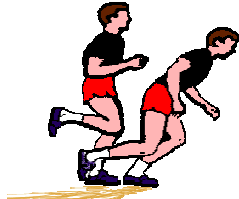


Analyse technique Handball

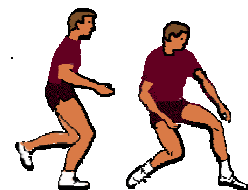
L'attaque



Départ et sprint.

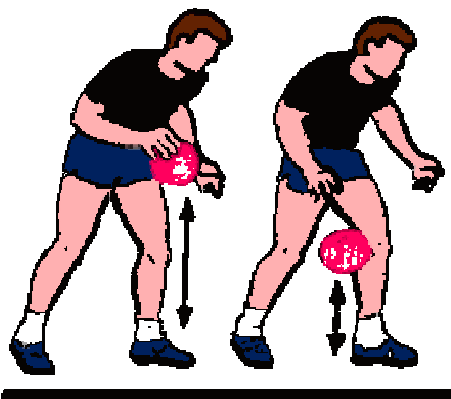
En attaque, il faut : faire des passes, bouger rapidement avec ou sans le ballon, essayer d'ouvrir la défensive adverse et posséder une grande variété de lancers.

Se démarquer sans le ballon, c'est la base du jeu offensif. Le handball étant un jeu très rapide, il faut toujours être en mouvement afin de faire déplacer la défensive adverse et ainsi créer des ouvertures pour lancer au but.



Arrêt

Déplacement par le dribble



Le dribble c'est l'action de faire rebondir le ballon sur le sol avec une seule main à la fois. Le dribble peut être stationnaire ou en mouvement. Quand on arrête le dribble, on ne peut plus recommencer. Il y a une faute si nous reprenons le dribble. Cette faute se nomme le double dribble. (Un jet franc sera accordé à l'autre équipe). Après la fin du dribble, nous pouvons passer ou lancer au but.

Réception du ballon

La base pour tous les jeux avec ballon, c'est de savoir l'attraper. Si nous ne sommes pas capables d'attraper le ballon, nous perdrons la confiance de nos coéquipiers et ils ne nous donneront le ballon que très rarement.

La réception basse avec les deux mains

La réception haute avec les deux mains

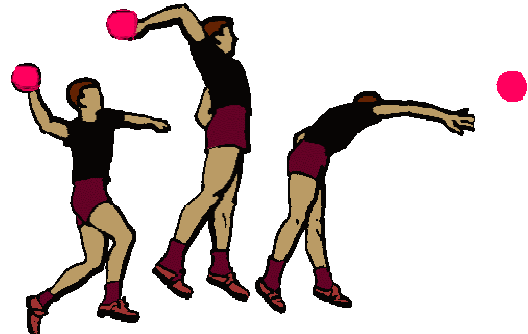


La passe

La passe est le moyen **le plus rapide** de faire progresser le ballon vers le but adverse.



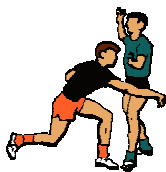
La passe en position arrêtée est la plus facile, mais il peut arriver que nous soyons obligés de faire des passes en mouvement et même en sautant. Au handball, la passe doit être courte, rapide et précise, sauf pour la contre-attaque rapide elle peut être longue.



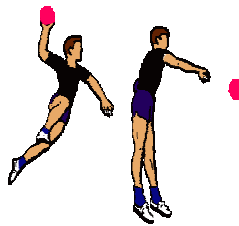
Les tirs au but

Le succès à l'attaque dépend des tirs au but. C'est pourquoi il est très important que chaque attaque résulte en tir au but.

Tir de la hanche

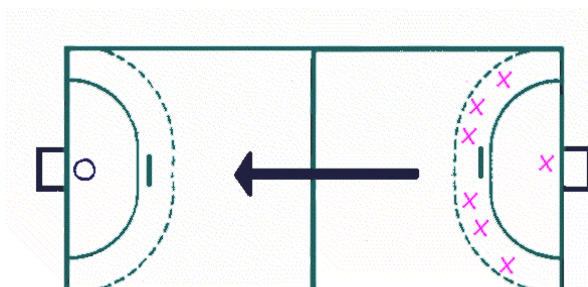


Tir classique en station



L'attaque (4 - 2)

Les ailiers et les centres (pivots), par des démarquages rapides à l'intérieur de la ligne de 9 mètres, déplacent les adversaires et créent des ouvertures pour lancer au but. Les défenseurs (arrières) eux, servent de soutien, et suivent le ballon (gauche - centre - droite) en dehors de la ligne de 9 mètres.



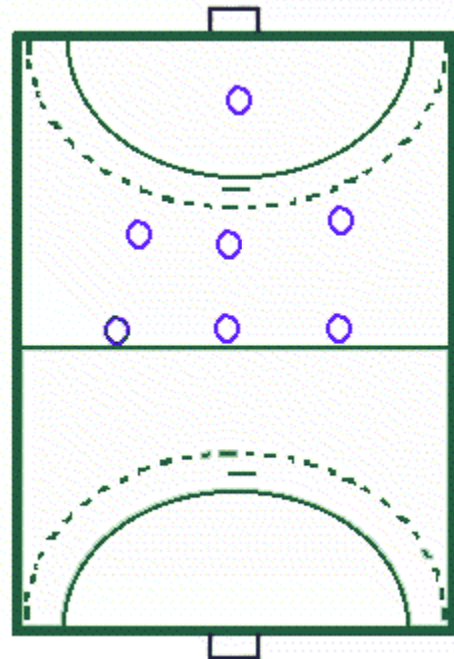
La contre attaque

C'est profiter de la présence des adversaires encore dans notre zone, pour faire une attaque rapide contre une défensive non préparée. Sur le tir au but de l'adversaire, ou pendant l'échange du ballon à la ligne de 9 mètres, les ailiers et les pivots partent

rapidement vers la zone adverse et prennent l'adversaire par surprise. C'est la supériorité numérique qui provoque cette attaque surprise qui nous favorise. Plus inattendue et plus vite est la contre-attaque, plus nous pouvons espérer la finir par un tir au but. La passe vers les joueurs rendus rapidement en zone adverse sera donc faite par le gardien qui a fait l'arrêt, ou encore par le joueur qui a réussi à intercepter le ballon de l'adversaire.

La défensive

Le système 0 : 6 est celui que nous utilisons aux cours.

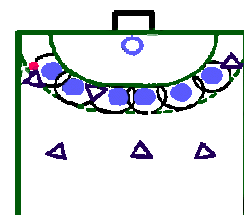


La défensive homme à homme

Le repli défensif est effectué jusqu'à l'intérieur de la zone de 9 mètres. De cette position, chaque joueur marque le joueur qui lui est assigné.

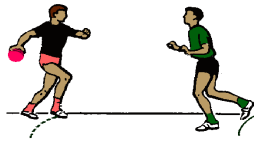
La défensive de zone

Tous les joueurs jouent sur une seule rangée devant la ligne de 6 mètres, (ligne délimitant la surface de but) et marquent les joueurs adverses qui se trouvent dans la zone qui leur est assignée.



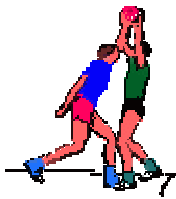
Ne pas oublier que les zones s'entrelacent, donc il faut parfois aller un peu dans la zone du voisin pour bien marquer son joueur.

Le marquage

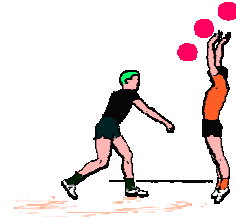


Quand notre équipe n'a pas le ballon, il est très important d'empêcher l'adversaire d'être en bonne position pour compter un but. Le marquage des joueurs adverses est donc prioritaire. L'adversaire est dangereux quand il est près de la surface de but, et en possession du ballon. Nous devons donc le marquer de près. Quand il perd le ballon, nous reculons vers la ligne de but.

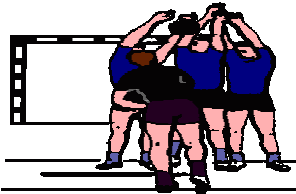
Quand nous devons bloquer le ballon, nous ne devons pas avoir peur, ne pas fermer les yeux, ni mettre les bras devant notre visage.



Il faut cependant lever les bras pour bloquer le tir.



Bloc individuel



Bloc de groupe