

Sommaire

Préface de Maurice Mandin	VII
Introduction	IX

LE HANDBALL EN FRANCE ET DANS LE MONDE

1

Introduction	1
--------------------	---

Chap. 1 : LES INSTITUTIONS

3

I. La Fédération internationale de handball	3
II. Les fédérations continentales	4
III. La Fédération française de handball	4
IV. Les fédérations scolaires et universitaires	6

Chap. 2 : L'HISTOIRE DU HANDBALL

11

I. Repères chronologiques de l'évolution de notre sport	11
II. Histoire du handball national : la longue marche vers le haut niveau	13
III. Les palmarès	22

Chap. 3 : LE RÈGLEMENT

33

I. Les règles actuelles	33
II. L'évolution des règles	63

Chap. 4 : L'ÉVOLUTION DU JEU

71

I. Le handball à onze	71
II. Les débuts du handball à sept	72
III. Les années 1960-1970	72
IV. Les années 1970-1980	73
V. Les années 1980	73
VI. Les années 1990	75
VII. Aujourd'hui... ..	76
VIII. Le handball féminin	77

LES FONDEMENTS CONCEPTUELS DE L'INTERVENTION

79

Introduction	79
--------------------	----

Chap. 1 : DÉFINITIONS

81

Chap. 2 : LE JEU

83

I. Les règles fondamentales	83
II. Les contextes spécifiques de l'activité	83
III. Les exigences de l'activité	85

Chap. 3 : L'ACTIVITÉ DU JOUEUR

89

I. En attaque	89
II. En défense	90

Chap. 4 : LES CONDITIONS DE L'EFFICACITÉ DU JOUEUR

93

I. Les conditions biomécaniques	93
II. Les conditions informationnelles	95
III. Les conditions relatives à l'activité intentionnelle	98

Chap. 5 : LES ANALYSEURS DU JEU ET DES JOUEURS

99

I. En attaque	99
II. En défense	100

Chap. 6 : LE GARDIEN DE BUT

101

I. Analyse du duel tireur/gardien	101
II. Les phases successives de l'action du gardien	102
III. Les tâches spécifiques du gardien	103
IV. Principes d'organisation et de régulation des séquences d'entraînement des gardiens	106
V. La formation au cours du temps	108

MÉTHODOLOGIE DE L'INTERVENTION

111

Introduction : le projet d'équipe, le projet de jeu	111
---	-----

Chap. 1 : LA CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

113

I. La cohérence	113
II. Construire et animer la séance d'entraînement	115

Chap. 2 : LA CONSTRUCTION D'UNE SITUATION D'ENTRAÎNEMENT

119

Introduction	119
I. La construction du dispositif et des consignes	120
II. L'intervention	122
III. Le bilan	125

Chap. 3 : L'ANIMATION

127

Chap. 4 : LA PROGRAMMATION, LA PLANIFICATION

129

Chap. 5 : L'OBSERVATION ET L'ÉVALUATION	133
Introduction	133
I. Méthode	134
II. Outils	135
Chap. 6 : LA PRÉPARATION PHYSIQUE	137
Introduction	137
I. La motricité	138
II. Le rendement musculaire et énergétique	138
III. Préservation de l'intégrité physique générale	142
Chap. 7 : LA DIRECTION D'ÉQUIPE	145
I. Données conceptuelles	145
II. L'intervention	149
Chap. 8 : L'ÉCHAUFFEMENT	153
I. Les fonctions de l'échauffement	153
II. L'échauffement de match	153
III. Les échauffements d'entraînement	156
Chap. 9 : LES NIVEAUX DE COMPÉTENCES PÉDAGOGIQUES	159
I. Compétences pédagogiques (niv. 1)	160
II. Compétences pédagogiques (niv. 2)	161
III. Compétences pédagogiques (niv. 3)	162
L'INTERVENTION : CONTENUS ET SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT	163
Chap. 1 : L'INITIATION	165
I. Le jeu du débutant : du jeu regroupé au gagne-terrain lent	165
II. Première évolution : du gagne-terrain lent à la montée de balle rapide	178
III. Deuxième évolution : de la montée de balle à l'organisation près de la cible	188
IV. La préparation physique	212
V. La direction d'équipe	213
VI. La programmation	214
VII. L'observation et l'évaluation	214
VIII. L'échauffement	217
Chap. 2 : LA FORMATION	219

I. Le jeu du débrouillé : le jeu d'attaque face à une défense étagée et indifférenciée près de la cible	219
II. Première évolution : la structuration d'une défense étagée et individualisée près de la cible et le jeu d'attaque en profondeur par débordement individuel ou utilisation du « passe et va »	242
III. Deuxième évolution : le jeu, en profondeur et en largeur, face à des défenses étagées et individualisées de formes variables, intégrant des intentions d'entraide et pouvant enchaîner contre-attaque ou montée de balle	264
Chap. 3 : LA PERFORMANCE	297
Introduction	297
I. Le jeu du confirmé : le niveau régional	298
II. Première évolution : le niveau national	317
III. Deuxième évolution : le haut niveau national	339
IV. L'entraînement des gardiens	358
V. Préparation physique et programmation	371
VI. La direction d'équipe	377
VII. L'observation, l'évaluation	383
VIII. L'échauffement	392
Chap. 4 : HAUT NIVEAU... HAUTE PERFORMANCE	393
Introduction	393
I. Les organisations collectives en attaque	394
II. Les comportements individuels en attaque	395
III. Les organisations collectives en défense	397
IV. Les comportements individuels en défense	398
V. Les gardiens de but	399
VI. Exemple de haute performance, l'Euro 2006	400
VII. Les conditions de la haute performance	413
Postface	420
Bibliographie	421