

PHASE PLAY & POWER PLAY

Gagner en occupant tout l'espace



HAND à 4



OBJECTIF

ATTAQUE :

- Gagner le match en agrandissant l'espace offensif

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Terrain séparé en deux sur la longueur
- 3 équipes de 4 joueurs

2 -CONSIGNES DONNEES

- L'équipe qui remporte le match reste sur le terrain, la perdante sort et est remplacée par l'équipe qui arbitrait.
- L'arbitre a à sa disposition 7 coupelles jaunes et 7 coupelles rouges. Lorsqu'une des deux équipes marque un but, l'arbitre place une coupelle de sa couleur dans le cerceau correspondant :
 - **vert** si le but est marqué alors qu'il y a au moment du tir au plus 2 attaquants par bande de terrain en longueur
 - **rouge** si le but est marqué alors qu'il y a au moment du tir une bande de terrain en longueur dans laquelle il y a 3 attaquants
- Quand l'arbitre pose dans un cerceau la dernière coupelle d'une équipe, le match est terminé.



3 - REGLES AMENAGEES ET SCORE

- Les équipes jouent plusieurs matchs, dès qu'une équipe a marqué *7* buts le match s'arrête :
- 4 points - Victoire en entrant dans la zone **verte**
- 3 points - Victoire en entrant dans la zone **rouge**
- 2 points - Défaite en entrant dans la zone **verte**
- 1 point - Défaite sans entrer dans une zone mais en marquant plus de points dans la zone **verte** que dans la zone **rouge** (ou le même nombre)
- 0 point - Dans tous les autres cas

4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le gardien *peut* amener le surnombre

MATERIELS

- 1 balle
- 1 cerceau vert et 1 cerceau rouge
- Chasubles
- Coupelles de la couleur des équipes

Calcul du score



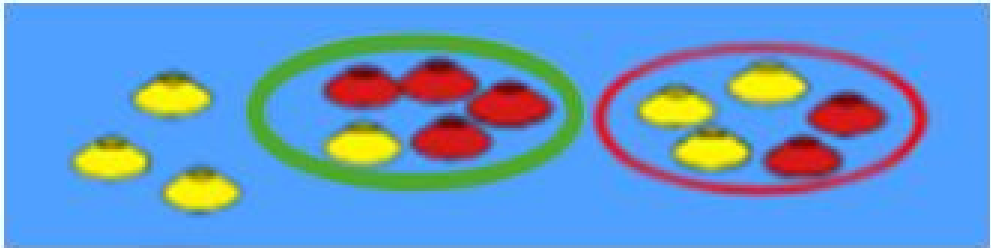
FEUILLE
DE SCORE
VIERGE

PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC



| Equipe | Buts avec au moment du tir 3 attaquants dans l'une des bandes terrain en longueur | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|---|---|
| JAUNE | X | X | X | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur | | | | | | |
| | X | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| Equipe | Buts avec au moment du tir 3 attaquants dans l'une des bandes terrain en longueur | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|---|---|
| ROUGE | X | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur | | | | | | |
| | X | X | X | X | 5 | 6 | 7 |



Il n'y a plus de coupelles rouges, le match est terminé :
- L'équipe rouge marque 4 points (victoire en entrant dans la zone verte)
- L'équipe jaune marque 0 points

| | |
|---|----------|
| Victoire en entrant dans la zone verte | 4 points |
| Victoire en entrant dans la zone rouge | 3 points |
| Défaite en entrant dans la zone verte | 2 points |
| Défaite sans entrer dans une zone mais en marquant plus de points dans la zone verte que dans la zone rouge (ou le même nombre) | 1 point |
| Dans tous les autres cas | 0 point |

PHASE MOMA

Passer malgré la présence d'un défenseur



HAND à 4



OBJECTIF

- Passer malgré la présence du défenseur
- S'entraîner à "appeler" la balle

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 5 balles par groupe de 5 joueurs + 1 défenseur
- 12 joueurs répartis sur 2 moitiés de terrain et en 2 équipes de 6 joueurs

2 - CONSIGNES DONNEES

Avant de démarrer, les joueurs se positionnent en cercle, chacun regarde :

- *qui est à sa gauche - c'est toujours à ce joueur qu'il fera la passe*
- *qui est à sa droite - c'est toujours de ce joueur qu'il recevra la balle*
- *...pendant que le défenseur tourne le dos au cercle*

Puis tout le monde se déplace en courant sur tout le terrain, le porteur de balle ne dribble pas, s'immobilise et s'équilibre pour faire la passe au joueur qui était à sa gauche dans le cercle. Dès la passe réalisée, il se déplace en courant...

Si le défenseur intercepte une passe ou bien si les attaquants perdent la balle (mauvaise passe, faute d'attaquant), il dépose la balle dans son cerceau et les attaquants engagent une autre balle de leur cerceau. A la fin de chaque manche, chaque équipe additionne les balles de ses 2 cerceaux.



3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

Plus facile

Accorder 5 secondes pour passer

Plus difficile

Les deux groupes partagent le même espace de jeu (terrain sans les zones)

4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Les attaquants et les défenseurs respectent les règles du jeu
- Changer les défenseurs après chaque manche

MATERIELS

- 10 balles
- 2 cerceaux rouges + 2 cerceaux jaunes

TELECHARGEMENT



PHASE VERSUS

Evitement et débordement



HAND à 4



OBJECTIF

- Eviter grâce au double appui et s'exercer à déborder

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 6 joueurs avec une balle + 1 joueur / locomotive
- Jusqu'à 12 joueurs par terrain
- 2 gardiens et 1+2 joueurs en attente à côté des buts

2 - CONSIGNES DONNEES

Ateliers 1 et 2 : le tireur lance la balle légèrement au-dessus de la haie, la récupère en l'air et avant de retomber au sol puis choisir de :

- Déborder et tirer en sautant
- Tirer en appuis

Atelier *3* vert

- Sauter par dessus la haie + **pied gauche ET pied droit simultanément** pour repousser vite le sol à 2 pieds et éviter le défenseur
- Sortir du cylindre du défenseur en sautant à droite - **pied gauche pied droit pied gauche**
- Sortir du cylindre du défenseur en sautant à gauche - **pied droit pied gauche pied droit**
- Tirer en sautant

Le défenseur démarre à l'arrêt au niveau d'un plot et cherche à **TOUCHER A DEUX MAINS ET SANS BOUSCULER** le tireur en avançant tout pied droit au moment où le tireur pose les 2 appuis dans les cerceaux verts

Gardiens de buts : Se déplacer pour se placer entre la balle et le milieu du but



Haie à la hauteur la plus basse = saut par-dessus



Haie à la hauteur la plus haute = PAS de saut par-dessus



Simultanément les deux pieds : pied droit ET pied gauche



Appui pied gauche



Appui pied droit

3 - CONSEILS DE L'ANIMATEUR

Plus facile pour les tireurs

Atelier vert : éloigner la locomotive (plot blanc)

Plus difficile pour les tireurs

Atelier vert : approcher la locomotive (plot rouge)

4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Gardien > locomotive > récupère la balle et dribble jusqu'au prochain atelier
- Tireur > se place en attente à côté du but > devient gardien
- Le défenseur cherche à toucher sans bousculer ::
 - démarre quand le tireur a les appuis dans les cerceaux verts (pas avant)
 - avance tout pied droit et ne peut pas changer de direction
- Respecter les règles des haies trois hauteurs :
 - hauteur la plus basse = sauter par-dessus
 - hauteur la plus haute = s'arrêter (ne pas sauter par dessus)
- Cohérence pied / couleur

MATERIELS

- 6 balles
- 2 cerceaux verts, 3 jaunes, 3 bleus
- 7 haies trois hauteurs

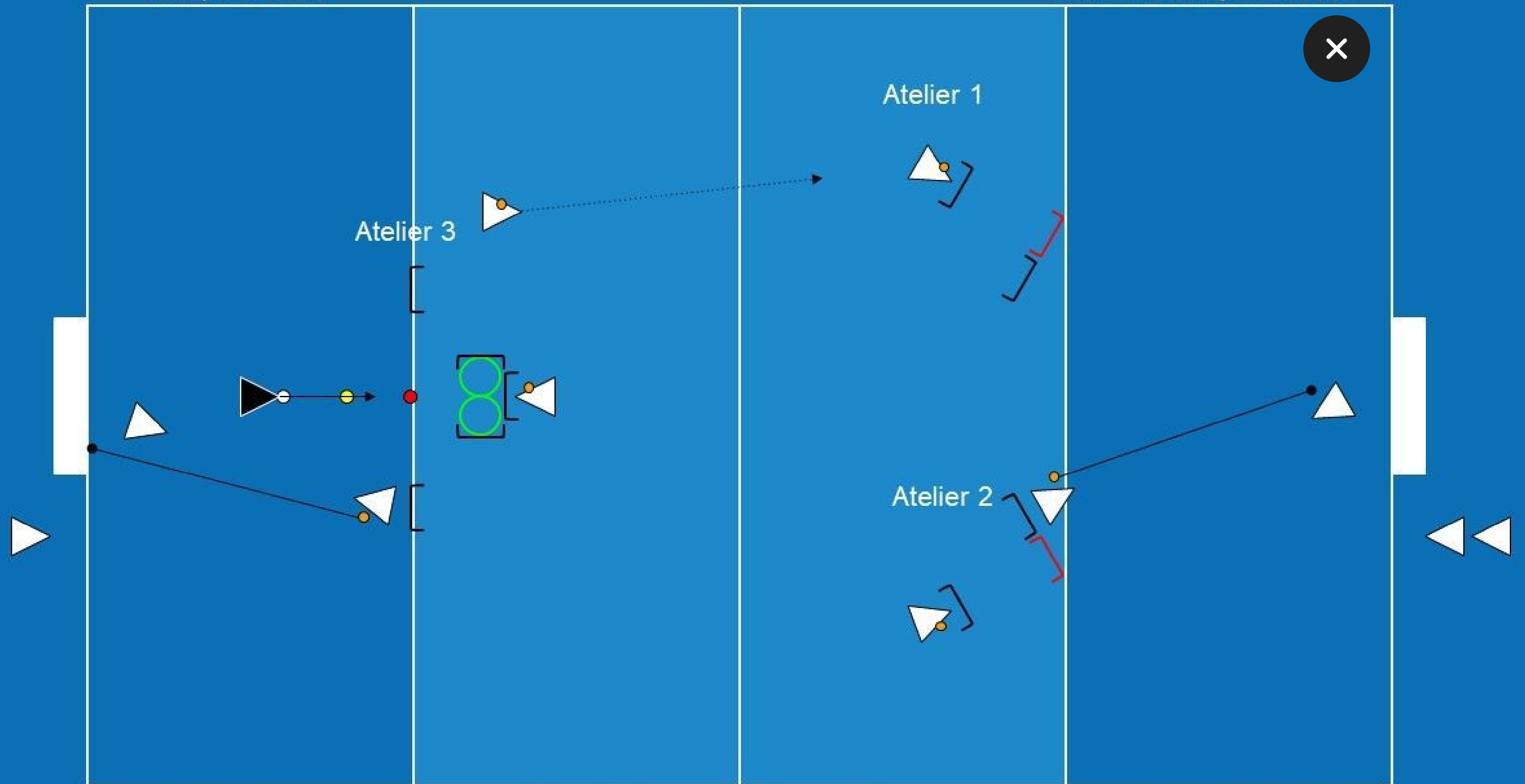


TELECHARGEMENT



haie à la hauteur la plus basse
= saut par dessus

haie à la hauteur la plus haute
= PAS de saut par dessus



○ Appui pied droit

○○ Simultanément les deux pieds :
pied droit ET pied gauche

○ Appui pied gauche

PHASE SKILLS

Minis matchs à 3 attaquants contre 2 défenseurs + 1 gardien de but



HAND à 4



OBJECTIF

ATTAQUE :

- Coopérer à 3 afin de progresser vers la cible
- Repérer et jouer avec le partenaire libre

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Terrain séparé en deux sur la longueur
- 3 balles
- 8 à 12 joueurs par terrain répartis en deux équipes

2 -CONSIGNES DONNEES

- Minis matchs à 3 contre 3, le lanceur fait rouler la balle en direction du premier étage, les joueurs dans les cerceaux jaunes et les joueurs dans les cerceaux rouges démarrent alors le mini match
- L'équipe qui a la balle s'organise toujours avec trois attaquants. L'équipe qui n'a pas la balle s'organise toujours avec deux défenseurs et un gardien de but
- Le lanceur alimente en continu les joueurs en balles mais il ne peut y avoir qu'un seul match simultanément par terrain
- Le mini match s'arrête dès qu'il y a eu *2* tirs, peu importe qu'il y ait eu but ou non : Après le second tir, le tireur récupère le ballon, le dépose dans le cerceau et chacun rejoint la colonne de son équipe



MATERIELS

- Cerceau avec 3 balles et cerceaux pour les départs
- Coupelles pour séparer le terrain en deux sur la longueur

3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

Plus facile

- Les trois attaquants ne peuvent pas être dans la même bande de terrain en longueur
- Lors du changement de statut, le gardien peut sortir de sa zone en dribblant

Plus difficile

- Encourager un défenseur à empêcher le porteur de balle de tirer ou de sortir du premier étage et le deuxième défenseur à marquer l'un des deux partenaires du porteur de balle
- Lors du changement de statut, le gardien peut marquer dans le but adverse encore vide uniquement si la balle fait exactement un seul rebond avant la ligne de fond

4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Gérer la rotation du lanceur
- Les joueurs sortent du terrain pour se replacer
- Ne pas dépasser 1 mini match par terrain
- Lancer les balles en dehors du 2ème étage
- Chaque utilisation de la balle (dribble ou passe) doit la faire se rapprocher du troisième étage
- Pour le porteur de balle, si la progression en dribble tout droit vers le but adverse n'est pas possible, s'arrêter afin de repérer le partenaire libre et lui faire la passe

TELECHARGEMENT





PHASE PLAY & POWER PLAY

Gagner en occupant tout l'espace



HAND à 4



OBJECTIF

ATTAQUE :

- Gagner le match en agrandissant l'espace offensif

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Terrain séparé en deux sur la longueur
- 3 équipes de 4 joueurs

2 -CONSIGNES DONNEES

- L'équipe qui remporte le match reste sur le terrain, la perdante sort et est remplacée par l'équipe qui arbitrait.
- L'arbitre a à sa disposition 7 coupelles jaunes et 7 coupelles rouges. Lorsqu'une des deux équipes marque un but, l'arbitre place une coupelle de sa couleur dans le cerceau correspondant :
 - **vert** si le but est marqué alors qu'il y a au moment du tir au plus 2 attaquants par bande de terrain en longueur
 - **rouge** si le but est marqué alors qu'il y a au moment du tir une bande de terrain en longueur dans laquelle il y a 3 attaquants
- Quand l'arbitre pose dans un cerceau la dernière coupelle d'une équipe, le match est terminé.



Calcul du score

3 - REGLES AMENAGEES ET SCORE

- Les équipes jouent plusieurs matchs, dès qu'une équipe a marqué *7* buts le match s'arrête :
- 4 points - Victoire en entrant dans la zone **verte**
- 3 points - Victoire en entrant dans la zone **rouge**
- 2 points - Défaite en entrant dans la zone **verte**
- 1 point - Défaite sans entrer dans une zone mais en marquant plus de points dans la zone **verte** que dans la zone **rouge** (ou le même nombre)
- 0 point - Dans tous les autres cas

4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le gardien *peut* amener le surnombre

MATERIELS

- 1 balle
- 1 cerceau vert et 1 cerceau rouge
- Chasubles
- Coupelles de la couleur des équipes

TELECHARGEMENT

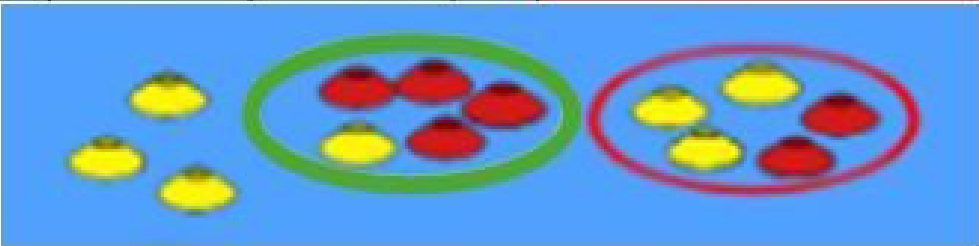


FEUILLE
DE SCORE
VIERGE



| Equipe | Buts avec au moment du tir 3 attaquants dans l'une des bandes terrain en longueur | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|---|
| JAUNE | X | X | X | 4 | 5 | 6 |
| | Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur | | | | | |
| | X | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| Equipe | Buts avec au moment du tir 3 attaquants dans l'une des bandes terrain en longueur | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|---|
| ROUGE | X | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur | | | | | |
| | X | X | X | X | 5 | 6 |



Il n'y a plus de coupelles rouges, le match est terminé :

- L'équipe rouge marque 4 points (victoire en entrant dans la zone verte)
- L'équipe jaune marque 0 points

| | |
|---|-----------------|
| Victoire en entrant dans la zone verte | 4 points |
| Victoire en entrant dans la zone rouge | 3 points |
| Défaite en entrant dans la zone verte | 2 points |
| Défaite sans entrer dans une zone mais en marquant plus de points dans la zone verte que dans la zone rouge (ou le même nombre) | 1 point |
| Dans tous les autres cas | 0 point |