

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	47 (1990)
Heft:	3
 Artikel:	Handball : entraînement moderne
Autor:	Laszlo, Stefan
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998187

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Handball: entraînement moderne

Stefan Laszlo

Traduction: Michel Burnand

Stefan Laszlo, après avoir obtenu son certificat de maturité à Zurich, a étudié pendant cinq ans aux USA et au Canada. En 1974, à Boston, il a mis un terme à sa formation d'ingénieur sur machines avant de revenir en Suisse où il travaille, depuis 1987, dans la planification d'entreprise.

Tout comme sa carrière professionnelle, son itinéraire sportif est brillant et varié: après avoir été un talentueux espoir de football, il s'est tourné vers le handball à Zurich d'abord, puis au Canada où il a même été sélectionné en équipe nationale. Depuis une vingtaine d'années, il a bifurqué dans le camp des entraîneurs. Actuellement il assiste, dans ce domaine, le responsable de l'équipe suisse des juniors.

Depuis 1977, il participe aussi à la formation des entraîneurs de la Fédération suisse de handball, une fédération qui s'est donné une nouvelle structure l'année dernière. Stefan Laszlo y occupe un poste de responsable technique. Bien que le handball ne soit pas très développé en Suisse romande, je suis persuadé que l'article qui va suivre sera accueilli positivement. (Y.J.)

Voici quelques suggestions pour rendre l'entraînement attrayant tout en l'adaptant aux exigences qui se posent au handball d'aujourd'hui.

En comparant l'entraînement traditionnel d'une «équipe d'amateurs» et le travail nécessaire pour répondre à ces critères, on constate de grandes divergences d'opinion.

Si le handball peut être un sport fascinant – il suffit de voir jouer les Coréens pour s'en convaincre –, l'entraînement demeure généralement monotone et lassant pour les joueurs. Il s'agit de remédier à cette situation. Prenons pour point de départ les données des tableaux 1 et 2.

	Handball moderne	Entraînement traditionnel
Cadence, technique	Cadence élevée, dynamisme, variantes nombreuses, nécessité d'une excellente «vista», maîtrise du corps et du ballon	Déroulements simples, exercices statiques, variantes peu nombreuses, beaucoup d'exercices sans ballon ni adversaire
Eléments de base	Percée 1:1, pressing, passes exécutées en dépit de l'intervention d'un adversaire, croisement, blocage	Ni éléments ni duels, beaucoup d'entraînement de tir «à sec», simple exécution de passes/réceptions
Tactique d'attaque	Contre-attaques rapides, exécution d'éléments par groupes de 2 ou de 3, beaucoup d'improvisation fondée sur les éléments fondamentaux	Circulation rapide du ballon sans déplacement des joueurs, beaucoup de travail stéréotypé et d'exercices 6:6
Défense	Pas d'attentisme, tentative de provoquer la faute de l'adversaire, attitude offensive et anticipation	Simples déplacements latéraux et montées ainsi que «lutte», réaction passive face à l'adversaire, absence fréquente de tout entraînement de défense
Structure de l'entraînement	Nombreuses formes de jeu, toujours avec adversaires et ballon, situations de handball par petits groupes, beaucoup de variété et de liberté individuelle	Football, gymnastique, entraînement des tirs, tactique 6:6, musculation; ni adversaires ni formes de jeu, souvent sans ballon

Tableau 1

Caractéristiques d'un bon entraînement	Conséquences pour la conception de l'entraînement
<ul style="list-style-type: none">– Il est attrayant et divertissant– On apprend à jouer au handball– On apprend à «jouer»– On apprend une technique correcte– On a le droit de réaliser des performances et d'en être fier– On construit sur des bases solides	<ul style="list-style-type: none">– Nombre de variantes et de jeux au lieu d'exercices tels qu'appuis faciaux et mouvements du couteau de poche– Situations proches de la réalité du handball au lieu d'exercices «à sec»– Création de situations tactiques au lieu d'exercices du genre «drill»– Objectifs clairs au lieu de consignes telles que «Prends le ballon et tire!»– Progrès maximal grâce à une sollicitation maximale– Entraînement des bases individuelles au lieu de musculation et de course en forêt

Tableau 2



Konrad Affolter, figure légendaire.

Les bases

Il vaut la peine d'établir une sorte de liste des bases que doit maîtriser le handballeur. Le tableau 3 comprend celles qui sont indispensables à la pratique d'un handball moderne. Le niveau individuel comprend la technique, les éléments fondamentaux et la tactique, ce dans le domaine de l'attaque et de la défense, soit 6 blocs au total, auxquels s'ajoutent les bases collectives.

Méthodologie de l'acquisition des bases

Si nous partons du principe que l'abc du handballeur se compose des bases individuelles (technique, éléments fondamentaux et tactique), il apparaît clairement que les méthodes traditionnelles sont complètement dépassées. Qui ne connaît les fameux «refrains» tels que: «Il faut apprendre à recevoir et à passer le ballon sans se déplacer avant de...» ou «Tu ne pourras t'exercer au tir plongé à l'aile qu'une fois que tu auras la force nécessaire – donc: fais deux longueurs de sauts de grenouille»? C'est comme si le maître ne faisait lire que des voyelles – en laissant les consonnes de côté – pendant des mois à ses élèves, ou comme si ceux-ci n'avaient le droit d'écrire des phrases entières qu'après avoir appris à calligraphier un mot élémentaire, par exemple «mère». L'époque de l'entraînement séquentiel est révolu! Nous apprenons toujours toutes les bases simultanément, quasiment en parallèle (ce qui ne veut pas dire à la même séance, mais durant la même période), ce dans des situations proches du jeu, jamais sans adversaires et souvent en ayant des problèmes tactiques à résoudre: tir ou passe, percée ou passe à la ligne de surface de but, surnombre ou croisement, blocage ou montée. Vous découvrirez que ce type d'entraînement est attrayant, parce qu'il permet véritablement de jouer au handball!

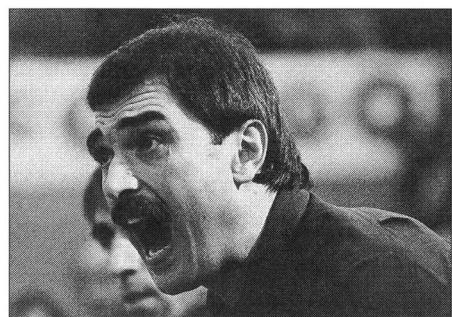
Bases individuelles		
Attaque	Technique	<ul style="list-style-type: none"> – Technique de tir – Technique de déplacement – Technique de maniement du ballon – Percées <p>N.B.: nombreuses variantes</p>
	Eléments fondamentaux	<ul style="list-style-type: none"> – Croisement – Démarrage pour créer le surnombre – Passage à 2 pivots – Blocage et blocage/sortie de blocage – Feinte de progression
	Tactique	<ul style="list-style-type: none"> – Résolution d'une situation complexe: <ul style="list-style-type: none"> • 1:1 (percée/démarrage pour créer le surnombre) • 2:1 (pivot + arrière) • 2:1 (arrière + arrière) – Comportement en contre-attaque
Défense	Technique	<ul style="list-style-type: none"> – Déplacement latéral/montée/repli – Bloquer le ballon – Empêcher les percées – Marquer le pivot – Repousser vers le côté
	Eléments fondamentaux	<ul style="list-style-type: none"> – Passe//réception – Aider – Anticiper – Marquer le côté du bras tireur
	Tactique	<ul style="list-style-type: none"> – Résolution d'une situation complexe: <ul style="list-style-type: none"> • risque d'encaisser un but? = intervention • situation dangereuse? = intervention – Reconnaître la progression: qui doit intervenir?
Bases collectives		
Tactique de groupe		
Attaque	Défense	
<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher la contre-attaque • Exécuter la contre-attaque (deuxième vague, conclusion) • Déclencher les éléments fondamentaux • Combiner différents éléments fondamentaux • Varier les éléments fondamentaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Empêcher la contre-attaque (irrégularités tactiques) • S'emparer du ballon qui rebondit (ailier!) • Modèles de comportement pour les 4 principaux systèmes de marquage: en ligne/défensif, en ligne/offensif (6:0), échelonné/défensif, échelonné/offensif (3:2:1) 	
Tactique d'équipe		
Attaque	Défense	
Choix particulier de combinaisons/ variations des éléments fondamentaux, «trucs», phases de jeu, etc., mais toujours en accord avec les bases	Adaptation particulière du système à l'adversaire et aux capacités de l'équipe, ainsi que situations spéciales (5:6, 6:5, marquage homme-à-homme, etc.)	

Tableau 3

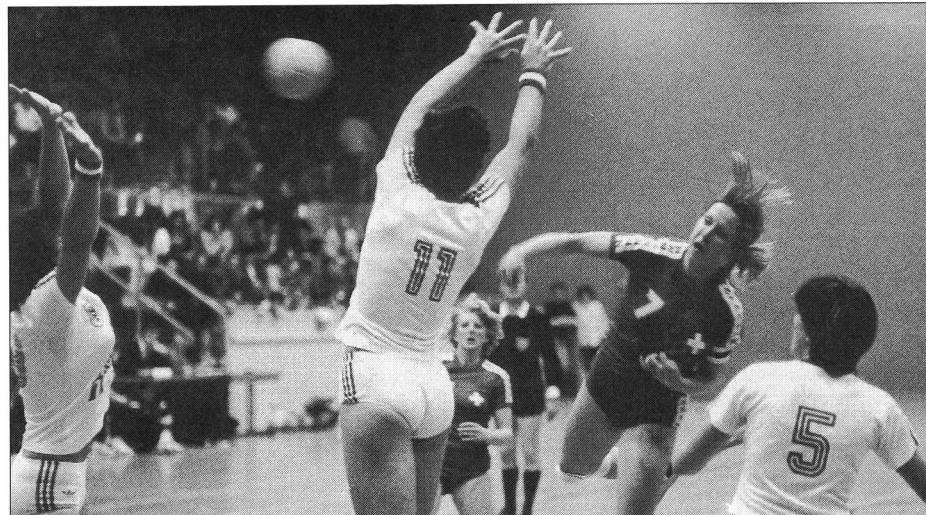
Comment structurer un bon entraînement

Un entraînement normal de 100 minutes destiné à une équipe habituée à une ou deux séances hebdomadaires devrait comprendre les parties présentées dans le tableau 4. Nous y avons sciemment biffé le «programme fitness», si souvent appliqué par les entraîneurs, au profit d'un travail visant à améliorer la technique et la capacité de jeu, sans parler du plaisir accru de pratiquer le handball. Il apparaîtra également que, exécutées intensément – ce que les joueurs feront avec enthousiasme –, les parties 3 et 4 permettront à tous: juniors et seniors jusqu'à la première ligue au moins, de travailler suffisamment l'ensemble des facteurs de condition physique importants pour le handballeur, et notamment l'endurance, la puissance musculaire et la capacité de s'imposer. Autre corollaire: en exécutant les exercices d'attaque, les joueurs apprennent en même temps à défendre avec succès!

C'est en les intégrant au thème «Apprendre à jouer» que nous travaillons les bases individuelles et collectives à l'attaque et en défense. Formes de jeu nombreuses, handball par petits groupes, entraînement tactique et utilisation très fréquente du ballon ont pour but de rendre les handballeurs capables de développer un jeu plus dynamique, plus flexible et mieux adapté à la situation, sans être prisonniers de schémas et de stéréotypes.



Hasaneffendic, ex-entraîneur de l'équipe nationale suisse.



Les filles aussi aiment jouer au handball: ici, l'équipe suisse face à l'équipe autrichienne.

Durée	Contenu	Remarques
1re partie: env. 25'	Mise en train	Le plus grand nombre possible de jeux apparentés au handball, exécutés sans contact physique, de façon dynamique, entraînement intégré de la contre-attaque en situation (par ex. 4:4); quelques exercices de gymnastique
2e partie: env. 25'	Technique individuelle d'attaque (tirs, maniement du ballon, déplacements, percées)	Technique de tir sans intervention adverse, nombreuses variantes, dans diverses positions; ou percées 1:1 avec défenseur semi-actif, nombreuses variantes laissant une grande place à l'imagination et à l'individualité du joueur
3e partie: env. 25'	Eléments individuels d'attaque (démarrage, croisement, blocage, transition)	Choisir un ou deux éléments chaque fois et les exercer → formes de jeu 2:2, 3:2, 3:3, 4:3 → on apprend vraiment à jouer au handball, formule plus motivante que la traditionnelle école de maniement du ballon
4e partie: env. 25'	Comportement de jeu, comportement tactique 1:1, 2:1 entre arrières, ou collaboration entre arrière et pivot	Comme la 3e partie, mais en laissant une plus grande liberté d'action → obligation de réagir mutuellement; lutte par petits groupes de 1:1 à 4:3 → tirer profit d'un surnombre, acquérir l'intelligence de jeu nécessaire, développer le plaisir de jouer

Tableau 4

Entraînement type

Comment se réalise, dans la salle, la conception de cet entraînement moderne? Dans l'exemple donné ci-après – que l'on pourrait qualifier de typique de la catégorie des juniors ou de la 2e ou 3e ligue –, les quatre parties indiquées dans l'exemple qui suit forment le fil conducteur. Il est évident que le travail doit être adapté à l'équipe concernée, en ce sens que l'on prolongera par exemple tel exercice tout en en supprimant un autre. Peut-être faudra-t-il

d'abord introduire un élément nouveau ou préciser ce qu'est le croisement, ou encore apprendre à se laisser tomber après un tir exécuté devant la ligne de surface de but.

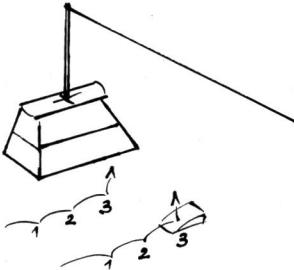
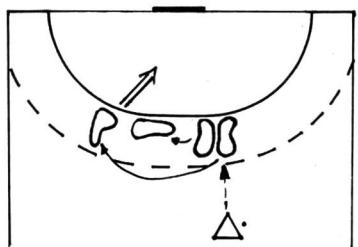
Le présent modèle a pour objectif d'illustrer les principes permettant de parvenir à un handball attrayant et efficace:

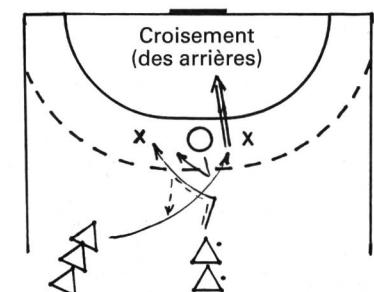
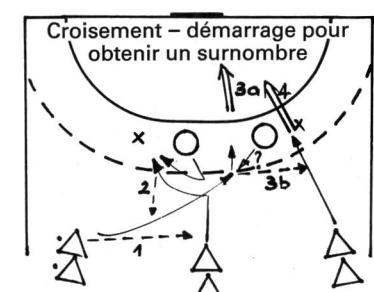
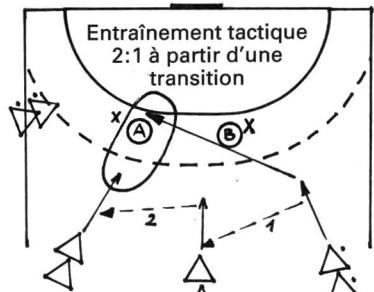
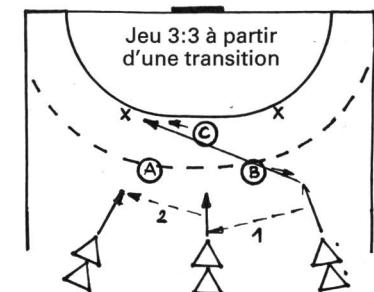
- Tous les joueurs sont constamment en mouvement et tiennent un ballon;
- Tous les exercices sont tirés de situations concrètes;
- Les joueurs sont tout le temps en train de jouer;

- L'entraînement des bases doit se faire avec le minimum de restrictions;
- Il faut se limiter à un petit nombre d'exercices simples et mettre l'accent sur le handball proprement dit.

Il vaut la peine de tenter l'expérience, sans craindre que ce travail soit trop difficile pour l'équipe. Mais il faut laisser aux joueurs le temps de s'habituer au handball, plutôt que de les assommer à coups de parcours fitness, d'exercices de passes et d'entraînements tactiques stéréotypés. Alors, qu'on s'amuse bien!

Conception et présentation de l'entraînement type

Participants: 11 joueurs, 2 gardiens	Matériel: 5 à 10 ballons, matériel divers		
Attaquants: ...	Remarques/organisation: la régler à l'issue de la séance: → convocation pour un tournoi → remise en état de l'équipement → organisation d'un week-end à ski?		
Arrières: ...			
Gardien: ...			
Excusés: ...	Légende: A = Ailier, AD = arrière droit, AC = arrière central, AG = arrière gauche		
Plan sommaire: 1re partie: mise en train, 25' - accueil - jeux de contre-attaque - gymnastique	2e partie: entraînement de tir, 25' - arrières: tir en suspension élevé - pivots: tir plongé en rotation côté bras tireur	3e partie: éléments fondamentaux, 25' - 15' croisement (arrière et ailier) - 10' croisement → démarrage/surnombre	4e partie: entraînement tactique (2:1/3:3) 30' - 10' transition → 2:1 - 10' idem + blocage - 10' jeu 3:3 avec transition + blocage
Heure	Exercices	Objectifs/commentaires	
18 h 15 5'	accueil Jeu de contre-attaque 5 : 5 sur 2 buts Jeu libre, changement lors de fautes de maniement du ballon → 5 passes au maximum par attaque → tir obligatoire après un dribble 5' 5' 5' 5'	Préparation mentale à l'entraînement/communication du programme Les défenseurs jouent <i>sans</i> contact physique! Concentration, mouvement, plaisir de jouer Sollicitation cardio-vasculaire, technique de maniement du ballon, vista (veiller à la cadence; → entraînement de la contre-attaque!) L'arrière peut utiliser davantage son corps: l'attaquant doit prendre conscience du fait qu'après la contre-attaque, le jeu continue à un rythme élevé (changement constant du 11e joueur) (Dans cette partie, on apprend à «jouer», à acquérir l'intelligence de jeu nécessaire, à travailler la technique de maniement du ballon et de déplacement et à se préparer à l'entraînement)	
18 h 40 25'	Technique du tir en suspension pour arrières  Technique du tir plongé à la ligne de surface de but (à partir d'une rotation côté bras tireur) 	Installation de saut en hauteur sur deux éléments de caisson: les moins forts utilisent un petit tremplin, les plus forts prennent l'appel au sol; éléver progressivement la barre: → décocher le tir au point culminant → attention au travail du haut du corps (indiquer une «cible», afin que les gardiens soient également mis à contribution!)	
25'		En même temps, sur l'autre but: pour pivots et ailiers sur passe, se dégager en deux foulées et se tourner, prendre l'appel et retarder le tir; sont permis: → un lob dans l'angle éloigné ou → un tir sec au ras du sol dans l'angle le plus proche (le gardien doit apprendre à ne pas réagir trop tôt) (Dans cette partie, on apprend la technique correcte de tir, en fignolant les détails, sans stress)	

Heure	Exercices	Objectifs/commentaires
19 h 05 15'	Eléments individuels d'attaque	<p>Croisement entre deux arrières:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Un arrière placé entre deux poteaux se défend contre un attaquant qui fait une montée énergique (plus ou moins selon les capacités techniques) → L'attaquant tire au but s'il réussit sa percée, sinon, → Il passe à son voisin qui démarre → Veiller à une bonne synchronisation avec le partenaire → S'exercer des deux côtés!
15'		<p>En même temps, sur l'autre but:</p> <p>Croisement des deux joueurs vers l'extérieur (selon les mêmes critères que plus haut) L'arrière et l'ailier ont avantage à faire les deux exercices!</p> <p>(Dans cette partie, on apprend surtout à appliquer correctement les bases des éléments fondamentaux)</p>
10'		<p>Tous jouent sur un but: croisement et, éventuellement, suivre le jeu = démarrer pour créer un surnombre si le défenseur B aide</p> <ul style="list-style-type: none"> → Les défenseurs augmentent <i>progressivement</i> leur intelligence de jeu! → Les attaquants doivent essayer d'agir <i>efficacement</i>; les déroulements n'ont pas encore besoin d'être parfaits <p>(Dans cette partie, on apprend à appliquer les bases avec succès = «handball»)</p>
20'		<p>(= bases tactiques individuelles)</p> <p>a) Transition à la ligne de surface de but → situation 2:1</p> <p>Déclenchement exécuté alternativement par l'AD et l'AG</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Passe à l'AC et démarrage vers la ligne de surface de but 2) L'AC passe à l'AG qui tire, ou 3) L'AG passe au pivot, si le défenseur monte, ou 4) Percée de l'AG
10'		<p>b) idem, mais 2 défenseurs</p> <ul style="list-style-type: none"> → Comme ci-dessus, mais blocage en plus → Si B aide, passe à l'AC → L'AC tire ou fait une passe au pivot <p>c) Idem, mais 3 défenseurs, A et B <i>ne devant pas reculer au-delà de la ligne des 9 m</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → Jeu libre 3:3 après transition → Objectif: – tirer au but (attaquants) – empêcher le tir (défenseurs) <p>(Dans cette partie, on apprend à «jouer» au handball) ■</p>