

POUR ATTAQUER UNE DEFENSE IL FAUT CONNAITRE SON SYSTEME

2 GRANDS SYSTEMES DE DEFENSE:
-SYSTEME ZONE ET SYSTEME H à H

PRINCIPES DES DEFENSES DE ZONE

- UNE ZONE, UN ESPACE à PROTEGER
- UNE PRIORITE à LA BALLE
- UN FLOTTEMENT COTE BALLE
- UN SURNOMBRE COTE BALLE
- UNE AIDE AU PARTENAIRE

PRINCIPES DE LA DEFENSE H à H

- UNE COMMUNICATION INDISPENSABLE
- UNE CENTRATION SUR L'ADVERSAIRE DIRECT
- UNE RECHERCHE SYSTEMATIQUE
D'ALIGNEMENT
- LA NOTION DE CHANGEMENT
- LA NOTION DE GLISSEMENT
- UNE AIDE AU PARTENAIRE BATTU

PRINCIPES DE DEFENSE MIXTE

- IL S'AGIT DE DEFENSE DANS LAQUELLE UNE PARTIE DES JOUEURS EST EN ZONE ET L'AUTRE EN H à H

PRINCIPES D'ATTAQUE D'UNE DEFENSE DE ZONE

- PRINCIPES GENERAUX D'ATTAQUE:
écartement, profondeur (dépend du dispositif
attaqué), notion de trapèze.
- VITESSE DE CIRCULATION DE BALLE
- VARIETE DE LA CIRCULATION DE BALLE:
renversement, passe aile à aile, passe arrière-
ailier opposé.
- L'ATTAQUE DANS L'INTERVALLE
- UTILISATION DU PIVOT EN BLOC LATERAL

PRINCIPES D'ATTAQUE DES DEFENSES HOMME à HOMME

- Gagner son duel
- Jeu en induction
- Croisés courts
- Croisés longs
- Mouvements de joueurs sans ballons: entrée d'ailier, d'arrière, du demi-centre.
- Bloc et bloc-remise.
- Notion de passe et va.

DES DISPOSITIFS, DES ETAGEMENTS

- UN DISPOSITIF 0/6
 - *Une défense 0/6 aplatie
 - *Une défense 0/6 alignée
- DES DISPOSITIFS ETAGES:
 - *1/5
 - *1/2/3
 - *2/4
 - *3/3
 - *5/1

ATTAQUE D'UNE DEFENSE 0/6 MIXTE TYPE SCANDINAVE



On est tous handballeurs

L'Attaque d'une 0-6 mixte.

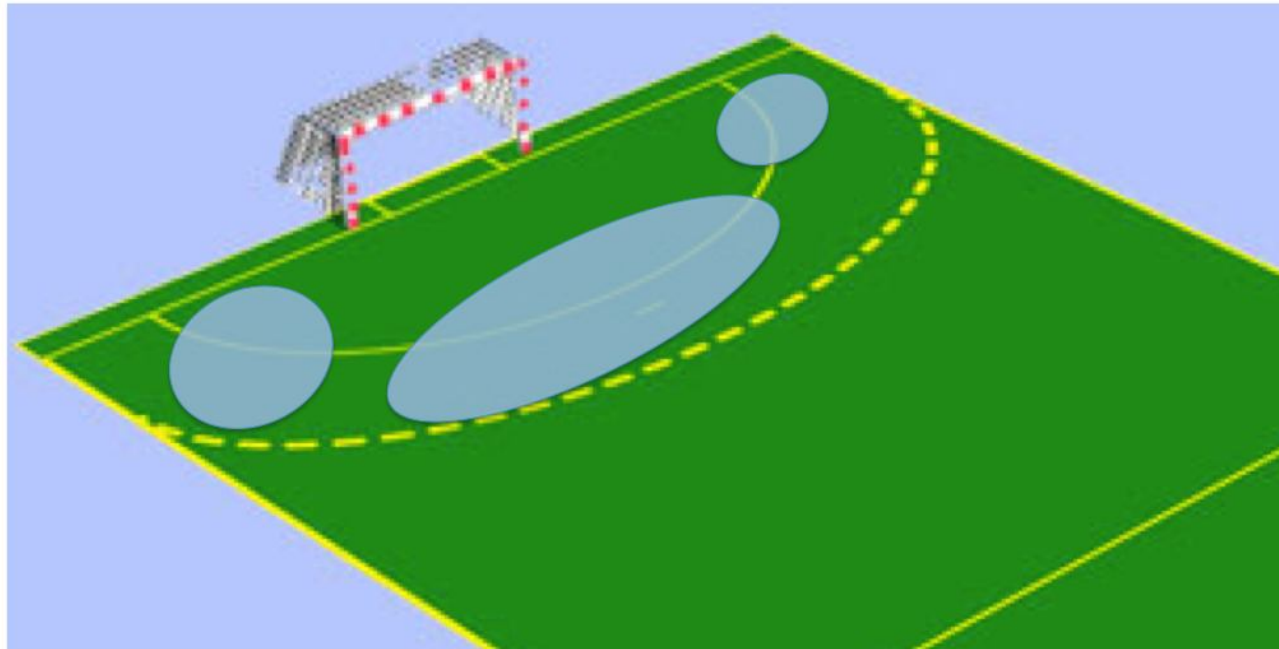
4 défenseurs centraux en zone
2 défenseurs N°1 en homme à homme



Petitgirard Guy Entraîneur National FFHB

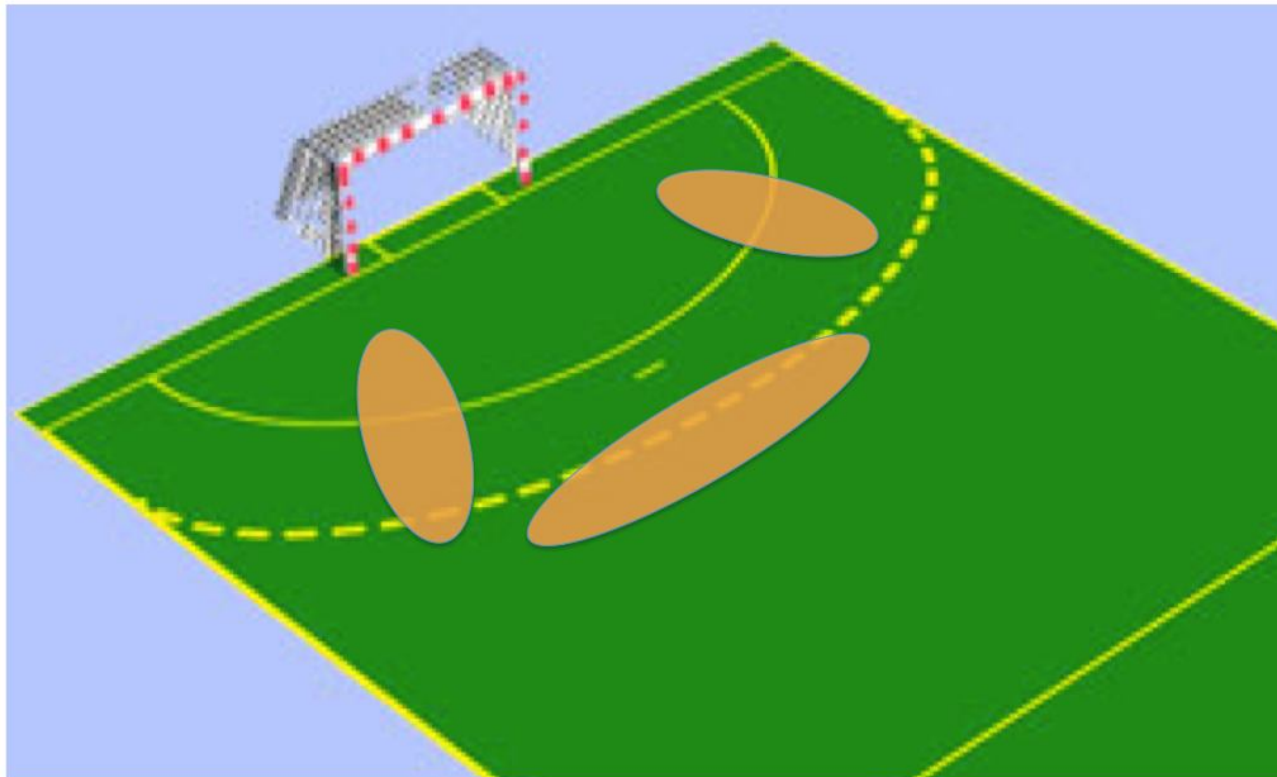
DES ESPACES PROTEGES EN PRIORITE

Partant du postulat que la 0-6 cherche à protéger en priorité les espaces dans lesquels le pourcentage buts / tirs est favorable à l'attaque...

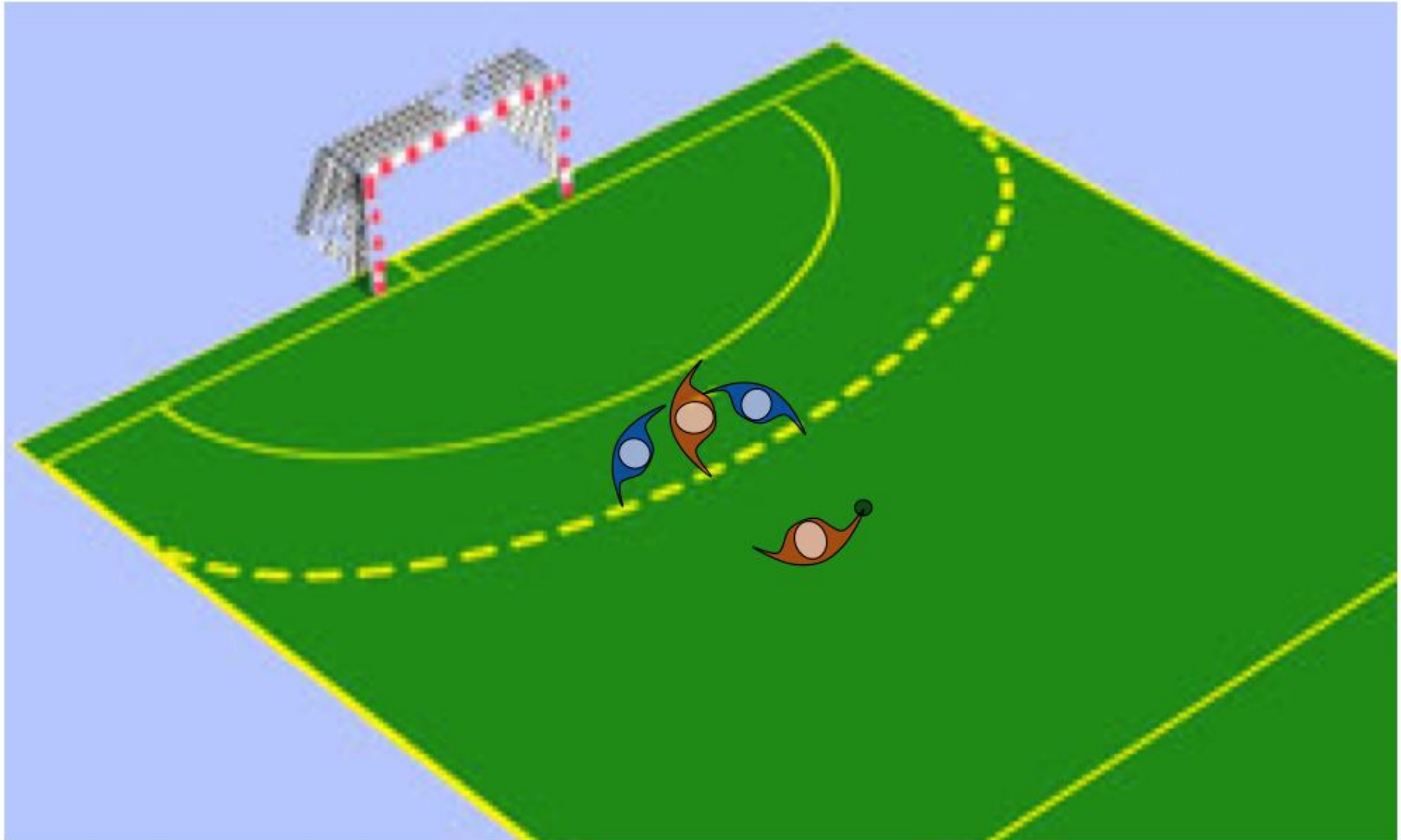


DES ESPACES A EXPLOITER

La Défense 0-6 offre :
Des possibilités d'utilisation d'espaces moins protégés



La Défense 0-6 offre :
une articulation centrale des postes N°3 compliquée



1 UTILISER LA PARTIE CENTRALE DE LA DEFENSE

- PAR DU TIR à MI-DISTANCE OU DE LOIN
- PAR UNE CIRCULATION DE BALLE AU PRES SANS SE FAIRE ATTRAPPER
- PAR UNE RELATION ENTRE LE DEMI-CENTRE ET LE PIVOT EN JOUANT SUR LES DIFFICULTES D'ARTICULATION DES N°3 CENTRAUX
- EN ISOLANT UN DES N°3 DE DEFENSE
- PAR UNE ENTREE EN 2° PIVOT

2 UTILISER LES ESPACES ENTRE LES POSTES 1 ET 2 DE LA DEFENSE

- Par un jeu en prise de vitesse ou de traversée des arrières latéraux
- Par un gain de duel vers l'extérieur des arrières latéraux.
- Par un glissement du pivot dans l'intervalle 1/2
- Par un bloc du pivot dans l'intervalle 1/2 (souvent associé à une passe de renversement)
- Par la création d'un point de fixation avec une sortie de balle à l'opposé:
 - *Sur croisé Demi-centre-arrière latéral
 - *Sur croisé arrière/arrière et rééquilibration du demi-centre
 - *Sur croisé arrière latéral/Demi-centre
 - *Sur appui sur le pivot (en « Yago » par exemple) qui crée le point de fixation
 - *Sur entrée d'ailier à la périphérie qui crée le point de fixation.