

FORMULE JEUNES

2025 – 2026



Fédération
Luxembourgeoise
de Handball

U9 MIXTE

RÈGLES GÉNÉRALES

Licences

Licence préconisée

Années d'âge

2017-2018

Taille du ballon

Taille 0
Interdiction de ballon en cuir
Ballon souple

Arbitrage

Jeunes Arbitres Club / Pas de feuille de match

Nombre de joueurs

3 joueurs de champ + 1 gardien de but

Temps de jeu

Tournoi : 6 à 8 minutes
Recommandation : 32 à 36 minutes de temps de jeu par équipe

Fair-Play

À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main

Gardien de but

- Recommandation : Changement de gardien de but à chaque match
- **Ne pas gêner la première passe de relance du gardien.**

Exclusions

Pas d'exclusion

Forme de jeu

Jeu sur la largeur du terrain avec but de mini-hand (2,40m x 1,70m)
Zone tracée à 5m : demi-cercle à partir du milieu du but

Règles techniques

Remise en jeu du gardien de but
Interdiction de : Ceinturer, neutraliser, pousser : Sanctionné par un 5 mètres

STADE 6 – 9 ANS

APPLICATION LTAD HANDBALL FUNDAMENTALS



TRAVAIL THÉORIQUE :

- Le travail technico-tactique
- Le développement des qualités physiques
- Le travail du gardien de but

TRAVAIL PRATIQUE :

- Les jeux d'échauffement
- Le duel tireur / gardien
- Les jeux de motricité
- Les duels
- Les jeux de récupération
- Les jeux tactiques
- Le développement moteur



U11 MIXTE

RÈGLES GÉNÉRALES : 1ÈRE ET 2ÈME PHASES DE CHAMPIONNAT

Licences

Licence obligatoire

Années d'âge

2015-2016

Taille du ballon

Taille 0 : Cuir - Synthétique

Arbitrage

Jeunes Arbitres Club + Feuille de match
Feuille de match (2ème phase de championnat)

1ÈRE PHASE DE CHAMPIONNAT

Nombre de joueurs

4 joueurs de champ + 1 gardien de but
Recommandation : Entre 5 et 7 joueurs minimum par équipe

Temps de jeu

Tournoi à 4 : 1x12 minutes
Total : 36 minutes de temps de jeu par équipe
Tirage au sort : schnick schnack schnuck

Fair-Play

À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main

Gardien de but

- Remise en jeu du gardien de but.
- **Ne pas gêner la première passe de relance du gardien.**

Exclusions

1 minute d'exclusion + 7 mètres (6 mètres face au but) + remplacement du joueur exclu
Même règlement pour les officiels sur le banc

Forme de jeu

Jeu sur terrain de basket : 28x15 mètres
Zone à 5 mètres
Buts mini-hand (2,40m x 1,70m)

Règles techniques

Défense Homme à Homme avec changement. (Pas de défense individuelle/stricte)
Interdiction de : Ceinturer, neutraliser, pousser : Sanctionné par un 7 mètres (6 mètres)
Intentions individuelles de défense autorisées : Gêner, harceler, dissuader, intercepter

U11 MIXTE

2ÈME PHASE DE CHAMPIONNAT

NIVEAU CONFIRMÉ ET NIVEAU ESPOIR (POULE 1)

Nombre de joueurs

5 joueurs de champ + 1 gardien de but

Temps de jeu

Match sec : 3x12 minutes
Feuille de match
Tirage au sort avant match
Nouveau tirage au sort pour le 3ème tiers-temps
5 minutes de pause entre chaque tiers-temps.

Fair-Play

À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main

Gardien de but

Préconisation : 2 gardiens de but par match.

- Remise en jeu du gardien sur les deux premières périodes.
- Remise en jeu au centre sur la 3ème période.

Exclusions

1 minute d'exclusion + 7 mètres (6 mètres face au but) + remplacement du joueur exclu
Même règlement pour les officiels sur le banc

Forme de jeu

Jeu sur grand terrain avec réducteur de but.
1er et 2ème tiers-temps : Jeu sur tout le terrain + Remise en jeu du gardien.
Récupération de balle active sur tout le terrain. Il faut s'organiser collectivement afin de perturber le jeu des attaquants.
Attaque : Plus il y a de temps et d'espace, plus c'est facile de marquer
Défense : On responsabilise le joueur. Effectuer la "bonne intention" défensive pour récupérer le ballon
3ème tiers-temps : Remise en jeu au centre avec jeu sur demi-terrain (la défense s'effectue dans sa partie de terrain)

Règles techniques

Défense individuelle stricte interdite
Interdiction de : Ceinturer, neutraliser, pousser : Sanctionné par un 7 mètres (6 mètres)
Intentions individuelles de défense autorisées : Gêner, harceler, dissuader, intercepter

U11 MIXTE

2ÈME PHASE DE CHAMPIONNAT

NIVEAU ESPOIR (POULE 2)

Nombre de joueurs

4 joueurs de champ + 1 gardien de but
Recommandation : Entre 5 et 7 joueurs minimum par équipe

Temps de jeu

Tournoi à 3 : 2x9 minutes
Total : 36 minutes de temps de jeu par équipe
Tirage au sort : schnick schnack schnuck
5 minutes de pause par mi-temps.

Fair-Play

À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main

Gardien de but

- Remise en jeu du gardien de but.
- **Ne pas gêner la première passe de relance du gardien.**

Exclusions

1 minute d'exclusion + 7 mètres (6 mètres face au but) + remplacement du joueur exclu
Même règlement pour les officiels sur le banc

Forme de jeu

Jeu sur terrain de basket : 28x15 mètres
Zone à 5 mètres
Buts mini-hand (2,40m x 1,70m)

Règles techniques

Défense Homme à Homme avec changement. (Pas de défense individuelle/stricte)
Interdiction de : Ceinturer, neutraliser, pousser : Sanctionné par un 7 mètres (6 mètres)
Intentions individuelles de défense autorisées : Gêner, harceler, dissuader, intercepter

STADE 8 – 11 ANS

APPLICATION LTAD HANDBALL LEARN TO PRACTICE

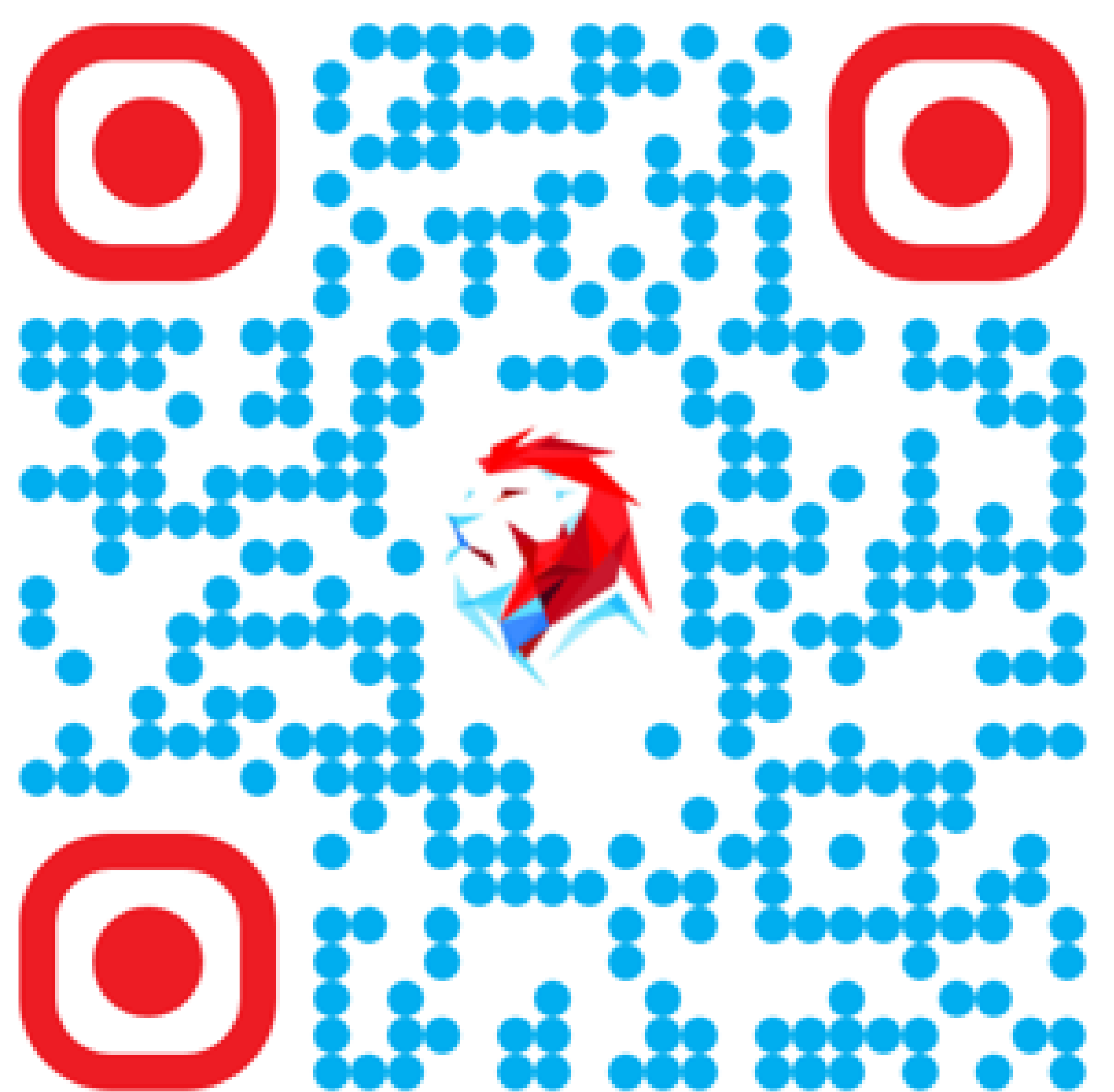


TRAVAIL THÉORIQUE :

- Le travail technico-tactique
- Le développement des qualités physiques
- Le travail du gardien de but

TRAVAIL PRATIQUE :

- Le développement des qualités physiques :
 - Gainage
 - Proprioception
 - Renforcement des bras
 - Renforcement des jambes
 - Travail de vitesse
- La récupération du ballon
- Évitement et débordement
- Le changement de statut
- Le duel tireur / gardien



U13 MIXTE

RÈGLES GÉNÉRALES

Licences

Licence obligatoire

Années d'âge

2013-2014

Taille du ballon

Taille 1
Cuir - Synthétique
Résine interdite

Arbitrage

Jeunes Arbitres Club + Feuille de match

Nombre de joueurs

- **6 joueurs de champ + 1 gardien de but (1er et 3ème tiers-temps)**
- **5 joueurs de champ + 1 gardien de but (2ème tiers-temps)**

Temps de jeu

3x15 minutes
5 minutes de pause entre les périodes
2 temps morts par match (1 par tiers-temps maximum)
Tirage au sort avant match
Nouveau tirage au sort pour le 3ème tiers-temps

Fair-Play

À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main

Gardien de but

- Préconisation : 2 gardiens de but par match.**
- Remise en jeu au centre.
 - Le gardien peut sortir de sa zone pour aider un partenaire quand l'équipe possède le ballon dans sa moitié de terrain

Exclusions

1 minute d'exclusion + 7 mètres
Sans remplacement du joueur exclu
Même règlement pour les officiels sur le banc
En supériorité numérique le dispositif défensif reste identique
En infériorité numérique, les joueurs peuvent redescendre tous entre 6 et 9 m

Forme de jeu

Jeu sur grand terrain
Changement autorisé en possession du ballon
1er et 3ème tiers-temps : Défense 3-3 Homme à Homme avec flottement et changement
Les 3 joueurs avancés (1ère ligne) sont en dehors des 9m
Un couloir de jeu doit être visible entre les deux lignes
La première ligne de défense cherche à perturber la circulation du ballon et doit exercer un pressing sur le porteur du ballon
La seconde ligne cherche à couvrir l'espace autour du pivot et anticiper les trajectoires de balles
2ème tiers-temps : 5 contre 5 à l'intérieur des 9m
La défense alignée n'est pas APLATIE, la notion de profondeur doit être présente

Règles techniques

Défense individuelle stricte interdite
Combinaisons tactiques interdites (Espagnol, Yago, Yugo etc...)
Le dispositif 3-3 se transforme automatiquement après une rentrée de joueur
Rentrée de joueur et croisé autorisés (voir document)

STADE 11 – 15 ANS

APPLICATION LTAD HANDBALL LEARN TO PRACTICE



TRAVAIL THÉORIQUE :

- Le travail technico-tactique : 11-13 ans
- Le développement des qualités physiques
- Le travail du gardien de but

TRAVAIL PRATIQUE :

- La relation passeur / réceptionneur
- Les formes de débordement
- Les formes de tirs
- Les intentions défensives



U15 GARÇONS ET FILLES

RÈGLES GÉNÉRALES

Licences

Licence obligatoire

Années d'âge

2011-2012

Taille du ballon

Taille 2 – Garçons
Taille 1 – Filles
Cuir – Synthétique
Résine autorisée

Arbitrage

Jeunes Arbitres Club + feuille de match

Nombre de joueurs

- **6 joueurs de champ + 1 gardien de but (1er et 3ème tiers-temps)**
- **5 joueurs de champ + 1 gardien de but (2ème tiers-temps)**

Temps de jeu

3x18 minutes
5 minutes de pause entre les périodes
2 temps morts par match (1 par tiers-temps maximum)
Tirage au sort avant match
Nouveau tirage au sort pour le 3ème tiers-temps

Fair-Play

À la fin de chaque match, les joueurs se serrent la main

Gardien de but

- Préconisation :** 2 gardiens de but par match.
- Remise en jeu au centre.
 - Le gardien peut sortir de sa zone pour aider un partenaire quand l'équipe possède le ballon dans sa moitié de terrain

Exclusions

2 minutes d'exclusion
Sans remplacement du joueur exclu
En supériorité numérique le dispositif défensif reste identique
En infériorité numérique, les joueurs peuvent redescendre tous entre 6 et 9 m

Forme de jeu

Jeu sur grand terrain
Changement autorisé en possession du ballon
1er et 3ème tiers-temps : Défense 5-1
Le joueur avancé se place entre 9 et 12m et à pour but de gêner la circulation du ballon
Les principes de cette défense sont : destabiliser la circulation du ballon, contrôler le centre du terrain, favoriser les interceptions et réduire les options de tirs de loin.
2ème tiers-temps : 5 contre 5 à l'intérieur des 9m
La défense alignée n'est pas APLATIE, la notion de profondeur doit être présente
La défense tout terrain est autorisée dans les cinq dernières minutes du match

Règles techniques

Défense individuelle/stricte interdite
Combinaisons tactiques interdites (Espagnol, Yago, Yugo etc...)
Rentrée de joueur et croisé autorisés (voir document)

STADE 11 – 15 ANS

APPLICATION LTAD HANDBALL LEARN TO PRACTICE



TRAVAIL THÉORIQUE :

- Le travail technico-tactique : 13-15 ans
- Le développement des qualités physiques
- Le travail du gardien de but

TRAVAIL PRATIQUE :

- La relation passeur / réceptionneur
- Les formes de débordement
- Les formes de tirs
- Les intentions défensives
- Le jeu du gardien de but



U17 GARÇONS ET FILLES

RÈGLES GÉNÉRALES

Licences	Licence obligatoire	Années d'âge	2009-2010
Taille du ballon	Taille 2 - Garçons Taille 2 - Filles Cuir - Synthétique Résine autorisée	Arbitrage	Désignation FLH
Nombre de joueurs	6 joueurs de champ + 1 gardien de but	Temps de jeu	2x30 minutes 10 minutes de pause entre les périodes 3 temps morts par match (1 seul dans les 5 dernières minutes)
Fair-Play	Les joueurs se serrent la main avant et après le match	Gardien de but	- Remise en jeu au centre - Recommandation : 2 gardiens de but par match
Exclusions	2 minutes d'exclusion Sortie du gardien autorisée pour jouer à 6 contre 6		
Forme de jeu	1ère période : 5-1 ou 6-0 2ème période : Libre		
Règles techniques	Changement autorisé en possession du ballon Jeu à 7 contre 6 interdit		

STADE 15 – 23 ANS

APPLICATION LTAD HANDBALL TRAIN TO COMPETE

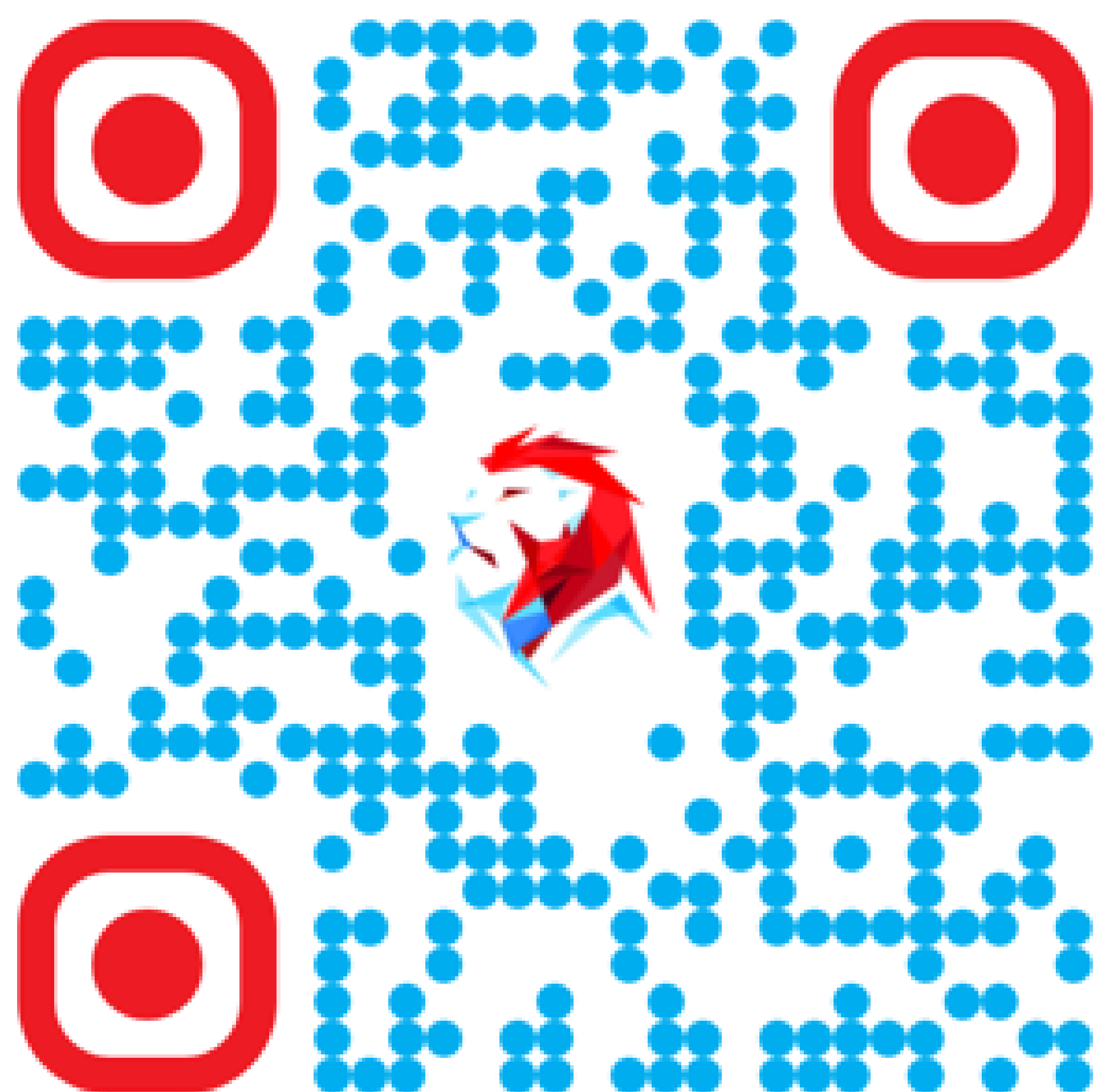


TRAVAIL THÉORIQUE :

- Le travail technico-tactique
- Le développement des qualités physiques
- Le travail du gardien de but

TRAVAIL PRATIQUE :

- Le jeu de l'arrière
- Le jeu du demi centre
- Le jeu de l'ailier
- Le jeu du pivot



ANNEXES



**Fédération
Luxembourgeoise
de Handball**

LES INTENTIONS INDIVIDUELLES DE DÉFENSE

1) Les intentions tactiques

Dès la perte du ballon, les intentions du joueur doivent être de :

- **Regarder** : faire face au porteur de balle. Avec une orientation partagée entre la balle et le joueur non porteur de balle.
- **Se replacer** : entre balle et cible
- **Gêner** : le porteur de balle

La défense placée est organisée également en fonction de 3 grandes intentions tactiques :

- Perturber l'attaque adverse
- Récupérer le ballon
- Protéger son but

Elles pourront également être mises en oeuvre par des actions individuelles que l'on regroupe sous le nom de savoir faire individuel.

2) Pour perturber l'attaque adverse :

- **Dissuader** : action défensive en direction d'un attaquant pour l'empêcher de recevoir le ballon.
- **Harceler** : action défensive de l'adversaire direct du porteur de balle pour le perturber et le gêner dans sa progression vers le but.
- **Excentrer** : s'organiser défensivement pour repousser le ballon vers les ailiers.
- **Presser** : action défensive qui se déroule au contact du porteur de balle pour le contraindre à prendre une décision rapide.

3) Pour récupérer la balle :

- **Interceptor** : agir sur la trajectoire du ballon pour le récupérer.
- **Subtiliser** : voler le ballon dans le dribble.

4) Pour protéger son but :

- **Neutraliser** : action défensive qui permet d'arrêter le porteur de balle (**interdiction dans la catégorie U11**).
- **Aider** : soutenir l'action défensive du partenaire en difficulté face au porteur de balle.
- **Couvrir** : se placer en soutien du partenaire proche.
- **Contrer** : action qui consiste à s'opposer à une trajectoire de tir.
- **S'aligner** : c'est la position sur une même ligne de plusieurs joueurs. Cela permet le changement.
- **Contrôler** : contenir les actions offensives de l'adversaire direct.

LES REPÈRES D'INTERVENTION POUR LE PARTENAIRE DU HARCELEUR JEU EN U11

Pour favoriser l'anticipation, il faut donner les moyens au joueur pour qu'il puisse avoir des actions efficaces.

L'intervention du joueur dans les situations de jeu est sollicitée par le regard qu'il porte sur le couple adversaire direct – porteur de balle, ce dernier donne des indices ou repères au partenaire du harceleur pour pouvoir intercepter, dissuader ou aider.

Les indices appelés crédits d'actions sont les suivants :

- 3 secondes
- Dribble
- 3 pas
- Saut en suspension

Si le porteur de balle a utilisé ces indices, le partenaire de l'adversaire direct peut anticiper pour soit récupérer, soit dissuader en se mettant sur la trajectoire de balle et pourra intervenir de façon efficace. Cela est réalisable si et seulement s'il a pris en compte les crédits d'actions du porteur. L'anticipation peut se faire aussi grâce à d'autres repères comme :

- Le regard du porteur de balle
- L'orientation des appuis
- L'orientation du bras lanceur
- Le propre placement du partenaire du harceleur

Sans ces indices, les actions qu'entreprendrait le partenaire du harceleur seraient hasardeuses. Afin d'intervenir correctement, le joueur doit se poser des questions et y répondre rapidement.

A) Est-ce que le porteur de balle est en crise de temps?

B) A-t-il utilisé tous ses crédits d'actions ?

1) Quelles intentions défensives

Le partenaire du harceleur peut avoir plusieurs intentions tactiques individuelles
Il peut :

- **Aider** : agir sur le porteur de balle si son partenaire est battu et empêcher le porteur de marquer.
- **Dissuader** : pour cela , il se met sur la ligne de passe, c'est la trajectoire potentielle du porteur de balle au partenaire du porteur de balle afin de limiter le réseau d'échange.
- **Intercepter** : couper la ligne de passe et récupérer la balle.

Pour pouvoir intervenir sur l'un des trois registres, le joueur doit faire interagir les 3 notions en même temps pour le partenaire du harceleur et en fonction du crédit d'action du porteur de balle.

L'intervention se fait donc toujours grâce aux repères du porteur de balle :

- Si le porteur de balle a éliminé son adversaire en dribblant, il peut continuer à dribbler, ou s'arrêter et faire la passe. Le partenaire doit se trouver sur la trajectoire car le porteur de balle a 2 options.
- Si le porteur de balle a éliminé son adversaire en débordement, il garde tous ses crédits d'actions. Le partenaire de l'adversaire direct doit regarder ce que fait le porteur : S'il va au but, il doit intervenir pour que l'attaquant s'arrête et fasse la passe.

En fonction des choix du porteur de balle, le partenaire du harceleur devra mettre en oeuvre une des intentions tactiques individuelles

2) La motricité dans l'intervention

Quand le partenaire a fait son choix, il faut que le comportement défensif lui permette de le faire. Le choix se fait rapidement, il doit réagir vite. Pour cela, il doit s'appuyer sur des actions défensives :

- Coordination
- Coordination et vitesse de déplacement
- Maîtrise des appuis et orientation du corps

L'amélioration de la motricité des joueurs passe par des exercices qui sont orientés sur la maîtrise du déplacement et de la vitesse de réaction.

Amélioration de la maîtrise des déplacements :

Ex: travail triangle (marche arrière, pas chassés avec objet dans les mains).

Aptitude du joueur à la course

Ex: duel avec un partenaire.

Amélioration de la vitesse de réaction:

Ex: poursuite assis sur un banc : au signal se lever rapidement faire le tour d'un obstacle et revenir.

DISPOSITIFS ET SYSTÈMES DÉFENSIFS : LES PRINCIPES

1) Les dispositifs

Définition

Le dispositif défensif est la position de référence des joueurs sur le terrain lorsque le demi centre possède le ballon. Les principaux dispositifs existants sont :

- 0/6
- 1/5
- 2/4
- 3/3
- 3/2/1

Le dispositif est donné en se positionnant au centre du terrain face au but et en annonçant les différentes lignes qui composent le dispositif.

Les dispositifs sont également dénommés : défense aplatie (0/6), défense alignée (les 6 joueurs sont sur une seule ligne) et la défense étagée (2/4, 3/3 par exemple).

2) Les systèmes

A) Définition

Le système de défense peut être défini comme un principe collectif qui organise les relations entre les joueurs en défense. On peut identifier deux grands systèmes de défense :

Le système homme à homme et le système zone.

Le système mixte peut être défini comme l'utilisation simultanément des éléments du système zone et homme à homme.

B) Le système zone

C'est un système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un secteur, d'une zone en fonction du poste occupé par le défenseur dans le dispositif.

Le système est organisé par rapport à la circulation de balle privilégiant le surnombre défensif côté balle.

– Les fondamentaux du système zone

- La priorité est de protéger l'espace où se trouve l'attaquant avec le ballon.
- Les défenseurs se déplacent dans la zone du ballon.
- Les joueurs flottent côté ballon.
- L'entraide du défenseur est fondamentale.
- Il doit avoir un surnombre défensif par rapport au ballon et des attaquants proches du ballon

– Le principe :

Être centré sur le ballon.

– Objectifs collectifs :

Mettre le maximum de joueurs entre le ballon et le but à défendre, c'est à dire proposer une entraide importante pour créer le surnombre défensif coté balle, en constituant un bloc défensif qui se déplace en fonction du mouvement du ballon.

– Objectifs individuels :

Flotter et s'entraider, excentrer le porteur de balle, avoir une attitude dynamique, fermer le secteur central avec l'orientation des jambes "en barrage".

– Points forts :

Solidarité défensive. Défense très regroupée secteur central. Mobilité sans tenir compte des joueurs. Surnombre défensif face à la balle qui entraîne un accès au but difficile pour le porteur de balle.

– Points faibles :

Le secteur des ailiers. A l'opposé du ballon également. Difficulté face à une circulation de balle rapide ou sur les passes de renversement. Changement de secteur des attaquants. Défense épuisante.

C) Le système homme à homme

– Définition :

Système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un adversaire direct. Lorsqu'on utilise ce système le dispositif de référence est appelé à varier en permanence en fonction des déplacements des attaquants.

Les fondamentaux du système homme à homme :

- La priorité est l'adversaire direct. Le défenseur doit empêcher l'attaquant d'accéder au but. Son positionnement est toujours entre l'attaquant et le but.
- Le défenseur doit communiquer pour permettre les changements de joueurs plus facilement. (Exemple : croisé en attaque)
- Les défenseurs devront être alignés pour assurer les changements.
- Il faudra être attentif aux attaquants qui rentrent dans le dos des défenseurs.
- L'aide est essentielle si mon partenaire est battu.

– Principes :

Centrer sur le joueur qui est l'adversaire direct.

– Collectivement :

Chaque joueur doit toujours avoir un adversaire direct, l'objectif étant de perturber la circulation de balle.

– Individuellement :

Mettre le rapport de force en sa faveur en assumant ses responsabilités. Neutraliser le porteur de balle. Intentions tactiques : harceler, presser, dissuader, aider, intercepter.

– Les points forts :

S'opposer aux mouvements de joueurs. Il n'y a jamais d'attaquant seul. Le porteur de balle est constamment harcelé. Il n'y a pas de problème de répartition.

– Les points faibles :

Effectuer les changements de joueurs. Les individualités fortes vont mettre en difficulté le défenseur. Entraide plus difficile.

D) Le système Homme à Homme avec flottement/changement :

Système défensif dans lequel chaque joueur a la responsabilité d'un adversaire direct dans un secteur donné et qui change avec un partenaire lorsque son adversaire quitte ce secteur.

Système défensif qui privilégie la prise en charge et le contrôle d'un adversaire direct quels que soient ses déplacements et sa position.

LES DISPOSITIFS DÉFENSIFS

LES POINTS FORTS / LES POINTS FAIBLES

La défense avec plusieurs lignes de défense

A) Points forts :

- La première ligne haute de défense harcèle la base arrière de l'attaque, gêne la circulation de balle et limite la prise d'initiatives des attaquants.
- La densité du secteur central est grande.
- Les défenseurs de la première ligne sont en avance sur une éventuelle récupération du ballon pour la contre-attaque.

B) Points faibles :

- Les espaces latéraux sont grands à couvrir dû au positionnement des défenseurs en profondeur.
- La communication entre les lignes est difficile.
- Les attaquants vont multiplier les duels sur la première ligne de défense ce qui contraint les défenseurs à être performants sur : le déplacement, neutralisation et la fermeture.

La défense alignée

A) Points forts :

- Peu d'espace pour les attaquants latéralement et en profondeur.
- Peu de profondeur pour le joueur à l'intérieur.
- Facilité et rapidité pour les fermetures.
- Mise en place de la montée de balle plus simple.

B) Points faibles :

- Pas de perturbation de la circulation du ballon. Les attaquants peuvent prendre leur ballon en course pour facilement changer de secteur.
- Le désalignement entre deux défenseurs côté ballon rend sensible la défense.

La défense 2-4:

Deux joueurs devant qui doivent se répartir les tâches de neutralisation/harcèlement, dissuasion et interception au niveau de la base arrière de l'attaque. Quatre joueurs derrière qui couvrent. Son efficacité ne peut se concevoir qu'en appliquant un principe de fonctionnement en zone, l'objectif étant d'obtenir un surnombre défensif avec un dispositif étagé dans le secteur du ballon en empêchant au maximum la circulation de balle.

A) Points forts:

- Ce dispositif s'effectue avec un principe de zone avec le maximum de joueurs côté ballon.
- Les deux joueurs devant, ont comme objectif d'amener des initiatives de l'attaque vers l'extérieur.
- Couverture importante des joueurs derrière.

B) Points faibles:

- La première ligne défense fragilisée à chaque renversement de balle.
- Les numéros 1 de défense manquent d'activité et d'initiative.
- Dispositif avec beaucoup d'espaces lors d'une rentrée de joueur.

La défense 3-3:

A) Points forts :

Ce type de défense est utilisé dans un système homme à homme pour un véritable pressing sur demi terrain.

La caractéristique de cette défense est de perturber au maximum la base arrière par un harcèlement constant et de couper les joueurs les uns des autres. En général, les arrières reculent et les avants écartent pour avoir un espace de jeu maximum ce qui isole les joueurs. La réaction ensuite est de porter la balle, de se rapprocher ensuite du porteur, ce qui va permettre à la défense de se grouper tout en étant étagée.

- Harcèlement et perturbation de la base arrière.
- Crise de temps pour les attaquants de la première ligne.
- Les défenseurs sont regroupés malgré l'étagement.

B) Points faibles :

- La communication entre les 2 lignes est difficile
- Le changement de secteur des attaquants sans le ballon rend vulnérable le dispositif
- L'espace reste important sur la première ligne de défense.
- Les croisés et duels du demi centre mettent en danger la défense.
- Beaucoup d'espace et de profondeur à couvrir lors d'une rentrée de joueur.

La défense 3/2/1:

A) Points forts :

- Le secteur central est très dense avec un maximum de joueurs.
- Les attaquants ne peuvent pas prendre la profondeur en course.
- Le porteur de balle est harcelé constamment.
- Les défenseurs sont toujours en activité :
harcèlement/neutralisation/flottement/entraide

B) Points faibles:

- Ce dispositif demande une grande capacité physique
- Si l'attaque dure, le dispositif est moins performant.
- Il laisse plus d'espaces sur les côtés (important d'avoir un gardien performant sur les tirs de l'aile).
- Difficultés apparentes avec deux joueurs à l'intérieur du dispositif.

L'ATTAQUE D'UNE DÉFENSE 3/3 LES FONDAMENTAUX

Ce type de défense est caractérisé par 2 lignes de défense :

- 1 première ligne de défense de 3 joueurs
- 1 deuxième ligne de défense de 3 joueurs

Pour le porteur de balle :

A) Prendre son ballon en course, gagner un duel ou jouer avec son partenaire en offrant une solution de croisé et ensuite se placer en position de soutien.

B) Donner à un partenaire qui se démarque dans le dos des défenseurs. Ne pas oublier d'équilibrer pour respecter les 4 postes principaux.

Pour le non porteur de balle :

Se démarquer et appeler le ballon devant le porteur de balle. Le mouvement de joueur sans ballon est essentiel sur ce dispositif.

La rentrée de joueur :

A) La sollicitation des défenseurs à 6 m est importante.

B) L'utilisation d'une rentrée d'ailier à l'intérieur du dispositif est une solution. L'arrière devra équilibrer et occuper le poste libre de l'ailier. Les joueurs à l'intérieur, devront se rendre disponibles (se démarquer), laisser de l'espace au porteur de balle.

En conclusion,

Battre la première ligne :

- Le un contre un pour battre l'un des trois joueurs avancés.
- Le mouvement de joueur de la base arrière
- Le croisé avec ou sans ballon
- Jeu dans le couloir de circulation entre les 2 lignes :
- Jeu en appui sur le PVT (mettre la balle dans le dos de la première ligne) et jeu en passe et va.
- Jeu en appui sur entrée d'un ailier avec simultanément un rééquilibrage de l'arrière au poste d'aile.
- Le bloc et ses enchaînements.

L'ATTAQUE D'UNE DÉFENSE 1/5

LES FONDAMENTAUX

Les dispositifs défensifs en deux lignes présentent un point un commun pour l'attaque :

Il faut battre la première ligne de défense

Voici les principes pour battre le numéro 3 avancé sur cette défense :

1) Déborder le numéro 3 avancé :

L'objectif est de gagner le duel face au joueur avancé. Si c'est le cas beaucoup de solutions s'offrent au demi centre :

- une solution de tir
- si fermeture :
 - décalage coté débordement
 - ou passe au pivot

2) Travail du pivot sur le joueur avancé :

Le pivot bloque le numéro 3 avancé pour quoi : un tir du demi centre ou débordement et une création d'un surnombre.

3) Jouer un croisé :

Le demi centre excentre son joueur et croise avec son arrière : une création de surnombre s'effectue pour l'arrière après le croisé

4) La rentrée d'un joueur dans le dispositif :

A) Si le numéro 3 avancé redescend : jeu à 2 pivots

B) Si le numéro 3 avancé reste en place : échange de passes arrière/arrière : trouver une supériorité sur un des deux côtés.

C) Si le numéro 3 est en stricte sur un arrière : course intérieure de l'autre arrière : solution pour lui, pivot opposé ou côté balle