



# technik 84



Mesdames, Messieurs les Entraîneurs,

Nous constatons avec beaucoup de fierté que le nombre de licenciés au sein de notre Comité ne cesse d'augmenter et tout particulièrement chez les jeunes. Nous ne devons pas les décevoir. Au delà du meilleur accueil que nous leur réservons dans nos clubs nous devons aussi répondre à une attente grandissante et bien légitime quant aux contenus d'entraînement. C'est pourquoi sous la houlette de Cyrille le Comité de Vaucluse met à la disposition de tous les entraîneurs des catégories moins de 12 et moins de 14 ans filles et garçons un nouvel outil baptisé par son auteur **TECHNIK 84**. Je sais qu'il va répondre à vos attentes car il est accessible et va à l'essentiel. Enfin je formulerai le vœu qu'il devienne le point de départ d'une véritable identité de jeu chez nos équipes de jeunes.

Bonne lecture, bon entraînement et vive le handball Vauclusien.

Pascal VASSET, Président de l'Equipe Technique Départementale 84

**TECHNIK 84** est lancé !

Ce document technique (et non exhaustif) s'adresse plus particulièrement aux entraîneurs des catégories -12 et -14 ans M et F ; il se veut être un lien incontournable entre vos projets de jeu et ceux des sélections vauclusiennes (N – 2, N – 1 et N).

Paraissant toutes les 2 semaines, **TECHNIK 84** s'inscrit dans le cadre du projet technique territorial comme document référent de l'Equipe Technique Départementale 84, et est également le complément des interventions mises en place par secteur depuis cette année.

Au travers de ce document, **TECHNIK 84** aborde et explore les Savoir-Faire requis chez les -12 et -14 ans. Ainsi, dans chaque numéro, il vous sera fait un rappel des contenus, en tenant compte de 3 critères : « Le joueur a la balle », « L'équipe a la balle », « L'équipe n'a pas la balle ». Un éclairage particulier sur 2 savoir-faire (un en attaque et un défensif) permettra de les approfondir en vous proposant une situation en adéquation à mettre en place auprès de votre jeune collectif.

Ce document est avant tout le votre. Si vous souhaitez voir aborder des thèmes en priorité, faites-nous le savoir et l'Equipe Technique Départementale se fera une joie d'y répondre du mieux possible.

Sportivem'hand

Cyrille CHAUVIN, Conseiller Technique Fédéral 84



# technik 84



## Catégorie -12 ans (1999, 2000 et 2001)

<i>Le joueur a la balle</i>	<i>Son équipe a la balle</i>	<i>Son équipe n'a pas la balle</i>
<b>L'éducateur observe que le joueur est capable :</b>	<b>L'éducateur observe que le joueur est capable :</b>	<b>L'éducateur observe que le joueur est capable :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>.de courir dans les espaces</li> <li>.de déborder son adversaire direct et/ou de passer le ballon dans la course d'un partenaire (lecture)</li> <li>.d'utiliser à bon escient le crédit d'actions (règlement balle en main)</li> <li>.d'utiliser diverses formes de tirs (suspension, appui)</li> <li>.de tirer hors de portée du GB (impacts) à différentes distances</li> <li>.de jouer dans son couloir de jeu direct sur grand et petit espaces.</li> </ul> <p><i>Le Gardien de But :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.de relancer rapidement à un partenaire démarqué (le plus proche du but adverse en priorité)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.de voir la récupération de la balle et de se sentir automatiquement attaquant</li> <li>.d'être orienté vers le but adverse</li> <li>.de recevoir le ballon en mouvement dans un espace libre</li> <li>.d'être disponible pour le porteur de balle</li> <li>.d'utiliser l'espace en largeur et profondeur</li> <li>.de faire progresser la balle vers le but adverse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.de se sentir défenseur dès la perte de balle</li> <li>.de prendre en charge son adversaire direct tout en voyant le ballon (positionnement entre adversaire/but à défendre, ou ballon/but à défendre)</li> <li>.de développer des intentions de récupération de balle au plus proche du but adverse</li> <li>.s'organiser collectivement (harcèlement / dissuasion) pour récupérer la balle</li> </ul> <p><i>Le Gardien de But :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.se positionner dans son but de manière à fermer l'angle de tir, tout en se déplaçant rapidement</li> <li>.de passer du mode réactif à anticipateur / protecteur dans ses parades</li> </ul>



# technik 84



Légende		Zoom sur un Savoir-faire d'attaque :	
▲ Attaquant ● Défenseur ▲ Plot ○ Ballon → Course - - - → Passe		<b>Utiliser l'espace en largeur</b>	
Situation	Fonctionnement	Evolution	
	<p>2 équipes de 5 joueurs au minimum.</p> <p>Terrain divisé en 4 couloirs.</p> <p>Jeu tout terrain.</p> <p><i>« Pour accéder au but adverse, chaque équipe doit faire progresser le ballon sans dribble (3 pas maxi), de couloir en couloir. Si le porteur de balle (pdb) fait une passe dans le même couloir à un partenaire, l'autre équipe récupère le ballon. Ce sont aux partenaires de s'adapter, le pdb ne change pas de couloir.</i></p> <p><i>La passe du Pdb peut également sauter 1 ou 2 couloirs.</i></p> <p><i>A noter que la passe lors de la touche peut être effectuée dans le couloir le plus proche, de même que le gardien peut relancer sur les 4 couloirs.</i></p> <p><i>1 point à l'équipe par but marqué ».</i></p>	<p>Les 4 couloirs permettent aux jeunes joueurs de faire de passes relativement courtes.</p> <p>Vous pouvez réguler la situation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-positionnant 3 couloirs au lieu de 4 (passes plus longues)</li> <li>-enlevant les plots des couloirs voir si les attaquants automatisent l'utilisation en largeur du terrain,</li> <li>-demandant de passer obligatoirement à un partenaire démarqué. Si ce dernier réceptionne malgré tout le ballon mais se trouve collé à un défenseur, balle à l'équipe adverse.</li> </ul>	
		<b>Comportements attendus chez le joueur</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Se démarquer</b> dans la largeur</li> <li>· <b>Etre disponible</b> pour le porteur de balle</li> </ul>	



# technik 84



Légende		Zoom sur un Savoir-faire défensif :	
▲ Attaquant	● Défenseur	▲ Plot	○ Ballon
→ Course		- - - → Passe	
Situation		Fonctionnement	
<p>1</p>		<p>1</p> <p>Un ou plusieurs ateliers selon le nombre de joueurs. Avoir toujours un défenseur de moins que l'attaque (4 déf pour 5 attaquants, 5 déf/6 att...).</p> <p>« Positionnés dans un espace limité, les attaquants ont 2 mn pour passer un maximum de ballons au joueur central : 1 pt / ballon réceptionné (passe en cloche interdite).</p> <p>La défense doit s'organiser pour récupérer le ballon. Si elle le récupère, elle le rend à l'attaque.</p> <p>Le défenseur le plus proche doit toujours harceler le porteur de balle, les autres jouer sur les trajectoires.</p> <p>Au bout de 2 mn, inverser les rôles ».</p>	
<p>2</p>		<p>2</p> <p>2 équipes (1 en attaque et 1 en défense) .Une réserve de ballons au milieu du terrain. Défense individuelle sur la moitié de terrain. Fonctionnement : « l'équipe reste en attaque pour 10 ballons : marquer un maximum de buts (1 point par but). Si but, l'attaque joue un nouveau ballon. Dès la perte de balle (mauvaise passe, tir contré, touche, faute d'attaquant...) ou interception de la défense, cette dernière enchaîne la montée de balle et la pose derrière la ligne médiane : 1 pt défense. Une fois les 10 ballons joués, l'attaque passe défense ».</p> <p><b>Comportements attendus chez le joueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.Pour le défenseur le plus proche du porteur de balle : <b>Harceler</b> (perturber le porteur de balle afin qu'il soit gêné dans sa passe).</li> <li>.Pour les autres défenseurs : <b>Dissuader</b> (se placer sur la trajectoire pour empêcher l'attaquant de recevoir la balle)</li> <li>.Pour tous les défenseurs : <b>Communiquer</b> pour informer les partenaires</li> </ul>	



# technik 84



## Catégorie -14 ans (1997, 1998 et 1999)

<i>Le joueur a la balle</i>	<i>Son équipe a la balle</i>	<i>Son équipe n'a pas la balle</i>
<b>En plus des savoir-faire listés en -12 ans, l'éducateur observe que le joueur est capable :</b>	<b>En plus des savoir-faire listés en -12 ans, l'éducateur observe que le joueur est capable :</b>	<b>En plus des savoir-faire listés en -12 ans, l'éducateur observe que le joueur est capable :</b>
<p>.d'être dangereux à l'approche du but adverse en respectant la triple menace (manœuvrer, passer, tirer)</p> <p>.d'attaquer un des 2 intervalles proches du pivot (pour exploitation en surnombre)</p> <p>.de faire circuler le ballon en vue de la continuité du jeu</p> <p>.de rechercher un surnombre offensif</p> <p>.d'améliorer la relation avec ses partenaires proches (AR/AL, AR/PVT)</p> <p><i>Le Gardien de But :</i></p> <p>.d'agir en vue d'avoir la balle le plus proche possible et enchaîner la relance le plus vite</p> <p>.de relancer la balle en respectant les 3 plans du positionnement des partenaires sur la montée de balle :</p> <p>1-ailiers et pivot à l'approche du but adverse</p> <p>2-arrières sur ligne médiane (écartement)</p> <p>3-demi-centre en appui proche</p>	<p>.de changer de statut défenseur/attaquant dès que le ballon quitte la main du tireur adverse</p> <p>.de prendre de vitesse le repli défensif adverse par anticipation à l'opposé du tir</p> <p>.de participer au jeu de transition à l'issue de la montée de balle</p> <p>.de respecter l'espace, le placement de son poste autour de la défense adverse</p> <p>.de respecter la notion de trapèze en attaque placée (2 ailiers et 2 arrières latéraux) en cas de mouvement</p> <p><i>Le Gardien de But :</i></p> <p>.de participer à la montée de balle en sortant de sa zone (relais potentiel)</p>	<p>.de changer de statut attaquant / défenseur dès la perte de balle</p> <p>.d'interdire l'espace intérieur (courses) en excentrant l'adversaire</p> <p>.de communiquer en vue de mieux se répartir les joueurs et tâches défensives</p> <p>.de se situer dans un dispositif défensif (étagé de préférence)</p> <p>.de prendre en compte le duel du partenaire défensif proche et d'agir en fonction (soutien/dissuasion)</p> <p>.d'être aligné pour mieux aider le ou les partenaires proches (orientation des appuis selon le système utilisé)</p> <p>.de flotter pour obtenir un surnombre côté balle (système de zone)</p> <p>.de prendre en charge collectivement le pivot</p> <p><i>Le Gardien de But :</i></p> <p>.de provoquer le tir adverse et d'induire son impact</p>



# technik 84



Légende		Zoom sur un Savoir-faire d'attaque :	
		<b>Améliorer la relation avec ses partenaires proches (Arrière/Pivot)</b>	
Situation	Fonctionnement	Evolution	
	<p>3 secteurs délimités par 2 plots (dont 2 avec un défenseur et un pivot) + 1 GB</p> <p>1 colonne de demi-centres (DC) avec 2 ballons par DC, et un arrière sans ballon.</p> <p>« Avec ses 2 ballons en mains, le DC s'engage dans son couloir et tire en appui à 9m. Puis il enchaîne immédiatement par une passe à l'arrière latéral, et va se placer à l'opposé.</p> <p>L'arrière latéral s'engage dans l'intervalle laissé libre par le pivot, reçoit le ballon du DC, tire ou passe au pivot (qui tire).</p> <p>Même situation avec l'autre côté en alternance ».</p>	<p>L'arrière latéral peut attaquer l'intervalle du pivot. Dans ce cas, il sera demandé au pivot de glisser dans le dos du défenseur pour occuper l'intervalle proche.</p>	
			Comportements attendus chez le joueur
		<p>Pour l'arrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.Etre dangereux balle en main, avoir <b>l'intention première de tirer</b></li> <li>.<b>Reconnaître l'intervalle</b> à attaquer en fonction du placement du pivot</li> <li>.<b>Recevoir le ballon en mouvement</b> vers le but et dans l'intervalle proche du pivot</li> <li>.<b>Tirer ou passer au pivot</b> selon l'action du défenseur (tout en étant désaligné avec lui et le pivot)</li> </ul> <p>Pour le pivot :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.<b>Ne pas être dos au but</b> (avoir les appuis parallèles à la zone)</li> <li>.<b>Préparer ses mains</b> en vue de la réception du ballon</li> <li>.<b>Repérer la course de l'arrière</b> porteur de balle</li> <li>.<b>Etre orienté côté balle</b></li> </ul>	



# technik 84



Légende		Zoom sur un Savoir-faire défensif :	
▲ Attaquant ● Défenseur ▲ Plot ○ Ballon → Course - - - → Passe		<b>Prendre en charge collectivement le pivot</b>	
Situation	Fonctionnement	Evolution	
	<p>2 plots définissant un secteur, avec un pivot et 2 défenseurs. 1 colonne de DC et 1 colonne d'arrières. 1 ballon et une réserve de ballons.</p> <p><i>« Le pivot est fixe et il est le seul à pouvoir tirer. Pour passer la balle au pivot ou à l'arrière, le DC doit mettre un pied dans les 9m. Ensuite il se repositionne derrière sa colonne ... Idem pour l'arrière latéral, ainsi de suite jusqu'à ce que le pivot ait tiré.</i></p> <p><i>Le défenseur doit toucher son adversaire direct à partir du moment où celui-ci est porteur de balle et met un pied dans les 9m, tandis que l'autre défenseur couvre le pivot. Dès que le ballon change de colonne, le défenseur redescend couvrir le pivot, tandis que l'autre monte toucher le porteur de balle, etc... »</i></p> <p>Changer régulièrement les défenseurs et le pivot.</p>	<p>.Passer à une opposition à 3 contre 3 (pivot compris) avec un ballon pour 3, en utilisant un secteur plus large. Le pivot sera mobile et tous les attaquants pourront tirer. Même principe avec le pied dans le 9m pour passer la balle. Dès que la défense a récupéré 5 ballons (non but, interception...), elle passe en attaque.</p>	
			<b>Comportements attendus chez le joueur</b>
		<p>Être attentif sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>.le timing entre la sortie</b> du défenseur face à son adversaire direct <b>et la couverture du pivot</b> par l'autre défenseur. Le défenseur ne sort sur son adversaire que s'il y a couverture du pivot par le partenaire.</li> <li><b>.la vitesse de sortie et de couverture</b> des 2 défenseurs sur le pivot</li> <li><b>.l'alignement des appuis</b> afin d'intervenir plus facilement sur les adversaires</li> <li><b>.l'utilisation des bras et la communication</b> dans les actions défensives</li> </ul>	