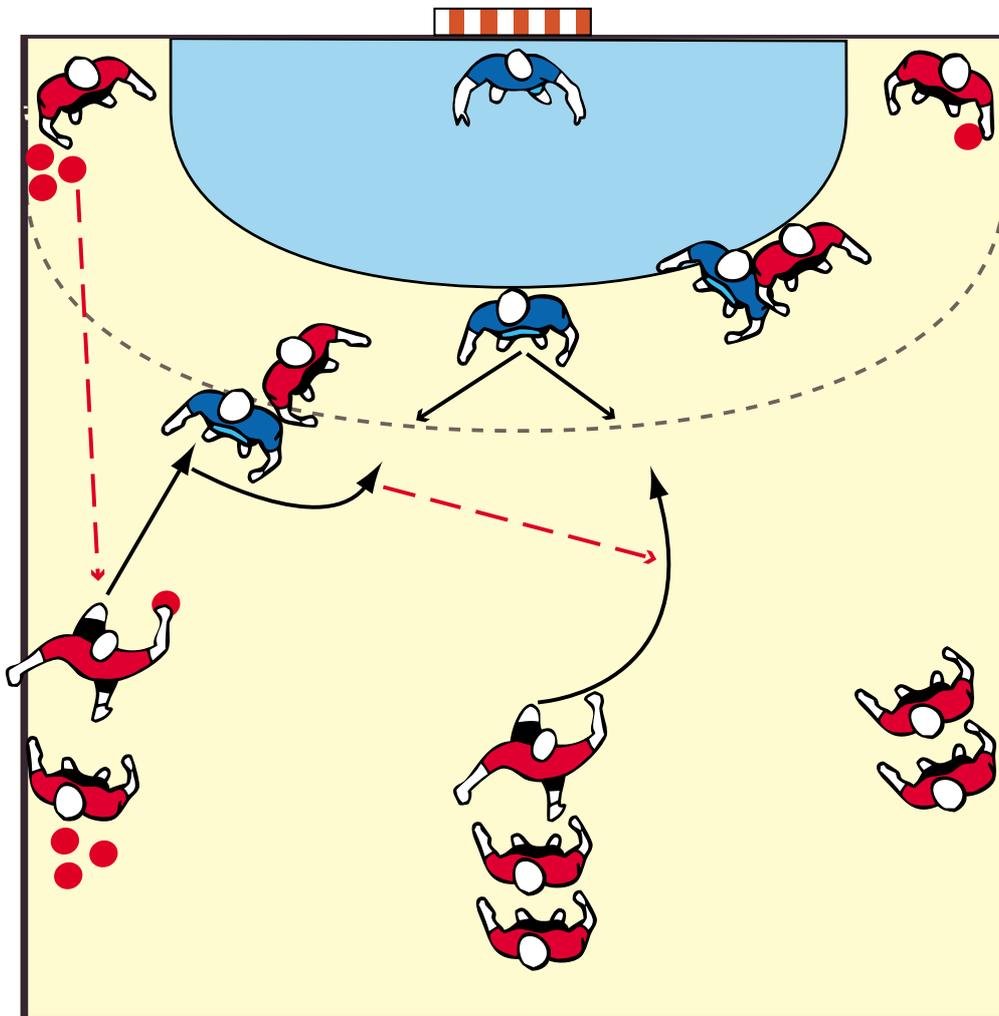
Evolution :

- Possibilité pour les joueuses relais, situées à l'extérieur du court, de rentrer sur le terrain exclusivement pour aider une partenaire par un bloc. Elle ne peut à aucun moment être porteuse de balle. Après le bloc, elle revient se placer.



SITUATION 2

Echauffement spécifique des gardiennes de but et renforcement des savoir-faire des joueuses de champ.



Description de la situation :

- ➔ Des réserves de balles aux 2 postes d'ailiers et aux 2 postes d'arrières latérales.
- ➔ Passages alternatifs : une première série de 2 balles qui partent de la gauche, puis la seconde série avec les 2 balles venant de la droite.
- ➔ Permutation des joueurs : l'ailière avec le pivot après le bloc et l'arrière latérale avec la demi-centre après l'exploitation de la situation.
- ➔ Les impacts de tir sont à la demande des gardiennes sauf si leur placement laisse un espace de tir trop important à l'opposé de l'impact souhaité par elles.

Déroulement :

➔ 1er temps :

- l'ailière gauche passe à l'arrière gauche,
- le n°2 harcèle l'ARG, la joueuse pivot vient bloquer, l'ARG prend le bloc,
- le n°3 défensif, sur la passe de l'ailière à l'arrière se positionne soit dans le couloir de jeu direct de l'arrière latérale, ou dans celui de la demi-centre,
- les attaquantes s'adaptent au comportement défensif du n°3.

➔ 2ème temps :

- une seconde balle est transmise par l'autre arrière gauche à la deuxième demi-centre qui passe à une

partenaire (ailière comprise) dont le couloir de jeu direct est libre

Critères de réussite :

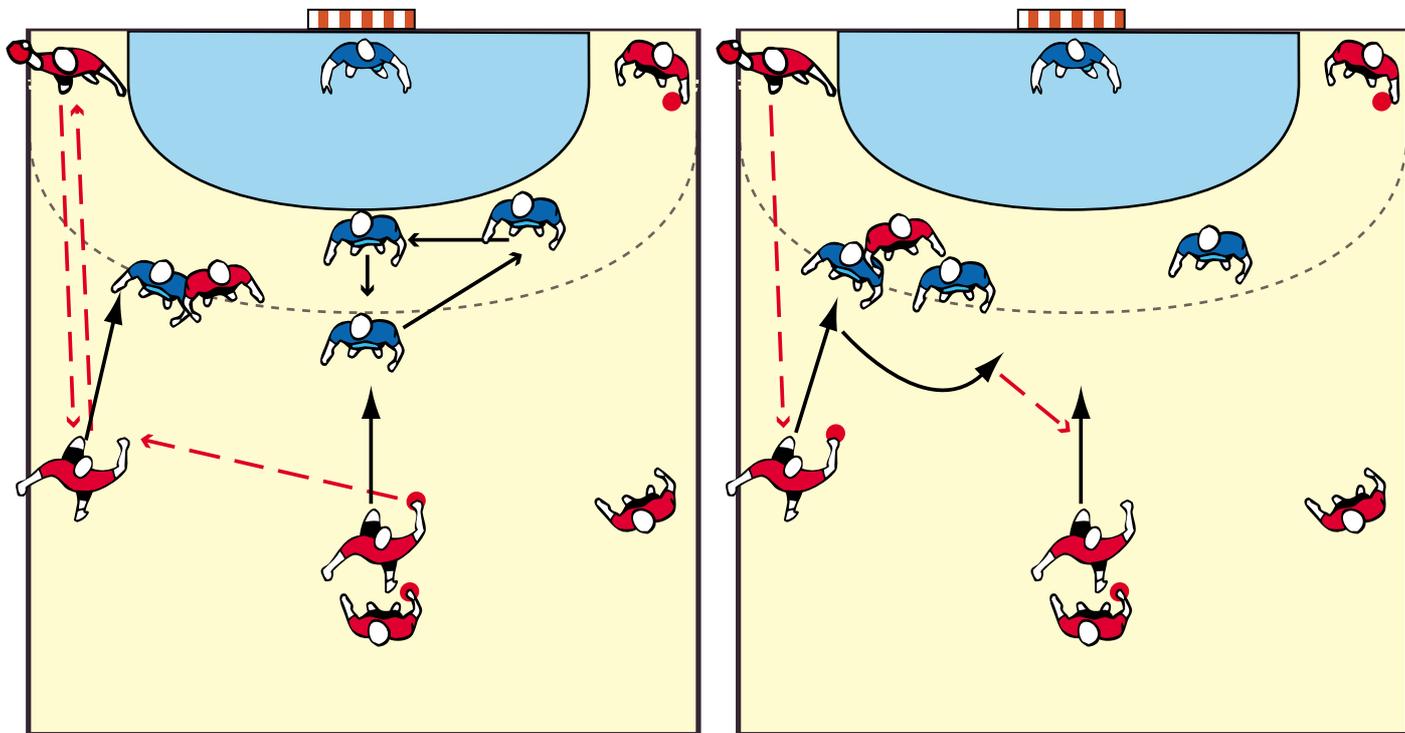
- ➔ la capacité des joueuses à respecter les impacts demandés par les gardiennes,
- ➔ la qualité des passes, des relations...

Régulations :

- ➔ augmenter ou diminuer les contraintes sur les défenseurs (balle tenue dans les mains ; temps d'entrée en jeu pour le n°3 ; ajout d'un défenseur...).

SITUATION 3

Prise en compte par la demi-centre des déplacements des défenseurs



Description de la situation :

- 4 contre 4 dans le secteur central, 2 ailières passeuses neutres.

Déroulement :

→ 1er temps :

- la balle part du DC qui transmet à l'arrière gauche, qui échange la balle avec l'ailière gauche,
- pendant le temps de la passe de l'ailière à l'arrière, les 3 défenseurs opposés à la balle permutent, dans un sens, ou dans l'autre, chacune prenant le rôle défini par son nouveau poste.

→ 2ème temps :

- prise en compte et évaluation des déplacements des défenseurs par le DC et choix de l'action (tir, passe au pivot, passe à l'arrière droite ou passe de renversement à l'arrière gauche).

Evolution :

- **Consignes aux défenseurs :** après la permutation des défenseurs, un des deux n°3 ou le

n°2 opposé au bloc se positionne en homme à homme. Les autres restent en comportement de zone. A chaque passage, le défenseur en H à H change.

- **Consignes au DC :** repérer le défenseur en homme à homme et les espaces entre les défenseurs, s'adapter à la situation

Jeu à 6 contre 6 : mise en place du point de fixation et son exploitation.

Bibliographie :

"Le demi-centre" Daniel Costantini (Approches du handball n°19).
 "Le jeu du demi-centre" (cassette vidéo FFHB n°FF135).

