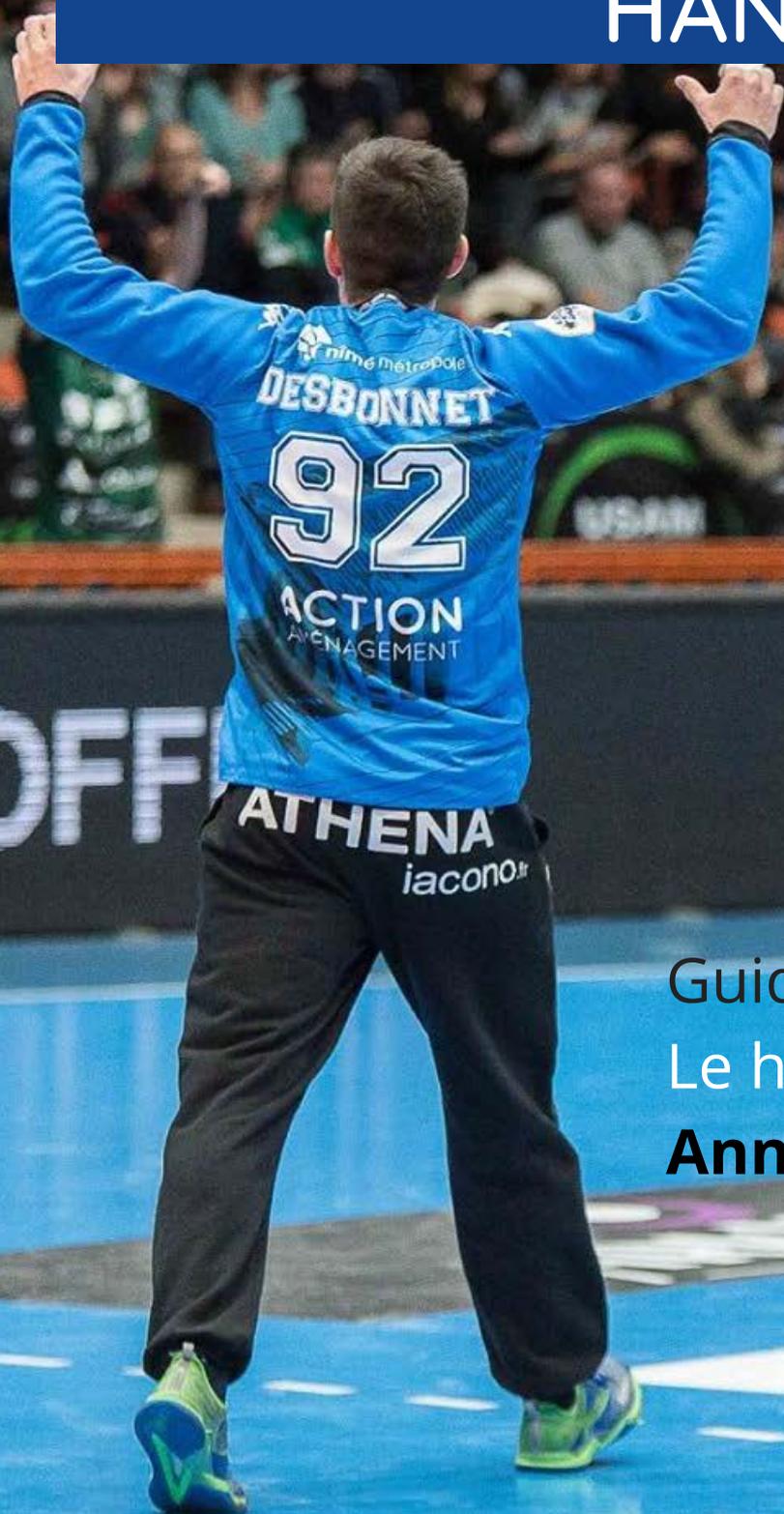


OBJECTIF

HAND

N°0



Guide du **mondial**
Le hand **vu d'ailleurs**
Annonce recrutement

EDITORIAL

POUR LES HANDBALLEURS... PAR DES HANDBALLEURS

UN NOUVEAU MÉDIA POUR
VOIR ET ENVISAGER LE HAND
AUTREMENT !

SI ON REMETTAIT L'HUMAIN
AU CENTRE DU JEU ?

C'est une grande première et Handballtransfert manager, Entraînement-handball et HandDay sont très heureux de vous présenter et vous inviter à découvrir leur première édition du Webzine !

Une idée née de la volonté de nos 3 entités de faire avancer et évoluer notre beau sport et de mettre tout le monde en avant.

De l'information, mais avant tout une belle aventure humaine que nous débutons avec la mise en lumière du monde amateur, mais aussi du monde pro, car les deux ne sont rien l'un sans l'autre.

Au travers du regard de différents actrices et acteurs de notre sport, sans compter des rubriques pédagogiques et des nouveautés lors de chaque numéro.

Nous espérons que cette "approche" du monde du handball sous un angle et un oeil différent, vous plaira.

Le but est de donner la parole à toutes et tous, apporter notre contribution par des fiches exercices, des informations bien entendu, des chiffres, des nouveautés technologiques et bien plus encore.

Alors laissez-vous tenter et bonne lecture !

VINCENT STANGRET,
PHILIPPE BOECKLER,
SÉBASTIEN RIBSTEIN

SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO



04
GUIDE PRATIQUE MONDIAL 2021
S. RIBSTEIN



25
INTERVIEW DE LOUIS DESPREAUX
HANDBALL [TRANSFERT](#)



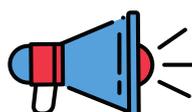
11
EURO FÉMININ 2020
LES ENTRAINEURS AMATEURS
PRENNENT LES STATISTIQUES



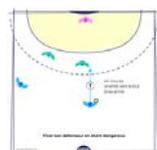
26
LES CHIFFRES
LIDL STARLIGUE - PROLIGUE



14
LE HAND VU D'AILLEURS
D. BIRKELUND, ENTRAINEUR
NORVÉGIEN



27
ANNONCES
HANDBALL [TRANSFERT](#)



16
(ANTI)MANUEL DE HAND
LE CROISÉ



28
LES ACTEURS DU WEBZINE

GUIDE PRATIQUE DU MONDIAL MASCULIN

EGYPTE - 13 / 21 JANVIER 2021

par Sébastien Ribstein, Hand Day



La 27ème édition des Championnats du Monde masculins aura lieu en Egypte du 13 au 21 janvier 2021. Une nouvelle formule à cette occasion avec le passage de 24 à 32 équipes et donc 8 groupes de 4 équipes lors du tour préliminaire. En raison de la pandémie, la fédération internationale a dû composer avec l'annulation de plusieurs tournois de qualification (voir plus bas). A noter que l'organisation de ce mondial est contestée par de grands noms du handball et plusieurs joueurs notamment allemands et suédois ont d'ores et déjà annoncé ne pas vouloir prendre part à la compétition. Tour d'horizon de ces championnats du monde égyptiens.

QUELQUES INFOS PRATIQUES

Le Danemark vainqueur chez lui en 2019 était qualifié d'office, tout comme l'Egypte en tant que pays organisateur.

Pour voir le pays des Pharaons organiser un mondial, il faut remonter à l'été 1999 pour les plus anciens ! La Suède remportant d'ailleurs cette édition aux dépens de la Russie en finale et l'équipe de France voyait l'aventure s'arrêter au stade des quarts de finale devant l'Espagne (4ème).

Au niveau des conditions d'accueil des équipes, elles seront à l'instar de l'Euro féminin au Danemark ou en NBA dans leur bulle pour éviter tout risque. Lors d'un récent communiqué la fédération égyptienne et le président de l'IHF, monsieur Hassan Moustafa, avait indiqué que tout était en place pour protéger les équipes et leur staff et pensait pouvoir remplir les salles avec la moitié de chaque capacité puis 20% de celle-ci. Seulement sous la pression des syndicats de joueurs notamment, le mondial se jouera à 8 clos et sans médias ! Hors ceux des différentes délégations, aucun média ne sera admis pendant la compétition. Une grande première !

Au niveau de la logistique, on parle même de jets privés mis à la disposition des athlètes. A suivre... Il reste encore la question de la Russie après les affaires de dopage et la décision du CIO. Il devrait y avoir bien les Russes dans ce mondial, mais sous une autre appellation.

QUELQUES INFOS PRATIQUES

Voici, en détail les différentes mesures qui seront appliquées pour l'équipe de Russie :

- L'équipe russe devra se présenter sous le nom de « l'équipe de la fédération russe de handball » ;
- Le drapeau sera celui de la fédération de handball russe, sans texte ;
- La tenue devra cacher toute référence à la Russie, ou les remplacer par le logo de leur fédération, sans texte ;
- Le terme « Russes » devra être remplacé par « athlètes neutres » ;
- Pour l'hymne diffusé avant les matches, un accord reste à trouver, sans quoi l'hymne de l'IHF sera joué.
- La pandémie a frappé juste avant le mondial avec les forfaits des États-Unis ainsi que de la République Tchèque.
- La Suisse et la Macédoine du Nord ont donc été appelés pour faire face aux forfaits des deux nations. À l'heure où nous écrivons, le Cap-Vert était également dans le flou suite à de nombreux cas dans ses rangs.

La crise sanitaire est à l'origine de plusieurs annulations des traditionnels tournois de qualification pour cet événement planétaire.

La conséquence au niveau européen :

La Fédération européenne de handball a annoncé le 24 avril 2020 que ces matchs étaient annulés et que les 10 places qualificatives sont attribuées selon le classement final du Championnat d'Europe 2020 : Slovénie, Allemagne, Portugal, Suède, Autriche, Hongrie, Biélorussie, Islande, Tchéquie, France.

Au niveau des autres continents :

En conséquence du classement final du championnat du monde 2019, la distribution des 12 places « performance » pour le Championnat du monde 2021 est la suivante :

- Afrique : 2 places (en plus des 4 places de base)
- Amériques : 1 place (en plus des 4 places de base)
- Asie : 0 place (en plus des 4 places de base)
- Europe: 9 places (en plus des 4 places de base).
- Le Caire : Cairo Stadium Indoor Halls Complex (en) (Capacité de **17 000 spectateurs**)
- Future capitale : Handball Hall (Capacité de **7 500 spectateurs**)
- Borg El Arab (Alexandrie) : Handball Hall (Capacité de **5 000 spectateurs**)
- Ville du 6 Octobre (Gizeh) : Handball Hall (Capacité de **5 200 spectateurs**)

QUELLES SERONT LES SALLES QUI ACCUEILLERONT LES ÉQUIPES ?

LES GROUPES ET LE PROGRAMME

GROUPE A

Allemagne	15 janvier 2021 : 18h00 Allemagne / Uruguay Handball Hall, Ville du 6 Octobre
Hongrie	15 janvier 2021 : 20h30 Hongrie / Cap-Vert Handball Hall, Ville du 6 Octobre
Uruguay	17 janvier 2021 : 18h00 Cap-Vert / Allemagne Handball Hall, Ville du 6 Octobre
Cap Vert	17 janvier 2021 : 20h30 Hongrie / Uruguay Handball Hall, Ville du 6 Octobre
	19 janvier 2021 : 18h00 Uruguay / Cap-Vert Handball Hall, Ville du 6 Octobre
	19 janvier 2021 : 20h30 Allemagne / Hongrie Handball Hall, Ville du 6 Octobre

GROUPE B

Espagne	15 janvier 2021 : 18h00 Espagne / Brésil Handball Hall, Future Capitale
Tunisie	15 janvier 2021 : 20h30 Tunisie / Cap-Vert Handball Hall, Future Capitale
Brésil	17 janvier 2021 : 18h00 Tunisie / Brésil Handball Hall, Future Capitale
Pologne	17 janvier 2021 : 20h30 Pologne / Espagne Handball Hall, Future Capitale
	19 janvier 2021 : 19h00 Espagne / Tunisie Handball Hall, Future Capitale
	19 janvier 2021 : 21h30 Brésil / Pologne Handball Hall, Future Capitale

GROUPE C

Croatie	15 janvier 2021 : 15h30 Qatar / Angola Handball Hall, Borg El Arab
Qatar	15 janvier 2021 : 18h00 Croatie / Japon Handball Hall, Borg El Arab
Japon	17 janvier 2021 : 15h30 Qatar / Japon Handball Hall, Borg El Arab
Angola	17 janvier 2021 : 18h00 Angola / Croatie Handball Hall, Borg El Arab
	19 janvier 2021 : 15h30 Japon / Angola Handball Hall, Borg El Arab
	19 janvier 2021 : 18h00 Croatie / Qatar Handball Hall, Borg El Arab

GROUPE D

Danemark	15 janvier 2021 : 18h00 Argentine / R.D. Congo Cairo Stadium (en), Le Caire
Argentine	15 janvier 2021 : 20h30 Danemark / Bahrein Cairo Stadium (en), Le Caire
Bahrein	17 janvier 2021 : 18h00 Argentine / Bahrein Cairo Stadium (en), Le Caire
R.D.Congo	17 janvier 2021 : 20h30 R.D Congo / Danemark Cairo Stadium (en), Le Caire
	19 janvier 2021 : 18h00 Bahrein / R.D Congo Cairo Stadium (en), Le Caire
	19 janvier 2021 : 20h30 Danemark / Argentine Cairo Stadium (en), Le Caire

LES GROUPES ET LE PROGRAMME

GROUPE E

Norvège	14 janvier 2021 : 18h00 Autriche / Suisse Handball Hall, Ville du 6 Octobre
Autriche	14 janvier 2021 : 20h30 Norvège / France Handball Hall, Ville du 6 Octobre
France	16 janvier 2021 : 18h00 Autriche / France Handball Hall, Ville du 6 Octobre
Suisse	16 janvier 2021 : 20h30 Suisse / Norvège Handball Hall, Ville du 6 Octobre
	18 janvier 2021 : 18h00 France / Suisse Handball Hall, Ville du 6 Octobre
	18 janvier 2021 : 20h30 Norvège / Autriche Handball Hall, Ville du 6 Octobre

GROUPE F

Portugal	14 janvier 2021 : 18h00 Algérie / Maroc Handball Hall, Future Capitale
Algérie	14 janvier 2021 : 20h30 Portugal / Islande Handball Hall, Future Capitale
Islande	16 janvier 2021 : 18h00 Maroc / Portugal Handball Hall, Future Capitale
Maroc	16 janvier 2021 : 20h30 Algérie / Islande Handball Hall, Future Capitale
	18 janvier 2021 : 18h00 Portugal / Algérie Handball Hall, Future Capitale
	18 janvier 2021 : 20h30 Islande / Maroc Handball Hall, Future Capitale

GROUPE G

Suède	13 janvier 2021 : 18h00 Egypte / Chili Cairo Stadium (en), Le Caire
Egypte	14 janvier 2021 : 20h30 Suède / Macédoine Cairo Stadium (en), Le Caire
Macédoine	16 janvier 2021 : 18h00 Egypte / Macédoine Cairo Stadium (en), Le Caire
Chili	16 janvier 2021 : 20h30 Chili / Suède Cairo Stadium (en), Le Caire
	18 janvier 2021 : 15h30 Macédoine / Chili Cairo Stadium (en), Le Caire
	18 janvier 2021 : 18h00 Suède / Egypte Cairo Stadium (en), Le Caire

GROUPE H

Slovenie	14 janvier 2021 : 15h30 Biélorussie / Russie Handball Hall, Borg El Arab
Biélorussie	14 janvier 2021 : 18h00 Slovanie / Corée du Sud Handball Hall, Borg El Arab
Corée du Sud	16 janvier 2021 : 15h30 Biélorussie / Corée du Sud Handball Hall, Borg El Arab
Russie	16 janvier 2021 : 18h00 Russie / Slovanie Handball Hall, Borg El Arab
	18 janvier 2021 : 15h30 Corée du Sud / Russie Handball Hall, Borg El Arab
	18 janvier 2021 : 18h00 Slovanie / Biélorussie Handball Hall, Borg El Arab

FAITES VOTRE PROGRAMME



JOUR PAR JOUR, COCHEZ LES MATCHS QUE VOUS NE VOULEZ PAS MANQUER

MERCREDI 13 JANVIER

- 18h00 **Egypte** / Chili Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe G

JEUDI 14 JANVIER

- 15h30 **Biélorussie** / Russie Handball Hall, Borg El Arab, groupe H
- 18h00 **Autriche** / Suisse Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe E
- 18h00 **Algérie** / Maroc Handball Hall, Future Capitale, groupe F
- 18h00 **Slovénie** / Corée du Sud Handball Hall, Borg El Arab, groupe H
- 20h30 **Norvège** / France Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe E
- 20h30 **Portugal** / Islande Handball Hall, Future Capitale, groupe F
- 20h30 **Suède** / Macédoine Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe G

VENDREDI 15 JANVIER

- 15h30 **Qatar** / Angola Handball Hall, Borg El Arab, groupe C
- 18h00 **Allemagne** / Uruguay Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe A
- 18h00 **Espagne** / Brésil Handball Hall, Future Capitale, groupe B
- 18h00 **Croatie** / Japon Handball Hall, Borg El Arab, groupe C
- 18h00 **Argentine** / R.D. Congo Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe D
- 20h30 **Hongrie** / Cap-Vert Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe A
- 20h30 **Tunisie** / Pologne Handball Hall, Future Capitale, groupe B
- 20h30 **Danemark** / Bahrein Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe D

SAMEDI 16 JANVIER

- 15h30 **Biélorussie** / Corée du Sud Handball Hall, Borg El Arab, groupe H
- 18h00 **Autriche** / France Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe E
- 18h00 **Maroc** / Portugal Handball Hall, Future Capitale, groupe F
- 18h00 **Egypte** / Macédoine Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe G
- 18h00 **Russie** / Slovénie Handball Hall, Borg El Arab, , groupe H
- 20h30 **Suisse** / Norvège Handball Hall, Ville du 6 Octobre, Groupe E
- 20h30 **Algérie** / Islande Handball Hall, Future Capitale, groupe F
- 20h30 **Chili** / Suède Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe G



DIMANCHE 17 JANVIER

- 15h30 Qatar / Japon Handball Hall, Borg El Arab, groupe C
- 18h00 Cap Vert / Allemagne Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe A
- 18h00 Tunisie / Brésil Handball Hall,Future Capitale, groupe B
- 18h00 Angola / Croatie Handball Hall, Borg El Arab, groupe C
- 18h00 Argentine / Bahrein Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe D

- 18h30 R.D Congo / Danemark Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe D

- 20h30 Hongrie / Uruguay Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe A
- 20h30 Pologne / Espagne Handball Hall,Future Capitale, groupe B

LUNDI 18 JANVIER

- 15h30 Tchèque / Chili Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe G
- 15h30 Corée du Sud / Russie Handball Hall, Borg El Arab, groupe H

- 18h00 France / Suisse Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe E
- 18h00 Portugal / Algérie Handball Hall,Future Capitale, groupe F
- 18h00 Suède / Egypte Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe G
- 18h00 Slovénie / Biélorussie Handball Hall, Borg El Arab, groupe H

- 20h30 Norvège / Autriche Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe E
- 20h30 Islande / Maroc Handball Hall,Future Capitale, groupe F

MARDI 19 JANVIER

- 15h30 Japon / Angola Handball Hall, Borg El Arab, groupe C

- 18h00 Uruguay / Cap-Vert Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe A
- 18h00 Espagne / Tunisie Handball Hall,Future Capitale, groupe B
- 18h00 Croatie / Qatar Handball Hall, Borg El Arab, groupe C
- 18h00 Bahrein / R.D Congo Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe D

- 19h30 Danemark / Argentine Cairo Stadium (en), Le Caire, groupe D

- 20h30 Allemagne / Hongrie Handball Hall, Ville du 6 Octobre, groupe A
- 20h30 Brésil / Pologne Handball Hall,Future Capitale, groupe B

**RESTEZ À JOUR, EN CONSULTANT LE CALENDRIER PARTÉGÉ DE LA COMPÉTITION.
NE RATEZ PLUS AUCUN MATCH ;-)**

[HTTP://BIT.LY/MONDIAL2021](http://bit.ly/mondial2021)

LES PHASES FINALES

Comme lors de chaque mondial et depuis 2009, la Coupe du Président du 20 au 24 janvier et qui concerne les équipes classées à la 4ème place de chaque groupe au terme du tour préliminaire.

Petit rappel de la formule : deux groupes de 4 équipes s'affrontent et une finale entre le vainqueur de chaque groupe pour désigner le vainqueur de cette coupe. Puis ce sera les matchs de classement et ainsi de suite.

Pour les qualifiés de chaque groupe, on passe au tour principal (**20 au 25 janvier**) composé de 4 groupes de 6 équipes.

Les deux premiers de chaque groupe accèdent aux quarts de finale (**27 janvier**) puis schéma classique avec demi-finales (**29 janvier**) et finales (**31 janvier**).

A noter que vu le changement de formule, il y aura un match de moins par équipe et un temps de repos supplémentaire.

Pour résumer :

- Tour préliminaire : huit groupes de quatre équipes, dont les trois premiers sont qualifiés
- Tour principal : quatre groupes de six équipes (deux groupes croisant, comme dans la formule actuelle) dont les deux premiers seront qualifiés
- Phase finale : quarts de finale, demi-finales et finale.

LE PROGRAMME TÉLÉ ET WEB

Alors ou allons-nous pouvoir regarder l'ensemble des matchs de la compétition ?

Bien entendu, la chaîne BeIn Sports sera le diffuseur pour la France et la chaîne TMC diffusera également les matchs de l'équipe de France masculine.

Vous pouvez également suivre la compétition sur les chaînes locales avec les différents réseaux sociaux : facebook, twitter, instagram et youtube avec les résumés des rencontres (lien ci-dessous).

Handball Egypt2021

Enfin, le site de la compétition au lien suivant et sans oublier celui de la Fédération Internationale de Handball (IHF)

Egypt 2021: IHF World Men's Handball Championship | IHF



OBJECTIF hand

JANVIER 2021
NUMÉRO 0

EURO 2020 FÉMININ



LES ENTRAÎNEURS AMATEURS PRENNENT LES STATISTIQUES COMME DES PROS

par Franck Louesdon, fondateur de Steazzi

INSPIRONS NOUS GRÂCE AUX STATISTIQUES

Le contexte actuel nous a éloigné des terrains pour la plupart d'entre nous. L'Euro féminin du mois de décembre 2020 était donc l'opportunité de se focaliser sur un sujet, les statistiques. L'idée était de prendre et d'analyser les statistiques des différentes équipes de l'Euro et d'identifier les éléments clés ou apprentissages qui peuvent être transposés à nos équipes au quotidien.



L'objectif: comment s'inspirer du très haut niveau pour faire progresser son équipe ?

LES ENTRAÎNEURS AMATEURS À LEURS TABLETTES

Pour prendre ces statistiques, nous avons sollicité la communauté d'Entraînement-Handball de Philippe qui a répondu présent en moins de 48 heures.

Nous avons une équipe motivée pour prendre les statistiques, maintenant l'outil. Nous oublions le papier, le crayon et cap sur Steazzi. la solution de gestion de statistiques dédiée au monde du handball.

A chaque coach est affectée une équipe et celui-ci la suit pendant tout le tournoi.

Avec son téléphone ou sa tablette, chacun des coaches a pu prendre en main rapidement l'outil sur un match de test.

CHOISIR POUR ANALYSER ET COMPARER

Avec l'ensemble de l'équipe, nous avons défini les statistiques prioritaires à saisir afin de pouvoir comparer des éléments similaires entre équipes. Le focus est mis sur deux axes principaux :

- Se concentrer sur des statistiques équipes plutôt que des statistiques individuelles
- Comparer et analyser les comportements défensifs et offensifs. Un des exemples est donc de comptabiliser le nombre de fautes, 7 mètres, 2 minutes provoqués et subis.



L'EURO VU CÔTÉ STATISTIQUES

Nous voilà partis pour 47 matchs avec ces 16 équipes.

Le premier constat est que l'utilisation de Steazzi est rapide et efficace pour tous dès le premier match. La disponibilité de l'ensemble des matchs en rediffusion permet de se familiariser avec son équipe et le nom de chacune des joueuses. Ce n'est pas toujours simple! Cependant le constat est que progressivement, plusieurs coachs saisissent les statistiques en direct.

Chacun se prend au jeu et attend impatiemment le prochain match de son équipe

Tous les matchs ont été saisis et la plupart l'ont été pour les deux équipes qui se confrontaient. Au final, ce sont donc :

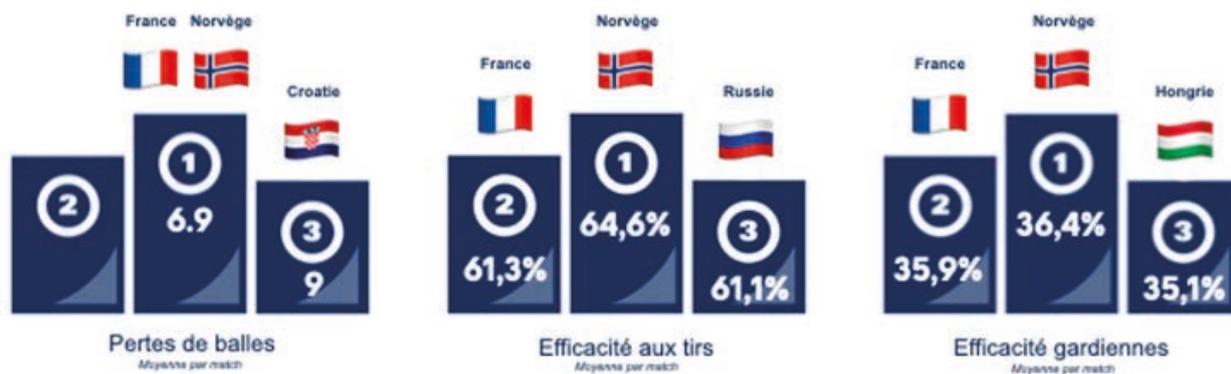
- 88 saisies effectuées pour 47 matchs
- 2410 buts saisis
- 19160 événements saisis soit une moyenne de 218 événements par match
- Un maximum de 397 événements saisis pour des matchs de la Croatie !



LES STATISTIQUES PARLENT D'ELLES-MÊMES

1/ Les équipes de **Norvège et France qui arrivent en finale sont les deux équipes qui ont les meilleures statistiques** sur :

- Le nombre de balles perdues.
- L'efficacité globale des gardiennes
- L'efficacité offensive des joueuses
- Le ratio de fautes provoquées vs fautes subies afin d'en déduire l'impact de l'équipe sur le jeu



2/ L'équipe de Croatie finit avec la médaille de bronze.

Sur l'ensemble des statistiques saisies, l'équipe croate est globalement entre la 4ème et 8ème place.

Cependant elle ne doit pas sa médaille au hasard.

La Croatie est l'équipe qui a été la plus constante dans sa performance sur l'ensemble du tournoi à tous les niveaux.

Les seuls matchs fatals aux croates sont les matchs contre l'équipe de France et ... de Norvège où le nombre de pertes de balles sont doublées (14 contre 7 en moyenne sur les autres matchs) et l'efficacité gardiennes divisée par deux (16,5% en moyenne sur ces deux matchs contre 37% sur les autres matchs).

3/ Le jeu finit souvent aux 6 mètres.

Les équipes de Norvège et de France sont à plus de 80% de tirs aux 6 mètres. La majorité des équipes sur le tournoi ont un pourcentage minimum de 70% de tirs à 6 mètres.

Les seules équipes avec un pourcentage inférieur à 70% sont les Pays Bas (69%) et la Russie (68%). Certains matchs, dont ceux de l'équipe de France, finissent à 90% de tirs aux 6 mètres.

4/ Les équipes qui arrivent en demi-finales sont les quatre équipes qui ont perdu en moyenne le moins de balles par match et qui ont le moins tiré en moyenne hors cadre ou sur les poteaux.

UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE

Cette expérience a motivé plusieurs coaches à utiliser Steazzi dans lors des matchs avec leurs propres équipes, le jour où nous pourrons rejouer, en se focalisant par exemple sur quelques statistiques clés qu'ils pourront suivre dans la durée.

Un autre constat est le faible pourcentage de tirs à 9 mètres sur le handball féminin qui fait se poser des questions à certains coaches d'équipes féminines.

Les coaches amateurs ont tellement apprécié l'approche, qui leur a permis de voir l'euro sous un autre angle, que l'idée de **recommencer l'expérience pour le mondial masculin** s'est présentée très rapidement :-)

LE HAND VU D'AILLEURS...

EST-CE LA MÊME CHOSE D'ENTRAÎNER DES HOMMES OU DES FEMMES ?

par Daniel Birkelund, entraîneur professionnel norvégien



On me demande souvent ce que je pense de la différence qui existe entre le fait de coacher une équipe masculine et celui de coacher une équipe féminine.

Ce que je réponds toujours, en essayant de rester concis et honnête, c'est qu'il me semble très exagéré de considérer à ce point là l'existence d'une différence; et que je n'ai jamais vraiment ressenti le besoin de changer mon style ou mes méthodes selon le genre des équipes avec lesquelles j'ai travaillé.

Et contrairement à beaucoup d'autres entraîneurs, j'ai connu de nombreuses expériences des deux côtés : j'ai autant entraîné d'hommes que de femmes, que ce soit en collectif sénior ou en collectif jeune. Je pense donc avoir quelques bases pour exprimer une opinion sur le sujet.

Après avoir participé au printemps dernier à un atelier de travail en ligne organisé par l'Université de Trondheim (NTNU) portant sur le sujet « Entraîner des athlètes féminines - Education et conscience progressive », j'ai commencé à réfléchir plus en profondeur à cette question, ce qui m'a ensuite amené à poser ces réflexions sur le papier.

Permettez-moi tout d'abord d'expliquer mon aversion à ce premier présupposé de l'existence d'une différence énorme dans la façon de coacher une équipe en fonction du genre de celle-ci. Quand on parle de cela dans « la vie de tous les jours », il me semble que ces réflexions ne viennent pas d'un réel effort de curiosité pour comprendre, mais plutôt qu'elles sont le fruit de généralités et de stéréotypes anciens (et teeeeeellement ennuyeux..). Pour moi, cela témoigne d'une sorte de paresse professionnelle.

Ce sera peut-être plus facile pour vous en tant qu'entraîneur (ou leader, ou enseignant, etc) de considérer la catégorisation des genres comme une évidence; mais cela ne signifiera pas que la façon dont vous voyez les choses est correcte. Vous pourrez certainement vous convaincre que votre vision du monde est la bonne, mais c'est parce que ce ne sera probablement en réalité que ce que vous avez envie de voir. C'est ce qu'on appelle en d'autres termes le « biais de confirmation ».

De plus, le message sous-jacent à cette affirmation est que le « stéréotype masculin » est la norme préférentielle; et que, lorsque vous travaillez avec des femmes, il faut accepter que ce soit différent, plus difficile, et (de manière significative) de moins grande valeur. Lorsque nous excusons de manière conciliante le comportement des garçons en disant qu'il « faut que jeunesse se passe », cela s'exprime de manière positive.

En revanche, lorsque nous disons, souvent en levant les yeux au ciel, « vous savez comment sont les femmes ! »; c'est le contraire. Le sport masculin est considéré comme « le vrai sport », et le sport de féminin est donc quelque chose d'autre, quelque chose d'une moins grande valeur.

Mais essayons de creuser la question de manière plus systématique.

Les différences physiques entre les hommes et les femmes sont indéniables. Les hommes sont plus grands, développent davantage de puissance, courent plus vite, sautent plus haut, etc. Il y a également des différences dans la construction de notre corps et dans la biomécanique. Ce sont des facteurs qui doivent être considérés lorsque l'on établit les programmes d'entraînement de nos athlètes, en particulier dans la partie du programme dédiée au développement de leurs différentes capacités physiques. Pour donner un exemple spécifique au handball, on sait que les joueuses féminines ont un risque de blessure grave au niveau des genoux plus élevé que les hommes, alors qu'ils ont, eux, plus de risques d'avoir des problèmes aux épaules. Ces connaissances ont bien sûr des conséquences sur nos priorités.

Le cycle menstruel est bien sur une autre différence évidente. Cependant c'est un facteur, pour être honnête, que je n'ai jamais beaucoup pris en compte dans mon travail. Peut-être que mon ignorance masculine a contribué à cette absence de considération, mais c'est vrai que c'est quelque chose auquel on n'a jamais donné une grande importance. Et jusqu'à présent, je n'ai pas vu de recherches qui indiquent que c'est un détail qui doit influencer la manière dont on programme les entraînements.

Toutefois, ce fut intéressant, dans l'atelier de travail en ligne dont j'ai parlé plus haut, d'entendre des collègues d'autres sports - en particulier de sports individuels et de sports plus orientés sur certaines capacités physiques - partager leurs pensées et leurs expériences à ce sujet.

D'après moi, il est évident que nous avons besoin de plus de connaissances dans ce domaine, et il fût très intéressant d'apprendre cela par exemple. NTNU est en train de faire des projets de recherches sur le sujet. J'attends avec impatience de voir les résultats de ces travaux, en espérant que cela pourra nous donner de nouvelles idées pour pouvoir faire de meilleures programmations d'entraînements, qui seraient encore plus précises.

Est-ce que ces différences physiques ont des conséquences lorsqu'il s'agit de la partie technique et tactique de l'entraînement de handball ?

Je répondrai : oui et non. Si vous regardez un match de handball masculin et un match de handball féminin, on observe bien sûr des différences dans la façon de jouer, engendrées par les différences physiques que l'on a mentionnées.

Il n'y a pas une manière de jouer qui est meilleure que l'autre - si vous avez une préférence cela relève d'une

appréciation subjective, pas d'une observation objective. Cependant, il est indéniable que des différences existent bel et bien.

Mon expérience, cependant, me fait dire que ces différences n'influencent pas particulièrement notre travail d'entraîneur. En tout cas dans la façon dont je travaille, les entraînements, les exercices, la façon de jouer, etc, sont plus ou moins les mêmes qu'il s'agisse d'une équipe masculine ou d'une équipe féminine. Les techniques que l'on tente d'apprendre aux joueurs et joueuses sont fondamentalement identiques, et les éléments tactiques sont eux aussi plus ou moins similaires. Ce qui change dans l'approche technico-tactique se rapporte plutôt au type d'équipe (âge, expérience, niveau de compétences, etc) et aux caractéristiques individuelles de chaque joueur(se) qu'à leur genre. Ce dernier point nous amène à la partie sociale et psychologique de notre travail d'entraîneur, là où les mythes autour de la manière d'être des hommes et des femmes sont les plus forts... Je dois reconnaître qu'il y a des caractéristiques qui, en moyenne, sont plus associées aux hommes qu'aux femmes, et vice et versa. Pour prendre seulement un exemple de mon expérience, il me semble que les hommes ont une plus grande tendance à surestimer leurs capacités alors les joueuses vont plus généralement faire l'inverse. MAIS...! (Et ceci est le plus important !) Mon opinion est que ces « hypothèses génériques » ne sont ni très utiles, ni très efficaces. En effet, la différence entre les groupes ou entre les individualités est plus importante que la différence générale entre les genres. Lorsque l'on prend cela en compte, les généralités sont davantage des pièges que des outils. Si je base ma stratégie sur des perceptions prédéterminées, qu'elles soient liées au genre, à la culture, à l'âge ou autre, il y a de grandes chances que je manque beaucoup d'informations importantes et intéressantes sur les gens que j'ai en face de moi. Un autre point : comme je l'ai mentionné plus tôt, souvent nous n'allons voir que ce que nous voulons voir. Si on n'y est pas attentif, nos idées préconçues peuvent rapidement prendre le dessus. De la même manière, la façon dont nous communiquons avec nos joueur(se)s, nos équipes, détermine les réponses que nous aurons. En d'autres termes, si nous traitons les joueur(se)s en tant que « joueur masculin » ou en tant que « joueuse féminine », au lieu de les traiter simplement en tant qu'athlète et d'essayer réellement de les comprendre en tant qu'individualité, il y a de grandes chances que nous créions un environnement correspondant aux stéréotypes. Personnellement, la philosophie de base que j'applique dans l'approche de mes joueur(se)s est la même que ce soient des femmes ou des hommes. Et j'ai l'impression que, du coup, les réactions que je reçois des joueur(se)s en général sont au final très similaires.

(ANTI)MANUEL DE HANDBALL

LE CROISÉ, POURQUOI IL NE FAUT PAS PRENDRE L'EXEMPLE DU HAUT NIVEAU POUR APPRENDRE À CROISER ?

par Philippe Boeckler, fondateur Entraînement-handball.fr

Chaque week-end, en regardant les matchs des équipes amateurs, quelques soient leurs catégories d'âge, je constate que beaucoup de joueuses ou de joueurs ne connaissent pas ce qui me semble être les fondamentaux du croisé.

Ainsi, **les courses, les orientations, les timing d'engagement** ne sont pas souvent comme ils devraient être pour que l'action de croisé en match soit réellement efficace.

C'est pourquoi je souhaite lancer cette nouvelle rubrique (anti-manuel de handball) en partageant avec vous les principes du croisé qui me semblent essentiels. Je vous proposerai également quelques pistes de travail pour les transmettre à vos équipes si ils vous semblent pertinents.

QU'EST CE QU'UN CROISÉ AU HANDBALL ?

Si l'on se réfère au glossaire du handball édité par la fédération, la définition du croisé est celle-ci : « combinaison qui consiste à un changement de secteur par le porteur de balle pour perturber le système défensif et libérer son secteur de jeu pour son partenaire.

Rq : il existe des croisés courts et longs en fonction de la proximité ou non du changement d'espace. »

Il s'agit avant tout, il me semble, de créer un point de fixation pour resserrer la défense à un endroit du terrain et ainsi libérer de l'espace ailleurs pour son ou ses partenaires !

Un croisé peut se faire avec ou sans ballon et dans ce dernier cas, on l'appelle souvent « rotation ».

Pour qu'un croisé soit un « vrai croisé », il faut qu'il y ait un VRAI DUEL entre le joueur qui l'initie et le défenseur qu'il attaque. En effet, si le but du croisé est de fixer et de resserrer la défense, il faut que le joueur soit suffisamment dangereux pour amener avec lui son défenseur et en attirer un autre... et créer ainsi de l'espace pour ses partenaires

Il est donc nécessaire qu'un croisé respecte les principes suivants :

Fixer son défenseur en étant dangereux

Changer d'intervalle en attirant son défenseur

Faire un vrai passe de croisé : si le croisé se fait vers la gauche, la passe de croisé doit alors se faire de la main gauche et à l'inverse si le croisé s'effectue vers la droite alors la passe devra être réalisée de la main droite. Quelque soit la position sur le terrain.

Faire des courses dans les bons Timing et les bonnes orientations (vers le but)

Et si il fallait n'en garder qu'un, ce serait assurément celui là : croisé à droite, passe main droite ! croisé à gauche, passe main gauche ! (voir pourquoi dans le détail ci-dessous)

OBJECTIF hand

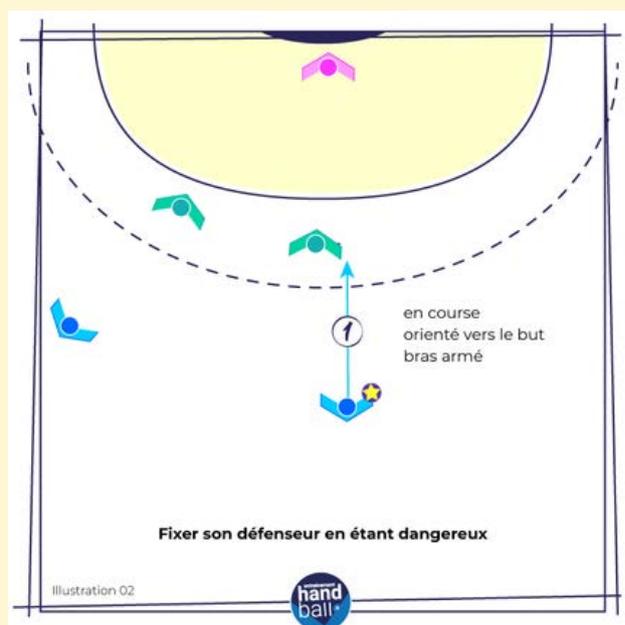
JANVIER 2021
NUMÉRO 0

LE CROISÉ EN DÉTAIL

Fixer son défenseur en étant dangereux :

Pour être dangereux, il faut que l'attaquant respecte ces 3 principes de base :

- être en course
- être orienté vers le but
- avoir le bras armé pour donner l'indication qu'il veut aller tirer (apporter le danger)

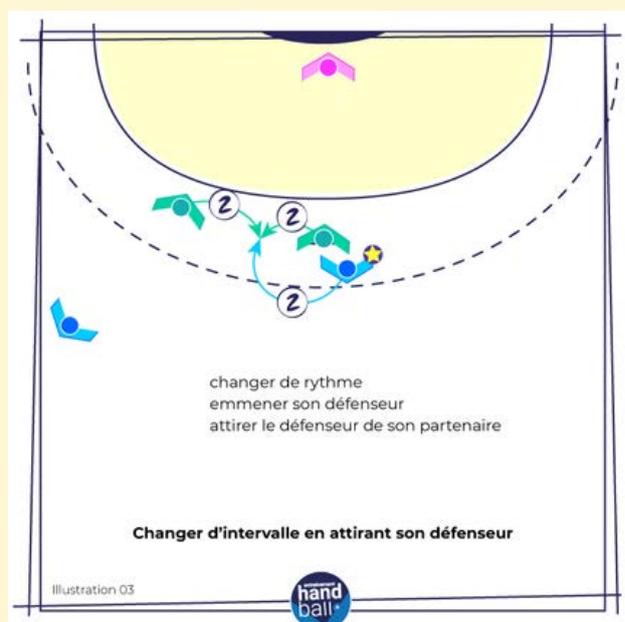


Changer d'intervalle en attirant son défenseur

après sa fixation, l'attaquant doit absolument changer d'intervalle, c'est à dire changer d'espace pour 2 raisons principales :

- attirer et « emmener » son défenseur avec lui
- et attirer le défenseur de son partenaire, ce qui permet de créer de l'espace et signaler à son partenaire qu'il veut croiser avec lui !

Ainsi si les croisés sont bien réalisés, les joueurs, joueuses n'ont pas besoin de « l'annoncer ». Une bonne réalisation du croisé favorise alors le jeu en lecture.



OBJECTIF hand

JANVIER 2021
NUMÉRO 0

LE CROISÉ EN DÉTAIL

Faire une vraie passe de croisé :

Pourquoi faire une passe de la main droite si l'on croise vers la droite et une passe de la main gauche si l'on se déplace vers la gauche ?

Tout d'abord, car cette façon de faire, pas forcément la plus intuitive initialement pour les joueuses et joueurs, est la seule qui permette à la fois de protéger le ballon et de donner la balle à son partenaire pour le mettre dans les meilleures conditions d'attaque.

- En effet, la main tendue vers l'arrière est le signal du début de course pour le partenaire qui va recevoir la passe. Cela indique au partenaire qu'il doit se mettre en course pour recevoir la passe dans l'axe de son partenaire (voir schéma), ce qui protège la transmission et ce qui permet à l'attaquant d'être dangereux

Faire des courses dans les bons Timing et les bonnes orientations (vers le but) :

Le joueur qui croise doit venir dans le bon timing (pas trop tôt, pas trop tard), aidé en cela par le signal de passe et la passe de son partenaire.

Il doit alors lui aussi amener le danger en :

- accélérant sa course (changement de rythme) à la réception de la balle
- allant fixer le plus près possible de son partenaire (dans l'espace dégagé)
- ayant le bras armé pour aller tirer



CE QU'IL FAUT ABSOLUMENT ÉVITER

- les **croisés trop loin de la défense** : il n'y a aucun danger pour la défense, aucun point de fixation
- les **courses de croisés qui sont orientées vers les lignes de touche** : il n'y a aucun danger pour la défense car on ne se dirige pas vers le but
- les **joueuses ou joueurs qui ne fixent pas dans l'intervalle** (espace libre entre 2 défenseurs) : en fixant sur un 1 défenseur on ne crée pas de point de fixation car les défenseurs voisins ne sont alors pas obligés de bouger pour neutraliser l'attaquant.
- les **joueuses ou joueurs qui fixent dans le même intervalle** et/ou dans l'intervalle où se trouve déjà un joueur (pivot par exemple) : il n'y a pas de création d'espace et de surnombre.

COMMENT LE TRAVAILLER AVEC SES ÉQUIPES ?

Je vous propose **4 exercices** qui vont vous permettre de travailler ces principes fondamentaux.

3 situations au cours desquelles les joueurs travaillent sans aller au tir pour bien ancrer les fondamentaux avant d'aller au tir.

L'idée est de décomposer au maximum le mouvement pour pouvoir ainsi se concentrer sur les courses, les orientations, les timing d'engagement, les passes.

Tout cela pour préparer la dernière étape : croiser pour aller tirer.

Cette méthodologie d'apprentissage (la décomposition) est idéale pour les jeunes ... mais je me suis rendu compte que cela fonctionne également très bien avec des séniors ;-))

- **Exercice 1 : Travail de la fixation : position et timing** (voir page)
L'idée de cet exercice, basique et de s'assurer que nos joueuses et joueurs maîtrisent leurs orientations (les pieds vers le but), la fixation qui apporte le danger et enfin, de s'attacher à ce qu'ils s'engagent au bon moment. Le timing est l'une des clés du croisé réussi
- **Exercice 2 : la passe du croisé : main droite, main gauche** (voir page)
Ici, on va travailler ce qui est au début le plus difficile à faire comprendre et acquérir à nos équipes : c'est à dire faire la passe avec la main qui est du côté du croisé.
Ce n'est absolument naturel et oblige nos joueuses et joueurs à faire une passe de la main gauche même si ils sont droitier et inversement.

Même si ce n'est pas naturel au bout de plusieurs répétitions de l'exercice, ils acquièrent cela naturellement et cela devient vite très évident pour eux.

Surtout, surtout ne pas lâcher sur la maîtrise de ce savoir-faire (et en plus cela ne fait pas de mal que nos équipes maîtrisent plus ou moins le jeu avec les 2 mains)

COMMENT LE TRAVAILLER AVEC SES ÉQUIPES ?

- **Exercice 3 : la passe de croisé à 3** (voir page)

L'objectif de cet exercice est de « compliquer » un peu ce qui a été vu dans l'exercice 2.

Ici, joueuses et joueurs sont en déplacement continu et doivent s'organiser en permanence sur l'orientation de leurs courses, sur leurs timings d'engagements, de fixation et enchaîner régulièrement une passe de la main droite puis une passe de la main gauche.

Encore une fois, en répétant régulièrement ce type d'exercice, ils acquièrent très vite la compétence.

- **Exercice 4 : le croisé pour tirer** (voir page)

Pour finir cette petite série qui bien sûr n'est pas exhaustive, je vous propose de compiler le travail d'acquisition et préparatoire des 3 précédents exercices dans cet exercice très simple où on initie un croisé pour aller tirer... en respectant tous les fondamentaux ;-)

Simple sur la papier mais beaucoup moins évident « en vrai » !

SUR CES 4 EXERCICES, IL Y
DES POINTS IMPORTANTS À
REGARDER, À CORRIGER
SUR LESQUELS IL NE FAUT «
RIEN » LÂCHER POUR QUE
NOS JOEUSES ET JOUEURS
APPRENNENT À BIEN
CROISER :

- Le **changement de rythme** : il faut que le joueur ou la joueuse accélère lorsqu'elle change d'intervalle
- la **fixation doit amener le danger** : pieds orientés vers le but, le bras armé
- le **timing d'engagement** : le joueur qui va recevoir la balle, ne se met en course, en mouvement que lorsque son partenaire qui a le ballon a son bras en arrière, signe qu'il va faire la passe, signe qu'il « invite » son partenaire à se mettre en action
- si l'on **croise à droite on fait la passe la main droite**, si on croise vers la **gauche, on fait la passe de la main gauche**.... Je l'ai suffisamment répété je pense ;-))

POUR ALLER PLUS LOIN

Une fois ces principes de base, ces fondamentaux du croisé à 2 (quelques soient les postes) est maîtrisée par votre groupe vous pourrez alors proposer des **situations plus complexes** où le croisé va trouver son prolongement dans la **continuité du jeu**... Ainsi si le tireur n'a pas la solution de tir alors il y a forcément **une situation de surnombre** quelque part....

On peut dès lors, travailler les relations à 3 après un croisé, puis à 4, à 5 pour enfin intégrer cette relation à tous vos attaquant(e)s....

De quoi faire encore de longs entraînements ;-))



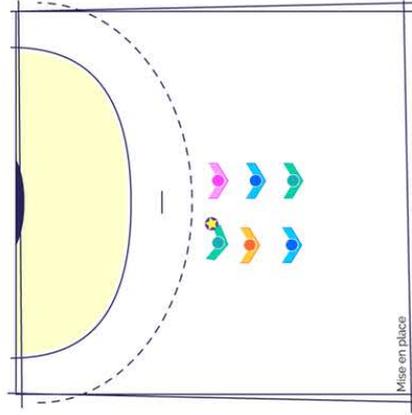
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

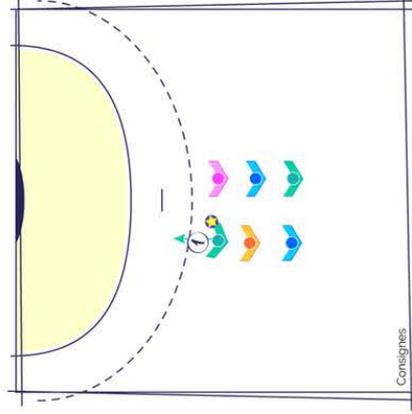
LA FIXATION : POSITION ET TIMING



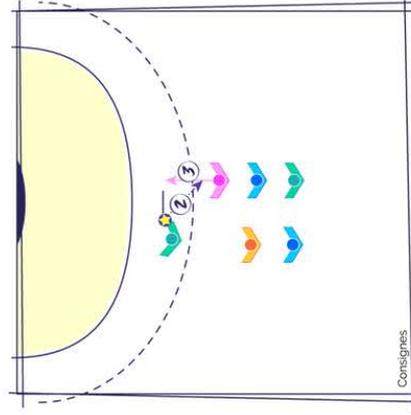
Exercice 288



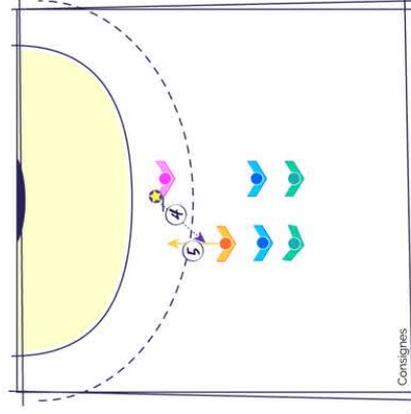
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs à fixer pour être dangereux.

MISE EN PLACE

On répartit les joueuses en :

- 2 colonnes situées à 10-11 mètres du but et écartées de 1 à 2 mètres avec 1 seul ballon

CONSIGNES

Le premier joueur (celui qui a le ballon) s'engage sans dribble pour aller fixer devant lui vers le but (1)

Il doit être dangereux, c'est à dire mettre de la vitesse dans sa course, avoir les pieds, le torse orientés vers le but et le bras armé pour aller tirer.

Lorsque le bras de son partenaire est armé et près à faire la passe (2), le joueur sans ballon de l'autre colonne s'engage à son tour pour aller fixer devant lui vers le but (3). Lorsqu'il reçoit la balle, il accélère pour porter le danger.

On enchaîne de la même façon avec la colonne opposée : passe (4), fixation (5)

Le joueur qui a fait la passe se désengage dans la colonne opposée.

RÉGULATIONS

- Eloignez ou rapprochez les colonnes pour que le temps de passe soit plus ou moins long
- Vous pouvez, si vous avez un grand groupe, diviser vos joueurs en différents groupes de 2 colonnes (en étant 4 au minimum par groupe)

CONSEILS

- Observez, particulièrement le joueur qui va recevoir la balle : il ne doit pas s'engager, se mettre en course avant que son partenaire ait levé son bras (invitation)
- De la même façon, vérifiez bien qu'il accélère sa course une fois la balle reçue
- Enfin, assurez vous que le joueur est dangereux, c'est à dire que ses appuis sont orientés vers le but, que son bras est armé, près à tirer.



GARDIENS

Les gardiens peuvent faire de la proprioception par exemple pendant cet exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 12 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

à au moins 4 joueurs



TEMPS

10 minutes



Découvrez **handXP** par entraînement-handball.fr

Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr





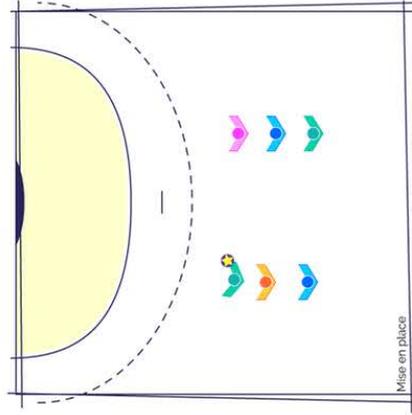
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

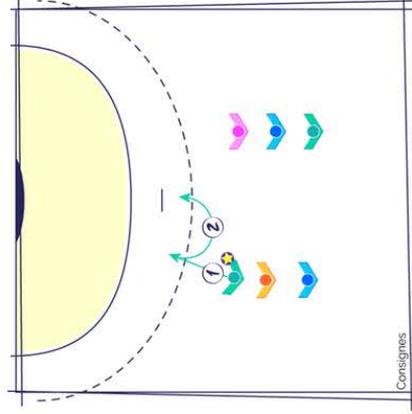
LA PASSE DE CROISÉ : MAIN DROITE, MAIN GAUCHE



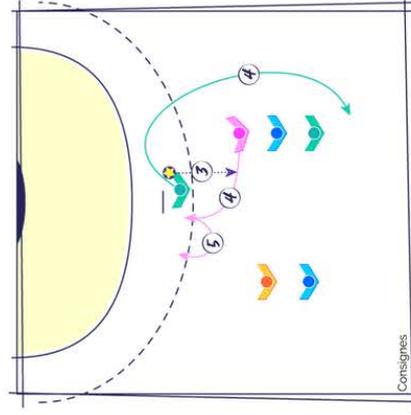
Exercice 289



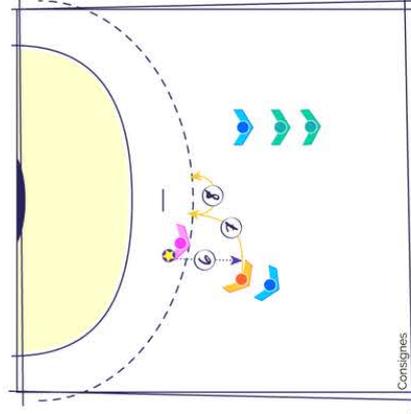
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs à faire une bonne passe de croisé : croisé à droite passe main droite, croisé à gauche passe main gauche.

MISE EN PLACE

On répartit les joueuses en :

- 2 colonnes situées à 10-11 mètres du but et écartées de 4-6 mètres avec 1 seul ballon

CONSIGNES

Le premier joueur (celui qui a le ballon) s'engage sans dribble pour aller fixer devant lui vers le but (1). Il change alors d'intervalle signe qu'il croise puisque qu'il va prendre l'espace, l'intervalle de son partenaire (2)

Il doit être dangereux sur ses 2 fixations, c'est à dire mettre de la vitesse dans sa course, avoir les pieds, le torse orientés vers le but et le bras armé pour aller tirer.

Il fixe alors le nouvel espace (intervalle) tout en étant dangereux : le bras armé, près à tirer ou à faire la passe (3)

Comme l'attaquant qui à la balle fait un croisé vers la droite du terrain (2), alors il fait la passe de la main droite (3)

Le joueur sans ballon de l'autre colonne s'engage pour aller fixer vers le but (4) puis il change à son tour d'intervalle pour initier le croisé avec le joueur de l'autre colonne (5)

On enchaîne de la même façon avec la colonne opposée : passe (6), fixation (7), changement d'intervalle (8)

Comme précédemment comme le joueur qui va croiser se déplace vers la gauche (5), alors il va faire la passe de sa main gauche (6)

Le joueur qui a fait la passe se désengage dans la colonne opposée.

RÉGULATIONS

- Adaptez la vitesse à la compréhension de vos joueuses, joueurs. N'hésitez pas à leur demander de faire le mouvement en marchant si nécessaire
- Ajouter un défenseur fixe autour duquel les joueurs changeront d'intervalle

CONSEILS

- Le plus important : **croisé vers la gauche passe main gauche, croisé vers la droite passe main droite**
- Enfin, assurez vous que l'attaquant soit toujours dangereux, c'est à dire que ses appuis sont orientés vers le but, que son bras est armé, près à tirer. A la fois dans leur première fixation mais également dans la 2e pour le croisé.
- Observez particulièrement le joueur qui va recevoir la balle : il ne doit pas s'engager, se mettre en course avant que son partenaire ai mis son bras en arrière, signe qu'il va passer (invitation)



GARDIENS

Les gardiens peuvent faire de la proprioception par exemple pendant cet exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon



PARTICIPANTS

à au moins 4 joueurs



TEMPS

15 minutes



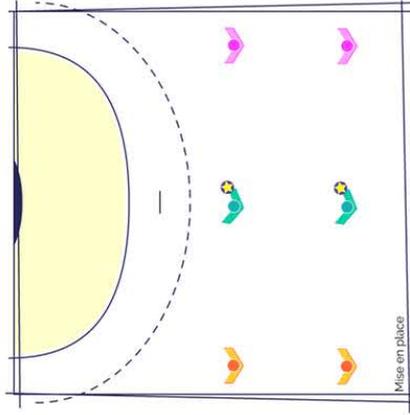
Découvrez **handXP** par entraînement-handball.fr



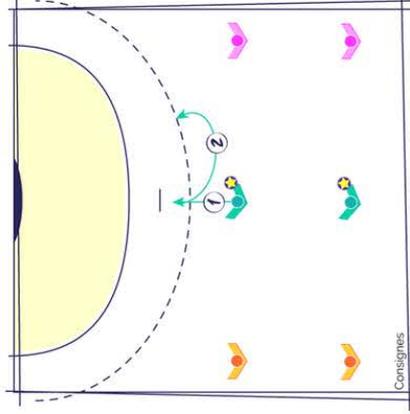
Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr



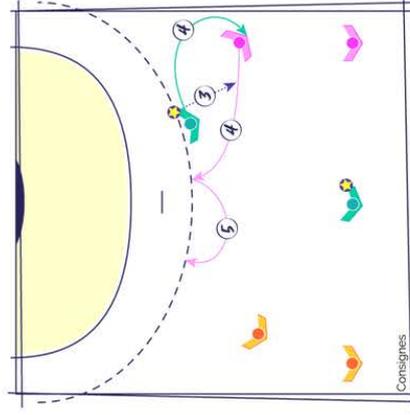
LA PASSE DE CROISÉ À 3



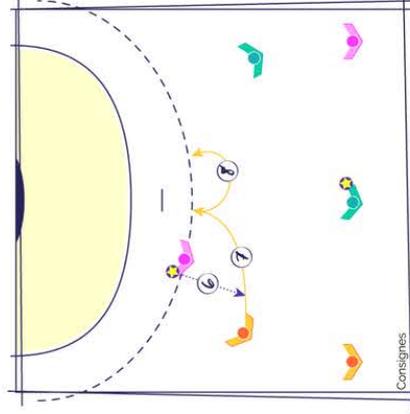
Mise en place



Consignes



Consignes



Consignes

L'objectif est d'entraîner aux joueuses et joueurs à enchaîner les passes de croisé : croisé à droite passe main droite, croisé à gauche passe main gauche.

MISE EN PLACE

On répartit les joueurs par groupes de 3 aux positions de Demi-Centre, et d'Arrières avec un ballon pour 3.
Laissez de l'espace entre chaque groupe

CONSIGNES

Le premier joueur (celui qui a le ballon) s'engage sans dribble pour aller fixer devant lui vers le but (1). Il change alors d'intervalle signe qu'il croise puisque qu'il va prendre l'espace, l'intervalle de son partenaire) (2)

Il doit être dangereux sur ses 2 fixations, c'est à dire mettre de la vitesse dans sa course, avoir les pieds, le torse orientés vers le but et le bras armé pour aller tirer.

Il fixe alors le nouvel espace (intervalle) tout en étant dangereux : le bras armé, près à tirer ou à faire la passe (3)

Comme l'attaquant qui à la balle fait un croisé vers la droite du terrain (2), alors il fait la passe de la main droite (3)

Le joueur sans ballon de l'autre colonne s'engage pour aller fixer vers le but (4) puis il change à son tour d'intervalle pour initier le croisé avec le joueur de l'autre colonne (5)

On enchaîne de la même façon avec la colonne opposée : passe (6), fixation (7), changement d'intervalle (8) et ainsi de suite

Comme précédemment comme le joueur qui va croiser se déplace vers la gauche (5), alors il va faire la passe de sa main gauche (6)

Le joueur qui a fait la passe se désengage à la place du joueur avec qui il a croisé (4)

RÉGULATIONS

- Réduisez la distance entre les joueuses, joueurs pour leur faire faire des courses moins longues

CONSEILS

- Le plus important : **croisé vers la gauche passe main gauche, croisé vers la droite passe main droite**
- Assurez vous que l'attaquant soit toujours orientés vers le but, que ses appuis sont dangereux, c'est à dire que ses appuis sont orientés vers le but, que son bras est armé, près à tirer. A la fois dans leur première fixation mais également dans la 2e pour le croisé
- Observez particulièrement le joueur qui va recevoir la balle : il ne doit pas s'engager, se mettre en course avant que son partenaire ai mis son bras en arrière, signe qu'il va passer (invitation)
- Veillez à ce que les joueurs et joueuses soient toujours orientés vers el but même sur leurs désengagements



GARDIENS

Les gardiens peuvent faire de la proprioception par exemple pendant cet exercice



POSTES

Allier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 3



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

15 minutes





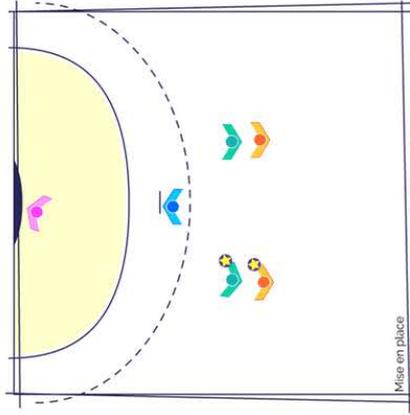
FONDAMENTAUX

Savoir Faire Individuel

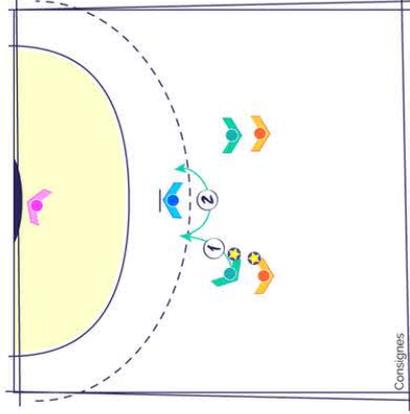
LE CROISÉ POUR TIRER



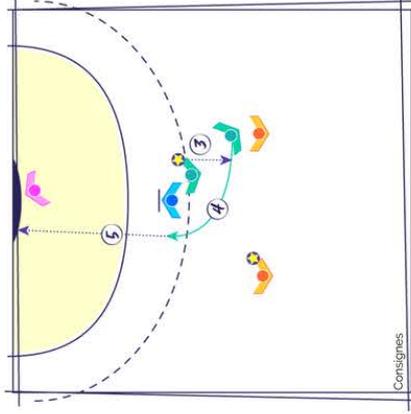
Exercice 291



Mise en place



Consignes



Consignes

L'objectif est d'apprendre aux joueuses et joueurs à aller tirer après un croisé simple : fixation, timing, courses, orientations

MISE EN PLACE

On place :

- un Gardien de But dans les buts
- un défenseur à 8-9 mètres
- des groupes de 2 joueurs, répartis dans 2 colonnes avec 1 ballon pour 2

CONSIGNES

Le premier joueur (celui qui a le ballon) s'engage sans dribble pour aller fixer devant lui vers le but (1). Il change alors d'intervalle signe qu'il croise puisque qu'il va prendre l'espace, l'intervalle de son partenaire) (2)

Il doit être dangereux sur ses 2 fixations, c'est à dire mettre de la vitesse dans sa course, avoir les pieds, le torse orientés vers le but et le bras armé pour aller tirer.

Il fixe alors le nouvel espace (intervalle) tout en étant dangereux : le bras armé, près à tirer ou à faire la passe (3)

Comme l'attaquant qui à la balle fait un croisé vers la droite du terrain (sa droite lorsqu'il regarde le but), alors il fait la passe de la main droite.

Le joueur sans ballon de l'autre colonne s'engage alors (4) pour aller tirer (5)

RÉGULATIONS

- demander à votre défenseur de gêner la course du joueur qui croise et/ou du tireur
- varier les formes de tirs : en appui, en suspension, en 2 appuis....

CONSEILS

- Le plus important : **croisé vers la gauche passe main gauche, croisé vers la droite passe main droite**
- Observez particulièrement le joueur qui va recevoir la balle : il ne doit pas s'engager, se mettre en course avant que son partenaire ai mis son bras en arrière, signe qu'il va passer (invitation)
- Veillez à ce que le tireur accélère (change de rythme au moment de la passe)
- Enfin, assurez vous que les joueurs soient constamment dangereux, c'est à dire que ses appuis sont orientés vers le but, que son bras est armé, près à tirer. A la fois dans leur première fixation mais également dans la 2e pour le croisé.



GARDIENS

Les gardiens participent à l'exercice



POSTES

Allier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

1 ballon pour 2



PARTICIPANTS

a u moins 6 joueurs



TEMPS

20 minutes



Découvrez **hand XP** par entraînement-handball.fr



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

LOUIS DESPREAUX

ARRIÈRE DROIT DU CENTRE DE FORMATION PSG HANDBALL



Aujourd'hui, nous partons à la découverte de Louis Despreaux, jeune joueur du centre de formation du PSG qui a fait ses classes sur l'île de la Réunion.

Bonjour Louis, peux-tu nous présenter ton parcours ?

J'ai commencé le handball en CE2 à l'âge 8 ans au Club Omnisports de la Montagne à l'île de la Réunion. J'ai du quitter mon club formateur pour accéder au niveau senior et poursuivre ma formation. J'ai donc signé à l'AS Château Morange en 2015. En parallèle de mon entrée au lycée, j'ai intégré le pôle espoir de la Réunion.

Comment es-tu arrivée au PSG ?

Chaque année le pôle de la Réunion participe aux Interpôles, ce tournoi permet de se faire repérer par les centres de formation. Lors de ma dernière année et à l'issue de ce tournoi le PSG est entré en contact avec moi. J'ai donc quitté la Réunion en 2017 pour rejoindre le PSG, où j'entame ma dernière année de formation cette année.

Comment se passe une semaine type au centre de formation ?

Une semaine type au centre de formation, c'est un entraînement par jour minimum. Il faut y ajouter les entraînements individuels le mercredi et le mardi matin, ainsi que les séances de musculation le lundi mardi et jeudi. Le reste de la journée je le passe à la fac. Je suis entrée cette année en première année de Master.

Quelles sont tes ambitions pour cette année?

Cette année mon objectif premier est de signer mon premier contrat professionnel et d'obtenir ma première année de Master.

Tu démarres fort le championnat, as-tu un objectif perso, nombre de buts, nombre de matchs en pro?

Je n'ai pas d'objectif précis, j'espère continuer à être en forme le plus longtemps possible pour apporter à l'équipe et remporter le plus de matchs possible. Travailler aussi sur mes points faibles pour continuer à progresser.

Quels sont les joueurs qui t'ont le plus impressionné ?

Le joueur qui m'a le plus impressionné c'est Nikola KARABATIC, c'est un guerrier sur le terrain, capable d'être aussi bon en attaque qu'en défense. C'est également quelqu'un d'humble qui correspond à l'image que j'avais petit d'un sportif professionnel.



MEILLEUR BUTEUR

Dragan Gajic avec **6,56 buts par match**

Limoges handball

MEILLEUR GARDIEN

Wesley Pardin avec **143 arrêts**

PAUC handball

MEILLEUR PASSEUR

Boïba Sissoko avec **21 passes décisives**

Créteil handball



MEILLEUR BUTEUR

Edson Imare avec **5,04 buts par match**

Massy handball

MEILLEUR GARDIEN

Romain Mathias avec **118 arrêts**

ESSAHB handball

MEILLEUR PASSEUR

Arthur Muller avec **14 passes décisives**

Saran handball



MEILLEUR BUTEUSE

Carmen Campos avec **6,6 buts par match**

Dijon handball

MEILLEUR GARDIENNE

Hatadou Sako avec **87 arrêts**

Metz handball

HANDBALLTRANSFERT

DÉCOUVREZ DES OPPORTUNITÉS POUR L'ANNÉE PROCHAINE

NOUS RECHERCHONS

Pour **équipe masculine**

- **1 arrière gauche niveau Proligue**
- 1 arrière gauche niveau N1
- **1 arrière droit niveau Proligue**
- 1 arrière droit niveau N1
- 1 arrière droit niveau N2

Contrat pro + avantages

email : contact@handballtransfert.com

Pour **équipe féminine**

- **1 arrière gauche niveau D1**
- 1 arrière gauche niveau D2
- **1 arrière gauche niveau N1**
- 1 arrière droit niveau D1
- **1 arrière droit niveau D2**
- 1 arrière droit niveau N1

Contrat pro + avantages

email : contact@handballtransfert.com

Sondage

Aidez nous à faire en sorte que ce webzine soit bien le votre, dites nous en moins de 5 minutes comment l'améliorer pour que cette nouvelle aventure vous convienne :

<http://bit.ly/handball-webzine>



HandDay est né de la volonté de parler du handball sous toute ses formes aussi bien amateurs que professionnel, le handball masculin / féminin / jeunes et donner la parole à tout le monde et chaque actrices/acteurs de ce sport.

- des reportages
- des interviews
- des résumés

notre devise

un site de passionnes pour les passionnes !



Entrainement Handball est la plateforme de ressources et d'échanges, référence pour les entraîneurs amateurs et bénévoles de handball.

Vous y trouverez :

- des exercices, des séances clés en main
- des articles de fonds pour vous aider dans votre pratique quotidienne
- des webinaires, des ateliers, des masterclass en ligne pour favoriser l'échange entre nous
- une application (handXPrience) pour créer vos exercices et vos séances
- ... et plein d'autres choses ;-)

Retrouvez nous : www.entrainement-handball.fr