

Choisir le moment pour intervenir sur le porteur de balle

Situations 1, 2, 3, 4 : Le porteur de balle se déplace en dribble

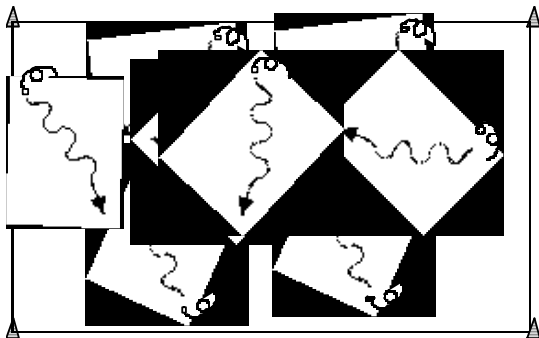
OBJECTIFS

Obtenir 100% d'efficacité du défenseur face au dribbleur pour que le défenseur prenne conscience qu'il se trouve en situation favorable à partir du moment où le porteur de balle choisit le dribble comme moyen de gagner le duel.

LE RABACHEUR

Il faut intervenir sur la bonne main.

Mais il faut aussi utiliser ses jambes ; les mettre en barrage entre le dribbleur et la cible.



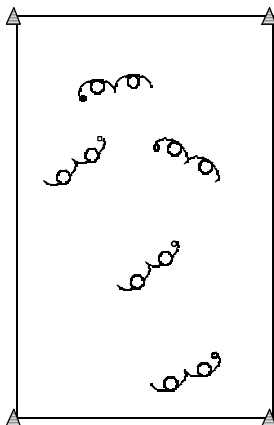
Situation 1

Mise en place

- délimiter un espace à l'aide de balises ou en utilisant les tracés au sol (zone ...).
- chaque joueur prend un ballon

Fonctionnement

- Chaque joueur se déplace en dribblant.
- Il faut faire tomber le ballon des autres ou bien les contraindre à sortir de l'espace délimité.
- Donner un gage à ceux qui ont qui ont perdu.
- (5 sauts groupés à faire de suite ...)



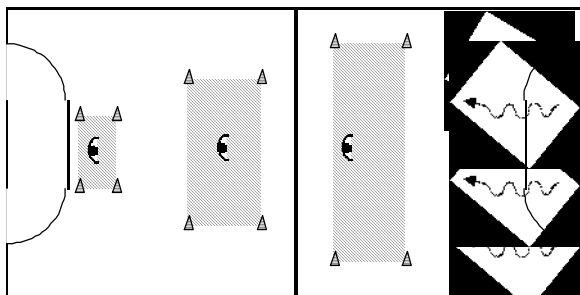
Situation 2

Mise en place

- délimiter un espace à l'aide de balises ou en utilisant les tracés au sol (zone ...).
- se mettre par deux avec un ballon en se tenant la main.

Fonctionnement

- Chaque couple se déplace en dribblant.
- Il faut faire tomber le ballon des autres ou bien les contraindre à sortir de l'espace délimité.
- Donner un gage aux couples qui ont perdu.



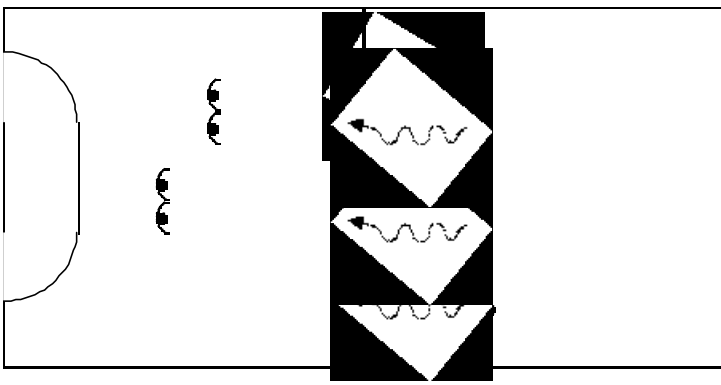
Situation 3

Mise en place

- délimiter 3 zones de défense.
- 1 défenseur dans chaque zone.
- des attaquants avec une balle chacun

Fonctionnement

- Les attaquants doivent aller poser la balle dans la zone en face en dribblant ; ils doivent passer par les trois zones de défense. S'ils perdent la balle, ils retournent au départ.
- Les défenseurs doivent faire tomber les ballons des dribbleurs.



Situation 4

Mise en place

- une réserve de ballons au milieu du terrain.
- des attaquants
- des défenseurs par couple, se tiennent par la main.

Fonctionnement

Au signal, les attaquants, prennent un ballon chacun dans la réserve, ils doivent en dribblant aller les déposer dans la zone.

Les défenseurs doivent, soit faire tomber la balle, soit obliger les attaquants à sortir du terrain.

Dans les deux cas, les attaquants doivent revenir au milieu pour repartir.

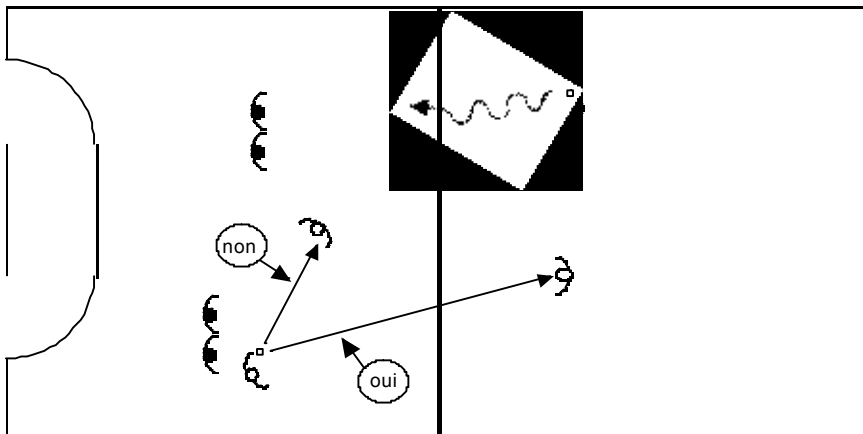
Deux solutions pour gagner :

- 1 : le nombre de ballons mis à disposition n'est pas limité, on limite le temps et on compte le nombre de ballons déposés dans la zone.
- 2 : Le nombre de ballon est limité on compte le temps qu'il faut aux défenseurs pour neutraliser tous les ballons ; dans ce cas, un ballon déposé dans la zone est rejoué.

Variante 1 : pour faire « perdre » l'attaquant, il suffit de le toucher.

Variante 2 : (ne s'applique qu'à la 2^o solution) Quand on touche l'attaquant, il n'a pas perdu la balle, mais il est obligé de repasser par sa moitié de terrain ; il perd la balle quand il sort du terrain ou qu'elle tombe.

Variante 3 : (ne s'applique qu'à la 2^o solution) ; elle peut fonctionner avec la variant 1 ou 2. A un moment donné, le nombre d'attaquant va être supérieur au nombre de ballons ; il est donc permis aux attaquants de se faire des passes à condition que ces passes ne soient réceptionnées que dans la 1^o moitié de terrain.



Choisir le moment pour intervenir sur le porteur de balle

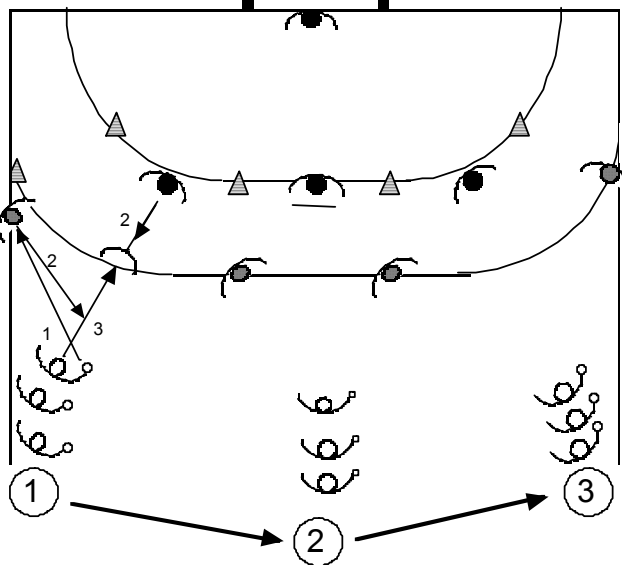
Situations 1, 2 : Le porteur de balle ne dribble pas

OBJECTIFS

Varié les situations pour obtenir une bonne maîtrise de la neutralisation.
Déplacements et gestes corrects.

LE RABACHEUR

Il faut intervenir quand l'attaquant ne te voit pas.
Il faut se déplacer quand le réceptionneur regarde le passeur pour recevoir la balle.



Situation 1

Mise en place

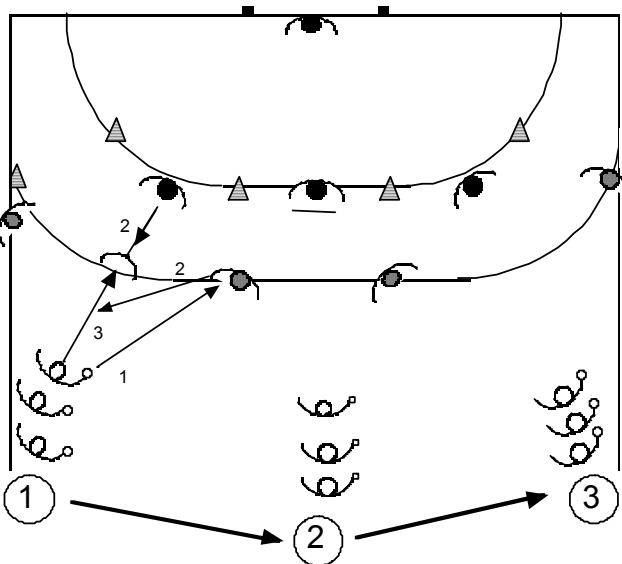
- 3 défenseurs, chacun dans une zone délimitée par 2 balises.
- 3 passeurs
- 3 colonnes d'attaquants avec un ballon chacun

Fonctionnement

1^{er} temps :

- 1 : L'attaquant donne au passeur.
- 2 : Le passeur rend à l'attaquant.
- 3 Le défenseur intervient pour neutraliser.

Passer d'un poste à l'autre.

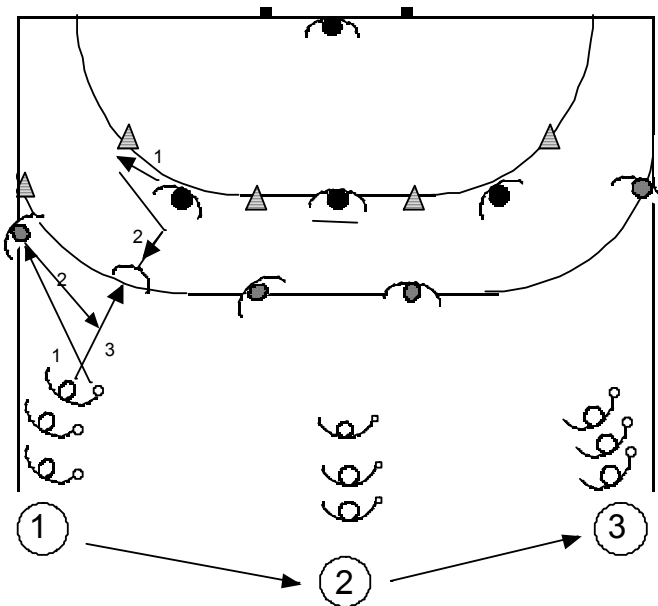


2^o temps :

Idem 1^{er} temps, mais l'attaquant donne au passeur de droite.

Pour neutraliser, il faut être équilibré, être capable de résister à la pression de l'attaquant. Une main sur la hanche pour l'empêcher de progresser. Il faut aussi, empêcher le ballon « d'avancer » et donc, mettre la main sur le bras qui tient le ballon.





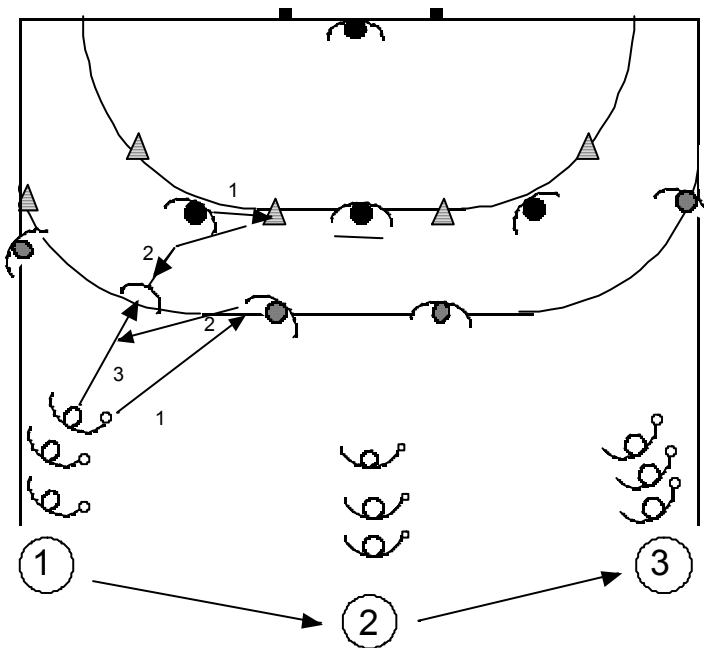
Situation 2

Même principe que pour la situation 1.
On demande au défenseur d'aller toucher
une balise et donc d'effectuer un
déplacement supplémentaire.

L'objectif de cette contrainte est de vérifier
que le défenseur, intervient toujours au
bon moment et qu'il est capable d'adapter
ses déplacements à une contrainte
nouvelle.

Cette situation ne peut être abordée que
quand la situation 1 est bien maîtrisée.

1^otemps :



2^otemps :

Variantes :

On peut, ou pas imposer la
balise (droite ou gauche)
que doit aller toucher le
défenseur

Choisir : Harceler ou dissuader

Situations 1, 2 : Jeux « Balle au capitaine »

OBJECTIFS

Placer les joueurs dans des situations où le seul choix pertinent sera :

Soit la dissuasion, soit le harcèlement et la dissuasion.

Progressivement, amener les joueurs à proposer une utilisation optimale de leurs ressources ; et en particulier à n'utiliser le harcèlement que quand il est utile.

LE RABACHEUR

Récupérer, ce n'est pas uniquement intercepter, on peut récupérer la balle sur une faute de l'adversaire : marcher, jeu passif, balle en touche ...

Situation 1Mise en place

- placer un capitaine dans le rond de basket
- 3 attaquants avec un ballon
- 3 défenseurs

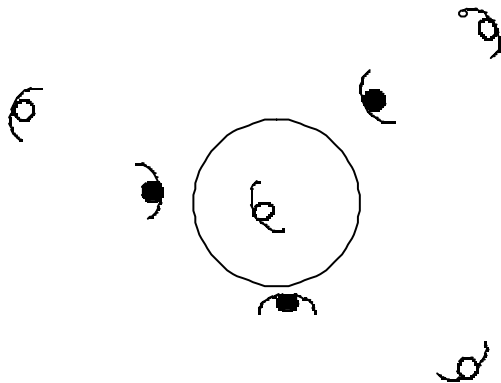
Fonctionnement

- Les attaquants doivent faire le plus grand nombre de passes au capitaine. Ils peuvent se déplacer mais pas dribbler
- Les défenseurs doivent les en empêcher.

Il est interdit de pénétrer dans le rond. Les passes en lob sont interdites.

Pour gagner il faut :

- 1 : dans un temps donné faire le plus de passes possibles au capitaine
- 2 : avec un nombre de ballon donné (5 par exemple) faire le plus possible de passes au capitaine. Quand on fait une passe au capitaine, on conserve le nombre de ballons ; quand on perd la balle on en enlève un.



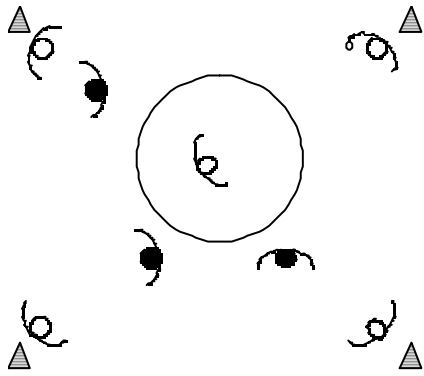
Variables :

Elles sont nombreuses et elles vont permettre de favoriser soit le harcèlement, soit la dissuasion.

Variante 1 : Favoriser la dissuasion, coordonner les actions de dissuasion

C'est la situation 1 : Il y a autant de défenseurs que de réceptionneurs potentiels.

La stratégie efficace pour les défenseurs est la suivante. Le porteur de balle n'ayant pas droit au dribble, quand il est en possession de la balle, il ne faut pas la harceler, mais utiliser tous les jours disponibles pour dissuader les passes sur les trois attaquants libres.



Variante 2 : Favoriser le harcèlement

Situation 2

Il y a moins de défenseurs que de réceptionneurs potentiels.

Cette situation fait suite à la précédente : on rajoute un attaquant, mais ceux-ci n'ont plus le droit de se déplacer.

Si les défenseurs utilisent la stratégie précédente, il y aura toujours un attaquant disponible pour recevoir...

Il faudra donc faire autre chose pour faire perdre la balle aux attaquants.

Harceler, ce n'est pas empêcher de faire la passe, mais c'est une action, qui par l'utilisation des jambes et surtout des bras vise à perturber le porteur de balle et l'amener à faire une mauvaise passe.

Si on touche le porteur de balle, on a perdu, car sur jet franc, on ne pourra plus harceler (distance 3 m).

Dissuader, c'est se placer de façon à ce que l'adversaire ne puisse pas recevoir la balle. L'action des bras et des jambes est très importante là aussi : les bras empêchent la transmission éventuelle, les jambes empêchent ou gênent l'attaquant dans ses tentatives de démarquage.



Coordonner les actions de dissuasion et de harcèlement

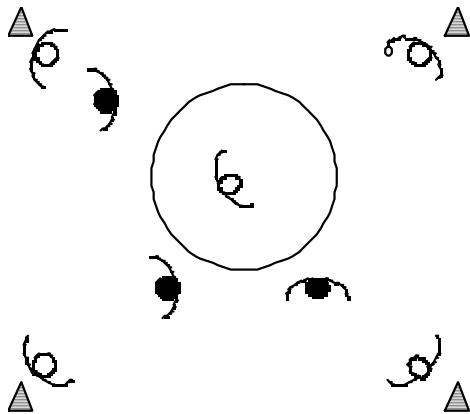
Situation 1 : Jeu « La balle au capitaine »

OBJECTIFS

Passer d'un projet individuel à un projet collectif nécessitant la coordination des actions des défenseurs en vue de la récupération de balle.

LE RABACHEUR

La récupération de balle n'est pas une affaire individuelle mais elle nécessite la collaboration de plusieurs défenseurs.



Mise en place

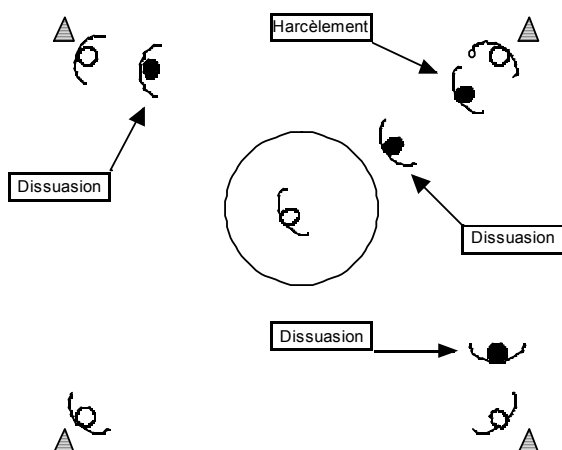
Voir situations fiche 3

Fonctionnement

Les situations de la fiche 3, avaient pour objectif premier de permettre aux joueurs de choisir entre la dissuasion et le harcèlement ; elles ne permettaient pas aux défenseurs en ne leur en donnant pas le temps, de s'organiser.

L'intérêt de la variable va être justement de donner du temps aux défenseurs pour qu'ils puissent coordonner et harmoniser leurs actions de dissuasion et de harcèlement

Variable : Avant de faire la passe (ils sont immobiles), les attaquants doivent faire 1 2 ou 3 dribbles (à adapter en fonction du temps dont disposent les défenseurs pour s'organiser ...)



Dans l'exemple, les trois dissuasions vont contraindre le porteur de balle à effectuer la passe la plus difficile (celle où le récepteur est le plus éloigné).

Bien veiller à ce que les changements de tâches des défenseurs soient cohérents : le plus près du porteur harcèle, les autres dissuadent.

On peut faciliter la réalisation de cet exercice en diminuant le nombre de protagonistes :

4 attaquants – 3 défenseurs

3 attaquants – 2 défenseurs

Apprendre à dissuader et à intercepter

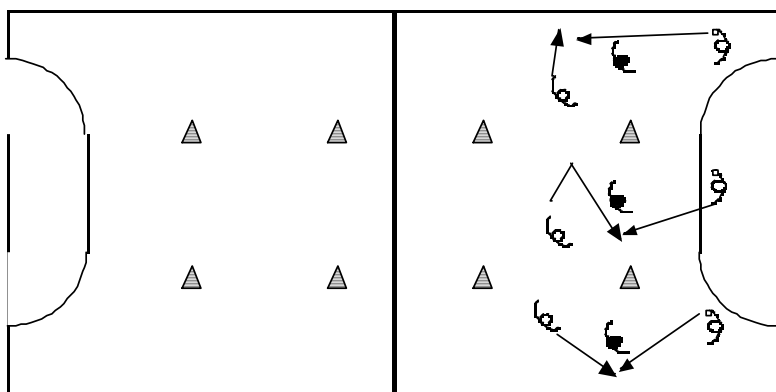
Situation 1 : Les couloirs

OBJECTIFS

Obtenir un comportement permettant de dissuader et de récupérer la balle.

LE RABACHEUR

Il faut toujours voir le porteur de balle et le réceptionneur !

Mise en place

Délimiter avec des balises ou en utilisant les tracés 3 ou 4 couloirs de 3 à 4,50 m de large environ.

- se mettre par 3 avec 1 ballon ; on a 2 attaquants pour 1 défenseur.

Fonctionnement

Le passeur doit donner la balle à son partenaire.

Le défenseur doit empêcher cette passe et ou l'intercepter.

Le réceptionneur doit se démarquer.

La passe doit se faire dans le couloir ; les lobs sont interdits. Le passeur doit être immobile.

Chaque couple d'attaquants doit réaliser ou tenter de réaliser 3 échanges par ½ terrain.

Quand le réceptionneur a récupéré la balle, il s'immobilise ; il devient passeur.

Attention ; il faut que le passeur attende que le défenseur se mette en place avant de transmettre à son partenaire. Peut-être peut on demander au porteur de balle d'effectuer un certain nombre de dribbles avant de transmettre.

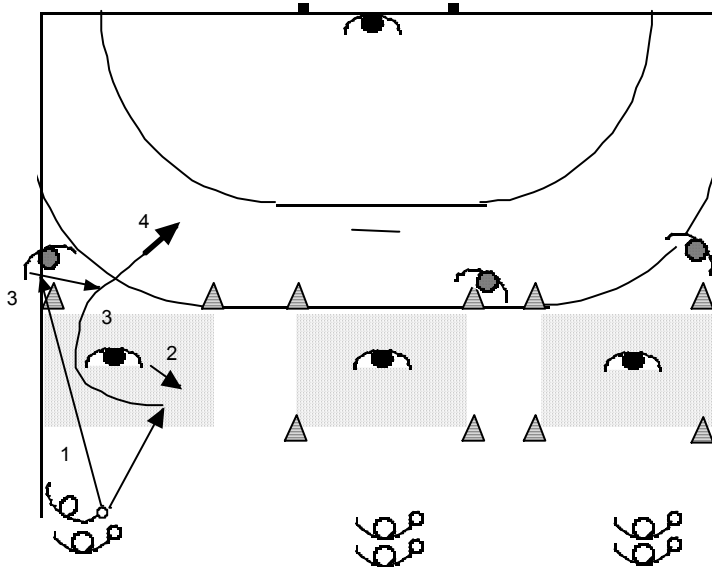
Il faut défendre à hauteur de balle => ne jamais avoir le ballon dans le dos.

Il faut se placer sur la trajectoire de la passe, mais être prêt à se réorienter si le réceptionneur change de position.

La dissuasion n'est pas la récupération !



Situation 2 : Le un contre un



Mise en place

- 1 gardien de but
- délimiter 3 secteurs de défense avec des balises.
- 3 passeurs
- 3 défenseurs
- 3 colonnes d'attaquants avec 1 ballon chacun.

Fonctionnement

- 1 : L'attaquant donne au passeur.
- 2 : le défenseur s'efforce d'empêcher l'attaquant de recevoir.
- 3 : L'attaquant doit recevoir dans le secteur délimité et aller tirer.

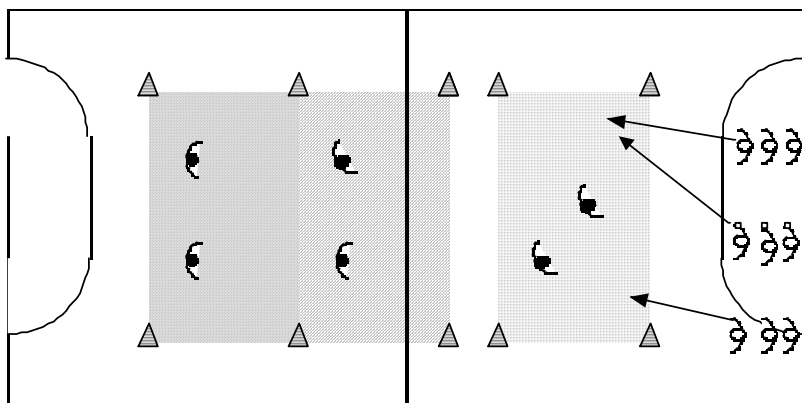
Evolutions, variantes :
Changer la place des passeurs.

Coordonner les actions de dissuasion et d'interception

Situation 1 : Les rivières

S'organiser à deux pour récupérer la balle.
Enchaîner dissuasions et tentatives d'interception.

LE RABACHEUR
Il faut toujours voir le porteur de balle et le récepteur !

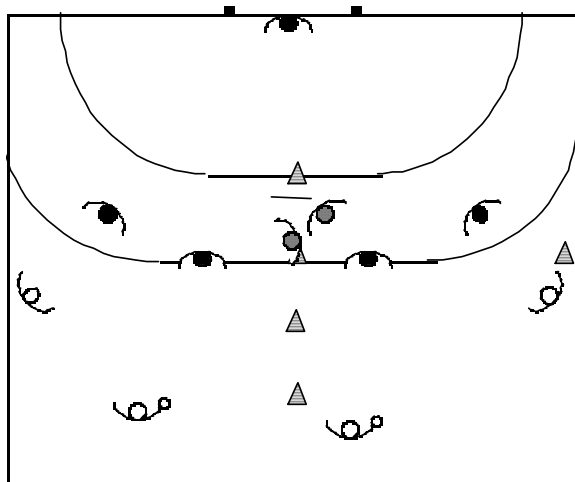


Mise en place
- Délimiter trois « rivières »
contiguës ou pas.
Placer 2 « crocodiles »
défenseurs, par rivière.
- Les attaquants se placent
par 3 avec un ballon.

Fonctionnement

- Les attaquants doivent sans dribbler, aller déposer le ballon dans la zone adverse en franchissant les 3 rivières.
- Les défenseurs doivent empêcher les attaquants d'aller déposer la balle dans la zone adverse.
- Si le porteur de balle est touché par un défenseur, l'équipe doit effectuer un gage quand elle a terminé le parcours. (autant de gages que de touchers)
- Si l'équipe perd la balle : marcher, mauvaise réception ... ou balle interceptée, elle recommence au départ et effectue un gage avant de repartir.

Situation 2 : Jeu sur ½ zone à 2 contre 2



Mise en place

- 1 gardien de but
- partager à l'aide de balises la zone en deux.
- sur chaque demi zone :
1 passeur, 2 attaquants, 2 défenseurs.

Fonctionnement

- Les attaquants doivent aller marquer un but ; ils peuvent dribbler et utiliser le passeur fixe. au départ, ils ont un capital de 6 ballons.
- Chaque ballon perdu est enlevé du capital, chaque but marqué rajoute 1 ballon ;
- Chaque ballon intercepté enlève 2 ballons
- On change les rôles quand les attaquants ont épuisé leur capital.

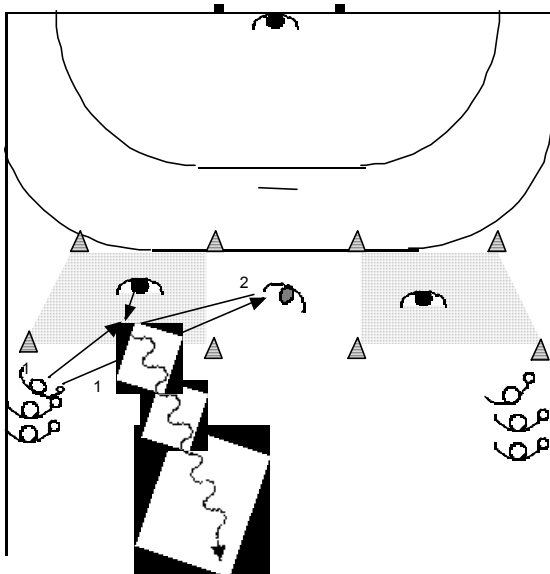
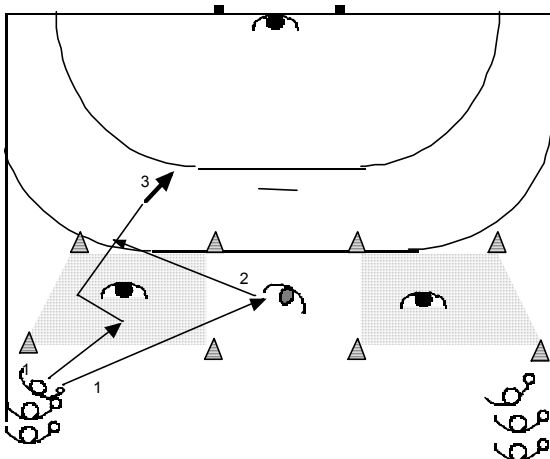
Enchaîner les actions de dissuasion et d'interception

Situation 1 Les un contre un

OBJECTIFS

Obtenir un comportement permettant d'enchaîner dissuasion et interception.

LE RABACHEUR
Il faut toujours
défendre à hauteur de
ballon.

Mise en place

- 1 gardien de but
- 2 secteurs de défense délimité avec des balises.
- 1 passeur
- 2 défenseurs
- 2 colonnes d'attaquants avec 1 ballon chacun.

Fonctionnement1^otemps :

- 1 : L'attaquant donne au passeur.
 - 2 : Le passeur rend à l'attaquant.
 - 2 : L'attaquant essaie d'aller marquer
 - 3 : Le défenseur essaie d'empêcher l'attaquant d'aller marquer ; il tente de récupérer la balle.
- La passe se fait dans le secteur défensif.

2^otemps :

Si le défenseur intercepte, il part en dribble pour aller marquer dans l'autre cage.

Remarque :

Si l'attaquant réussit à déborder, il change de côté, mais s'il ne marque pas, il a un gage.

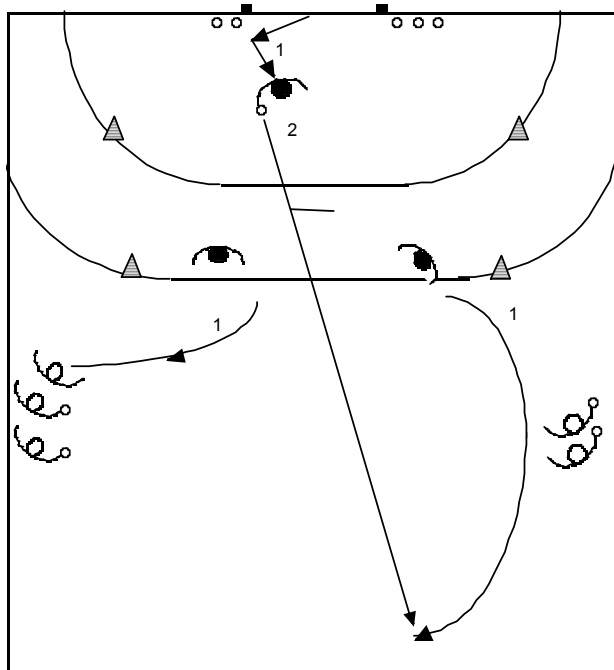
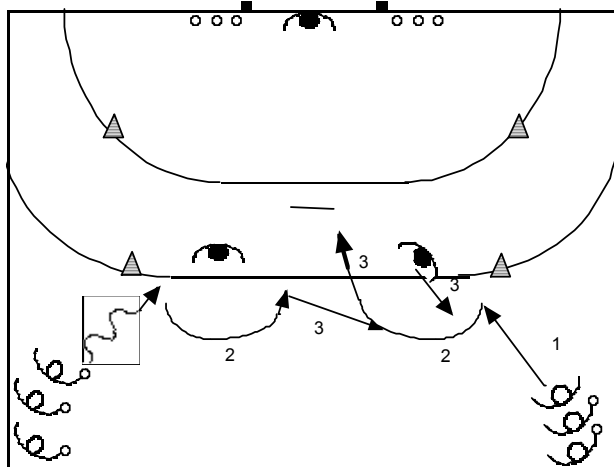
Le défenseur prend la place de l'attaquant s'il arrive à lui prendre la balle. ; dans ce cas, l'attaquant qui a perdu la balle devient défenseur.

Enchaîner les actions de dissuasion et de contre attaque

Situation 1 : Le un contre un

OBJECTIFS

- Obtenir un changement de statut rapide.
- Orienter sa course sans ballon correctement.
- Attraper une passe longue en pleine course.



LE RABACHEUR
 Quand on part en contre attaque sans ballon, il faut avoir une course incurvée ; quand on revient au centre, il faut se préparer à recevoir le ballon en préparant ses mains.
 Le gardien, ne doit pas donner la balle trop tôt, quand l'attaquant est de dos.
 Pour réussir cette grande passe, il doit prendre un peu d'élan et s'équilibrer avant de lancer.

Mise en place

- 1 gardien de but avec des ballons en réserve.
- des balises qui délimitent un secteur de jeu.
- 2 colonnes d'attaquants avec un ballon chacun (sauf le 1° ARD)
- 2 défenseurs.



Fonctionnement

1°temps :

- 1 : ARG s'engage dans son CJD en dribble.
- 2 : ARG change de secteur pour jouer dans le CJD du I/2C.
- 2 : dans le même temps, l'ARD s'engage dans son CJD.
- 3 : ARG donne à ARD
- 3 : Défenseur essaie de dissuader cette passe.
- 3 : ARD va tirer.

2°temps :

- 1 : Dès que le tir est parti, défenseur part en contre attaque.
- 1 : Le Gardien va récupérer un ballon
- 2 Il lance la balle au contre attaquant. Celui-ci selon l'exercice va tirer en face ou revient ...

Rotations :

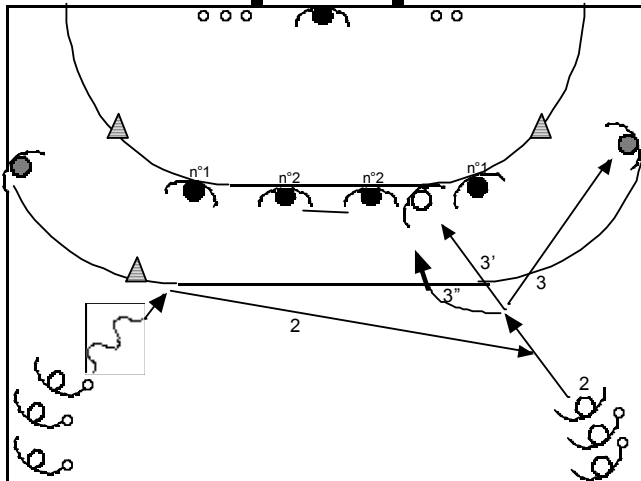
- L'ARD devient défenseur.
- Le défenseur devient ARD
- On enchaîne à droite.

Situation 2 : Le 3 contre 2

OBJECTIFS

Idem situation 1 , mais en plus :
Obtenir une coordination et une répartition des tâches entre les contra attaquants n°1 et n°2.

LE RABACHEUR
C'est toujours le joueur n°1 (le plus près de la ligne de touche) qui part en premier.



- Mise en place
- 1 gardien de but avec des ballons en réserve.
 - des balises qui délimitent un secteur de jeu.
 - 2 colonnes d'attaquants avec un ballon chacun (sauf le 1° ARD)
 - 4 défenseurs
 - 1 pivot d'attaque
 - 2 ailiers passeurs



Fonctionnement

1°temps :

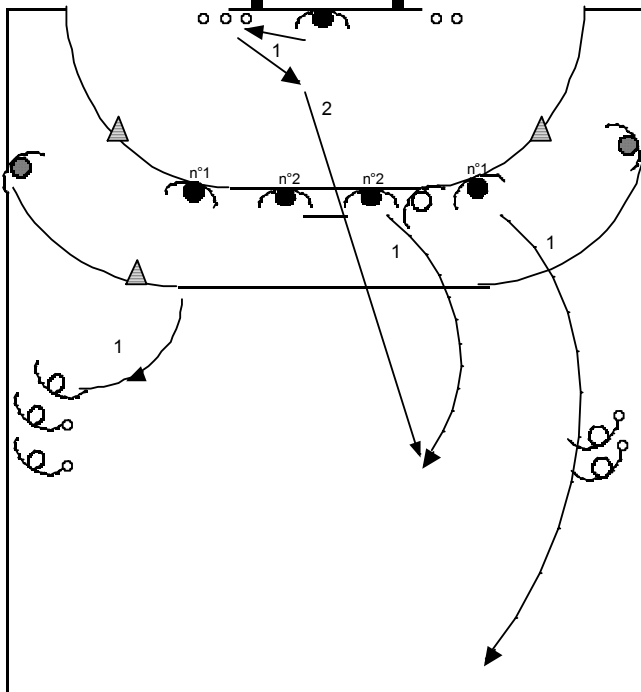
- 1 : ARG s'engage dans son CJD .
- 2 : ARD d'engage dans son CJD.
- 2 : ARG donne à ARD
- 3 : ARD a trois possibilités ; soit il va tirer en utilisant ou pas le pivot qui bloque ; soit il déborde interne pour jouer avec le pivot ; soit il se dégage pour se réengager avec l'ailier passeur.

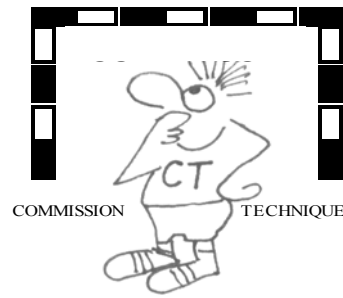
2°temps :

- 1 : Dès que le tir est parti, les défenseurs n°1 et 2 partent en contre attaque.
 - 1 : Le Gardien va récupérer un ballon
 - 2 Il lance la balle au défenseur n°2 qui est parti après le n°1
- Celux-ci selon l'exercice vont tirer en face ou reviennent

Rotations :

Les deux défenseurs reviennent sur leur poste ;
On change les rôles après un certain nombre de ballons joués.





Amélioration du comportement du jeune joueur en défense

Thèmes abordés en 15 situations évolutives

- Neutralisation – Harcèlement Dissuasion
– Récupération - Interception
- Choix, coordination et enchaînements de ces actions

Recueil d'exercices proposés à la section sportive Handball du Lycée d'Anrdézieux par Laurent Benterki CTF du Comité de la Loire, par les entraîneurs des équipes jeunes du CSAF et par les cadres de la Commission à l'occasion des regroupements d'athlètes durant la saison 2003 2004.

Mise en forme par Jacques Petiot Mai 2004

