

PHASE PLAY & POWER PLAY

Gagner en jouant en surnombre



HAND à 4



OBJECTIF

ATTAQUE :

- Gagner le match en marquant en situation de surnombre

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 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 en surnombre
 - **rouge** si le but est marqué en égalité numérique
- Quand l'arbitre pose dans un cerceau la dernière coupelle d'une équipe, le match est terminé.



Calcul du score



FEUILLE
DE SCORE
VIERGE

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 qui amène le surnombre participe activement au jeu d'attaque

MATERIELS

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

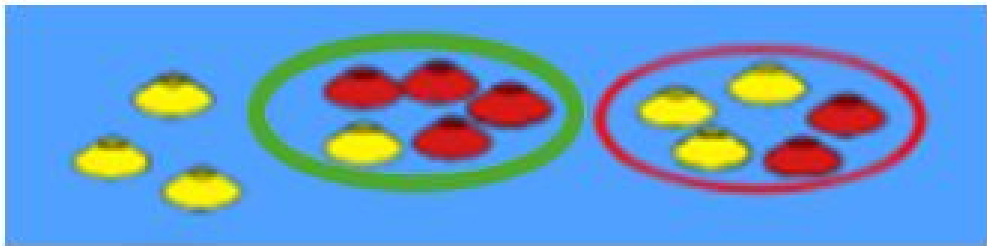
PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC





Equipe	Buts en égalité numérique						
JAUNE	X	X	X	4	5	6	7
	Buts en surnombre						
	X	2	3	4	5	6	7

Equipe	Buts en égalité numérique						
ROUGE	X	X	X	4	5	6	7
	Buts en surnombre						
	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

Enchaîner les tâches



HAND à 4



OBJECTIF

- Enchaîner dribbler - passer - courir - recevoir - dribbler

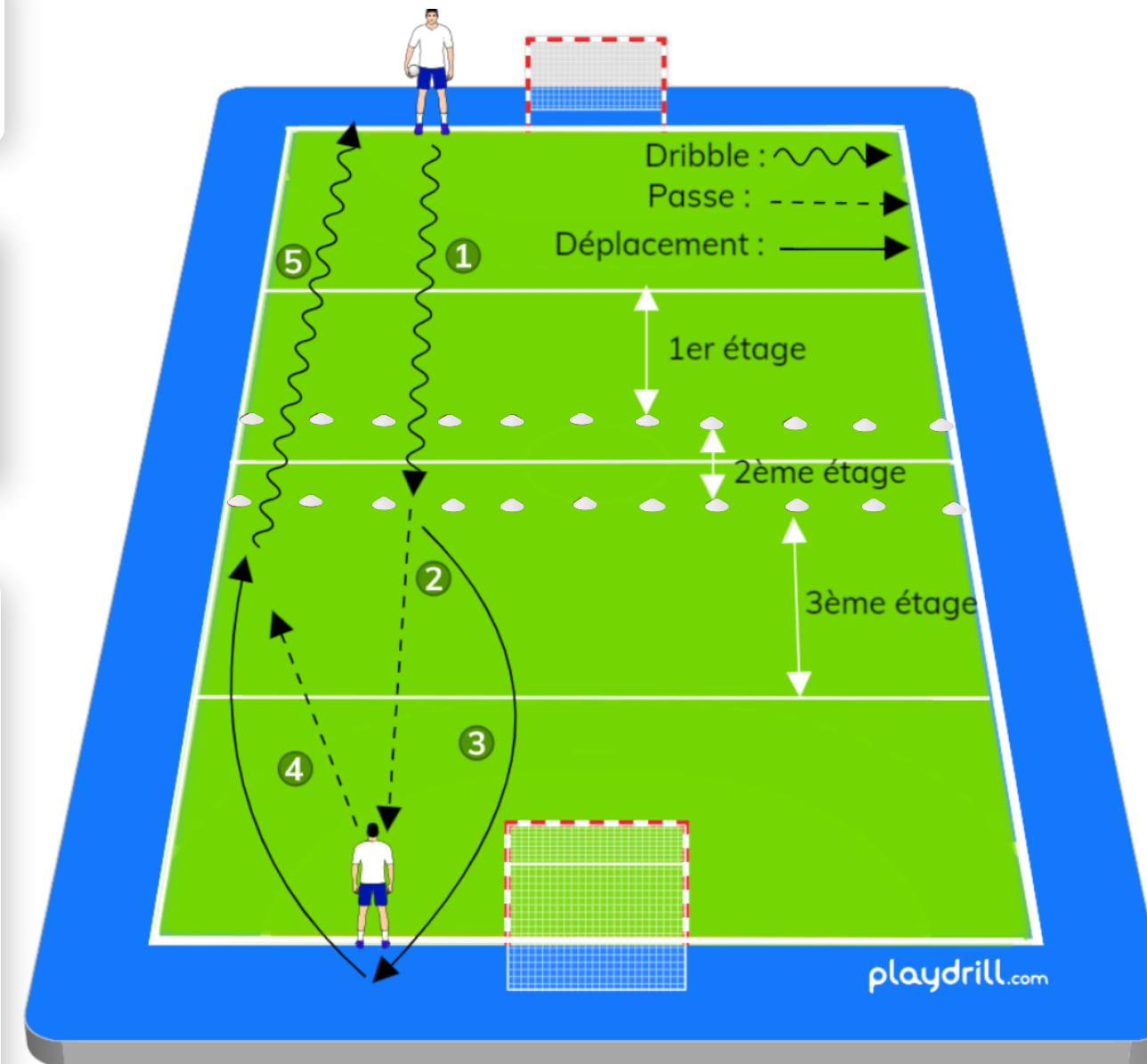
1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 étages dans l'immeuble / terrain
- 1 balle par groupe de 3 joueurs
- Jusqu'à 12 joueurs par terrain répartis en groupes de 3

2 - CONSIGNES DONNEES

Réaliser ce parcours 3 fois puis changer de rôle :

1. *Partir en dribble depuis la ligne de fond jusqu'au 2ème étage*
2. *S'arrêter et s'équilibrer pour passer*
3. *Enchaîner en course et passer derrière le passeur*
4. *Continuer à courir pour recevoir la balle*
5. *Poursuivre en dribble jusqu'à la ligne de fond*



MATERIELS

- Jusqu'à 4 balles
- Coupelles pour le deuxième étage

3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

Plus facile

- Faire la passe au 3ème étage

Plus difficile

- Faire la passe au 1er étage

4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Réaliser une trajectoire de passe tendue et précise au 2ème étage avant de chercher à passer de plus loin au 1er étage
- Ne pas s'arrêter pour recevoir la balle mais chercher à recevoir dans la course
- Pour le passeur chercher à faire la plus grande passe possible et précise dans la course du partenaire

TELECHARGEMENT





PHASE VERSUS

Sortir vite du cylindre du défenseur



HAND à 4



OBJECTIF

- Eviter grâce au double appui et s'exercer au tir en appuis

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 :

Atelier *1* **bleu>jaune** : tirer en appuis **pied droit** puis **pied gauche** à 1 main

Atelier *2* **jaune>bleu** : tirer en appuis **pied gauche** puis **pied droit** à 1 main

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

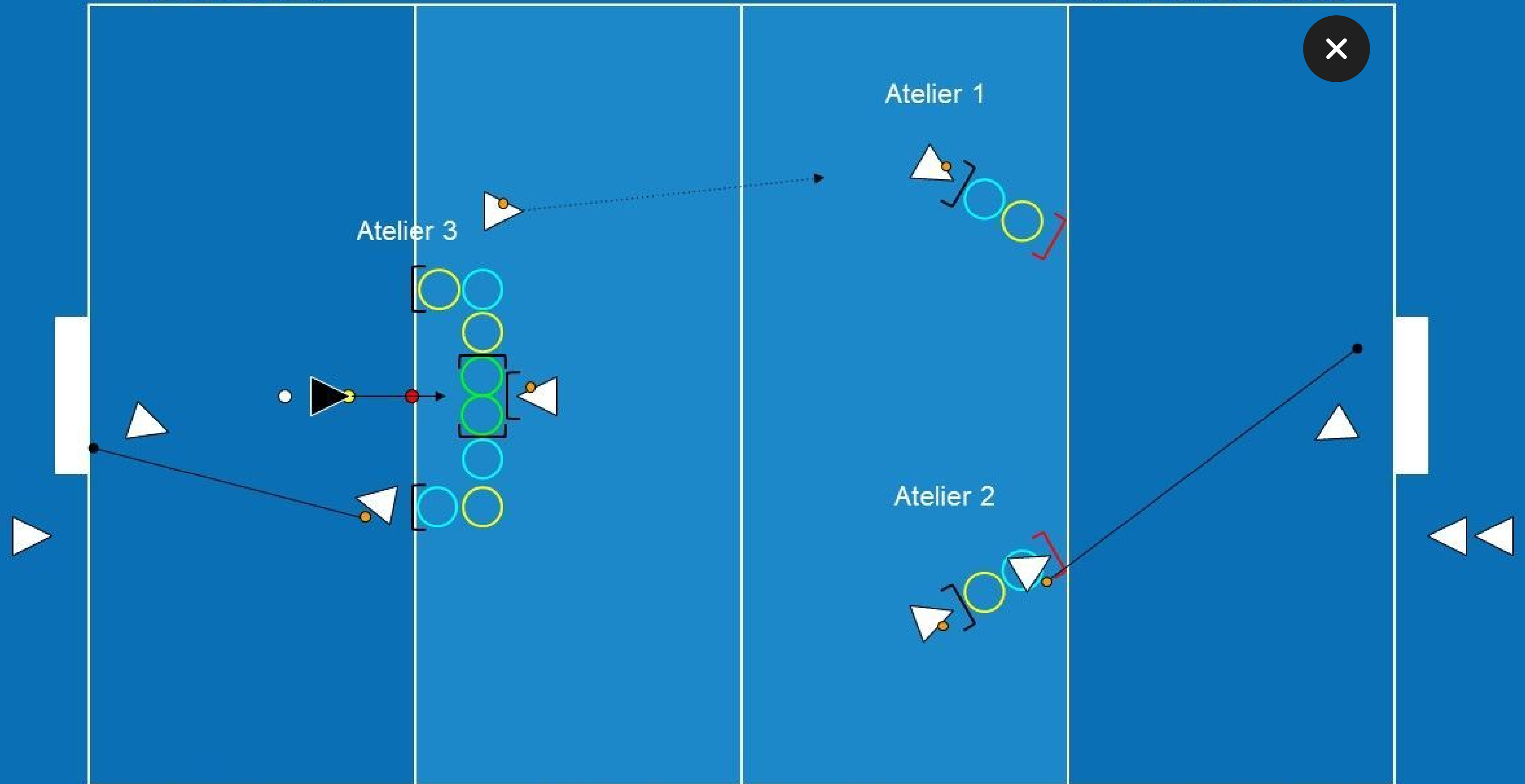


TELECHARGEMENT



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 2 attaquants contre 1 défenseur + 1 gardien de but



HAND à 4



OBJECTIF

ATTAQUE :

- Coopérer à 2 afin de progresser vers la cible
- Changer de statut attaquants <> défenseur+gardien

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 étages dans l'immeuble / terrain
- 3 balles
- 8 à 12 joueurs par terrain répartis en deux équipes

2 -CONSIGNES DONNEES

- Minis matchs : minis car jeu à 2 contre 2 et matchs car l'objectif est d'aller marquer dans le but adverse
- Le lanceur fait rouler la balle en direction du premier étage en alternance côté jaune / côté rouge
- Dès que la balle est lancée, les joueurs dans les cerceaux jaunes et les joueurs dans les cerceaux rouges démarrent le mini match
- L'équipe qui a la balle s'organise toujours avec deux attaquants
- L'équipe qui n'a pas la balle s'organise toujours avec un défenseur 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 le deuxième étage et les zones

3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

Plus facile

- Lors du changement de statut, le gardien peut sortir de sa zone en dribblant

Plus difficile

- Encourager le défenseur à empêcher le porteur de balle de tirer ou sortir du premier étage
- 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

TELECHARGEMENT





PHASE PLAY & POWER PLAY

Gagner en jouant en surnombre



HAND à 4



OBJECTIF

ATTAQUE :

- Gagner le match en marquant en situation de surnombre

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 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 en surnombre
 - **rouge** si le but est marqué en égalité numérique
- 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 qui amène le surnombre participe activement au jeu d'attaque

MATERIELS

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

TELECHARGEMENT

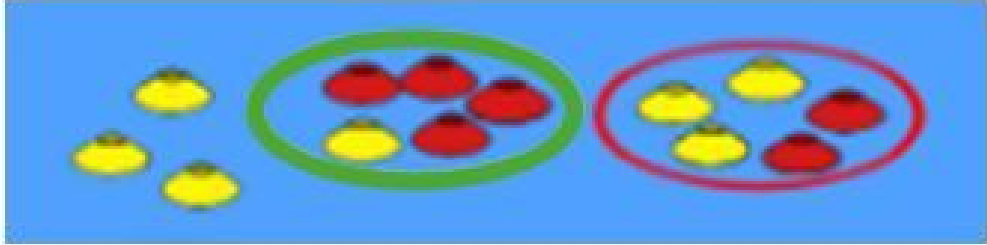


FEUILLE
DE SCORE
VIERGE



Equipe	Buts en égalité numérique					
JAUNE	X	X	X	4	5	6
	Buts en surnombre					
	X	2	3	4	5	6

Equipe	Buts en égalité numérique					
ROUGE	X	2	3	4	5	6
	Buts en surnombre					
	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