

LES POSTES AU HANDBALL



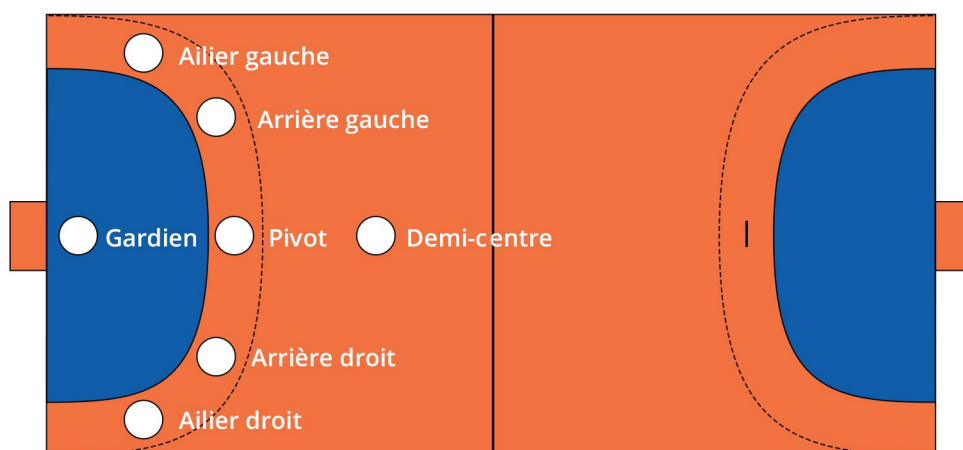
Le **handball** est un sport où deux équipes de 7 joueurs s'affrontent sur un terrain rectangulaire de dimensions 40 m par 20 m, séparé en deux camps.

Chaque joueur est attribué à un poste spécifique. Voici la répartition des postes sur **un terrain de handball**.

AU SOMMAIRE :

- Le placement des joueurs sur un terrain de handball
- Le poste de gardien au handball
- Le poste d'ailier au handball
- Le poste d'arrière au handball
- Le poste de pivot au handball
- Le poste de demi-centre au handball

Le placement des joueurs sur un terrain de handball



Le poste de gardien de but au handball



LE RÔLE DU GARDIEN DE BUT

Le rôle du gardien de but est d'empêcher les tirs de l'équipe adverse de rentrer dans son but. A savoir : les joueurs de son équipe n'ont pas le droit de lui faire de passe s'il est dans la zone, mais ils ont le droit en dehors. Contrairement à la plupart des autres sports collectifs, le gardien de hand ne porte pas de gants.

LA CONDITION PHYSIQUE

Habituellement les joueurs occupant ce poste ont une taille **au-delà d'1,90 m** afin d'avoir quasiment la même hauteur que la cage qui mesure 2m. Il est préférable d'avoir une grande souplesse afin d'être capable de chercher les ballons dans les coins de la cage avec ses mains ou ses pieds. On voit souvent les gardiens de but réaliser facilement le grand écart !

LA CONDITION MENTALE

Le mental est très important dans le hand. Pour un gardien de but, il est important d'avoir un mental solide car on peut se sentir seul, à l'écart des autres joueurs pendant le match. Il ne faut pas avoir peur des coups reçus par l'impact des balles sur son corps. Il faut savoir encaisser les chocs surtout quand on sait qu'un ballon de Hand peut atteindre la **vitesse de 130 km/h** !

LA TECHNIQUE

Le principal atout à avoir est **l'anticipation**. En effet, il faut savoir anticiper les mouvements, la trajectoire du tir par rapport à la position de l'adversaire. Etre attentif au jeu est primordial ainsi qu'avoir un bon équilibre et une qualité de coordination.

Qualités principales

Grande taille

Anticipation

Souplesse

Capacité d'encaissement

Coordination

Le poste d'ailier au handball



LE RÔLE DE L'AILIER

Le rôle de l'ailier est de courir le plus vite possible vers la cage de but adverse pour recevoir la balle de ses coéquipiers et marquer en position de contre-attaque.

LA CONDITION PHYSIQUE

Etant donné que l'ailier de hand doit constamment se replier ou lancer une contre-attaque, il doit avoir une condition physique au-dessus de la moyenne et une excellente pointe de vitesse. L'ailier doit réussir à courir à une grande vitesse mais également sur une longue période tout en étant assez lucide pour convertir ses occasions de marquer.

LA CONDITION MENTALE

L'ailier doit faire preuve de **confiance en soi** car il est souvent confronté à des un-contre-un avec le défenseur et le gardien adverse mais les duels perdus ne doivent pas l'affecter. Ce poste exige également d'avoir assez d'intelligence dans le placement et de malice.

LA TECHNIQUE

Le poste d'ailier requiert de la **souplesse** dans le mouvement afin de se tenir le plus près possible de sa ligne de touche. Il est constamment excentré et doit tirer dans des angles fermés mais il doit aussi savoir se recentrer voire se désaxer afin d'obtenir plus d'angles pour marquer. Il faut avoir de bons appuis ainsi qu'un excellent poignet.

Qualités principales

Endurance

Confiance en soi

Souplesse

Le poste d'arrière au handball



LE RÔLE DE L'ARRIÈRE

Le rôle de l'arrière central est de mener le jeu, de lancer les attaques. Il a également un rôle de relais entre le demi-centre et l'ailier.

LA CONDITION PHYSIQUE

L'arrière central au hand doit avoir des qualités athlétiques similaires à l'ailier et le demi-centre c'est à dire être **vif, rapide et costaud**. Bénéficier d'une **bonne taille** et d'une **bonne détente** est indispensable pour évoluer en ce poste car ses attaques partent généralement de loin et il doit être capable de déclencher des tirs en suspension au travers de la défense. Il faut également être rapide et souple pour pouvoir s'introduire dans la défense adverse.

LA CONDITION MENTALE

L'arrière doit être très solide mentalement pour faire face à la pression et éviter le maximum d'échecs au tir. En effet l'arrière subit une forte pression de la défense adverse qui attend la moindre opportunité d'intercepter le ballon de hand. L'arrière doit également faire preuve de soutien au demi-centre. Il doit être capable de prendre les bonnes décisions afin d'enclencher les bons mouvements étant meneur de jeu.

LA TECHNIQUE

L'arrière est un joueur dit « multifonctions ». En effet il doit savoir organiser le jeu mais également provoquer des un-contre-un comme un ailier. Etant polyvalent, il faut une maîtrise parfaite de la passe et du dribble mais être également adroit car il est souvent le buteur pour son équipe.

Qualités principales

Rapide

Vif

Sûr de soi

Polyvalent

Le poste de pivot au handball



LE RÔLE DU PIVOT

Le rôle de pivot en handball est de se placer au cœur de la défense adverse afin de la perturber et de créer des failles pour ses coéquipiers. Son rôle est essentiel. Il est en position défensive et essaie d'intercepter le ballon et de gêner la transmission de ballon chez les attaquants adverses.

LA CONDITION PHYSIQUE

Le pivot doit être solide sur ses jambes et avoir de bons appuis. Il est quasiment indispensable d'avoir de larges épaules car la bataille se situe dans le combat physique. Il faut aussi faire preuve de vivacité pour se dégager des adversaires.

LA CONDITION MENTALE

Le poste de pivot requiert un bon mental, il faut être capable d'encaisser les coups. Par contre, il ne touche que très rarement la balle, ceci peut être frustrant. Le pivot doit être patient et persévérant tout en gardant ses nerfs. Il doit aussi avoir une connaissance parfaite du jeu de son équipe pour savoir à quel endroit fixer ses adversaires.

LA TECHNIQUE

Le pivot doit sans cesse chercher des solutions pour ses partenaires. Il est parfois amené à tirer lorsque cela est possible mais cette prise de tir est souvent gênée par un déséquilibre avec des défenseurs dans le dos. Avoir de bonnes mains est une qualité pour se faire respecter par les défenses adverses.

Qualités principales

Bons appuis

Science du duel

Patience

Le poste de demi-centre au handball



LE RÔLE DU DEMI-CENTRE

Le demi-centre organise le jeu. Il indique à chacun où se positionner.

LA CONDITION PHYSIQUE

Un demi-centre doit faire preuve de force et de puissance afin d'affronter la défense adverse ou de déclencher des tirs de loin. Il se doit d'être rapide et vif pour lancer une contre-attaque et se dégager de l'étreinte adverse. Un demi-centre n'a pas besoin d'être grand mais si ce serait un plus.

LA CONDITION MENTALE

Le demi-centre de handball doit avoir un bon sens d'analyse tactique. Il se doit de « montrer l'exemple » à ses coéquipiers, de tirer son équipe vers le haut de part sa motivation et sa détermination à atteindre l'objectif fixé. Il doit avoir un esprit de compétition pour se vouloir plus fort que l'adversaire mais surtout l'esprit de vaincre.

LA TECHNIQUE

La fonction principale de ce poste est de faire des passes parfaites pour les ailiers, arrières et pivot. Le demi-centre doit donc faire preuve d'une bonne vision de jeu et de savoir jouer rapidement dans les intervalles. C'est lui qui dicte le jeu, il doit alors changer de rythme ou calmer le jeu au bon moment avec ou sans ballon. Il doit également maîtriser le dribble.

Qualités principales

Puissant

Rapide

Motivé

Compétiteur

Meneur