



MA VISION DU HOME BALL®

PAR PIERRE LETOURNEUR, ENTRAINEUR AU PL GRANVILLE HANDBALL

 HOME
BALL®

Sommaire

Le Home Ball® & moi	2
Savoir-faire à développer	3
Dispositifs défensifs	4
3/0 (dispositif aligné)	4
1/2 (dispositif étagé)	4
2/1 (dispositif étagé)	5
2+1 strict	5
Systèmes défensifs	6
Homme à Homme	6
Zone	6
Mixte	7
Dispositifs offensifs	7
2/1	7
3/0	7
Les enclenchements	8
Entrée d'arrière en pivot	8
Croisé sans ballon	8
Ouverture	8
Renversement	8
Les différentes formes de tirs	9
Trajectoires de tirs	9
Placement du tireur	10
Technique	10
Selon la position du défenseur	12
Particuliers	13
Les différentes formes de passes	16
Trajectoires de passes	16
Technique	16
Particuliers	17
Passe au pivot	18
Lexique	19
Conclusion	20

Le Home Ball® & moi

Je m'appelle Pierre Letourneur, passionné de Home Ball® depuis sa création. J'ai eu la chance de le voir grandir. Je pratique uniquement le Home Ball® dans sa version Hand et j'ai pu participer aux premiers championnats de France de la discipline. Nous avons remporté deux fois cette compétition avec mon équipe que Charles Hudbert, neveu du créateur, a constitué avec mes amis d'enfance. Selon moi, cette pratique rime avec festivité et convivialité. C'est un sport qui permet de nous retrouver.

Professionnellement, je suis actuellement entraîneur de handball au club de Granville, en Normandie. Durant le passage de mon Titre 5 pour devenir entraîneur National, j'ai proposé à Dominique Desbouillons (créateur du Home Ball®) de rédiger un support technique et tactique sur le Home Ball® Hand. L'objectif étant de faire évoluer la pratique et de développer son aspect compétitif. Au cours de mes différentes formations dans le Handball, j'ai pu retranscrire de nombreux savoir-faire et stratégies partagés entre ces deux sports.

Ce dossier est rédigé avec ma vision de handballeur et celui-ci est totalement subjectif. Pour le comprendre au mieux, il est important de connaître les règles qui influent obligatoirement sur la discipline. Ce support technique concernera la pratique du Home Ball® Hand en 3 vs 3 sur un terrain de 6m50 x 6m50, puisqu'il s'agit de la configuration actuellement utilisée en compétition.

C'est un sport dans lequel nous retrouvons beaucoup de savoir-faire utiles au handball. Il permet d'améliorer son jeu proche, autour du pivot, sa rapidité de lecture et d'exécution. C'est, selon moi, un moyen ludique et efficace d'améliorer ces phases de jeu au handball.



Savoir-faire à développer

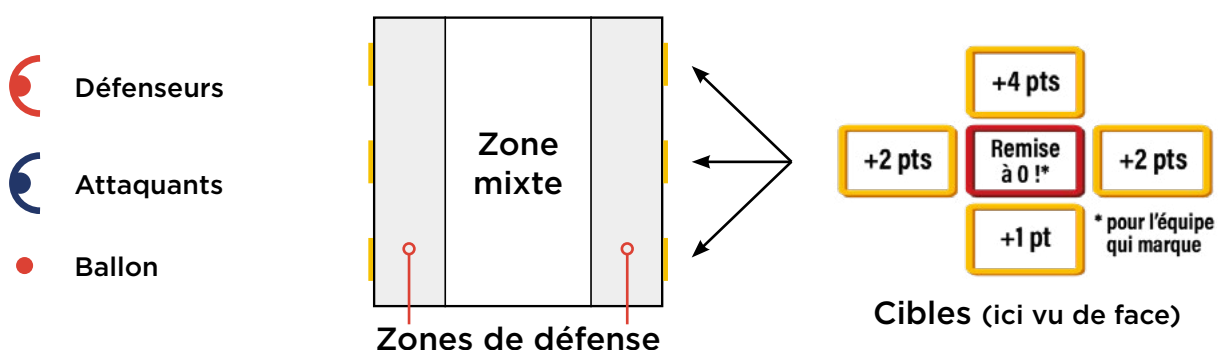
Je vais vous parler des différents savoir-faire à développer pour être performant au Home Ball®. Ces derniers demandent plusieurs ressources, qu'elles soient mécaniques, informationnelles, énergétiques et affectives. Je ne développerai pas cet axe afin de synthétiser au maximum mon propos.

	Savoir-faire
Individuel	<ul style="list-style-type: none"> • Tir axé et désaxé • Tir à rebond • Tir de contournement • Tir en appuis • Passe armée, poussée et dans le dos • Pas de pivot • Bloc et écran • Jeu sans ballon • Lecture de jeu • Contre (ballon et cible) • Placement et orientation défensif • Dissuasion / Interception • Enchaînement de tâches
Collectif	<ul style="list-style-type: none"> • Écartement offensif • Profondeur vers la cible adverse • Relation de passe (courte, longue, dans le dispositif défensif...) • Relation arrière et pivot • Communication • Alignement défensif • Notion de défense Homme à Homme, Zone et Mixte

Ce sont, selon moi, les savoir-faire majeurs que nous retrouvons avec le Home Ball®. Il est important de les améliorer pour pouvoir progresser.

Avant d'aller plus loin...

Voici quelques informations concernant les schémas à venir tout au long du dossier :



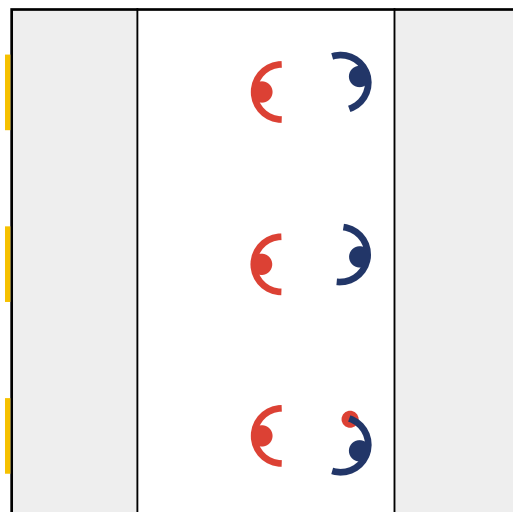
Dispositifs défensifs

Dispositif - Position de référence des joueurs sur le terrain, en attaque comme en défense. Il y aura trois défenseurs : le défenseur central, droit et gauche. Nous les appellerons tel quel tout au long de ce dossier.

3/0 (dispositif aligné)

Le dispositif se compte à partir de la zone adverse. Pour la 3/0, il n'y a donc pas de joueur dans la zone de défense. C'est une défense qui ne se jouera pas en Zone mais uniquement en Homme à Homme.

Points forts
<ul style="list-style-type: none">• Presse les offensives adverses• Laisse peu d'espace de tir entre les défenseurs• Permet de protéger chacun sa cible• Rend difficile les tirs directs
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Facilite les tirs à rebond• Facilite les tirs de contournement

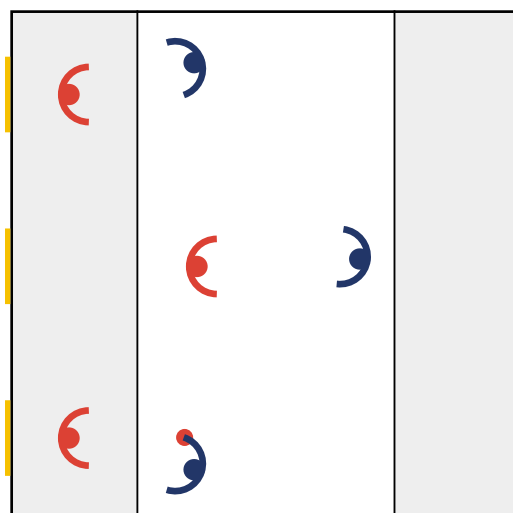


Le dispositif de la 3/0 offre un grand espace dans la zone défensive. Il permet de presser facilement les offensives adverses. L'espace de la zone défensive facilite les tirs à rebonds adverses. L'avantage de cette défense est de laisser peu de place entre les défenseurs.

1/2 (dispositif étagé)

Le dispositif se compte à partir de la zone adverse. Pour la 1/2, il n'y a donc qu'un joueur dans la zone mixte et deux dans la zone de défense.

Points forts
<ul style="list-style-type: none">• Gène la circulation de balle• Difficile de tirer dans le 4 points
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Gestion du pivot (attention au bloc, écran...)• Gestion de l'espace dans le dos du défenseur central



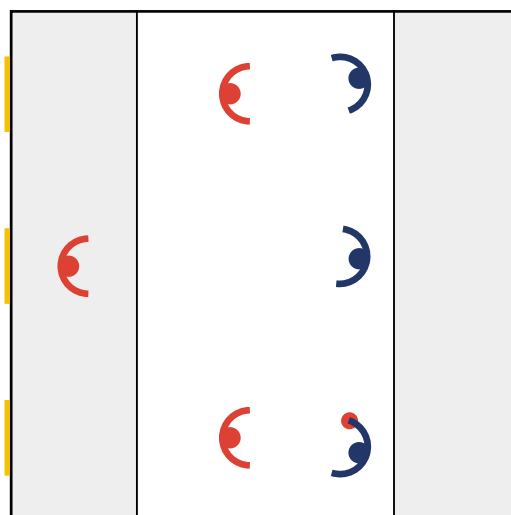
Le dispositif de la 1/2 permet de protéger plus facilement la cible 4 que la cible 2. C'est la défense qui est aujourd'hui la plus utilisée.

2/1 (dispositif étagé)

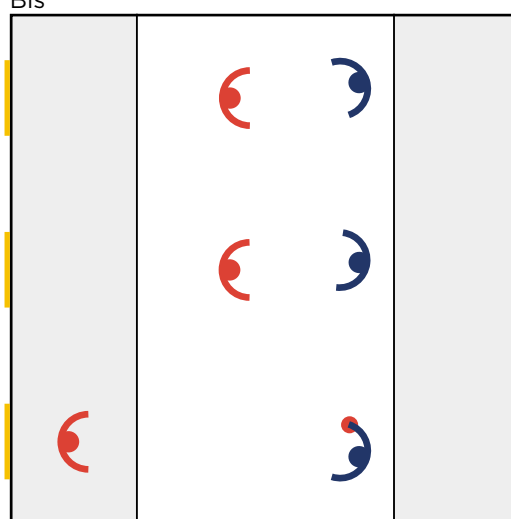
Le dispositif se compte à partir de la zone adverse. Pour la 2/1, il y a donc deux joueurs dans la zone mixte et un dans la zone de défense.

Points forts
<ul style="list-style-type: none">• Gène la circulation de balle• Choix stratégique qui peut amener à forcer un tir, dissuader un tir, forcer à jouer d'un côté...
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Tir à rebond• Tir de contournement

Le dispositif de la 2/1 permet de jouer par rapport aux points faibles de l'adversaire. Selon le système (Zone, H à H ou Mixte) utilisé en 2/1, les tirs recherchés sont assez différents.



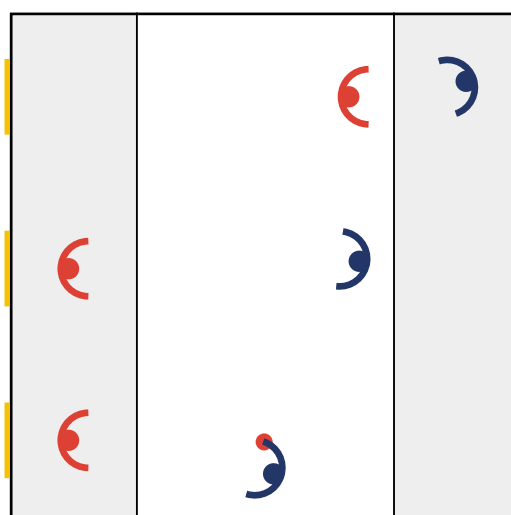
Bis



2+1 Strict (dispositif étagé)

Le principe de cette défense est d'interdire la balle à un joueur. Il est utilisé la plupart du temps sur le joueur le plus efficace pour l'interdire de jouer.

Points forts
<ul style="list-style-type: none">• Interdit le joueur efficace adverse de faire le jeu• Laisse les joueurs moins en réussite faire le jeu
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Plus d'espace à défendre• Demande plus de ressources énergétiques



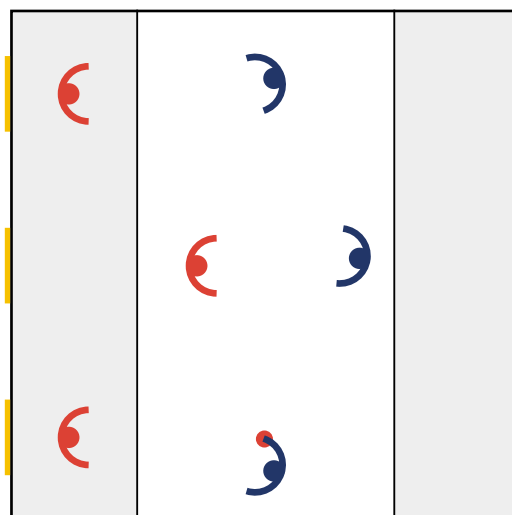
Systemes defensifs

Chaque dispositif defensif utilise un systeme defensif.

Homme à Homme

Homme à Homme - Systeme defensif dans lequel chaque joueur a la responsabilite d'un adversaire direct. Les deplacements des defenseurs varient en fonction du placement de leur adversaire direct.

Points forts
<ul style="list-style-type: none">• Repartition simple• Favorise les contres selon l'armee du bras• Facilite la dissuasion
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Defenseur isole• Difficile de couvrir toutes les cibles

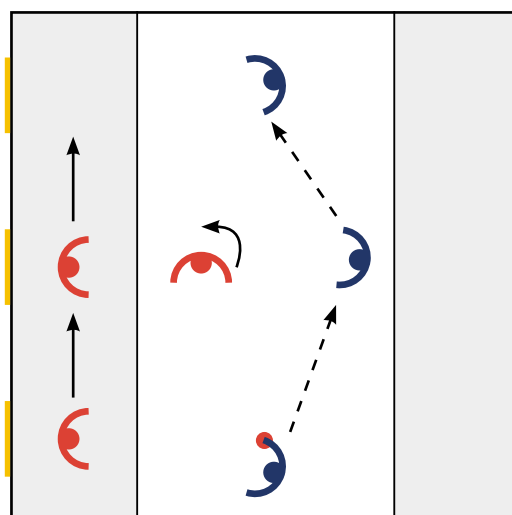


Le mise en place du systeme Homme à Homme correspond à gerer chacun son joueur. Il est efficace quand le rapport de force est favorable au defenseur. Une defense Homme à Homme bien faite peut rendre compliquee la circulation du ballon.

Zone

Zone - Systeme defensif dans lequel chaque joueur a la responsabilite d'un secteur en fonction du poste occupe par le defenseur dans le dispositif. Ce systeme est organise en fonction de la circulation de balle, privilegiant le surnombre defensif cote balle.

Points forts
<ul style="list-style-type: none">• Accés au tir plus compliqué
Points de vigilances
<ul style="list-style-type: none">• Essentiel d'enchaîner les tâches• Retard defensif• Orientation des defenseurs sur le ballon



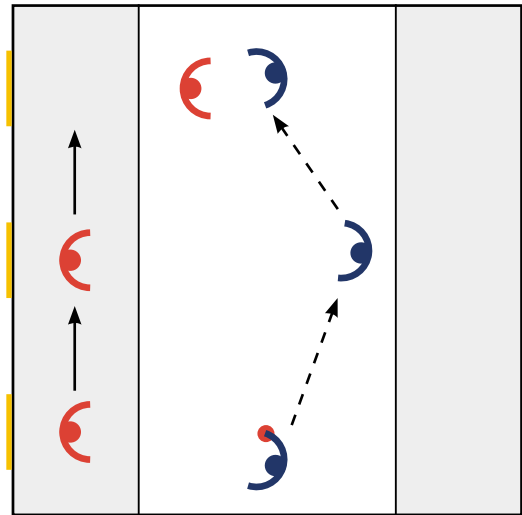
Le systeme de zone consiste à donner une superiorite numerique du cote du porteur de balle. Le placement des defenseurs ne depend pas du placement des attaquants mais de celui du ballon. Il oblige l'attaque à avoir une qualite de circulation de balle.

Mixte

Système mixte - Système défensif utilisant de façon complémentaire des éléments de la défense Homme à Homme et de la défense de Zone.

Le système mélange selon son utilisation des points forts de la Homme à Homme et de la Zone. C'est une défense très flexible.

Ci-contre : défenseur central et droit en Zone, défenseur gauche en Homme à Homme.

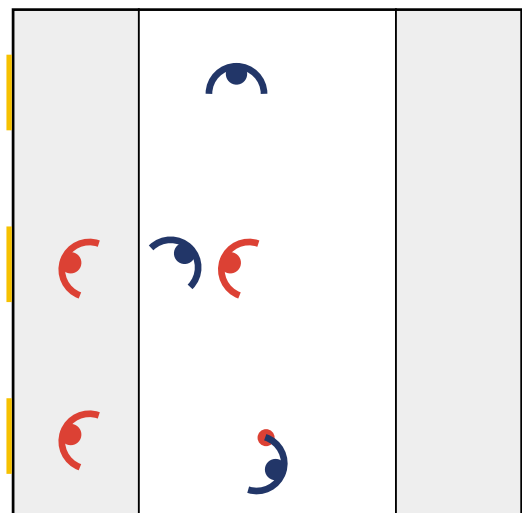


Dispositifs offensifs

2/1

La 2/1 consiste à avoir 2 arrières et 1 pivot.

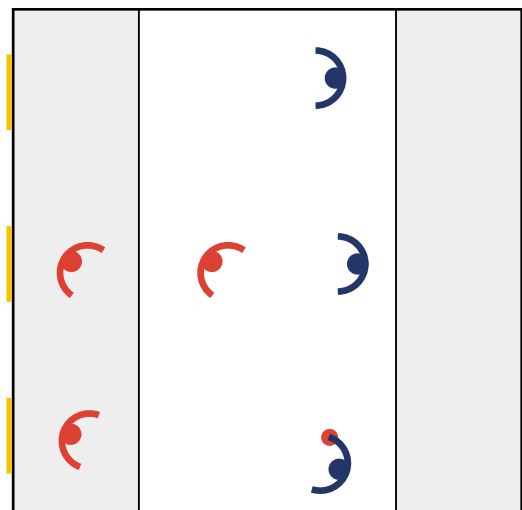
Points forts
<ul style="list-style-type: none">• Aplati la défense• Solution dans le dos d'un ou plusieurs défenseur(s)• Facilite la récupération du ballon
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Circulation de balle + compliquée• Lecture de jeu importante• Difficulté de la répartition sur le terrain



3/0

La 3/0 consiste à avoir 3 arrières et 0 pivot.

Points forts
<ul style="list-style-type: none">• Circulation de balle• Répartition sur l'aile de jeu
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none">• Profondeur défensive• Difficulté à la récupération de balle

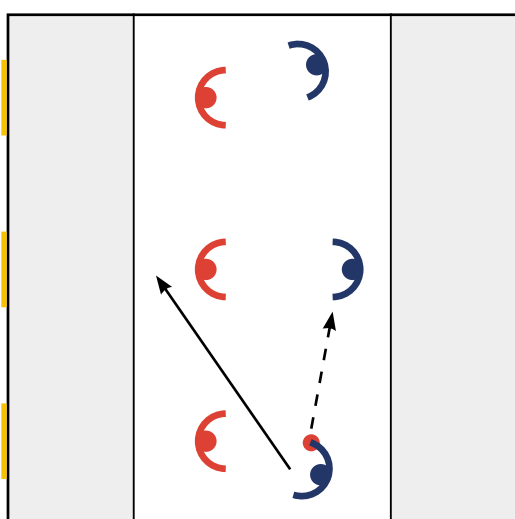


Les enclenchements

Les enclenchements ont pour but de générer un temps fort afin d'avoir un avantage offensif. Voici des enclenchements que nous pouvons retranscrire du Handball.

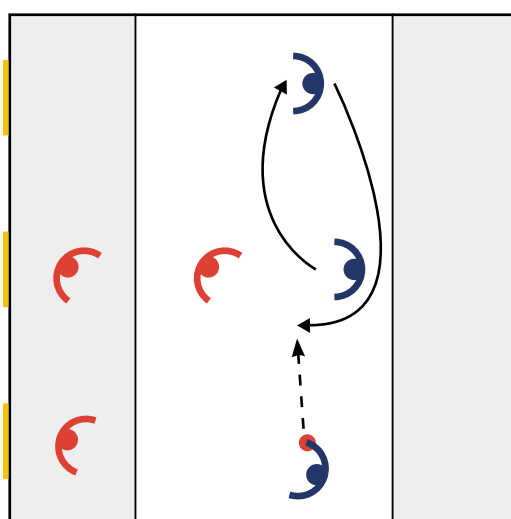
Entrée d'arrière en pivot

L'entrée de l'arrière a pour objectif d'aplatir la défense et de générer une réorganisation défensive. Elle peut être utilisée sur des défenses très étagées.



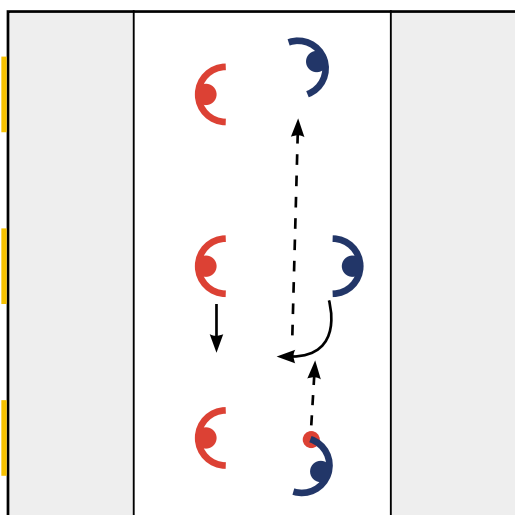
Croisé sans ballon

Le croisé sans ballon pourra être utile pour créer du mouvement et prendre de vitesse les défenseurs adverses. Efficace sur de la Homme à Homme ou de la strict.



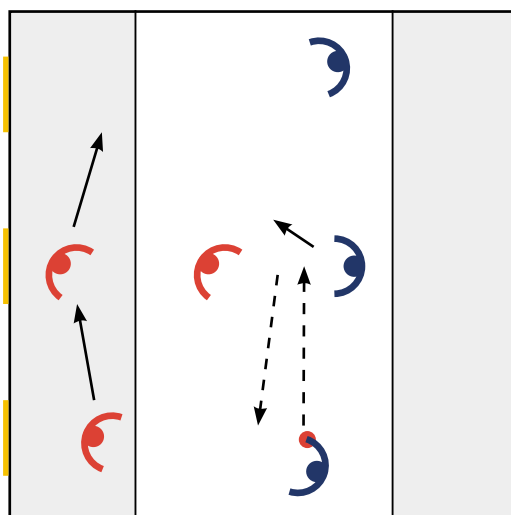
Ouverture

L'ouverture permet de créer de l'espace pour isoler un défenseur adverse afin de faciliter le tir. C'est un enclenchement utilisable sur toutes les défenses.



Renversement

Le renversement permet de prendre la défense à contre-pied. C'est un bon moyen de casser le flottement défensif notamment pour les défenses en Zone.



Les différentes formes de tirs

L'explication des formes de tirs sera divisé en plusieurs catégories : placement du joueur, trajectoire du ballon, technique, etc. Chaque tir répond à plusieurs aspects. Sont listés les tirs régulièrement effectués au Home Ball®, ainsi que ceux en lien avec la pratique du Handball.

Les formes de tirs sont primordiales pour faire évoluer qualitativement la pratique. Le fait d'améliorer les stratégies défensives vont nous amener à trouver des tirs avec des angles, des placements et des trajectoires plus compliqués.

Trajectoire de tir

Chaque tir a sa trajectoire.

Tir direct : ne touche ni le sol ni le filet avant de rentrer dans la cible.



Tir à rebond : touche le sol avant de rentrer dans la cible.



Tir sur le filet : touche le filet avant de rentrer dans la cible. Bien que plus rare, celui-ci est plus spectaculaire et favorise le «sport spectacle».



Placement du tireur

Ces tirs prennent en compte le placement du tireur et la cible visée.

Tir droit : tir qui est dans l'alignement du tireur.



Tir croisé : tir qui n'est pas dans l'alignement du tireur.



Tir recroisé : rarement utilisé, il mélange technique et placement du tireur. Celui-ci doit s'orienter de manière à tirer en croisé tout en effectuant son tir dans la cible du tir droit.



Technique de tir

La technique est un point obligatoire de l'évolution des tirs du Home Ball®.

Tir axé : le ballon reste dans le cylindre du tireur.



Tir désaxé côté bras : sort du cylindre du tireur, du côté de son bras porteur de balle.



Tir désaxé opposé bras : sort du cylindre du tireur, du côté de son bras non porteur de balle.



Tir à la hanche : déclenché en dessous de la hanche du tireur. Souvent utilisé pour contourner le contre du défenseur.



Tir à l'ample : consiste à mettre son pied côté ballon, dans l'espace libre. Ce tir permet de prendre de vitesse un flottement adverse.



Selon la position du défenseur

La position du défenseur est primordiale à prendre en compte avant de déclencher un tir. Chaque défenseur ayant mis de la profondeur ouvre un espace libre derrière lui, le but de ces tirs est d'accéder aux cibles libres dans le dos de ce dernier. Le tireur doit prendre en compte le placement de ces segments.

Tir de contournement au-dessus : contourne le défenseur au-dessus de lui. Il sera utilisé sur un défenseur ayant les bras placés vers le bas.



Tir de contournement en-dessous : contourne le défenseur en-dessous de lui. Il est essentiel que le défenseur ait les jambes écartées. Le tir peut être à rebond ou à la hanche, entre les jambes du défenseur.



Tir de contournement opposé bras : contourne le défenseur côté bras non-porteur de balle. Il demande obligatoirement un désaxage du tireur opposé bras (voir **Tir désaxé opposé bras** dans **Technique de tir**, p.11).



Tir de contournement côté bras : consiste à contourner le défenseur côté bras porteur de balle. Il demande un désaxage du tireur (voir **Tir désaxé côté bras** dans **Technique de tir**, p.11).



Feinte de tir au-dessus : permet de faire bouger le défenseur afin d'ouvrir un meilleur angle de tir. La feinte de tir au-dessus trompe le défenseur pour le prendre de vitesse et tirer rapidement par dessous.



Feinte de tir en-dessous : à l'inverse, la feinte de tir en-dessous consiste à prendre le défenseur de vitesse en simulant un tir de contournement bas pour le battre au-dessus.



Particuliers

Les tirs particuliers ouvrent de nouveaux angles de tir par des effets, des motricités particulières, etc. Ils surprennent les défenseurs adverses et créent du spectacle.

Tir contre le filet du côté : touche le filet du côté avant d'atterrir dans la cible (voir **Tir sur le filet** dans **Trajectoire de tir**, p.9).

Tir contre le filet du dessus : touche le filet du dessus avant d'atterrir dans la cible.



Chaballa : consiste à feinter un tir fort et de «casser» son poignet au dernier moment. Ce ballon flottant passera juste au dessus de la tête du défenseur pour finir dans la cible.



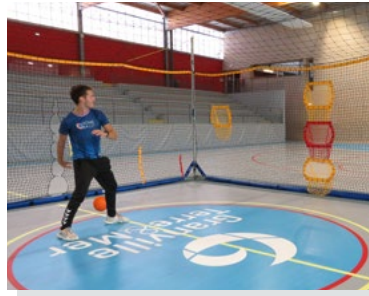
Roucoulette : contourne le défenseur grâce à un effet dans le poignet (de la droite vers la gauche pour un droitier, inversement pour un gaucher).



Roucoulette inversée : contourne le défenseur grâce à un effet dans le poignet (de la gauche vers la droite pour un droitier, inversement pour un gaucher).



Tir à rebond dans le dos : consiste à tirer avec son bras porteur de balle qui passe dans son dos.



Tir à rebond entre les jambes : tir du ballon entre les jambes avec rebond pour le faire remonter jusqu'à la cible.



Tir à l'aveugle : feinte la défense en regardant une cible ou un coéquipier pour tirer dans une autre cible.



Tir derrière la tête : feinte un tir et prend la défense de vitesse en passant rapidement le ballon derrière sa tête.



Les différentes formes de passes

Comme pour les tirs, les passes listées sont celles souvent utilisées et faisant sens avec la pratique du Handball. Celles-ci seront également catégorisées. Il est important de diversifier ces formes de passes afin de trouver le maximum de solution.

Trajectoire de passe

Chaque passe a sa trajectoire.

Passé direct : ne touche ni le sol ni le filet avant d'atteindre son coéquipier.

Passé à rebond : touche le sol avant d'atteindre son coéquipier.

Contre le filet : touche le filet avant d'atteindre son coéquipier.

Technique de passe

La technique permet de faire des passes plus rapides, plus fortes, plus précises, etc... selon les passes réalisées.

Passé armé côté bras : est réalisée par un coéquipier côté bras porteur de balle. Cette armée de bras se fait au-dessus de la tête du passeur, pour des passes plus puissantes.



Passé armé opposé bras : est réalisée par un coéquipier côté bras non-porteur de balle. Cette armée de bras se fait au-dessus de la tête du passeur. Elle demande, contrairement à la passe armée côté bras, une rotation des épaules.



Passé poussée côté bras : consiste à pousser sa balle avec la paume de sa main vers un coéquipier côté bras porteur de balle. L'armée de son bras est davantage réalisée à hauteur d'épaule. Elle est plus rapide à exécuter que la passe armée.



Passé poussée opposé bras : consiste à pousser sa balle avec la paume de sa main vers un coéquipier côté bras non-porteur de balle. L'armée de son bras est davantage réalisée à hauteur d'épaule. Elle est plus rapide à exécuter que la passe armée.



Passé dans le dos : la balle passe dans le dos du porteur. Elle est souvent utilisée pour simplifier les passes à un coéquipier à l'opposé du bras porteur de balle.



Particuliers

Ces passes particulières offrent d'autres solutions de circulation de balle. C'est aussi des passes qui sont souvent plus spectaculaires.

Derrière la tête : passe derrière la tête du passeur. Surtout utilisée à destination d'un coéquipier à l'opposé du bras porteur de balle.



Entre les jambes : passe à destination d'un partenaire opposé bras. La balle doit passer entre les jambes du passeur, avec ou sans rebond.



Passé à l'aveugle : consiste à regarder un coéquipier ou une cible pour feinter la défense et passer le ballon à un joueur en dehors du champ de vision.



Passé au pivot

La passe au pivot est particulière par le poste qui permet de bloquer les flottements défensifs, mais aussi de glisser dans le dos des défenseurs.

Passé dans le bloc : passe à destination du pivot qui est en train de gêner le flottement d'un défenseur.

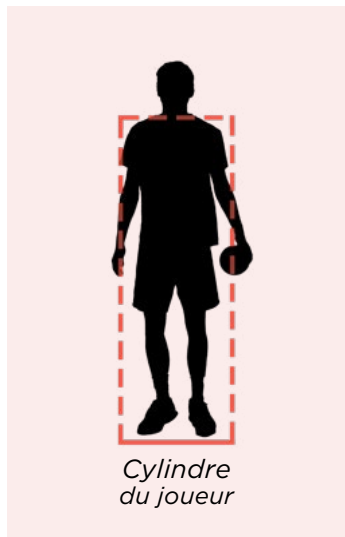


Passé dans le glissement : passe dans la course du pivot, derrière les défenseurs.



Lexique

- **Aile de jeu** : espace entre le filet de côté et l'extrémité de la cible 2 points.
- **Bloc** : pivot qui gêne le mouvement du défenseur par son placement pour gagner un avantage.
- **Contre** : geste défensif qui a pour but d'empêcher la balle d'entrer dans la cible.
- **Cylindre** : volume défini par l'alignement épaule/bassin du joueur.



- **Écran** : pivot qui rend le contre défensif plus compliqué et facilite le tir de ses coéquipiers.
- **Espace libre** : intervalle entre deux joueurs ou entre un joueur et le filet.
- **Flottement défensif** : mouvement latéral d'un défenseur.
- **Isoler** : libérer de l'espace autour du défenseur.
- **Segments** : jambes et bras du joueur.

Conclusion

Ces deux disciplines pourraient être liées par ce qu'elles peuvent s'apporter mutuellement. Pour un handballeur, la surface du Home Ball® favorise le jeu en secteur réduit et avec le pivot, développe la palette de tir, la lecture du jeu, etc. Jouable à partir de 2vs2, c'est un véritable atout pour des séances en effectif restreint.

Ludique et accessible à tous, le Home Ball® est un excellent moyen pour initier dès le plus jeune âge aux sports d'équipes ainsi qu'à la diversité des tirs, tout en étant régulièrement porteur de balle grâce au peu de joueurs sur le terrain.

J'espère que ce support pourra contribuer à l'évolution de la pratique compétitive du Home Ball®. De par sa technique et sa stratégie, le handball représente un excellent moyen de faire progresser ce sport émergent. Mon souhait est que cette réflexion exposée tout au long de ce dossier en amène à d'autres, pour rendre la pratique la plus riche possible.

Merci pour l'intérêt que vous portez à cette discipline. Au plaisir d'échanger prochainement autour du Home Ball®.

Pierre Letourneur



Je tiens à remercier Pierre pour son implication depuis toujours dans le Home Ball® : joueur dès ses débuts, membre actif du club de La Haye-Pesnel et vainqueur du championnat de Home Ball® Hand à deux reprises. Aujourd'hui, en partageant son expérience à travers ce manifeste, Pierre écrit l'histoire avec nous ! Bonne lecture à tous.

Dominique Desbouillons, fondateur du Home Ball®

Merci à Matéo pour la mise en page ainsi qu'à Lola, Charles et Lucas pour leur participation au shooting photo.