

# 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

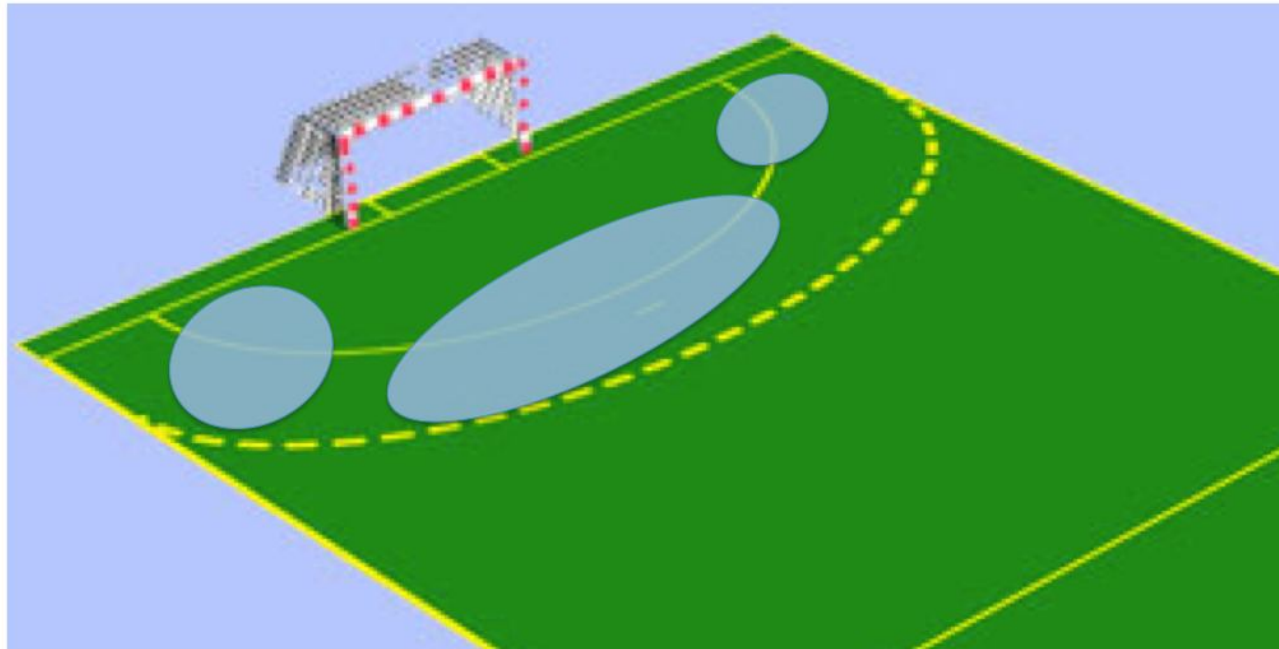


Petitgirard Guy Entraîneur National FFHB



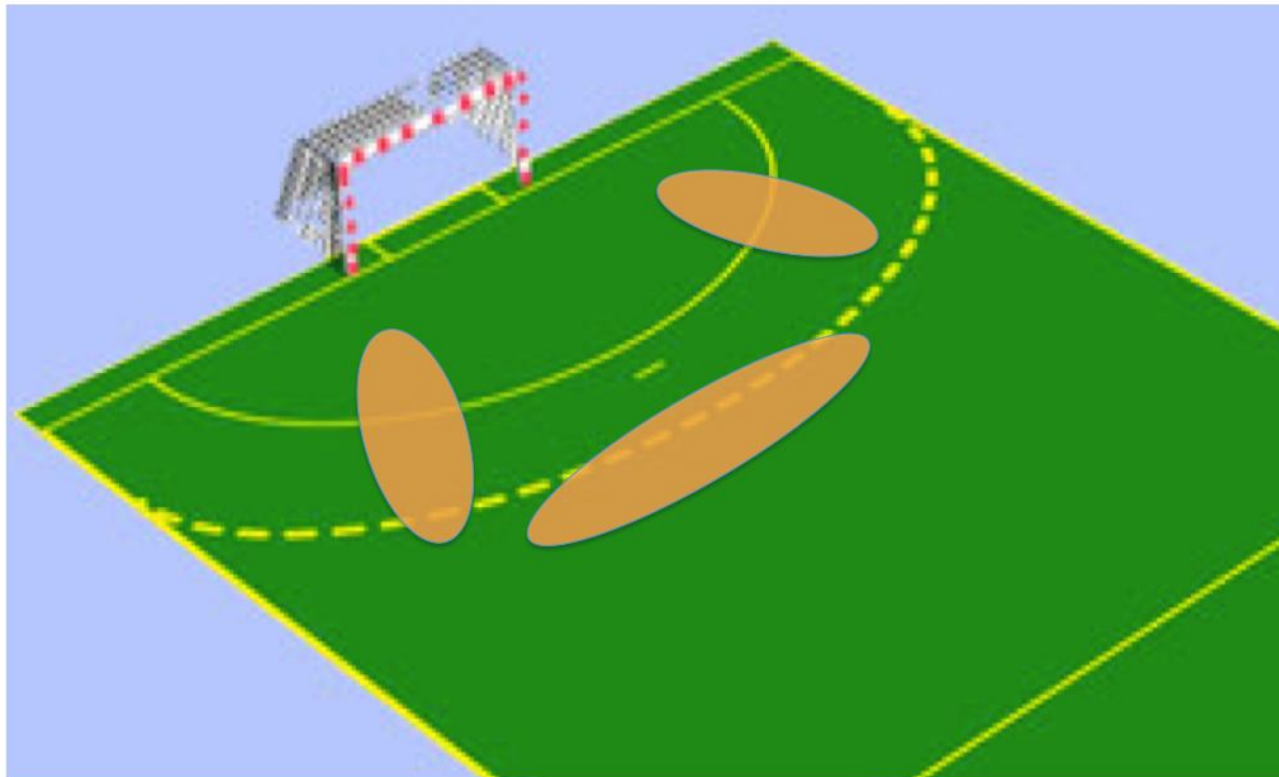
# DES ESPACES PROTEGES EN PRIORITE

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...

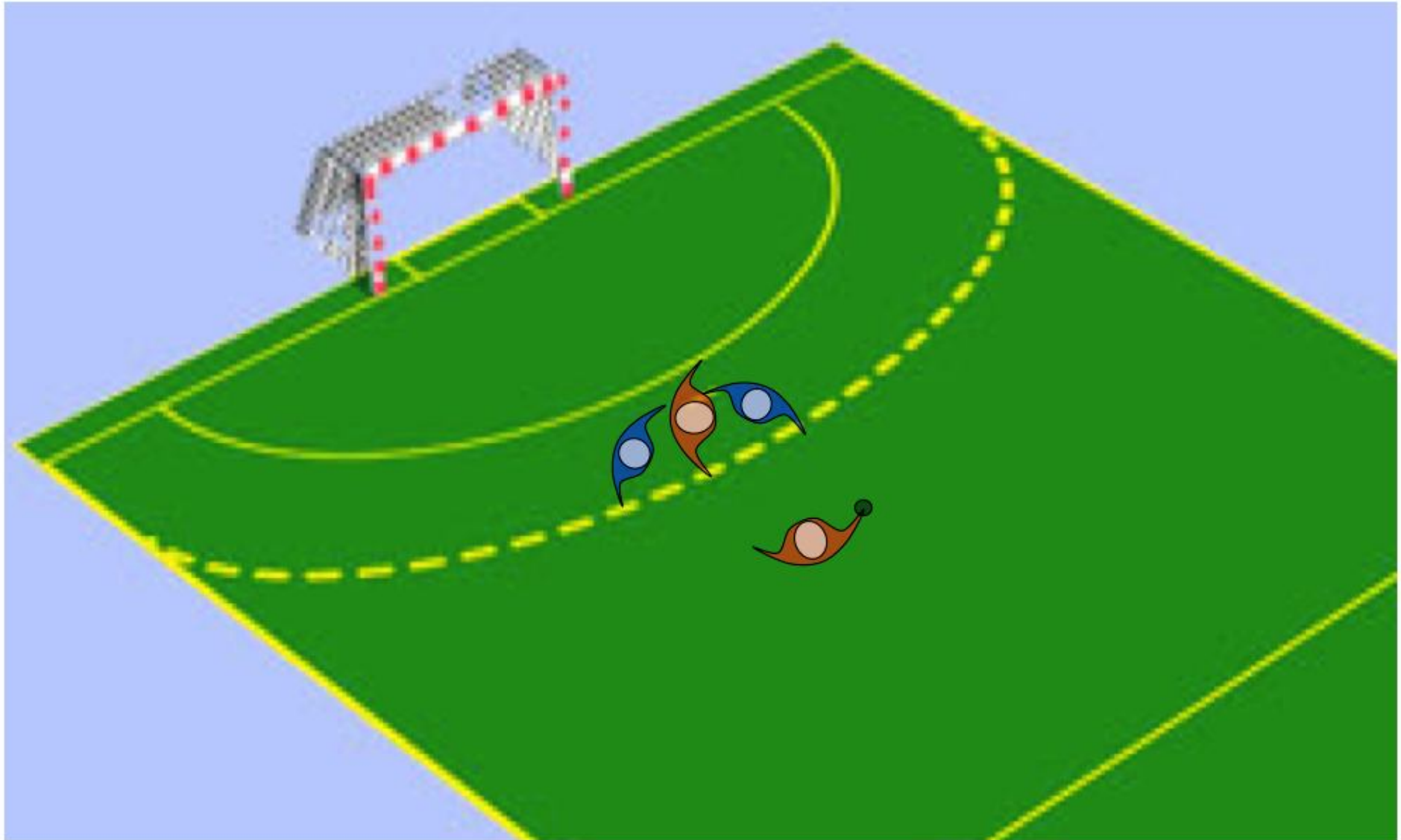


# DES ESPACES A EXPLOITER

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.