



2026

# MANUEL D'ENTRAINEMENT

LES BASES DU JEU  
COLLECTIF OFFENSIF AU  
HANDBALL






COLLABORER  
COMBINER  
S'ACCORDER

PACHOUD BERTRAND





FORMATION  
HANDBALL

**VOILA CE QUE TU VAS POUVOIR  
METTRE EN PLACE RAPIDEMENT AVEC  
TON EQUIPE.  
CHOSE QUE LES AUTRES NE FONT PAS.**

## SOMMAIRE

- **INTRO.**  **P4**
- **MA PHILOSOPHIE DU JEU , REGLES D'OR DU JEU  
OFFENSIF POUR MOI.**  **P7**
- **COMMENT ASSOCIER FORMATION DU JOUEUR ET  
JEU COLLECTIF EFFICACE?**  **P15**
- **INITIATIVE**  **P19**
- **PROTECTION**  **P25**

## SOMMAIRE SUITE

- **INITIATIVES / PROTECTIONS EXEMPLE.**  **P32**
- **INITIATIVES / PROTECTIONS PRIVILÉGIÉES.**  **P37**
- **CONCLUSIONS.**  **P40**
- **REMERCIEMENTS.**  **P43**
- **CAHIER D'EXERCICES EN BONUS**



# **INTRO**

**DANS CET OUVRAGE, JE VAIS TE PRESENTER LA METHODE QUE J'AI MIS EN PLACE POUR PERMETTRE A MES JOUEURS DE JOUER RAPIDEMENT ENSEMBLE TOUT EN RESTANT IMPRÉVISIBLES. MA PHILOSOPHIE REPOSE SUR UN PRINCIPE BINAIRE INDISSOCIABLE :**

## **INITIATIVE / PROTECTION**

**L'IDÉE EST SIMPLE :**

- 1. LE PORTEUR DE BALLE PREND L'INITIATIVE POUR CRÉER UN DÉSÉQUILIBRE.**
- 2. SES PARTENAIRES PROTÈGENT SON ACTION POUR ASSURER LA CONTINUITÉ ET LA SÉCURITÉ DU JEU.**

**EN ADOPTANT CE LANGAGE COMMUN, TU NE TE CONTENTES PLUS DE DONNER DES ORDRES TACTIQUES. TU FORMES DES JOUEURS CAPABLES DE LIRE LE JEU, DE PRENDRE DES DÉCISIONS RAPIDES ET D'ASSUMER LEURS RESPONSABILITÉS.**

**LAISSE LA LIBERTÉ À TES JOUEURS DE CRÉER, ET ILS TE SURPRENDRONT PAR LEUR EFFICACITÉ.**

**DANS LE HANDBALL MODERNE, LE CONSTAT EST SOUVENT LE MÊME : DE NOMBREUX JEUNES ENTRAÎNEURS SE PRÉCIPITENT SUR LA MISE EN PLACE DE COMBINAISONS TACTIQUES COMPLEXES, OBSERVÉES CHEZ LES PROFESSIONNELS. ILS PROGRAMMENT DES COURSES, DICTENT DES PASSES ET FIGENT LE JEU.**

**MAIS QUEL EST L'INTÉRÊT POUR LA FORMATION DU JOUEUR ?  
QUELLE EST SA MOTIVATION LORSQU'IL N'A QU'UN SEUL CHOIX : REPRODUIRE L'ACTION DICTÉE PAR LE COACH, PEU IMPORTE LA RÉACTION DE LA DÉFENSE ?**

**20 ANS AU CLUB DE CHAMBERY SAVOIE  
HANDBALL COMME ENTRAINEUR DU  
CENTRE DE FORMATION, J'AI TRAVAILLÉ  
AUPRÈS DE JOUEURS ÉVOLUANT DU  
CENTRE DE FORMATION JUSQU'AU NIVEAU  
INTERNATIONAL.**

**ENTRAINEUR EN SECTION SPORTIVE EN  
COLLEGE AVEC DE MULTIPLES TITRES DE  
CHAMPION DE FRANCE, EN COMITE  
DEPARTEMENTAL, EN POLE EXCELLENCE,  
EN STAGE D'ETE ....RICHE DE CETTE  
EXPERIENCE DE FORMATEUR,**

**JE TE DEVOILE DANS CE MANUEL, LA  
METHODE QUI T'AIDERA A CONSTRUIRE UN  
JEU OFFENSIF COLLECTIF EFFICACE, OU  
TOUS TES JOUEURS ONT UN ROLE A TENIR .**





# **MA PHILOSOPHIE DU JEU**

**LE HANDBALL EST UN SPORT DE MOUVEMENT,  
D'ADAPTATION ET DE COOPÉRATION.  
POUR QU'UN JEU COLLECTIF OFFENSIF SOIT  
EFFICACE, LES JOUEURS DOIVENT PARTAGER UNE  
MÊME COMPRÉHENSION DU JEU.**

**LA PHILOSOPHIE DÉVELOPPÉE DANS CE MANUEL  
REPOSE SUR UN PRINCIPE SIMPLE :**

## **INITIATIVE / PROTECTION**

**CE PRINCIPE ORGANISE LA RELATION ENTRE LE  
PORTEUR DE BALLE ET SES PARTENAIRES.**

### **1 – L'INITIATIVE**

**LE JEU OFFENSIF COMMENCE TOUJOURS PAR UNE  
INITIATIVE.**

**LE PORTEUR DE BALLE DOIT REPRÉSENTER UN  
DANGER PERMANENT POUR LA DÉFENSE.  
IL DOIT ÊTRE CAPABLE DE PROVOQUER UNE  
RÉACTION DÉFENSIVE AFIN DE CRÉER UN  
DÉSÉQUILIBRE.**

## **LES FORMES PRINCIPALES D'INITIATIVE SONT :**

- **ATTAQUER UN INTERVALLE**
- **ENGAGER UN DUEL**
- **DÉCLENCHER UN TIR**
- **PROVOQUER UNE AIDE DÉFENSIVE**
- **FIXER AVANT DE TRANSMETTRE LE BALLON**

**L'OBJECTIF DE L'INITIATIVE N'EST PAS SEULEMENT DE MARQUER.**

**L'OBJECTIF EST DE FAIRE RÉAGIR LA DÉFENSE.**

## **2 - LA PROTECTION**

**LORSQU'UN JOUEUR PREND UNE INITIATIVE, SES PARTENAIRES DOIVENT PROTÉGER SON ACTION.**

**LA PROTECTION PERMET D'ASSURER LA CONTINUITÉ DU JEU COLLECTIF.**

**ELLE SE TRADUIT PAR PLUSIEURS COMPORTEMENTS :**

- **OFFRIR UNE SOLUTION DE PASSE**
- **MAINTENIR LA LARGEUR ET PROFONDEUR DU JEU**
- **OCCUPER LES DÉFENSEURS**
- **BLOQUER OU GÊNER UN ADVERSAIRE**
- **ANTICIPER LA RÉCUPÉRATION DU BALLON**

**SANS PROTECTION COLLECTIVE, L'INITIATIVE DEVIENT RISQUÉE ET PEUT ENTRAÎNER UNE PERTE DE BALLE.**

### **3 – L'ÉQUILIBRE COLLECTIF**

**LE JEU COLLECTIF OFFENSIF REPOSE DONC SUR L'ÉQUILIBRE ENTRE DEUX RESPONSABILITÉS :**

**LE PORTEUR DE BALLE CRÉE LE DANGER.  
LES PARTENAIRES SÉCURISENT L'ACTION.**

**CETTE RELATION PERMANENTE PERMET :**

- **DE CRÉER DES ESPACES**
- **DE MULTIPLIER LES SOLUTIONS OFFENSIVES**
- **DE MAINTENIR LA CONTINUITÉ DU JEU**

### **4 – UN JEU COLLECTIF INTELLIGENT**

**FORMER DES JOUEURS CAPABLES DE PRENDRE DES INITIATIVES TOUT EN PROTÉGEANT LEURS PARTENAIRES PERMET DE DÉVELOPPER UNE VÉRITABLE INTELLIGENCE COLLECTIVE.**

**LES JOUEURS APPRENNENT ALORS À :**

- **LIRE LES SITUATIONS**
- **COOPÉRER EFFICACEMENT**
- **PRENDRE DES DÉCISIONS RAPIDES**

**LE JEU DEVIENT PLUS FLUIDE, PLUS IMPRÉVISIBLE ET PLUS EFFICACE.**

## IDÉE CLÉ

**UN JOUEUR PREND L'INITIATIVE.  
LES AUTRES JOUEURS PROTÈGENT L'ACTION.  
C'EST AINSI QUE NAÎT LE JEU COLLECTIF.**



## **MES 6 RÈGLES D'OR DU JEU COLLECTIF**

**CES RÈGLES PERMETTENT AUX JOUEURS DE  
COMPRENDRE LES PRINCIPES ESSENTIELS DU JEU  
OFFENSIF.**

**1 – TOUJOURS REPRÉSENTER UNE MENACE  
LE PORTEUR DE BALLE DOIT POUVOIR :**

- **TIRER**
- **PASSER**
- **PÉNÉTRER**

**SANS MENACE, LA DÉFENSE RESTE STABLE.**

**2 – ATTAQUER LES INTERVALLES**

**LE JEU OFFENSIF EST PLUS EFFICACE LORSQU'ON  
ATTAQUE ENTRE DEUX DÉFENSEURS PLUTÔT QUE  
DIRECTEMENT FACE À UN SEUL.**

**3 – FIXER AVANT DE PASSER**

**UNE PASSE DEVIENT DANGEREUSE SEULEMENT SI  
ELLE EST PRÉCÉDÉE D'UNE FIXATION.  
FIXER SIGNIFIE OBLIGER UN DÉFENSEUR À INTERVENIR.**

**4 – MAINTENIR LA LARGEUR / L'ECARTEMENT ET LA PROFONDEUR DU JEU POUR ÉTIRER LA DÉFENSE ET CRÉER DES ESPACES.**

**5 – JOUER RAPIDEMENT  
UNE CIRCULATION RAPIDE DU BALLON EMPÊCHE LA DÉFENSE DE SE REPLACER.**

**6 – COOPÉRER AVEC SES PARTENAIRES  
LE JEU COLLECTIF REPOSE SUR LA CAPACITÉ DES JOUEURS À :**

- **SE SOUTENIR**
- **SE RENDRE DISPONIBLES**
- **CRÉER DES SOLUTIONS.**
- **SÉCURISER L'ACTION.**

## LA CARTE DU JEU OFFENSIF

**LE JEU COLLECTIF OFFENSIF PEUT ÊTRE RÉSUMÉ PAR UNE LOGIQUE SIMPLE : CRÉER UN DÉSÉQUILIBRE DANS LA DÉFENSE ET EXPLOITER L'ESPACE QUI APPARAÎT.**

**LE PROCESSUS OFFENSIF SUIT GÉNÉRALEMENT QUATRE ÉTAPES.**

### A. OBSERVER

**AVANT MÊME DE RECEVOIR LE BALLON, LE JOUEUR DOIT ANALYSER :**

- **LA POSITION DE LA DÉFENSE**
  - **LES INTERVALLES DISPONIBLES**
  - **LES AIDES DÉFENSIVES PROCHES**
  - **LE PLACEMENT DE SES PARTENAIRES**
- UN JOUEUR QUI OBSERVE AVANT D'AGIR PREND DE MEILLEURES DÉCISIONS.**

### B. PRENDRE L'INITIATIVE

**LE PORTEUR DE BALLE DOIT PROVOQUER UNE RÉACTION DÉFENSIVE.**

**LES INITIATIVES POSSIBLES :**

- **ATTAQUER UN INTERVALLE**
- **ENGAGER UN DUEL**

- **FIXER UN DÉFENSEUR**
  - **DÉCLENCHER UN TIR**
- L'OBJECTIF EST DE DÉSORGANISER LA DÉFENSE.**

### **3. PROVOQUER UNE AIDE**

**LORSQUE LA DÉFENSE RÉAGIT À L'INITIATIVE DU PORTEUR DE BALLE, UN AUTRE ESPACE APPARAÎT. C'EST CE MOMENT QUI CRÉE LES SOLUTIONS OFFENSIVES : PAR EXEMPLES :**

- **DÉCALAGE AILIER**
- **PASSE AU PIVOT**
- **TIR EXTÉRIEUR**
- **RENVERSEMENT DU JEU**

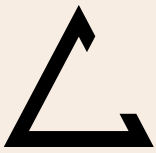
### **4. EXPLOITER L'ESPACE**

**UNE FOIS LA DÉFENSE DÉSÉQUILIBRÉE, L'ATTAQUE DOIT AGIR POUR PROFITER DE L'ESPACE CRÉÉ.**

**LES OPTIONS SONT :**

- **TIR**
- **PASSE**
- **PÉNÉTRATION**

**LE JEU COLLECTIF EFFICACE REPOSE SUR CETTE CAPACITÉ À IDENTIFIER ET EXPLOITER LES ESPACES.**



# **COMMENT ASSOCIER FORMATION DU JOUEUR ET JEU COLLECTIF EFFICACE?**

**POUR CRÉER UN JEU COLLECTIF EFFICACE AU  
HANDBALL, IL EST ESSENTIEL DE LIER LA FORMATION  
DES JOUEURS À CERTAINS PRINCIPES CLÉS :**

## **1. COMMUNICATION ET COMPRÉHENSION TACTIQUE :**

**LES JOUEURS DOIVENT ÊTRE FORMÉS POUR  
COMPRENDRE LES MOUVEMENTS OFFENSIFS DE  
CHAQUE COEQUIPIER ET ÊTRE CAPABLES DE  
COMMUNIQUER EFFICACEMENT SUR LE TERRAIN.  
( LES JOUEURS DOIVENT APPRENDRE À TRAVAILLER  
ENSEMBLE, À SE SOUTENIR MUTUELLEMENT SUR LE  
TERRAIN ET À ANTICIPER LES MOUVEMENTS DE LEURS  
COÉQUIPIERS).**

## **2. COMPÉTENCES INDIVIDUELLES :**

**UNE FORMATION SOLIDE DES COMPÉTENCES  
INDIVIDUELLES TELLES QUE LE DRIBBLE, LE TIR, LE  
DUEL, ET LA PASSE EST ESSENTIELLE POUR  
EXÉCUTER LES STRATÉGIES COLLECTIVES AVEC  
PRÉCISION.**

### **3. ADAPTABILITÉ :**

**LA FORMATION DOIT INCLURE DES SCÉNARIOS DE JEU VARIÉS POUR PERMETTRE AUX JOUEURS DE S'ADAPTER RAPIDEMENT AUX CHANGEMENTS DE SITUATIONS PENDANT UN MATCH.**

### **4. ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET MENTAL :**

**EN PLUS DES COMPÉTENCES PHYSIQUES, LES JOUEURS DOIVENT ÊTRE FORMÉS MENTALEMENT POUR RESTER CONCENTRÉS, MOTIVÉS ET CONFIANTS PENDANT LES MATCHS.**

**EN INTÉGRANT CES 4 ASPECTS DANS LA FORMATION DES JOUEURS, VOUS POUVEZ CONTRIBUER À CRÉER UNE ÉQUIPE DE HANDBALL PERFORMANTE OFFENSIVEMENT.**

**DANS MON GUIDE JE VAIS TE PERMETTRE DE FORMER TES JOUEURS SUR CES 4 POINTS, POUR QU'ILS AIENT UNE COMMUNICATION COMMUNE SIMPLE EFFICACE EN ATTAQUE.**

**CEPENDANT, JE NE M'ATTARDERAI PAS SUR LA DIMENSION PHYSIQUE DU TRAVAIL INDIVIDUEL.**

**POUR CONCILIER TOUS CES ASPECTS DE LA FORMATION DU JOUEUR DANS TON PROJET DE JEU OFFENSIF, IL SUFFIT D'ADOPTER UN LANGAGE COMMUN POUR TOUS TES JOUEURS .**

**LE PRINCIPE C'EST :**

## **INITIATIVE / PROTECTION**

**EN APPLIQUANT CE PRINCIPE :**

- **TU METS EN OEUVRE DES STRATEGIES : QUI PREND L'INITIATIVE? QUI LE PROTEGE ET COMMENT ? (CROISÉ, ENTREE ...)**
- **TU FAIS TRAVAILLER LES HABILETES MOTRICES DE TES JOUEURS , PASSES, DUELS, DRIBBLES, TIRS...**
- **TU PERMETS AUX JOUEURS DE FAIRE DES CHOIX: DUELS OU TIRS, PASSES OU TIRS, DECALAGES OU RENVERSEMENTS...**

- **TU IMPLIQUES CHAQUE JOUEUR DANS LE PROJET OFFENSIF, ILS APPRENNENT À ÊTRE TOUJOURS CONCENTRÉS, ATTENTIFS, DISPONIBLES.**

### **Idée clé**

- **prise d'initiative → duel avec défenseurs/ goals**
- **protection collective du porteur → solutions autour du porteur**

**POUR ATTEINDRE TON OBJECTIF QUI EST DE METTRE UN BUT DE PLUS QUE TON ADVERSAIRE.**





# L'INITIATIVE

## L'INITIATIVE DU PORTEUR DE BALLE

**DANS LE JEU COLLECTIF OFFENSIF, TOUT COMMENCE PAR L'INITIATIVE DU PORTEUR DE BALLE.**

**SANS INITIATIVE, LA DÉFENSE PEUT RESTER STABLE ET ORGANISÉE.**

**LE RÔLE DU PORTEUR DE BALLE EST DONC DE PROVOQUER UNE RÉACTION DÉFENSIVE AFIN DE CRÉER UN DÉSÉQUILIBRE.**

**L'INITIATIVE CONSISTE À ATTAQUER LA DÉFENSE POUR GÉNÉRER UNE SITUATION FAVORABLE À L'ÉQUIPE.**

**ELLE PEUT PRENDRE DIFFÉRENTES FORMES :**

- **ATTAQUER UN INTERVALLE**
- **ENGAGER UN DUEL**
- **DÉCLENCHER UN TIR**
- **FIXER UN DÉFENSEUR AVANT DE PASSER LE BALLON**

**LE PORTEUR DE BALLE DOIT REPRÉSENTER UNE MENACE PERMANENTE.**

## ATTAQUER LA DÉFENSE / FIXER UN DÉFENSEUR

**UN JOUEUR OFFENSIF DOIT AVOIR L'INTENTION D'ATTAQUER LA DÉFENSE OBLIGER UN DÉFENSEUR À INTERVENIR POUR ARRÊTER L'ATTAQUANT. LORSQUE LA DÉFENSE RÉAGIT, UN ESPACE APPARAÎT POUR UN PARTENAIRE.**

**CELA SIGNIFIE :**

- **SE DIRIGER VERS LE BUT**
- **ENGAGER UN DUEL AVEC LE DÉFENSEUR**
- **CHERCHER À DÉPASSER SON ADVERSAIRE.**
- **CRÉER UNE RÉACTION DÉFENSIVE**

**L'OBJECTIF DE L'INITIATIVE N'EST PAS SEULEMENT DE MARQUER UN BUT.**

**IL S'AGIT SURTOUT DE PROVOQUER UNE RÉACTION DANS LA DÉFENSE :**

- **AIDE DÉFENSIVE**
- **FERMETURE D'UN INTERVALLE**
- **DÉPLACEMENT D'UN DÉFENSEUR**

**CES RÉACTIONS CRÉENT DE NOUVELLES POSSIBILITÉS OFFENSIVES.**



**PERMETTRE ET ENCOURAGER L'INITIATIVE DU  
PORTEUR DE BALLE, EST IMPORTANT POUR  
AMELIORER SON JEU OFFENSIF.**

**VOICI QUELQUES STRATEGIES POUR FAVORISER  
CETTE INITIATIVE.**

**OUVRIER LES ESPACES : SANS ALLER TROP LOIN DANS  
LA PRISE D'INITIATIVE, LE JOUEUR QUI VA FAIRE LA  
PASSE AU FUTUR PORTEUR DE BALLE PRENANT  
L'INITIATIVE, DOIT TOUT DE MÊME AMENER DE LA  
MENACE (SE METTRE EN SITUATION DE TIR PAR  
EXEMPLE) A SON DEFENSEUR DIRECT AFIN QUE CELUI  
CI NE SOIT PAS DE SUITE DANS L'ENTRAIDE AVEC SES  
COEQUIPIERS DEFENSIFS, DANS SA MENACE, D'AUTRES  
DEFENSEURS MOINS PROCHES DEVRAIENT EUX AUSSI  
SE DEPLACER VERS LUI.**

**DESTABILISER LES DEFENSEURS POUR CREER DES  
ESPACES FAVORABLES POUR RENTRER DANS UN DUEL**

.

**QUALITE DE LA TRANSMISSION: UNE PASSE**  
**PERMETTANT AU FUTUR PORTEUR DE BALLE DE VITE**  
**PROTEGER SON BALLON, EN SE METTANT DE PROFIL**  
**AFIN D'ATTAQUER UN ESPACE A COTE DES**  
**DEFENSEURS ET/OU VITE TIRER. PRISE DE DECISION**  
**RAPIDE, EXPLOITER LES OPPORTUNITES AVANT QUE**  
**LES DEFENSEURS SE REORGANISENT.**

**PRENDRE DES DÉCISIONS RAPIDES**  
**LE HANDBALL EST UN SPORT RAPIDE.**  
**LE PORTEUR DE BALLE DOIT ANALYSER LA SITUATION**  
**ET PRENDRE UNE DÉCISION EN QUELQUES SECONDES.**

**IL DOIT CHOISIR ENTRE :**

- **TIRER**
- **PASSER**
- **PÉNÉTRER.**

**LA QUALITÉ DE CETTE DÉCISION INFLUENCE**  
**DIRECTEMENT L'EFFICACITÉ DU JEU COLLECTIF.**

**IDÉE CLÉ**

**LE PORTEUR DE BALLE N'EST PAS SEULEMENT UN**  
**PASSEUR.**  
**IL EST LE DÉCLENCHÉUR DU JEU OFFENSIF.**

## **LES ERREURS DANS L'INITIATIVE OFFENSIVE**

**PRENDRE DES INITIATIVES EST ESSENTIEL POUR CRÉER UN JEU OFFENSIF DYNAMIQUE.**

**CEPENDANT, CERTAINES ERREURS APPARAISSENT FRÉQUEMMENT LORSQUE LES JOUEURS ATTAQUENT LA DÉFENSE.**

### **1 – NE PAS ATTAQUER LA DÉFENSE**

**CERTAINS JOUEURS SE CONTENTENT DE FAIRE CIRCULER LE BALLON SANS RÉELLEMENT MENACER LA DÉFENSE.**

**DANS CE CAS, LA DÉFENSE RESTE STABLE ET LES ESPACES NE SE CRÉENT PAS.**

### **2 – PASSER SANS FIXER**

**UNE PASSE RÉALISÉE SANS FIXATION PRÉALABLE EST SOUVENT FACILE À DÉFENDRE.**

**LA FIXATION EST NÉCESSAIRE POUR OBLIGER UN DÉFENSEUR À INTERVENIR.**

### **3 – FORCER UNE ACTION INDIVIDUELLE**

**UN JOUEUR QUI INSISTE DANS UN DUEL ALORS QUE LA SITUATION EST DÉFAVORABLE RISQUE DE PERDRE LE BALLON.**

**L'INITIATIVE DOIT TOUJOURS RESTER AU SERVICE DU COLLECTIF.**

#### **4 – MAUVAISE LECTURE DE LA DÉFENSE**

**UNE INITIATIVE EFFICACE DÉPEND DE LA CAPACITÉ DU JOUEUR À ANALYSER LA SITUATION.**

**ATTAQUER UN ESPACE FERMÉ OU IGNORER UN PARTENAIRE LIBRE LIMITE LES POSSIBILITÉS OFFENSIVES.**

#### **5 – MAUVAIS TIMING**

**UNE INITIATIVE TROP RAPIDE OU TROP TARDIVE PEUT DÉSORGANISER LE JEU COLLECTIF.**

**LE PORTEUR DE BALLE DOIT AGIR AU BON MOMENT POUR QUE SES PARTENAIRES PUISSENT SOUTENIR L'ACTION.**

**LE PORTEUR DOIT AGIR ASSEZ VITE POUR SURPRENDRE LA DÉFENSE, MAIS ASSEZ CLAIREMENT POUR QUE SES PARTENAIRES PUISSENT LIRE SON INTENTION ET SE DÉPLACER POUR LE PROTÉGER. UNE INITIATIVE TROP RAPIDE OU ISOLÉE DEVIENT UNE ERREUR.**

#### **IDÉE CLÉ DU CHAPITRE**

**UNE BONNE INITIATIVE CRÉE UNE SOLUTION.  
UNE MAUVAISE INITIATIVE CRÉE UN PROBLÈME.**



# **LA PROTECTION**

**UN JOUEUR QUI SAIT QU'IL EST PROTÉGÉ, PREND DE MEILLEURES DÉCISIONS.**

**IL OSE D'AVANTAGE, IL EST PLUS CRÉATIF.  
L'ÉQUIPE PROGRESSE COLLECTIVEMENT**

**LA PROTECTION DANS LE JEU COLLECTIF OFFENSIF**

**DANS LE JEU COLLECTIF OFFENSIF, L'INITIATIVE DU PORTEUR DE BALLE NE PEUT ÊTRE EFFICACE QUE SI ELLE EST SOUTENUE PAR SES PARTENAIRES.**

**LORSQU'UN JOUEUR ATTAQUE LA DÉFENSE, IL S'EXPOSE À PLUSIEURS RISQUES :  
PERTE DE BALLE, DUEL PERDU, FERMETURE DES ESPACES.**

**C'EST POUR CETTE RAISON QUE LES PARTENAIRES DOIVENT ASSURER UNE PROTECTION COLLECTIVE DE L'ACTION.**

**LA PROTECTION PERMET DE SÉCURISER LE JEU ET D'OFFRIR PLUSIEURS SOLUTIONS AU PORTEUR DE BALLE.**

**ELLE CONSTITUE LE COMPLÉMENT INDISPENSABLE DE L'INITIATIVE.**

## **DÉFINITION DE LA PROTECTION**

**LA PROTECTION CORRESPOND À L'ENSEMBLE DES ACTIONS RÉALISÉES PAR LES PARTENAIRES POUR SÉCURISER L'INITIATIVE DU PORTEUR DE BALLE.**

**ELLE SE TRADUIT PAR DIFFÉRENTS COMPORTEMENTS :**

- **SE RENDRE DISPONIBLE POUR RECEVOIR UNE PASSE**
- **OCCUPER UN DÉFENSEUR POUR LIBÉRER UN ESPACE**
- **GÊNER UN ADVERSAIRE**
- **ANTICIPER LA RÉCUPÉRATION DU BALLON**
- **MAINTENIR L'ÉQUILIBRE DU JEU**
- **REPLI DEFENSIF**

**GRÂCE À CES ACTIONS, LE PORTEUR DE BALLE PEUT PRENDRE DES INITIATIVES AVEC PLUS DE SÉCURITÉ.**

## **LE RÔLE DES PARTENAIRES**

**LORSQUE LE PORTEUR DE BALLE ATTAQUE LA DÉFENSE, SES PARTENAIRES DOIVENT IMMÉDIATEMENT ADAPTER LEUR POSITION.**

**TROIS COMPORTEMENTS SONT ESSENTIELS.**

**✓ OFFRIR UNE SOLUTION DE PASSE**

**LES PARTENAIRES DOIVENT SE RENDRE DISPONIBLES POUR PERMETTRE LA CONTINUITÉ DU JEU.**

**UN JOUEUR ISOLÉ FACE À LA DÉFENSE A PEU DE CHANCE DE RÉUSSIR SON ACTION.**

**✓ CRÉER DE L'ESPACE**

**CERTAINS JOUEURS DOIVENT OCCUPER LES DÉFENSEURS  
POUR LIBÉRER DES ESPACES.**

**CELA PEUT PASSER PAR :**

**UN DÉPLACEMENT**

**UN APPEL DE BALLE**

**UN BLOC DU PIVOT.**

**✓ MAINTENIR L'ÉQUILIBRE COLLECTIF**

**LES PARTENAIRES DOIVENT ÉGALEMENT ANTICIPER UNE  
ÉVENTUELLE PERTE DE BALLE AFIN D'ÉVITER UNE  
CONTRE-ATTAQUE ADVERSE.**

**LA PROTECTION PEUT PRENDRE PLUSIEURS FORMES DANS  
LE JEU OFFENSIF.**

**✓ LE SOUTIEN**

**UN JOUEUR SE RAPPROCHE DU PORTEUR DE BALLE POUR  
OFFRIR UNE SOLUTION RAPIDE.**

**CETTE SOLUTION PERMET D'ÉVITER LES PERTES DE BALLE  
SOUS PRESSION.**

**✓ L'OCCUPATION DES DÉFENSEURS**

**CERTAINS JOUEURS DOIVENT FIXER LES DÉFENSEURS  
POUR EMPÊCHER LES AIDES DÉFENSIVES.**

**CELA PERMET DE FACILITER LE DUEL DU PORTEUR DE  
BALLE.**

## ✓ LE BLOC

**LE PIVOT PEUT GÊNER UN DÉFENSEUR POUR CRÉER UN ESPACE POUR UN PARTENAIRE.  
CETTE ACTION EST PARTICULIÈREMENT EFFICACE POUR LIBÉRER UN TIR EXTÉRIEUR OU UNE PÉNÉTRATION.**

## ✓ LE REPLACEMENT

**APRÈS UNE INITIATIVE, CERTAINS JOUEURS DOIVENT ANTICIPER LA TRANSITION DÉFENSIVE POUR SÉCURISER L'ÉQUIPE.**

**LA PROTECTION COLLECTIVE NÉCESSITE UNE BONNE COORDINATION ENTRE LES JOUEURS.**

**CHAQUE JOUEUR DOIT COMPRENDRE :**

- **LE MOMENT OÙ SON PARTENAIRE ATTAQUE**
- **L'ESPACE QU'IL DOIT OCCUPER**
- **LA SOLUTION QU'IL DOIT PROPOSER.**

**CETTE COMPRÉHENSION COMMUNE PERMET D'AMÉLIORER LA FLUIDITÉ DU JEU OFFENSIF.**

**LA PROTECTION COLLECTIVE PERMET :**

- **D'AUGMENTER LES SOLUTIONS POUR LE PORTEUR DE BALLE**
- **DE RÉDUIRE LES PERTES DE BALLE**
- **DE MAINTENIR LA CONTINUITÉ DU JEU**
- **DE CRÉER DE NOUVELLES OPPORTUNITÉS OFFENSIVES.**

**UN JEU COLLECTIF EFFICACE REPOSE DONC SUR  
L'ÉQUILIBRE ENTRE INITIATIVE INDIVIDUELLE ET  
PROTECTION COLLECTIVE.**

**CERTAINES ERREURS APPARAISSENT TRÈS SOUVENT DANS  
LES ÉQUIPES.**

**✓ LE PORTEUR DE BALLE EST ISOLÉ**

**LORSQUE LE PORTEUR DE BALLE ATTAQUE LA DÉFENSE,  
IL DOIT TOUJOURS POUVOIR COMPTER SUR UNE SOLUTION  
DE PASSE.**

**SI LES PARTENAIRES RESTENT TROP ÉLOIGNÉS OU  
STATIQUES, LE PORTEUR DE BALLE SE RETROUVE ISOLÉ  
FACE À PLUSIEURS DÉFENSEURS.**

**DANS CETTE SITUATION, LE RISQUE DE PERTE DE BALLE  
EST TRÈS ÉLEVÉ.**

**LES PARTENAIRES RESTENT STATIQUES  
UN JOUEUR QUI NE BOUGE PAS N'AIDE PAS SON  
PARTENAIRE.**

**LA PROTECTION NÉCESSITE DES DÉPLACEMENTS  
PERMANENTS POUR OFFRIR DES SOLUTIONS AU PORTEUR  
DE BALLE.**

**DES JOUEURS STATIQUES RENDENT LE JEU PRÉVISIBLE ET  
FACILITENT LE TRAVAIL DE LA DÉFENSE.**

**✓ LES ESPACES NE SONT PAS OCCUPÉS  
LORSQUE CERTAINS ESPACES DU TERRAIN NE SONT PAS  
OCCUPÉS PAR LES ATTAQUANTS, LA DÉFENSE PEUT SE  
REGROUPER PLUS FACILEMENT.**

**LES PARTENAIRES DOIVENT DONC OCCUPER LES  
DIFFÉRENTES ZONES DU TERRAIN AFIN D'ÉTIRER LA  
DÉFENSE.**

**LES AIDES DÉFENSIVES ADVERSES NE SONT PAS UTILISÉES  
LORSQU'UN DÉFENSEUR QUITTE SON JOUEUR POUR AIDER  
UN PARTENAIRE, L'ATTAQUE DOIT IMMÉDIATEMENT  
EXPLOITER L'ESPACE LIBÉRÉ.**

**SI CETTE SITUATION N'EST PAS EXPLOITÉE, LA DÉFENSE  
PEUT CONTINUER À AIDER SANS ÊTRE PÉNALISÉE.**

**LE JEU MANQUE DE LARGEUR  
LES AILIERS ET LES ARRIERES JOUENT UN RÔLE ESSENTIEL  
POUR MAINTENIR LA LARGEUR DU JEU.**

**LORSQU'ILS SE RAPPROCHENT TROP DU CENTRE, LA  
DÉFENSE PEUT SE RESSERRER ET FERMER LES ESPACES.**

**✓ LES RELATIONS ENTRE JOUEURS SONT MAL UTILISÉES  
CERTAINES RELATIONS OFFENSIVES SONT TRÈS  
EFFICACES :**

- **ARRIÈRE / PIVOT**
- **ARRIÈRE / AILIER**
- **DEMI-CENTRE / ARRIÈRES**

**LORSQUE CES RELATIONS NE SONT PAS EXPLOITÉES,  
L'ATTAQUE PERD EN EFFICACITÉ.**

**LES JOUEURS NE LISENT PAS L'INITIATIVE  
LA PROTECTION NÉCESSITE UNE BONNE LECTURE DU JEU.  
LES PARTENAIRES DOIVENT ÊTRE CAPABLES DE  
COMPRENDRE IMMÉDIATEMENT QUAND UN JOUEUR  
ATTAQUE LA DÉFENSE.  
SANS CETTE LECTURE COLLECTIVE, LA COOPÉRATION  
OFFENSIVE DEVIENT DIFFICILE.**

**LE REPLI DÉFENSIF N'EST PAS ANTICIPÉ  
APRÈS UNE INITIATIVE OFFENSIVE, IL EXISTE TOUJOURS  
UN RISQUE DE PERTE DE BALLE.  
CERTAINS JOUEURS DOIVENT DONC ANTICIPER LA  
TRANSITION DÉFENSIVE POUR ÉVITER UNE CONTRE-  
ATTAQUE.**

### **IDÉE CLÉ**

**L'INITIATIVE CRÉE LE DÉSÉQUILIBRE.  
LA PROTECTION PERMET DE L'EXPLOITER**



# **INITIATIVE / PROTECTION**

## **UN EXEMPLE**

### **RAPPEL**

**LA RÈGLE C'EST QUE LE PORTEUR DE BALLE PREND L'INITIATIVE :**

- **DUELS FACE AU DEFENSEUR**
- **TIRS A TRAVERS, PAR DESSUS...**
- **PASSES AUTOUR, DEDANS, DANS LE RENVERSEMENT, DANS LE DECALAGE...**
- **DRIBBLES DANS UN ESPACE .**

**ET DONC, TOUS CES COEQUIPIERS SONT DISPONIBLES POUR LE PROTEGER, C'EST A DIRE LUI PROPOSER :**

- **UNE OPTION DE PASSE : SE DEPLACER POUR OFFRIR DES OPTIONS DE PASSES AU PORTEUR DE BALLE EN CREEANT DES ANGLES FAVORABLES POUR UNE PASSE SURE.**
- **REPLI DEFENSIF SI TIR DU PORTEUR DE BALLE : LES COEQUIPIERS DU PORTEUR DE BALLE DOIVENT ETRE PRETS A RECUPERER LE BALLON EN CAS DE PERTE DE POSSESSION**
- **BLOQUER UN ADVERSAIRE EN UTILISANT SON CORPS POUR DONNER AU PORTEUR DE BALLE PLUS DE TEMPS ET D'ESPACE POUR AGIR .**

**LAISSONS UNE GRANDE LIBERTE D'ACTION AU PORTEUR DE BALLE, CE QUI LUI PERMETTRA D'ETRE ENCORE PLUS CREATIF, PLUS LIBERE PUISQU'EN ADOPTANT CETTE ORGANISATION INIATIVE/PROTECTION, IL SE SAIT PROTEGE PAR CES COEQUIPIERS.**

**PLUS ON CONSERVE LA BALLE ET PLUS NOUS AVONS DE CHANCE DE TROUVER UNE SOLUTION DE TIR FAVORABLE.**

### **IDEE CLE**

**TRAVAILLER ENSEMBLE POUR GARANTIR LA SECURITE ET L'EFFICACITE DU PORTEUR DE BALLE, TOUT EN PERMETTANT AU PORTEUR DE BALLE D'AVOIR UN IMPORTANT CREDIT D'ACTION .**



## **EXEMPLE:**

**UN ARRIERE GAUCHE PORTEUR DE BALLE, PREND L'INITIATIVE POUR SE METTRE EN SITUATION DE DUEL FACE A UN DEFENSEUR NUMERO 2 DANS SON SECTEUR.**

**SI LE DEFENSEUR PREND LE DESSUS ET EMPECHE L'ARRIERE DE SE METTRE EN SITUATION DE TIR...LE DEFENSEUR ARRIVE MEME A ORIENTER LE PORTEUR DE BALLE DANS L'ESPACE EXTERNE ...**

**DANS CE CAS PRECIS, PROCHE DU PORTEUR DE BALLE, NOUS DEMANDONS A L'AILIER GAUCHE DE PROTEGER, C'EST A DIRE DE RECULER VERS LA LIGNE DE TOUCHE , ET DE SE DEPLACER VERS SON ARRIERE AFIN DE LUI PERMETTRE DE LIBERER UNE BONNE BALLE, AFIN D'ASSURER LA CONTINUE DU JEU.**

**JE TE DECONSEILLE DE DEMANDER A L'AILIER GAUCHE DE S'ENGAGER FORT DANS SON ESPACE EXTERIEUR POUR ALLER AU TIR...CE JOUEUR DOIT SE RENDRE COMPTE QUE SON ARRIERE GAUCHE A PERDU SON DUEL DONC IL N'Y A PAS EU D'ENTRAIDE ENTRE LES DEFENSEURS...L'AILIER GAUCHE DOIT JUSTE ASSURER UNE POSSIBILITE DE PASSE POUR SON ARRIERE GAUCHE .**

**DANS CE CAS, JE TE CONSEILLE AUSSI DE DEMANDER A CET AILIER GAUCHE, NOUVEAU PORTEUR DE BALLE, DE NE PAS PRENDRE UNE INITIATIVE, CAR IL SE RETROUVE DANS UNE POSITION PEU FAVORABLE POUR DECLENCHER UNE INITIATIVE, CONSEILLE LUI PLUTOT D'ENCHAINER PAR UNE BELLE PASSE AU DEMI CENTRE PAR EXEMPLE ...CELUI CI POURRA A SON TOUR PRENDRE L'INITIATIVE ...**

**DANS CET EXEMPLE, J'AI SUPPOSE :**

**1\_ LE PORTEUR DE BALLE ARRIERE GAUCHE NE GAGNE PAS SON DUEL DANS SON SECTEUR ET SE RETROUVE MEME ORIENTE EXTERNE ...**

**2\_ JE DEMANDE DONC A SON AILIER GAUCHE DE LE PROTEGER EXTERIEUR EN SE DEMARQUANT LIGNE DE TOUCHE (RECULER ET VENIR VERS L'ARRIERE)**

**CE N'EST QU'UNE SOLUTION PARMIS UNE MULTITUDE D'OPTIONS...**



**EN EFFET, LE PIVOT OU UN JOUEUR ENTRÉ, AURAIT  
PU GLISSER DANS LE SECTEUR DE JEU DE L'ARRIERE  
GAUCHE, ET PROPOSER UNE SOLUTION DE PASSE A  
L'INTERIEUR.**

**OU ENCORE LE DEMI CENTRE QUI SE DEPLACE  
EXTERIEUR, SE RAPPROCHE DE SON ARRIERE  
EXTERNE POUR LUI OFFRIR UNE SORTIE DE BALLE  
FACILE.**

**ON PEUT AUSSI IMAGINER UN JEU EN PROTECTION  
AU DESSUS DE LA ZONE PAR UN AILIER ...**

**CE QUE JE VEUX TE DIRE, C'EST QUE C'EST A TOI  
COACH, D'IMAGINER LES POSSIBILITES DE  
PROTECTIONS S'OFFRANT AUX PORTEURS DE BALLE  
QUI PREND UNE INITIATIVE.**

**L'ISSUE NUMERO 1 DE L'INITIATIVE C'EST DE SE  
METTRE EN SITUATION FAVORABLE DE TIR POUR  
MARQUER.**

**MAIS TU DOIS PREVOIR D'AUTRES SOLUTIONS SI LE  
TIR N'EST PAS POSSIBLE POUR LE PORTEUR DE  
BALLE ...**



# **INITIATIVES ET PROTECTIONS PRIVILEGIEES**

**Comme je l'Écrivais en introduction, le jeune coach va être friand de mettre en place des combinaisons tactiques repérées chez les professionnels par exemple .... Cela peut donner l'impression de créer un jeu collectif offensif ...en effet les passes, les courses des joueurs sont programmées donc cela apporte une certaine sécurité, et cela peut même être efficace .**

**je pense néanmoins que ce jeux programmé ne permet pas d'avancer sur la formation du joueur comme tu as pu le voir plus haut dans ce document.**

**je te conseille de parler à tes joueurs plutôt d'enclenchements offensifs .**

**je te conseille de mettre en place un jeu à initiatives/protections programmées:**

**CETTE METHODE D'ENTRAINEMENT VISE A AMELIORER LA CAPACITE DE CHAQUE JOUEUR A PRENDRE L'INITIATIVE TOUT EN RESPECTANT UNE STRUCTURE COLLECTIVE QUI PEUT ETRE PROGRAMMEE.**

**C'EST UN EXCELLENT MOYEN DE COMBINER LA CREATIVITE INDIVIDUELLE EN ATTAQUE AVEC UNE DISCIPLINE COLLECTIVE STRUCTUREE.**

**CELA REVIENT A DES COMBINAISONS TACTIQUES MAIS OU TOI COACH, TU PRÉDÉFINIS QUE CERTAINES ORGANISATIONS , PAR EXEMPLE DANS QUEL SECTEUR SE PASSE LA PREMIERE INITIATIVE ET QUELLES PEUT ETRE LA PROTECTIONS, CROISES, RENVERSEMENTS ...**

**PRENONS UN EXEMPLE:**

**SUITE A L'ANALYSE DE LA DEFENSE ADVERSE, LE COACH IDENTIFIE UN POINT FAIBLE DEFENSIF. DANS CE CAS PRECIS, IL OBSERVE UNE FAIBLESSE DEFENSIVE D'UN DEFENSEUR NUMERO 3 A DROITE DANS UN DISPOSITIF 0/6.**

**Le coach, va demander a ses joueurs de mettre une initiative forte de leur ailier droit sur ce défenseur identifié....si cet ailier ne gagne pas son duel ...le coach peut lui conseiller de privilégier une passe de renversement sur son arrière droit externe qui a compensé son poste ( l'ailier droit travaille hors secteur ...)**

**Bien sûr si La Défense anticipe sur ce renversement, l'ailier est capable de poursuivre le jeu sur une passe dedans si Pivot disponible ou décalage sur Demi centre .... Le coach privilégie des choix de passes suite à son analyse de l'adversaire mais en aucun cas c'est une situation fermée, obligatoire pour le joueur. Le porteur de balle a toute sa liberté lors de son initiative et ses partenaires le protègent.**

**Restons bien sûr sur la première intention: le joueur prend l'initiative pour se mettre en situation de tir favorable.**

### **Idée clé**

**Le porteur crée le danger, les partenaires sécurisent l'action.**



# **CONCLUSION**

**CET OUVRAGE JE L'AI PENSE DEPUIS DES ANNEES, CETTE LOGIQUE COLLECTIVE OFFENSIVE A ETE Pensee DANS UN PREMIER TEMPS PAR RUDY BERTSCH MON MENTOR QUI M'A MIS AUX COMMANDES DU CENTRE DE FORMATION DU CHAMBERY SAVOIE HANDBALL.**

**PAR LA SUITE EN 20 ANS DE CARRIERE DANS LE HAUT NIVEAU POUR LA FORMATION DE FUTURS JOUEURS PROFESSIONNELS, J'AI BEAUCOUP INSISTE SUR LE TRAVAIL INDIVIDUEL ET TOUTE LA CONSTRUCTION OFFENSIVE DE MES EQUIPES ONT ETE CONSTRUITES SUR CE MODELE :**

**INITIATIVE / PROTECTION**

**En attaque, tout part du porteur de balle.  
si son initiative est forte alors le jeu collectif s'enrichit.**

**A toi coach de faire que la prise d'initiative de tes joueurs  
soit une responsabilité pas une improvisation.  
quelle soit engageante/ rapide / lisible par ses  
coéquipiers.**

**Quand tu indiques par exemple "Arthur tu es demi centre,  
prends l'initiative sur le numéro 2 de défense à  
Droite....par son initiative demande lui de créer une  
réaction de la part de ce défenseur. Arthur et ses  
partenaires devront exploiter cette réaction défensive"**

**le handball moderne :**

- **initiative individuelle**
- **responsabilité collective autour du porteur de balle**

**Un vrai cadre de jeu pour tes joueurs**

### **Idée clé**

**Un joueur prend l'initiative.**

**Les partenaires protègent l'action.**

**La défense se désorganise.**

**L'espace apparaît.**

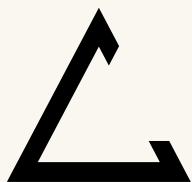
**C'est dans cet espace que naît la solution offensive.**

## **LES 5 POINTS À RETENIR :**

- 1. LE PORTEUR DE BALLE PREND L'INITIATIVE – IL LIT LA DÉFENSE ET DÉCIDE.**
- 2. TOUS LES COÉQUIPIERS LE PROTÈGENT – TOUJOURS DISPONIBLES, TOUJOURS EN MOUVEMENT.**
- 3. LE COACH STRUCTURE LES ENCHAÎNEMENTS – MAIS LAISSE LE CHOIX FINAL AU JOUEUR.**
- 4. PLUS LE JOUEUR EST FORMÉ INDIVIDUELLEMENT, PLUS SON INITIATIVE EST EFFICACE.**
- 5. C'EST EN RÉPÉTANT CE PRINCIPE QU'UN JEU COLLECTIF FORT SE CONSTRUIT.**

**CE LANGAGE COMMUN PERMETTRA À TES JOUEURS D'ÊTRE ORGANISÉS, DE COORDONNER LEURS ACTIONS EFFICACEMENT AFIN DE CRÉER DES SITUATIONS FAVORABLES DE TIRS .**

**TOI COACH, OBSERVE LES QUALITES DE TES JOUEURS, ANALYSE LES DEFENSES ADVERSEES, ET TU POURRAS ORGANISER DES STRATEGIES OFFENSIVES AUTOUR DE CE LANGAGE COMMUN INITIATIVE / PROTECTION.**



# REMERCIEMENTS

**Ce manuel est le fruit de nombreuses années passées sur les terrains, à observer, à apprendre, à transmettre et surtout à partager le handball avec des joueurs et des entraîneurs passionnés.**

**Je souhaite d'abord remercier Edina Borsos, qui m'a donné très tôt le goût de transmettre avec une immense humanité. Elle m'a appris qu'un entraîneur ne se résume pas à des consignes tactiques, mais qu'il doit avant tout accompagner des personnes et faire grandir des joueurs.**

**Je remercie également Rudy Bertsch, qui m'a apporté la structure, la rigueur et l'exigence indispensables au travail d'entraîneur. À ses côtés, j'ai compris que la précision et l'organisation sont des clés essentielles pour construire un projet solide.**



**Une pensée particulière pour Bubu, véritable maître de la formation moderne. Un chef d'orchestre hors pair, capable de comprendre parfaitement ses joueurs et d'organiser le jeu collectif avec une intelligence tactique remarquable. Son regard sur le jeu et sa capacité à faire progresser les joueurs ont profondément nourri ma réflexion.**

**Je n'oublie pas mes anciens acolytes Sam et JC, avec qui j'ai partagé de nombreux moments de terrain, d'échanges et de passion autour du handball.**

**Je souhaite également remercier tous les coachs amis que j'ai côtoyé et joueurs que j'ai eu la chance d'entraîner au fil des années. C'est avec vous que tout s'est construit : les séances, les victoires, les défaites, les apprentissages et les progrès.**

**Vos prénoms resteront pour toujours liés à ces années de terrain et à cette passion commune pour le handball.**

**Enfin, je veux remercier ma femme et mes enfants, qui me soutiennent chaque jour et qui ont accepté depuis tant d'années que le handball soit une partie de ma vie.**

**Ce livre leur doit beaucoup.**

**Le handball est un sport collectif sur le terrain... mais aussi dans la vie.**

**Pachoud Bertrand**

**photos : Elodie Perret**