



À bien défendre, on finit par gagner !!



TOUT SAVOIR SUR LA DÉFENSE AU HANDBALL

Pour gagner au handball il suffit de marquer un but de plus ou **de prendre un but de moins** que l'adversaire. Encore faut-il être organisé. De plus, une défense efficace est le début d'une contre-attaque décisive. À bien défendre, on risque de gagner des matches. Alors qu'à ne pas défendre, on perd à tous les coups !!

La défense, c'est une jolie recette, qui mêle intention défensive, système défensif, et dispositif de défense. L'intention concerne les actions des joueurs, le système défensif donne une orientation tactique à la défense, et le dispositif signifie organisation "géographique" sur le terrain.

La défense c'est la première attaque. Défendre c'est attaquer l'attaque, la faire déjouer ou neutraliser ses intentions.

Constat :

Au travers des matches observés à Vérac, la défense est souvent défaillante chez nos jeunes. Ils sont le plus souvent passifs, défendent en reculant ou pas sur le bras du tireur qui peut ainsi viser la cible. Plus les adversaires sont grands, plus nos jeunes sont près de la zone et attentistes. Au mieux, ils lèvent les bras et ceinturent l'adversaire dès qu'il est dans « la zone de combat ».

Leur repli défensif est souvent inefficace : en effet, ils peuvent se contenter de courir à côté du porteur de balle, sans réellement, le gêner où ceinturer par-derrière lorsqu'ils veulent mettre de l'intention.

Au final, ils défendent souvent mal c'est-à-dire de façon inefficace où de façon proscrite, voire dangereuse.

Il faut leur redonner la basse :

- défendre en avançant
- défendre sur le bras du porteur de balle
- défendre haut sans se faire déborder
- défendre entre le porteur de balle et le but
- défendre avec des appuis de jambe et non en ceinturant avec les bras.
- montrer l'importance de l'entre-aide
- se projeter rapidement après la défense

« Défendre c'est gêner la contre-attaque en se repliant. Gérer les urgences en protégeant le centre et essayer d'excentrer les contre-attaquants. Organiser une défense pour gêner et neutraliser l'attaque placée. Se projeter le plus vite possible vers le but à la récupération de balle. »

défendre = gérer le repli, gérer les urgences, gêner attaque placée, se projeter à la récupération.

Le repli : changement de statut

Trop souvent négligé, cette phase de jeu peut éviter de prendre trop de buts en contre-attaque.

La défense commence dès la perte de ballon. Et ce « changement de statut » doit être travaillé dès les petites catégories.

Constat :

Souvent, nos jeunes après la perte de balle ont un gros déficit de repli :

- Ils se font déborder facilement (car la distance de combat n'est pas toujours bien évaluée)
- Ils courent à côté (ou derrière) du ballon en étant spectateurs. (sans jamais vouloir repasser devant)
- Ils courent à côté de leur adversaire direct (sans ballon) et ne se soucient pas du danger (du porteur de balle)

Il faut les contraindre à :

1. Gêner le porteur de balle sans se faire déborder

Harceler voire neutraliser le porteur de balle. L'obliger à se déporter.

Reculer le plus vite possible. Toujours se placer entre le porteur de balle et le but (travailler la course en reculant)

2. Se replacer le plus vite possible au centre pour parer le danger immédiat

Si le porteur de balle est loin, il faut identifier le danger immédiat. Se replacer de façon à le neutraliser.

Se placer entre le ballon et le but

3. Organiser la défense

Attaquer la défense placée pour la neutraliser.

L'intention défensive

L'intention défensive doit également être travaillée dès les jeunes catégories.

Défendre c'est attaquer le porteur de la balle :

Lever les bras sur le bras porteur du ballon. Avancer vers le ballon. Le pied face au ballon

Constat chez nos jeunes :

- pas d'avancer vers le porteur du ballon qui peut prendre de la vitesse pour déborder
- Pas d'anticipation sur l'avancer du ballon
- Pas toujours les bras levés
- Pas de bras sur le bras du porteur de balle, mais souvent sur le torse
- les pieds sur la même ligne : d'où le retard sur la montée
- une fois déborder ceinturage
- Pas d'entraide

Les intentions défensives individuelles :

L'intention est l'attitude individuelle que chaque défenseur doit montrer pour mener son entreprise à la réussite :

- Il ne faut être passif et avancer vers l'adversaire.
- Défendre sur le porteur de balle pour éviter le tire
- Etre prêt en avançant le pied opposé à la balle
- gênée sans se faire déborder (une fois débordée, la défense est à -1)
- Se projeter dès la récupération.

Attention l'intensité défensive individuelle peut varier en fonction du dessein collectif :

a) Contrôler le porteur de balle et / ou le gêner – harceler :

il faut neutraliser le porteur de balle qui représente le danger immédiat et, dans l'intention de récupérer la balle, le gêner dans ces actions ou lui faire faire la faute (passe ratée, mal ajustée...) ce harcèlement doit être réalisé dans le respect du règlement sous peine de perdre le bénéfice de son action...

Harceler = « jouer au plus près de son adversaire pour diminuer son champ et ses possibilités d'action en évitant de se faire déborder »

b) Contrôler le non-porteur de balle : c'est se sentir responsable d'un adversaire direct. L'équipe doit s'organiser pour prendre en charge tous les joueurs adverses.

c) Dissuader : c'est se montrer au passeur comme pouvant intercepter le ballon, donc interdire la transmission au récepteur potentiel (surtout s'il est proche du PdB)

d) Intercepter : c'est l'objectif de la défense, récupérer la balle, sur un dribble ou une passe.

e) Couvrir : c'est se tenir prêt à aider un partenaire, surtout dans le secteur du PdB où il y aura besoin, en cas de défaillance, d'agir très vite.

f) Doubler : c'est se substituer à un partenaire battu. Ces intentions individuelles doivent être coordonnées pour atteindre l'objectif annoncé : la reconquête du ballon = harceler le PdB, dissuader les trajectoires courtes pour intercepter les trajectoires longues...

Extrait du Règlement :

REGLE 8 - IRRÉGULARITÉS ET COMPORTEMENTS ANTISPORTIFS

Il est permis :

- 8.1 a) d'utiliser les bras et les mains pour bloquer le ballon ou pour s'en emparer,
- b) d'enlever le ballon au joueur adverse avec la main ouverte et depuis n'importe quel côté,
- c) de barrer le chemin au joueur adverse avec le corps, même s'il n'est pas en possession du ballon,
- d) d'entrer en contact corporel avec le joueur adverse de face et les bras pliés, de le contrôler et de l'accompagner.

Il est interdit :

- 8.2 a) d'arracher le ballon au joueur adverse ou de frapper le ballon qu'il tient entre ses mains,
- b) de barrer le chemin du joueur adverse avec les bras, les mains ou les jambes ou de le repousser,
- c) de retenir le joueur adverse, de le ceinturer, de le pousser, de se jeter contre lui en courant ou en sautant,
- d) de gêner, harceler ou mettre en danger le joueur adverse (avec ou sans ballon), de manière irrégulière.

8.3 Toute irrégularité à la Règle 8.2 où l'action est prioritairement ou exclusivement dirigée vers le joueur adverse et non vers le ballon doit être sanctionnée progressivement. Par sanction progressive, on entend qu'il n'est pas suffisant de sanctionner une irrégularité particulière uniquement par un jet franc ou un jet de 7 mètres. Car cette faute dépasse le type d'irrégularité concernant la lutte pour le ballon.

Chaque irrégularité relevant de la sanction progressive requiert une sanction personnelle, en commençant par un avertissement (16.1b), et se poursuivant par une série de sanctions de plus en plus sévères (16.3b et 16.6g).

Les avertissements et les exclusions provenant d'autres irrégularités doivent également être pris en ligne de compte dans la progressivité.

8.4 Toute expression verbale et geste physique incompatibles avec l'esprit sportif sont considérés comme des comportements antisportifs. (Consulter l'Interprétation n° 5 pour des exemples).

Cela s'applique à la fois aux joueurs et aux officiels de l'équipe sur et en dehors de l'aire de jeu. La sanction progressive s'applique également dans les cas de comportement antisportif (16.1d, 16.3c-d et 16.6, b, g, h).

8.5 Un joueur qui attaque le joueur adverse d'une manière présentant un risque pour l'intégrité physique de ce dernier doit être disqualifié (16.6c), en particulier lorsqu'il :

- a) frappe ou arrache le bras tireur d'un joueur en action de tir ou de passe, depuis le côté ou l'arrière,
- b) exécute une action de manière à toucher le joueur adverse à la tête ou au cou,
- c) touche intentionnellement le joueur adverse au corps avec le pied, le genou ou d'une autre manière, y compris le croche-pied,
- d) pousse un joueur adverse en train de courir ou de sauter ou l'attaque de telle manière que celui-ci perd le contrôle de son équilibre ; ceci s'applique également au gardien de but qui quitte sa surface de but dans le cadre d'une contre-attaque de l'équipe adverse,
- e) touche le défenseur à la tête lors d'un jet franc effectué comme tir direct au but, à condition que ce défenseur ne bouge pas ; il en va de même lorsqu'il touche le gardien à la tête lors d'un jet de 7 mètres, à condition que ce gardien de but ne bouge pas.

8.6 Tout comportement antisportif grossier par un joueur ou un officiel de l'équipe sur l'aire de jeu ou en dehors de celle-ci (consultez l'Interprétation n°6 pour des exemples), doit être sanctionné par une disqualification (16.6d).

8.7 Un joueur coupable de "voie de fait" pendant le temps de jeu doit être expulsé (16.9-11). Toute voie de fait commise en dehors du temps de jeu entraîne une disqualification (16.6e ; 16.13b, d). Un officiel d'équipe coupable de voie de fait doit être disqualifié (16.6f).

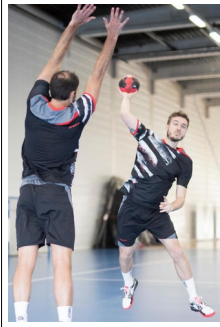
Commentaire : Dans le cadre de la présente règle, l'on entend par voie de fait une attaque physique, violente et intentionnelle, contre le corps d'une autre personne (joueur, arbitre, chronométreur/ secrétaire, officiel d'équipe, délégué, spectateur, etc?).

8.8 Toute violation des Règles 8.2-7 sera sanctionnée par un jet de 7 mètres pour l'équipe adverse (Règle 14.1), si cette irrégularité déjoue directement ou indirectement une occasion manifeste de marquer un but en raison de l'interruption dont elle est responsable. Sinon, l'irrégularité conduit à un jet franc pour l'équipe adverse (voir Règles 13.1a-b, 13.2-3).

défendre = gérer le repli, gérer les urgences, gêner attaque placée, se projeter à la récupération.

Bonnes intentions : défendre en avançant, sur le bras du porteur de balle, un pied avancé sans se faire déborder

Les systèmes et dispositifs défensifs



Les systèmes défensifs :

Il y en a trois :

- la défense de zone
- la défense homme à homme
- la défense mixte

La défense de zone consiste à “suivre” le ballon, tous les défenseurs “glissent”, menant à un surnombre de défenseurs près du porteur de balle. La zone de terrain proche du porteur de balle est donc mieux protégée.

- le surnombre défensif côté porteur de balle augmente les chances de réussite d’un contre en cas de tir de loin, et rend impossible l’accès aux 6m de ce côté.

- si la balle circule (trop) bien, ou que la défense ne glisse pas assez rapidement, c’est le drame !

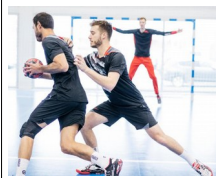
La défense homme à homme, chaque défenseur suit le joueur qui lui est assigné.

- chacun est responsable de son attaquant, plus de risque d’oubli

- si un défenseur est dépassé, l’addition est salée !

La défense mixte est le mélange des deux précédentes, c’est-à-dire qu’une partie des défenseurs seront en mode “zone” les autres en “homme à homme”.

Notes



Les intentions défensives :

Elles concernent toutes les actions disponibles au défenseur, lui permettant d’empêcher l’accès au but, le mouvement de la balle... Les voici détaillées :

- **la neutralisation** : consiste à attraper le joueur adverse, qui ne peut plus faire de passe ni bouger, cela occasionnera une “faute”, permettant d’arrêter le jeu

- **la dissuasion** : le défenseur est assez proche de l’attaquant -qui n’a pas encore le ballon - afin d’empêcher qu’on lui fasse une passe.

- **le harcèlement** : l’attaquant ayant la balle, le défenseur le colle au plus près, afin de lui rendre la passe impossible

- **l’interception** : le défenseur sentant une passe arriver, subtilise la balle avant qu’elle ne soit attrapée par l’attaquant

- **le contre** : le défenseur voit que l’attaquant va déclencher un tir, lève les bras (et saute) pour protéger le but

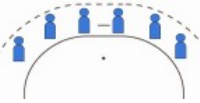
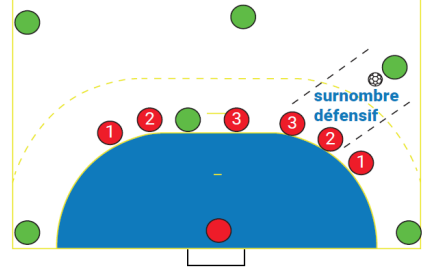
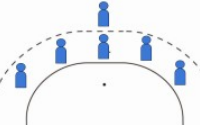
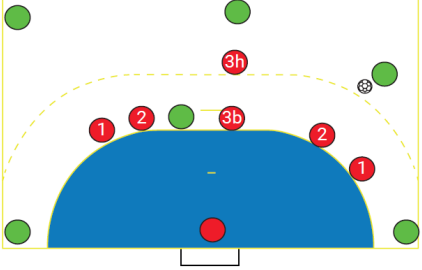
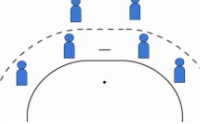
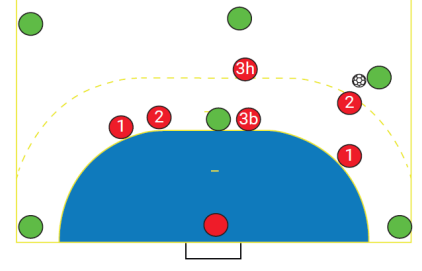
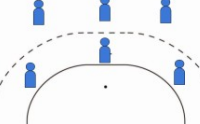
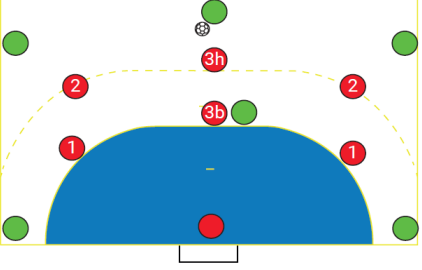
Dans tous les cas

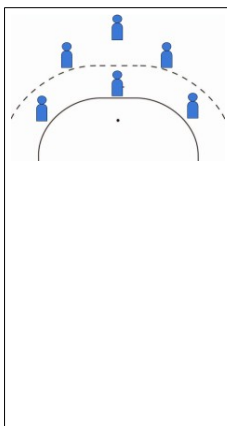
- Le défenseur doit avoir une attitude active de défense (un pied devant prêt à bondir sur l’attaquant)
- Être en mouvement vers l’attaquant (avancer sur l’attaquant)
- Défendre sur le bras de l’attaquant (lever les bras sur le bras portant le ballon)

Notes

Les dispositifs de défense :

Si tu pratiques déjà le handball, tu connais forcément la 0-6 et la 1-5, mais il y a aussi la 2-4, la 3-3, et la 1-2-3. Les nombres signifient simplement du nombre de joueurs par ligne de défense :

	<p style="text-align: center;">Défense 0-6</p> <p>Objectif : protéger le but</p> <p>Points forts :</p> <ul style="list-style-type: none"> le contre la création d'un surnombre défensif côté ballon <p>Points faibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> le déplacement en cas de renversement le pivot qui peut «casser» le flottement les points de fixation créés par l'adversaire 	
	<p><i>Autre style, autre défense, voici la 1-5, un joueur est avancé, les 5 autres sont sur la même ligne</i></p> <p style="text-align: center;">La défense 1 - 5 (défense étagée) :</p> <p>Objectif : protéger le but et renforcer la défense du secteur central</p> <p>Points forts :</p> <ul style="list-style-type: none"> gêne la circulation sur la base arrière renforce la protection du secteur central <p>Points faibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'articulation entre le joueur avancé et les autres joueurs la défense sur le pivot 	
	<p style="text-align: center;">La défense 2 - 4 (défense étagée) :</p> <p>Objectif : Récupérer la balle et gêner la circulation de balle</p> <p>Points forts :</p> <ul style="list-style-type: none"> provoque des fautes directes dans la circulation de la balle (dissuasion, interception) empêche les grandes courses des arrières favorise les tirs de l'aile <p>Points faibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'espace entre les 2 lignes de défense les répartitions de joueurs qui doivent se faire 	
	<p style="text-align: center;">La défense 3 - 3 (défense étagée) :</p> <p>Objectif : Récupérer la balle et gêner la circulation de balle</p> <p>Points forts :</p> <ul style="list-style-type: none"> provoque des fautes directes dans la circulation de la balle (dissuasion, interception) Provoque des fautes directes dans la transmission entre la base arrière et la base avant empêche les grandes courses des arrières favorise les tirs de l'aile <p>Points faibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'espace entre les 2 lignes de défense les répartitions de joueurs qui doivent se faire <p>le surnombre systématique si la première ligne se fait battre</p>	



La défense 3 -2 -1 (défense étagée) :

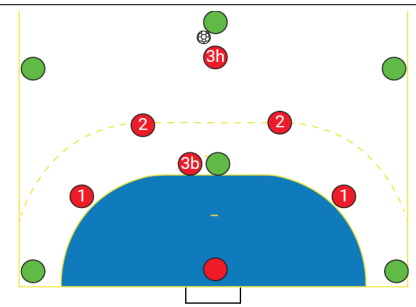
Objectif : Récupérer la balle et gêner la circulation de balle

Points forts :

- renforce le secteur central
- empêche les grandes courses des arrières
- favorise les tirs de l'aile

Points faibles :

- l'articulation entre les 3 lignes
- les répartitions de joueurs qui doivent se faire
- le surnombre systématique si la première ligne se fait battre



Pour conclure :

Bien défendre c'est :

1. D'abord bien gêner la contre-attaque
2. Se repliant en gênant le danger immédiat (en l'excentrant vers les ailes)
3. C'est d'abord un état d'esprit individuel (bonne attitude, bonne posture, bonne intention)
4. C'est ensuite une bonne concertation dans le système choisi (zone, homme à homme ou mixte)
5. C'est un dispositif collectif bien mené qui s'adapte au mieux à la défense placée

Plus l'adversaire a de grand gabarie et peut tirer de loin, plus la défense adoptera une défense étagée proche du danger.

Dans tous les cas, c'est essayer de se projeter au plus vite dès la récupération de la balle.

La défense choisie est une réponse à l'attaque proposée ...