

# Connaissances

Anim'h@nd

## La défense 1 - 5 homme à homme



Laurent Bezeau



Daniel Costantini

**Daniel Costantini a sûrement le plus beau palmarès du sport français en tant que sélectionneur national entre 1985 et 2001 ; jugez plutôt :**

- Champion du monde au Mondial C en 1986,
- Médaille de bronze aux J.O. de Barcelone en 92,
- Médaille d'argent au mondial en 93,
- Champion du monde en 95,
- Médaille de bronze au mondial en 97,
- Champion du monde en 2001.

**Laurent Bezeau, quant à lui, présente le parcours suivant :**

- Conseiller technique et sportif en Aquitaine, et responsable du pôle espoirs masculins de Talence,
- Entraîneur en 1<sup>ère</sup> division masculine aux Girondins de Bordeaux,
- Conseiller technique et sportif au sein de la ligue du centre depuis 3 ans,
- Entraîneur de l'équipe de Nationale 1 masculine de St Cyr sur Loire.

## APPORTS THEORIQUES

### 1. L'acte défensif

Il se caractérise par un changement de statut du joueur, à partir du moment où son équipe a perdu la balle. Cette modification ne va pas sans dire et doit être, en permanence, vérifiée par l'entraîneur. Le passage de défenseur à attaquant ne pose aucun problème en général, par contre celui d'attaquant à défenseur doit être l'objet de précautions d'emploi quant au "timing" et à la nécessité de changer de « mission ».



**Christine Van Parys anticipe le résultat du tir de Véronique Pecqueux Roland**

## La défense 1 - 5 homme à homme

La défense, au handball, suppose des capacités à décider, pour chaque intervenant, de ce qui doit être fait, en fonction de la situation de jeu, au moment précis du changement de statut : **"Devenir Défenseur"**. Cela signifie qu'un grand nombre d'actions vont devoir être entreprises, quasi simultanément, par des joueurs différents, dans le moins de laps de temps possible.

Il ne s'agit donc pas seulement de se "replier" par exemple, mais d'agir en connaissance de causes, à partir de la prise en compte de sa position au moment de la perte de balle ; et de proposer à partir de là des actions appropriées, complémentaires et synchrones avec celles de ses partenaires.



**Anticipation pour protéger son but**

Les objectifs recherchés seront à organiser selon le niveau de jeu pratiqué et les intentions tactiques s'y afférant :

- privilégier la récupération du ballon...
- protéger son but...
- ralentir la progression du ballon...

Quoi qu'il en soit, l'acte défensif exige l'acquisition de « réflexes de base ». La capacité à décider rapidement, la prise en compte des options tactiques envisagées par l'équipe et l'évaluation permanente des risques à prendre.

Il se caractérise donc par la nécessité de conjuguer des éléments de connaissance, de perception, de motricité et de maîtrise affective, vaste programme...

## 2. L'homme à homme

Elle se manifeste par le caractère prioritaire de la « prise en charge » de son adversaire direct. Quelles que soient les intentions complémentaires souhaitées le défenseur devra s'efforcer de rentabiliser, au maximum, cet impératif de faire peser le plus d'incertitude possible sur un individu, clairement identifié, nommément déclaré, spatialement repéré, afin de le placer dans des conditions de jeu les plus inconfortables possibles.

Nous voudrions, ici, insister sur le fait que ce type de défense implique, avant tout, le respect de cette dominante de marquage individuel.



**Les jeunes du pôle en fille à fille**

Les handballeurs, en général, se satisfont volontiers, de comportements approximatifs, de globalité mixant les intentions au détriment d'une réelle définition des déterminants de leur tâche.

Cette "priorité" impose l'acceptation sans réserve de la centration visuelle prépondérante sur son adversaire. On connaît l'attirance défenseur envers le ballon.

Il souhaite le récupérer et il se préoccupe, en permanence, de sa position. On constate, souvent, une exagération de cette polarité, au point de négliger, dans le cas qui nous occupe, une des règles essentielles de ce type d'organisation tactique.



**Le défenseur stoppe le porteur de balle...**

## La défense 1 - 5 homme à homme

### 2.1 Avec flottement

Corollaire important, dans un souci de pragmatisme, elle "flotte", c'est-à-dire qu'à partir du moment où les principes fondamentaux préalables sont respectés il conviendra, en tant que de besoin, d'ajouter ou de compléter l'efficacité du processus choisi par un déplacement dans le sens de la circulation de balle pour présenter dans le secteur de danger immédiat une densité de défense améliorée.



Entraide des espagnols

Ce comportement à connotation collective, synonyme d'entraide, ne devra pas ni dénaturer l'objectif initial et prioritaire de défense centrée sur l'adversaire direct, ni constituer une « habitude » que l'attaque pourrait mettre à profil pour trouver des solutions.

Autant nous acceptons sans réticences, qu'une "défense de zone" se meuve, en fonction des déplacements de la balle, d'une manière systématique, proposant un bloc de défense regroupé devant le porteur, autant dans le cas qui nous occupe, les déplacements coordonnés des défenseurs identifiables à un "flottement" doivent être un "plus" et ne pas devenir une faille du système sélectionné.

### 2.2. Avec changement



Les défenseurs s'alignent pour gérer le croisé et changer d'adversaires

A l'instant de définir ce second corollaire entrant dans la nomination générique et historique de cette défense nous nous apercevons que, dans notre démonstration, la description appropriée nous inciterait plutôt à parler "d'alignement".

Notre défense « Homme à Homme » aura tout intérêt à voir les partenaires s'aligner pour être dans les meilleures dispositions pour :

- communiquer entre eux,
- percevoir les mêmes choses en même temps,
- anticiper les intentions tactiques de l'attaque.

La recherche de « l'alignement » permettra donc de se mettre dans les conditions sine qua non pour effectuer les changements d'adversaires réciproques afin de s'économiser des courses inutiles pour mieux répondre à l'objectif premier de limiter, au maximum, les initiatives de chacun des adversaires.

Nous résumerons tout ce qui précède en ajoutant que cette intention tactique collectivement assumée va faire la part belle à l'initiative individuelle et à la créativité mais que, pour ce faire, il faudra, plus que pour tout autre système, privilégier la communication verbale à tous les niveaux de l'équipe :

- parler pour annoncer le joueur que l'on marque...
- se parler pour annoncer les changements éventuels ...
- communiquer de la base arrière qui voit tout vers la base avant qui n'aura jamais des jeux derrière la tête.

## 3. La défense 1 - 5

La configuration 1/5 nous indique qu'il s'agit d'une défense dite en « deux lignes ».



Bertrand Gilles en n°3 avancé dans la 1 - 5 française

Toutes nos analyses devront donc définir les missions respectives de chaque niveau (base avant, base arrière) et envisager les relations entre les différents « étages » de cette défense.

Quand une équipe se positionne dans un dispositif étagé c'est qu'elle manifeste une intention de gêner, au maximum, la circulation de balle de l'attaque adverse.

Quand le choix se porte, délibérément, sur une organisation avec un défenseur « devant » c'est dans un souci évident de se renforcer dans le secteur central.

Signalons enfin, pour conclure cette présentation générale que nous allons, à présent, nous efforcer de rendre « compatibles entre elles » ces différentes intentions tactiques qu'elles soient individuelles ou collectives.

### 4. Descriptions des missions respectives ou allocations des tâches

Puisqu'il s'agit d'une défense "Homme à Homme" il convient, en tout premier lieu, de :

#### 4. 1. Se répartir les adversaires

Cette répartition se fait en repérant les attaquants à partir de leur occupation latérale du terrain. Les 2 défenseurs les plus excentrés (position dite en 1) prendront en charge les attaquants situés le plus près de la ligne de touche.

Les 2 défenseurs placés à l'intérieur par rapport aux précédents (position dite en 2) s'occuperont des 2 attaquants situés dans le secteur correspondant.

Les défenseurs centraux (positions 3) se répartiront les 2 attaquants restant. Vous avez compris que ce comptage/repérage se fait de la ligne de touche vers l'axe médian du terrain.

Attention, en ce qui concerne les 2 défenseurs centraux, le repérage peut poser quelques problèmes du fait du placement des défenseurs et des attaquants dans des plans spatiaux qui peuvent être très différents. Si l'attaque choisit de se placer avec 1 joueur dedans, plutôt central et 1 demi centre, il n'y aura pas de difficultés... par contre si l'organisation offensive envisage 2 pivots ou 1 pivot très excentré !!!

#### 4.2. Verbaliser son choix

A haute et intelligible voix pour informer ses partenaires et vérifier que vous n'êtes pas 2 à vouloir marquer le même ! Cette utilisation de la parole est caractéristique de ce type de défense. Elle ne devra jamais

cesser surtout quand des mouvements d'attaquants viendront changer la donne.



**D. Narcisse vient aider N. Karabatic**

### 4.3. Allocation des tâches respectives

Chaque défenseur agit sur son attaquant en empêchant, dans l'ordre des priorités :

- le tir,
- le débordement,
- la passe décisive.

La panoplie des actions individuelles envisageables se déclinant, classiquement, par :

- harcèlement – neutralisation du porteur de balle, ou
- dissuasion, à proximité, d'une passe probable, ou
- entraide d'un partenaire proche en difficultés passagères, ou
- tentative d'interception d'une passe lointaine.

Ce qui apparaît « premier » c'est la prise en charge, efficace, de son adversaire direct.

**Pour un défenseur en position 1, il s'agira :**

- d'empêcher l'accès au plus près de la ligne des 6 mètres pour éviter le tir de l'aile,
- de dissuader la passe vers son adversaire direct si cette option est recherchée par l'ensemble de l'équipe,
- contrôler toutes les tentatives de mouvement de son adversaire (sauf si elles sont souhaitées).



**O. Girault en n° 1.**

**Pour un défenseur en position 2 :**

- interdire les approches du but dans le secteur d'efficacité du tireur potentiel,
- limiter, au maximum, les possibilités de débordement,
- neutraliser toutes les tentatives de passes vers le but ou de décalage vers l'ailier,
- contrôler les entrées éventuelles à l'intérieur du dispositif défensif (sauf si elles sont souhaitées).

**Pour un défenseur en position 3 avancée :**

- harceler son adversaire direct pour l'empêcher d'avoir des initiatives qu'elles soient de l'ordre de la tentative de tir, de débordement ou de passe décisive,
- contrôler l'ensemble de ses déplacements qu'ils soient en direction de ses partenaires de la base arrière ou vers les 6 mètres (sauf s'ils sont souhaités).

## La défense 1 - 5 homme à homme

### Pour un défenseur en position 3, derrière :

- Contrôler son adversaire direct en adaptant son comportement aux caractéristiques de celui-ci.
- S'il s'agit du « joueur dedans », c'est-à-dire dans une phase où le pivot d'attaque se trouve sous son contrôle, il conviendra de respecter les principes fondamentaux de défense spécifique sur une attaque « à l'intérieur » soit :
  - Se placer entre la balle et lui pour interdire toutes réceptions.
  - S'organiser dans l'espace pour limiter les déplacements de cet attaquant dans les secteurs où il serait susceptible de recevoir facilement la balle.
  - Intervenir, voire anticiper toutes ses tentatives d'action en relation avec ses partenaires.
- S'il s'agit d'un joueur « autour », les intentions tactiques individuelles du défenseur n°3 replié seront les mêmes que celles préconisées pour les n°2, sachant que dans ce cas de figure, le pivot d'attaque, probablement excentré, sera pris en charge par le n°2.



Didier Dinard avec l'Équipe de France en 2008 (Championnat d'Europe et J.O.)



### 4.4. Relations entre les défenseurs

Si chacun des participants à ce projet défensif exécute parfaitement sa tâche, le chapitre suivant n'a pas lieu d'être !

Supposons que l'attaque propose des options rendant indispensables des interrelations entre les défenseurs.

Rappelons, au passage, que l'attaque d'une défense à caractère « Homme à Homme », s'appuie régulièrement sur : une recherche du 1 contre 1, des relations à 2 ou à 3 joueurs sous la forme de « blocage », de « croisés », et, assez systématiquement de « mouvements de joueurs avec mais aussi et surtout sans ballons ».

Notre projet initial, dans son libellé, introduit la notion de « flottement » comme un gage de capacité à s'entraider quand le besoin s'en fera sentir. Ainsi nulle tentative de 1 contre 1 ne devra pénaliser, rédhibitoirement, la défense, puisque chaque défenseur devra être, éventuellement, capable d'aider un partenaire en difficulté momentanée. Une des précautions les plus utiles à ce niveau est constituée par la recherche, quasi permanente de « l'alignement ».

Cette intention collective doit permettre d'opposer à chaque attaquant un « bloc » de défense et dissuader ainsi toutes recherches de l'intervalle.

- Alignement des n°2 avec le défenseur avancé pour « étoffer » la 1<sup>ère</sup> ligne de défense.
- Alignement des n°2 avec le défenseur n°3 replié pour mieux restreindre les déplacements du pivot.
- Alignement du n°3 replié avec un de ses n°2 en cas de « sortie » du pivot pour aller chercher une position de « blocage ».
- Alignement (momentané) du n°3 avancé lors de la rentrée du demi centre en 2<sup>ème</sup> pivot, afin de réaliser un changement dans les meilleures conditions.



Collaboration défensive entre n°2 et n°3

### Le changement

Il permet aux défenseurs d'échanger leur adversaire direct et, ainsi, de pouvoir conserver leur position sur le terrain, choisie à dessein, même en cas de mouvements importants des défenseurs.

Pour pouvoir "changer", ce qui est souhaitable, il faut, au préalable, s'être aligné pour percevoir la même information que son partenaire ; il faut "annoncer" le changement en utilisant la parole ; il faut, enfin, si possible, anticiper le "gain de position" pour que cette réponse au mouvement des attaquants soit profitable.

### Le glissement

Il se peut que l'attaque, peu complaisante, choisisse, pour se mettre en action un moment où l'alignement préalable n'a pas été possible. Il convient, alors, de "glisser" c'est-à-dire conserver son adversaire direct et donc de se déplacer avec lui, si possible en lui rendant la progression problématique jusqu'à trouver, ailleurs, les conditions d'un changement correct.

## La défense 1 - 5 homme à homme

### 4.5. Synthèse

Cette organisation défensive part donc de la « responsabilisation » de chaque défenseur, lui octroyant, de ce fait, certaines initiatives. Mais pour efficace elle doit s'imposer, en permanence, des règles de synergie collective pour décupler ses atouts et relativiser ses propres limites.

## 5. Présentation du produit fini

Regardons ce qui a pu se passer, au niveau de l'équipe de France masculine et au fil des années.

- **1985 à 1990** : utilisation d'une 1 - 5 Homme à Homme classique telle que définie.

- **1990 à 1998** : J. Richardson, de part ses « qualités » de récupérateur hors normes, nous amène à sortir du « système » pour permettre la libre expression de ce joueur atypique. Les experts allemands appelleront cette variante la « 1/0/5 ». En fait, il s'agit d'un défenseur avancé, libre, pouvant, à sa guise, se placer sur des trajectoires pour rechercher l'interception ou harceler son adversaire direct plus dans l'intention de lui « piquer » la balle que de l'empêcher d'agir.

- **1998 à nos jours** : retour au système classique, facilité par les capacités de B. Gille en défenseur avancé qui allie une rigueur exemplaire dans la neutralisation du demi centre et un sens de l'anticipation qui lui fait éviter (quand il est en forme) les « fausses pistes ». J. Richardson étant, à son tour, capable d'opérer dans un registre normal, en fonction des exigences du score ou du nouvel entraîneur.

Quoi qu'il en soit des styles ou des époques force est de constater que cette défense est la plus à même de s'adapter aux caractéristiques des joueurs utilisés.

J'ai en mémoire, pour conclure et illustrer ces propos, que la défense 1 - 5 Homme à Homme de l'équipe de France pouvait proposer, dans certaines compositions, un côté privilégiant des alignements assez systématiquement haut. Le n°2, presque toujours aligné avec le défenseur avancé, et côté opposé, l'autre n°2 ayant tendance à rester au contact de son n°3 replié, tout ceci en fonction des aptitudes de chacun.



Les français en 1 - 5 (Championnat du monde 2007)

### Conclusion générale

On pourrait écrire un livre entier rien que sur ce sujet. Ce système fait partie intégrante de notre patrimoine et la plupart de nos succès récents y sont associés.

Laurent Bezeau s'est efforcé d'illustrer, sur le terrain, les différentes phases incontournables de son apprentissage :

- Sensibilisation à la défense individuelle...
- Sensibilisation à l'alignement vers le changement...
- Sensibilisation à la verbalisation des prises en charge...
- Mise en place des relations n°1, n°2, n°3 avancé contre ailier, arrière, demi centre.
- Mise en place des relation n°1, n°2, n°3 replié contre ailier, arrière, pivot.
- Mise en place des relations dans le secteur central n°2, n°3, n°3 avancé, n°2 contre base arrière pivot d'attaque.
- Mise en place de la situation globale, sans oublier d'y associer les possibilités d'organisation de la contre attaque à partir des situations probables de récupération du ballon.



B. Gilles neutralise I. Balic (Championnat du monde 2007)

### SEANCE

Laurent BEZEAU présente des situations illustrant les principes évoqués. Le groupe support de cette animation a été formé par des jeunes nés entre 1985 et 1988 des clubs de Saint Cyr sur Loire, de Dreux et de Vernouillet.

#### 1. Présentation de la séance

La séance visait, outre la mise en place du projet défensif et collectif, à vérifier constamment :

- La répartition issue de la prise en charge d'un adversaire direct par chaque défenseur.
- Le placement et les déplacements des défenseurs.
- Leur orientation centrée prioritairement sur l'adversaire direct.
- Leur bonne gestion du duel.
- La recherche de l'alignement pour l'entraide et le changement, ou du désalignement pour perturber l'attaque.
- La recherche du flottement pour densifier la défense.
- La capacité des défenseurs à organiser une nouvelle répartition après aide ou changement.

Le projet défensif ne devra jamais être pris à défaut par une simple circulation de balle et devra

s'organiser face aux tentatives de l'attaque telles que 1 contre 1, croisés, mouvements de joueurs (rentrée ou croisé) ou encore bloc - remise.

Nous garderons à l'esprit que les situations mises en place lors de cette séance resteront forcément succinctes du fait même que chacune d'entre elles pourraient faire l'objet d'une séance entière ou d'une série d'entraînements à elles seules.

#### 2. Les contenus de la séance

##### 2.1. Échauffement en 2 temps

###### Travail par 2 :

- évolution sur tout le terrain avec 1 balle par joueur : meneur – suiveur. Le meneur court dans les directions et à la manière de son choix et manipule sa balle. Le suiveur mime son partenaire (directions et formes des courses + manipulations de balle).

- Meneur et suiveur sont face à face et évoluent en dribble.

- Idem avec doubles échanges de balles.

- Jeu d'escrime : il faut réussir à toucher le buste ou les épaules de son adversaire avec sa balle tenue à 1 main.

- Manipulations de la balle face à face sur place :

- Faire tourner la balle autour de sa taille, autour de sa tête + passes.

- Faire tourner la balle autour de sa taille, autour de sa tête, entre jambes au sol + passes.

- Faire tourner la balle autour de sa taille, autour de sa tête, entre jambes au sol + entre jambes levées + passe.

###### Étirements collectifs

Laurent Bezeau, maintenant entraîneur de Toulouse, anime une séance à l'Ecole Française des Entraîneurs.



## La défense 1 - 5 homme à homme

### 2.2. Travail de gammes défensives

#### Travail par 2 sur demi terrain (évolution entre la ligne médiane et la ligne de but) :

• L'attaque évolue en dribbles et cherche à déborder la défenseur dans un couloir. Le défenseur veille à avoir un bon positionnement pour contrôler au mieux son adversaire et éventuellement à subtiliser la balle au dribble.



#### Travail par 4 sur le demi terrain (évolution entre la ligne médiane et la ligne de but) :

- Les 2 attaquants évoluent chacun en dribbles et cherche à déborder les défenseurs.  
- Les défenseurs veillent à bien gérer les changements de secteurs des attaquants avec aide, communication verbale et alignement / changement.  
- Les 2 attaquants évoluent avec 1 balle (passes et dribbles) et cherche à déborder les défenseurs.



Les défenseurs veillent à bien gérer les changements des secteurs des attaquants avec aide, communication et alignement – changement + désalignement pour jouer sur l'intention d'interception de passe.

### 2.3. Échauffement du gardien de but

Les joueurs sont par 2 avec 1 balle, ils traversent le terrain pour aller tirer sur les 2 gardiens positionnés dans chacun des buts.

La traversée s'opère de la manière suivante :

- L'attaquant évolue en course avant, le défenseur en course en arrière.  
- Les 2 joueurs échangent la balle.  
Arrivé à proximité des 9m => Duel 1 contre 1.

#### Concernant les tirs :

- Touche de foot.  
- A 1 main sur indication du GB pour l'impact.

### 2.4. Situation 1

Reprise de la situation finale du travail de gamme (2 contre 2 avec 1 balle) pour aller d'un but à l'autre.

### 2.5. Situation 2

Travail sur une zone : 5 contre 5 avec n°1 + n°2 + n°3 haut ALG + ARD + DC + ARD + ALD.

#### Sensibilisation à :

- Relations entre n° 1 – n°2 – n°3 haut.
- Prise en charge d'un adversaire (le verbaliser, le montrer).
- Placement / orientation.
- Alignement – changement – flottement – aide.
- Interdiction du tir, du débordement et de la passe décisive;
- Lors des rentrées en pivot d'un joueur : faire passer son joueur devant son partenaire pour permettre le changement.

#### Les attentes aux postes :

##### - N°3 haut :

- Mettre de la pression sur le DC.
- Renforcer le secteur central, perturber la circulation de la balle.
- Rendre les relations AR-DC difficiles.

##### - N°2 :

- Rechercher l'alignement avec n°3 et/ou n°1.

- Bonne gestion du duel pour surtout ne pas se faire battre intérieur (ou côté bras porteur).
- Rendre les relations AR-AL difficiles.



Bonne gestion du duel par N. Karabatic (J.O. Pékin 2008)

##### - N°1 :

- Rechercher l'alignement avec le n° 3 et n°2.
- Bonne gestion du duel pour surtout ne pas se faire battre intérieur.
- Rendre les relations AR-AL difficiles (par dissuasion notamment).



## La défense 1 - 5 homme à homme

### 2.6. Situation 3

Travail sur la zone : 5 contre 5 avec le n°1 + n°2 + n°3 bas / ALG + ARG + Pivoit + ARD + ALD (zone centrale interdite aux arrières).

#### Sensibilisation à :

- Relations entre n°1 – n°2 – n°3 bas.
- Prise en charge d'un adversaire (le verbaliser, le montrer).
- Placement/orientation.
- Alignement – changement – flottement – aide.
- Interdiction du tir, du débordement et la passe décisive.
- Lors des rentrées en poste de pivot d'un joueur : faire passer son joueur devant son partenaire pour permettre le changement.

#### Les attentes aux postes :

##### - N°3 bas :

- Gestion du pivot avec le déplacement sur les trajectoires ballon - pivot et un gain permanent des positions préférentielles.
- Interdire voire anticiper toutes les relations entre joueurs autour et pivot.
- Glissements le pivot joue externe en cas de sortir haute d'un n°2.

##### - N°2 :

- Rechercher l'alignement avec le n°3 et/ou le n°1.
- Bonne gestion du duel pour surtout ne pas se faire battre intérieur (ou côté bras porteur).
- Rendre les relations AR-AL difficiles.
- Bonne gestion avec son n°3 des blocs internes.

##### - N°1 :

- Recherche l'alignement avec le n°2.
- Bonne gestion du duel pour surtout ne pas se faire battre intérieur.
- Rendre les relations AR-AL difficiles (par dissuasion notamment).



### 2.7. Situation 4

Travail sur une zone : 6 contre 6.

Les ailières d'attaque ne peuvent entrer dans le dispositif et manœuvrer en 1 contre 1 (ils jouent un rôle de passeurs – écarteurs et de finisseurs en décalage).

#### Les attaquants jouent sur :

- Décalage – Renversement avec tentatives de 1 contre 1.
- 1 contre 1 + croisés.
- Bloc remise.
- Entrée d'un arrière en 2<sup>ème</sup> pivot.

### 2.8. Situation finale

Jeu global.

Tant qu'une équipe est en réussite en attaque placée, elle conserve la balle.

J'adresse tous mes remerciements à Daniel Costantini, Laurent Bezeau, Frédéric Salmon, aux jeunes de St Cyr sur Loire, et de Dreux et de Vernouillet, à la ville de Saran et le club de Fleury les Aubrais pour avoir permis le bon déroulement de cette journée.

Stéphane Nicol – Mai 2004



Les consignes de l'entraîneur avant les situations d'oppositions