


Manfred Müller

I.E.P.S Alger



Manuel
de la
Spécialisation
en
Hand-Ball

Formation supérieure d' E.P. S.

OFFICE DES PUBLICATIONS UNIVERSITAIRES

Manfred Müller

I.E.P.S Alger

1/1
371
IDC G 13



Manuel de la Spécialisation en Hand-Ball

Formation supérieure d' E.P. S.



OFFICE DES PUBLICATIONS UNIVERSITAIRES

1, Place Centrale de Ben Aknoun (Alger)

S o m m a i r e

page

Avant - propos

Préface	1
1. Introduction : L'entraînement sous la forme de jeux	2
1.1 Les méthodes actuelles pour la formation des joueurs	2
2. Caractéristique du jeu de Hand - ball.....	7
2.1 La compétition.....	7
2.2 Les caractéristiques de la tactique-collective	10
2.3 Les caractéristiques de la tactique-individuelle	14
3. Les exercices et les formes de jeu.....	18
3.1 La formation technique-tactique individuelle en attaque et en défense.....	18
3.1.1 La technique et la tactique des actions en attaque avec ballon et leurs défenses.....	18
3.1.1.1 Les passes-réceptions et leur défense.....	18
3.1.1.2 Les exercices et les formes de jeux	25
3.1.1.3 Le dribble et sa défense.....	37
3.1.1.4 Les exercices et les formes de jeux	37
3.1.1.5 Le tir au but et sa défense.....	49
3.1.1.6 Les exercices et les formes de jeux , , , ,	53
3.1.1.7 Les feintes et leurs défenses.....	64
3.1.1.8 Les exercices et les formes de jeux.....	68
3.1.2 La technique-tactique individuelle des actions sans ballon et leur défense.....	78
3.1.2.1 Les exercices et les formes de jeux.....	78
3.1.3 La technique et la tactique du gardien de but	84
3.1.3.1 Les exercices et les formes de jeux.....	85
4. La tactique en groupe de l'attaque et sa défense	102
4.1 Le démarquage dans sa propre position et sa défense (D,P.P.).....	102
4.1.1 Les exercices et les formes de jeux.....	108
4.2 Le démarquage dans d'autres positions et sa défense (D.A.P.).....	114
4.2.1 Les exercices et les formes de jeux.....	114

4.3 Le changement de position et sa défense (C.P.)	121
4.3.1 Les exercices et les formes de jeux	124
4.4 Le blocage et sa défense (B.P. et BT)	127
4.4.1 Les exercices et les formes de jeux	129
4.5 Les combinaisons d'attaque au-dessus de la zone et leurs défenses	134
4.5.1 Les exercices et les formes de jeux	137
4.6 Les combinaisons du jet franc en attaque et leurs défenses	140
4.6.1 Les exercices et les formes de jeux	142
5. Les formes de formations tactiques collectives en attaque et en défense	148
5.1 La contre-attaque collective et sa défense	143
5.2 L'attaque en position et sa défense	151
5.3 Les systèmes d'attaque collective	157
5.4 Les systèmes de défense collective	160
5.4.1 Le marquage individuel	160
5.4.2 La défense de zone	169
5.5 La tactique dans de situations spéciales (surnombre et infériorité)	181
5.6 La tactique du changement de joueurs	184
5.6.1 Les motifs du changement	186
5.6.2 Le calendrier horaire pour le changement de joueurs	187
6. L'entraînement de la tactique : La méthodologie de la formation	190
6.1 L'entraînement de la tactique collective	192
6.1.1 L'entraînement de la tactique collective offensive	192
6.1.2 L'entraînement de la tactique collective défensive	193
7. Les formes d'organisation de l'entraînement	195
7.1 L'entraînement individuel	195
7.2 L'entraînement de la technique - tactique individuel pendant l'entraînement individuel	195

7.3 L'entraînement en groupe	196
7.4 L'entraînement de la technique et de la tactique collective	197
7.5 L'entraînement de la technique et de la tactique individuelle dans des formes d'organisation mixtes	198
8. Les formes d'exercices	199
8.1 Les formes d'exercices élémentaires	200
8.2 Les formes d'exercices complexes	200
8.3 L'entraînement en stations	200
8.4 Les formes de jeux	201
8.5. L'entraînement en position	204
9. L'entraînement du gardien de but	207
9.1 Le développement des capacités physiques	207
9.2 L'entraînement de la technique et de la tactique	209
CONCLUSION	211
ANNEXE (schémas, signes, figures)	212
BIBLIOGRAPHIE	224

L'illustration du texte par de nombreux schémas et tableaux explicatifs révèle une volonté manifeste de la part des auteurs à imaginer leur conception, rendant la compréhension plus facile au lecteur et dotant l'enseignant ou l'étudiant de moyens didactiques riches et variés. La diversité des exercices proposés aide sans aucun doute l'entraîneur confronté à la réalité de terrain.

Le manuel de la spécialisation en Hand-ball est un point d'honneur pour ses auteurs car il sécrète une collaboration intellectuelle sans réserve et ouvre la voie à une coopération perçue d'espoir pour l'avenir.

A. BRUKI
Docteur ès Sciences
en physiologie
INRS/ST
à Dely-Brahim
Membre du Conseil Scientifique
d'LEPS

H. ROUBI
Chargé de Cours
Université d'Alger
Membre du Conseil Scientifique
d'LEPS

AVANT-PROPOS

Faire la présentation du présent ouvrage ne constitue pas une tâche facile car ni les arguments avancés, ni les propos tenus, ne pourront refléter l'effort colossal entrepris par les auteurs - quand on connaît l'essor fulgurant que connaît le sport en général, et l'évolution permanente que subissent les sports collectifs en particulier.

On ne peut que légitimement reconnaître le mérite de tout écrivain ou chercheur produisant dans ce domaine si mouvant et combien sujet au progrès. Cette réalisation intellectuelle présente un double aspect qu'il faut mentionner : Primo, elle est le fruit d'un long labeur d'accumulation et d'actualisation de données sur le Hand-Ball moderne, secundo, elle constitue une innovation sur le plan de la recherche scientifique car issue d'une symbiose harmonieuse entre la théorie et la pratique de terrain.

Les aspects abordés et développés résultent d'une réflexion ayant trait à la théorie du jeu en sports collectifs et à sa structure dans l'enseignement spécialisé en Hand-Ball (Formation et Education).

Cet ouvrage peut être d'un grand apport pour tous ceux qui oeuvrent dans la pédagogie de l'éducation physique et sportive (enseignants universitaires, licenciés, entraîneurs e.a.). Il a aussi le mérite d'être une source inépuisable de connaissances sur le Hand-Ball pour les étudiants en formation supérieure.

Le travail réalisé par Messieurs MULLER et KHERAIFIA se compose d'une partie théorique portant sur le traitement des informations de la performance et de la structure du jeu en Hand-Ball, et d'une seconde partie comportant des orientations précises relatives à un modèle d'enseignement pour la formation et le développement des actions techniques, tactiques (individuelle, de groupe, collective) et pour la préparation des gardiens de buts.

L'illustration du texte par de nombreux schémas et tableaux explicatifs révèle une volonté manifeste de la part des auteurs à imaginer leur conception, rendant la compréhension plus facile au lecteur et dotant l'enseignant ou l'étudiant de moyens didactiques riches et variés. La diversité des exercices proposés aideront sans aucun doute l'entraîneur confronté à la réalité de terrain.

Le manuel de la spécialisation en Hand-Ball et un point d'honneur pour ses auteurs car il sacre une collaboration intellectuelle sans réserve et ouvre la voie à une coopération porteuse d'espoir pour l'avenir.

A. BRIKCI
Docteur d'Etat
en physiologie
INFS/STS
à Delly-Ibrahim
Membre du Conseil Scientifique
d'I.E.P.S.

H. ROUBI
Chargé de Cours

Université d'Alger
Membre du Conseil Scientifique
d'I.E.P.S.