

# PHASE PLAY & POWER PLAY

Gagner en occupant tout l'espace  
(réussite provoquée)



**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 5 coupelles jaunes et 5 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



FEUILLE  
DE SCORE  
VIERGE

## 3 - REGLES AMENAGEES ET SCORE

- Les équipes jouent plusieurs matchs, dès qu'une équipe a marqué \*5\* 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

## PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC

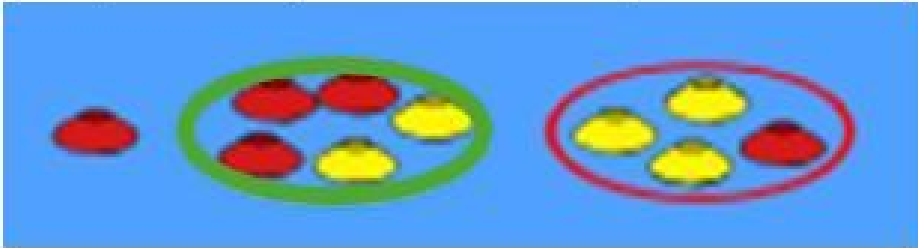






Equipe	Buts avec au moment du tir 3 attaquants dans l'une des bandes terrain en longueur				
JAUNE	X	X	X	4	5
	Buts avec au moment du tir au plus 2 attaquants dans les bandes de terrain en longueur				
	X	X	3	4	5

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



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

- L'équipe jaune marque 4 points (victoire en entrant dans la zone verte)
- L'équipe rouge marque 2 points (défaite en entrant dans la zone verte)

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 et s'entraîner à appeler la balle

☆☆☆

**HAND à 4**



### OBJECTIF

- Passer et s'exercer à prendre en compte des informations pertinentes
- S'entraîner à "appeler" la balle

### 1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 étages (+ 2 zones) dans l'immeuble / terrain
- 1 balle par groupe de 4 joueurs
- Jusqu'à 12 joueurs par terrain répartis en groupes de 4

### 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*

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...



### MATERIELS

- Jusqu'à 3 balles
- Coupelles pour le deuxième étage

### 3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

**Plus facile**

- Faire la passe au même étage ou zone
- Accorder 5 secondes pour passer

**Plus difficile**

- La passe n'est pas possible au même étage/zone
- La passe doit couper deux lignes (4 lignes au total : 2 zones et 2 pour baliser le 2ème étage)

### 4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

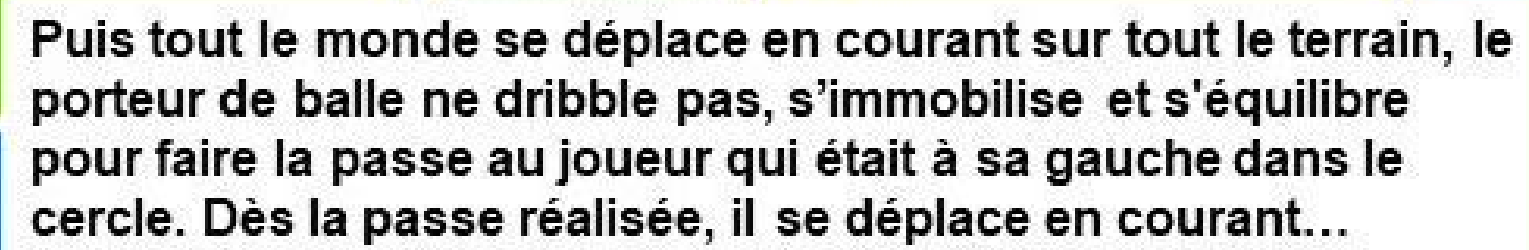
- Le porteur de balle doit passer en au plus 3 secondes et il n'appelle pas son partenaire
- Le joueur qui n'a pas la balle doit courir et s'informer pour savoir si son passeur (le joueur qui était à sa droite dans le cercle) a la balle ou non
- Le receveur n'appelle pas la balle avec sa voix mais avec ses bras et sa course (changement de vitesse et de direction)

### TELECHARGEMENT





- 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





# 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 :

**Atelier \*1\*** : **piéd gauche** **piéd droit** **piéd gauche** et tir en sautant par dessus la haie

**Atelier \*2\*** : **piéd droit** **piéd gauche** **piéd droit** et tir en sautant par dessus la haie

**Atelier \*3\*** **vert**

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



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
- Cohérence pied / couleur

### MATERIELS

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

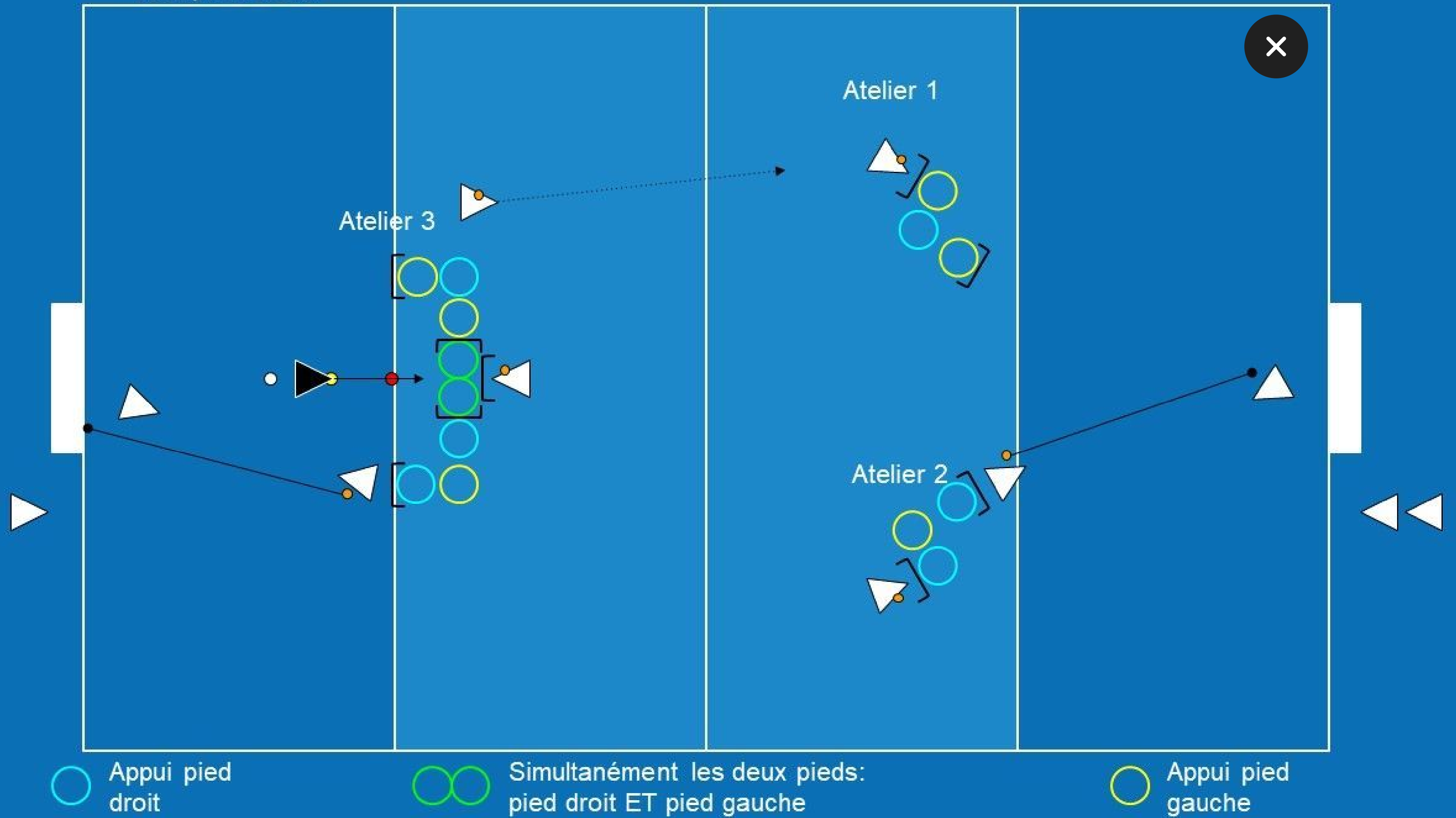


### TELECHARGEMENT





haie à la hauteur la plus basse  
= saut par dessus





# 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

- 3 étages dans l'immeuble / terrain
- 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 \*1\* tir, peu importe qu'il y ait eu but ou non : 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

**Plus difficile**

- Encourager un défenseur à empêcher le porteur de balle de tirer ou de sortir du premier étage
- Encourager le deuxième défenseur à marquer l'un des deux partenaires du porteur de balle

### 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  
(réussite provoquée)

★☆☆

**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 5 coupelles jaunes et 5 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 \*5\* 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



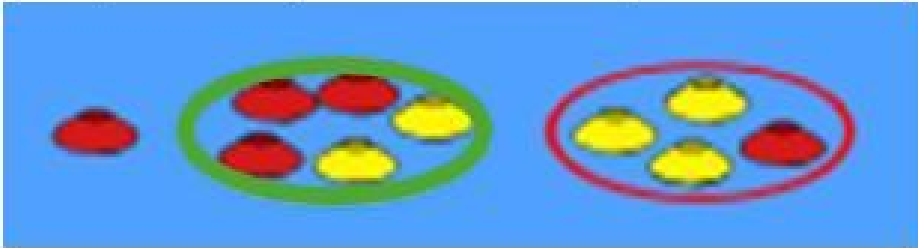
FEUILLE  
DE SCORE  
VIERGE





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

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



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

- L'équipe jaune marque 4 points (victoire en entrant dans la zone verte)
- L'équipe rouge marque 2 points (défaite en entrant dans la zone verte)

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