

À lire... et à apprendre !

« **Défense de zone** » signifie une défense qui « flotte » avec le ballon, pour être en supériorité numérique dans la zone où se situe le ballon. Chaque défenseur défend une zone du terrain et n'a pas spécifiquement la responsabilité d'un adversaire.

### Les fondamentaux de l'Attaque (placée) au Handball

#### D'une défense de zone :

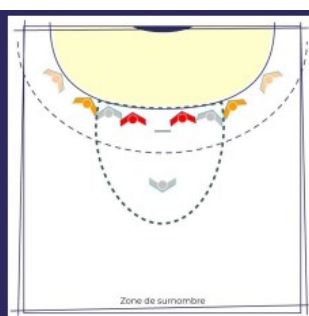
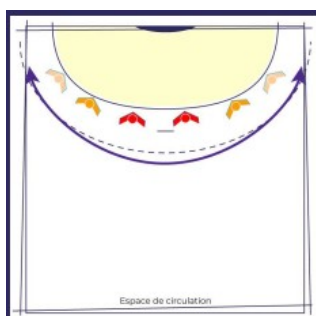
- La vitesse de circulation de la balle
- L'attaque dans l'intervalle
- Le renversement
- L'utilisation du pivot en bloc

### Les fondamentaux de l'Attaque (placée) au Handball

#### D'une défense Homme à Homme :

- Le 1 contre 1
- Les mouvements de joueurs sans ballon
- Le passe et va
- Le bloc et le bloc remise

### L'attaque d'une 0-6



#### POINTS FAIBLES:

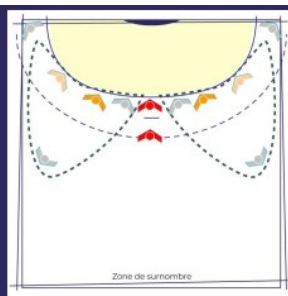
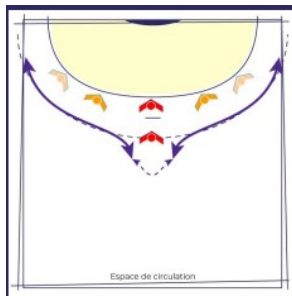
- Permet les tirs de loin
- Tributaire des alignements de chaque défenseur
- Rentrée de 2e ailiers (répartition défensive)

#### Dispositifs privilégiés :

### 2 dedans, supériorité numérique

- Désaligner la défense
- Positionner le Pivot pour qu'il coupe la défense
- Concentrer des joueurs dans un secteur pour libérer (agrandir) les espaces à l'opposé
- Créer un point de fixation pour créer un surnombre à l'opposé

## L'attaque d'une 1-5



### POINTS FAIBLES:

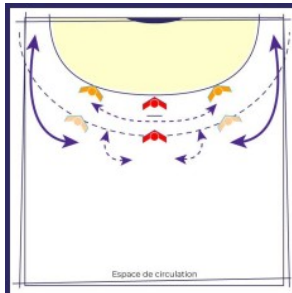
- Moins d'espace couvert sur la largeur du terrain
- Possibilité de jouer entre les 2 lignes
- Problèmes des alignements défensifs

### Dispositifs privilégiés : 2 dedans

#### Battre le N°3 haut :

- En 1 contre 1
- Bloc du n°3 haut pour libérer le DC (ou l'arrière)
- Croisés DC/ARR ou ARR/DC
- Entrée en 2e Pivot
- Contourner le triangle défensif

## L'attaque d'une 3-3



### POINTS FAIBLES

- Secteurs des Ailes : privilégier les tirs à l'Aile
- Défense énergivore
- Si la 1ere ligne est battue : grands espaces pour l'attaque

### Dispositifs privilégiés : 2 dedans

#### Battre la 1ere ligne pour ensuite battre la seconde :

- 1 contre 1
- Mouvements de joueurs sur la base Arrière : croisés
- Jeu en appui du Pivot : passe et va
- Jeu dans le dos de la première ligne : entrée d'un 2e

Adversaire	Dispositif et système défensifs	Comment gagner contre cette défense, si je joue... ?
Lanester	3-3 Fille à Fille  → Gagner par la « circulation des joueuses » (rentrée, changement de poste...)	<u>Ailière</u> : Entrée en deuxième pivot pour recevoir le ballon entre les deux lignes de défense. Jouer 1 contre 1 face à mon adversaire.  <u>Arrière/demi-centre</u> : <b>Jeu avec ballon</b> → 1 contre 1 face à mon adversaire. → Laisser ma partenaire gagner sans ballon avant de lui faire la passe. <b>Jeu sans ballon</b> → gagner contre mon adversaire par la course (changement de rythme !) ; gagner par un croisé (changement de poste) ; entrée en deuxième pivot (« Je donne et je rentre »).  <u>Pivot</u> : me déplacer entre les deux lignes de défense ; bloquer une joueuse de la première ligne pour démarquer une partenaire.
Gouesnou	3-3 Fille à Fille  → Gagner par la « circulation des joueuses » (rentrée, changement de poste...)	<u>Ailière</u> : Entrée en deuxième pivot pour recevoir le ballon entre les deux lignes de défense. Jouer 1 contre 1 face à mon adversaire.  <u>Arrière/demi-centre</u> : <b>Jeu avec ballon</b> → 1 contre 1 face à mon adversaire. → Laisser ma partenaire gagner sans ballon avant de lui faire la passe. <b>Jeu sans ballon</b> → gagner contre mon adversaire par la course (changement de rythme !) ; gagner par un croisé (changement de poste) ; entrée en deuxième pivot (« Je donne et je rentre »).  <u>Pivot</u> : me déplacer entre les deux lignes de défense ; bloquer une joueuse de la première ligne pour démarquer une partenaire.
	1-5 Fille à Fille  → Gagner par la « circulation des joueuses » (rentrée, changement de poste...)	<u>Ailière</u> : entrée en deuxième pivot, pour créer un problème de répartition des joueuses chez nos adversaires ; jouer 1 contre 1 face à mon adversaire.  <u>Arrière/demi-centre</u> : <b>Jeu avec ballon</b> → 1 contre 1 face à mon adversaire. → Donner de l'espace à ma partenaire (s'éloigner d'elle) et la laisser gagner sans ballon avant de lui faire la passe. <b>Jeu sans ballon</b> → se placer sur la ligne de touche quand le ballon s'éloigne de moi ; gagner contre mon adversaire par la course (changement de rythme !) ; gagner par un croisé (changement de poste) ; entrée en deuxième pivot (« Je donne et je rentre »).  <u>Pivot</u> : circuler dans les couloirs derrière les défenseurs ; bloquer la joueuse avancée, pour permettre à la demi-centre de se démarquer ; casser la défense en 2 en gagnant ma position (faire un bloc, « s'asseoir » sur l'adversaire) lorsque ma partenaire tourne autour de moi.
BBH 2	3-3 Fille à Fille  → Gagner par la « circulation des joueuses » (rentrée, changement de poste...)	<u>Ailière</u> : Entrée en deuxième pivot pour recevoir le ballon entre les deux lignes de défense. Jouer 1 contre 1 face à mon adversaire.  <u>Arrière/demi-centre</u> : <b>Jeu avec ballon</b> → 1 contre 1 face à mon adversaire. → Laisser ma partenaire gagner sans ballon avant de lui faire la passe. <b>Jeu sans ballon</b> → gagner contre mon adversaire par la course (changement de rythme !) ; gagner par un croisé (changement de poste) ; entrée en deuxième pivot (« Je donne et je rentre »).  <u>Pivot</u> : me déplacer entre les deux lignes de défense ; bloquer une joueuse de la première ligne pour démarquer une partenaire.