

# PHASE PLAY & POWER PLAY

## La mort subite



HAND à 4



### OBJECTIF

#### ATTAQUE :

- Ressentir les émotions du Hand à 4 et, notamment, celles procurées par les risques et les avantages du jeu en surnombre

### 1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 équipes de 4 joueurs

### 2 - CONSIGNES DONNEES

- L'équipe qui remporte le match (peu importe la modalité) reste sur le terrain, la perdante sort et est remplacée par l'équipe qui arbitrait.
- Une victoire selon la modalité n°1 rapporte à l'équipe un point, une victoire selon la modalité n°2 ou n°3 lui rapporte deux points. Une défaite ne rapporte aucun point. A la fin de la séquence, l'équipe qui a le plus de points remporte la partie.
- L'arbitre a à sa disposition trois coupelles. Lorsqu'une des deux équipes marque un point selon la modalité n°3, l'arbitre place de son côté une coupelle qui matérialise le fait que l'équipe a déjà marqué un point selon cette modalité. Il ne lui reste donc plus qu'à marquer un point selon cette modalité pour qu'il y ait « mort subite ». Cette modalité de comptage permet de limiter les contestations.
- Le critère de réussite de la situation est le suivant : avoir remporté à la fin de la séquence davantage de matchs selon les modalités n°2 et n°3 que selon la modalité n°1.



### 3 - REGLES AMENAGEES ET SCORE

Les équipes jouent plusieurs matchs en \*4\* points

Trois modalités permettent de remporter le match :

1. Arriver le premier à 4 buts
2. Marquer un but en surnombre (le gardien n'est plus dans sa zone et participe *activement* au jeu d'attaque) entraîne la fin immédiate du match (mort subite) et la victoire pour l'équipe qui a marqué ce but, quelque soit le score en cours
3. Tirer deux fois en situation de surnombre, ces deux tirs ne sont pas forcément consécutifs, sont des tirs cadrés et valides au regard du règlement, il n'y a pas de défenseur entre le but et le tireur. Cette modalité entraîne également l'arrêt immédiat du match et la victoire de l'équipe

### 4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le gardien qui amène le surnombre participe activement au jeu d'attaque

### MATERIELS

- 1 balle
- Chasubles
- Coupelles dont 3 pour l'équipe qui arbitre

### PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC



# PHASE MOMA

## Découverte du dribble



**HAND à 4**



### OBJECTIF

**Dribbler :**

- en direction des espaces libres
- et en gardant la maîtrise de la balle
- et en allant aussi vite que le niveau de contrôle de la balle le permet

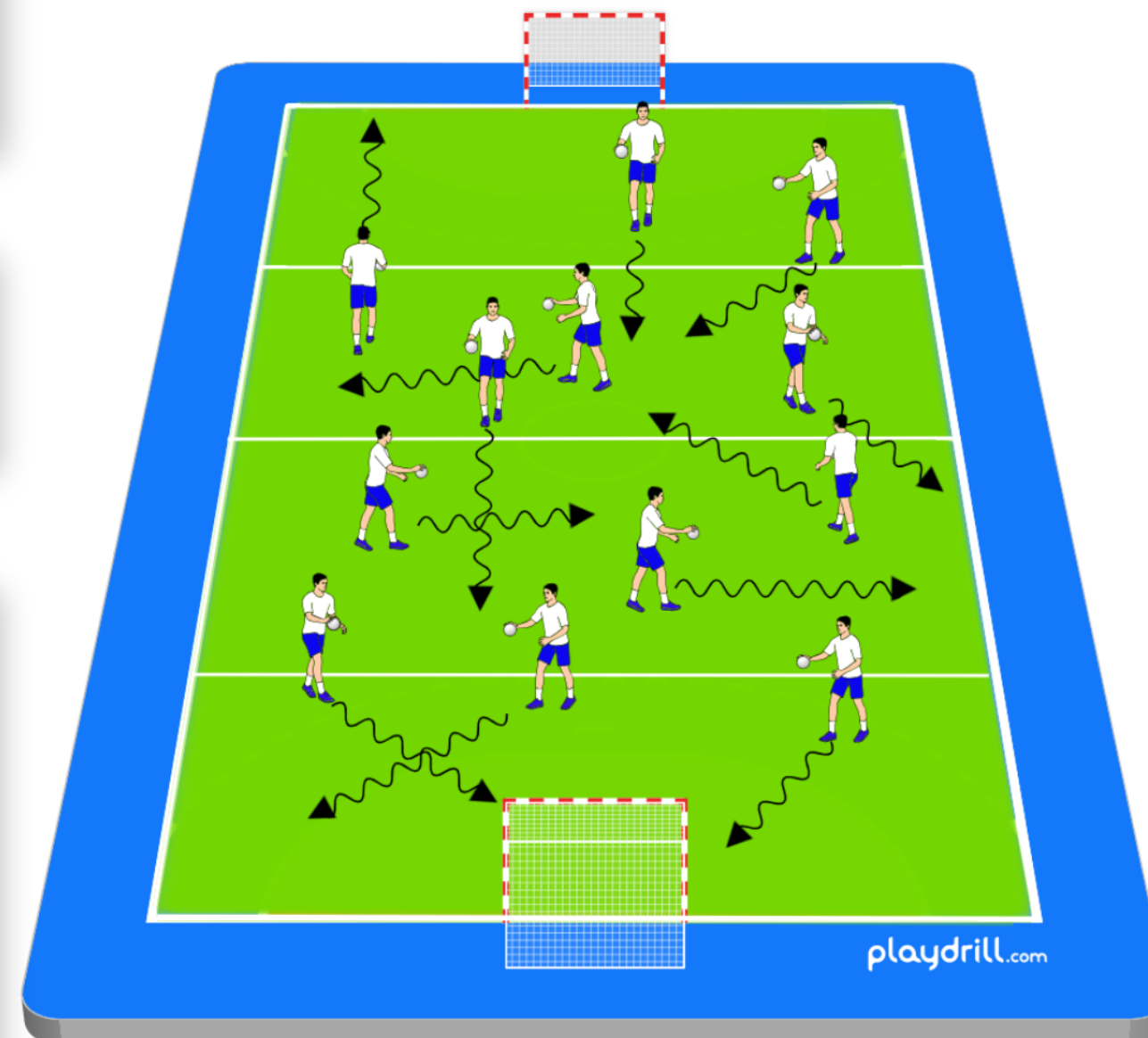
### 1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 1 balle par joueur
- 8 à 12 joueurs par terrain

### 2 -CONSIGNES DONNEES

**3 ou plusieurs tentatives :**

- Se déplacer sur tout le terrain en direction des espaces libres en dribble et si possible sans jamais s'arrêter
- Au coup de sifflet tous les joueurs s'immobilisent et ils vérifient que les espaces libres sont les plus petits possibles ou bien s'il y a encore de très grands espaces dans lesquels il n'y a pas de joueurs



### 3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

**Plus facile**

Dribbler plus lentement afin de mieux maîtriser la balle

**Plus difficile**

Dribbler le plus vite possible tout en gardant la maîtrise de la balle et des courses (capacité à ralentir/accélérer et changer de direction)

### 4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Défi collectif : il faut que chacun remplisse sa mission pour que tout le collectif réussisse

### MATERIELS

- 1 ballon par joueur

### TELECHARGEMENT

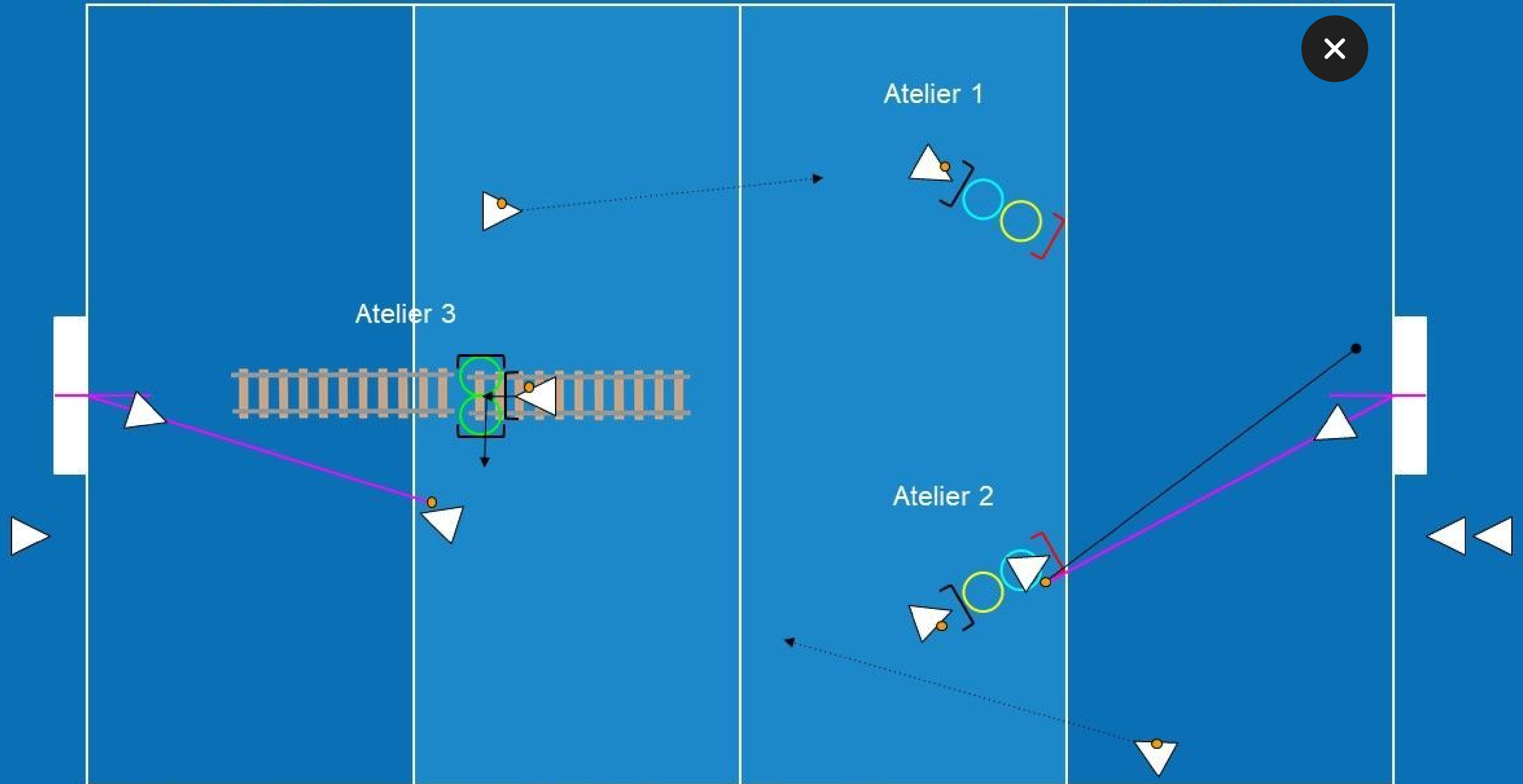






haie à la hauteur la plus basse  
= saut par dessus

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

## Progresser vers la cible en utilisant le dribble ou la passe



HAND à 4



### OBJECTIF

#### ATTAQUE :

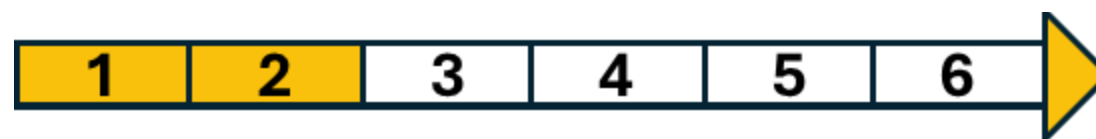
- Progresser vers la cible en utilisant une alternative entre dribbler et passer

### 1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 étages dans l'immeuble / terrain
- 1 gardien dans chaque but
- 5 balles
- 8 à 12 joueurs par terrain répartis en deux équipes
- 1 passeur-ascenseur

### 2 - CONSIGNES DONNEES

- Minis matchs : minis car jeu à 1 contre 1 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, le joueur dans le cerceau jaune et le joueur dans le cerceau rouge démarrent le mini match
- Le lanceur alimente en continu les joueurs en balles sans jamais dépasser les 3 minis matchs 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 défenseur devient gardien de but - Le gardien de but rejoint la colonne de son équipe - Le tireur récupère le ballon, le dépose dans le cerceau et rejoint la colonne de son équipe



### MATERIELS

- Cerceau avec 5 balles et cerceaux pour les départs
- Couppelles pour le deuxième étage et les zones

### 3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

Plus facile

- Autoriser l'utilisation du passeur-ascenseur même si l'attaquant *devrait* dribbler dans l'escalier

Plus difficile

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

### 4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Gérer la rotation du lanceur et du passeur-ascenseur
- Les joueurs sortent du terrain pour se replacer
- Ne pas dépasser 3 minis matchs simultanément par terrain
- Lancer les balles en dehors du 2ème étage
- Si le défenseur n'est pas juste devant le porteur de balle, il doit dribbler dans les escaliers tout droit vers le but
- Si le défenseur est juste devant le porteur de balle, il doit utiliser le passeur-ascenseur

### TELECHARGEMENT







# PHASE PLAY & POWER PLAY

## La mort subite



HAND à 4



### OBJECTIF

#### ATTAQUE :

- Ressentir les émotions du Hand à 4 et, notamment, celles procurées par les risques et les avantages du jeu en surnombre

### 1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 équipes de 4 joueurs

### 2 - CONSIGNES DONNEES

- L'équipe qui remporte le match (peu importe la modalité) reste sur le terrain, la perdante sort et est remplacée par l'équipe qui arbitrait.
- Une victoire selon la modalité n°1 rapporte à l'équipe un point, une victoire selon la modalité n°2 ou n°3 lui rapporte deux points. Une défaite ne rapporte aucun point. A la fin de la séquence, l'équipe qui a le plus de points remporte la partie.
- L'arbitre a à sa disposition trois coupelles. Lorsqu'une des deux équipes marque un point selon la modalité n°3, l'arbitre place de son côté une coupelle qui matérialise le fait que l'équipe a déjà marqué un point selon cette modalité. Il ne lui reste donc plus qu'à marquer un point selon cette modalité pour qu'il y ait « mort subite ». Cette modalité de comptage permet de limiter les contestations.
- Le critère de réussite de la situation est le suivant : avoir remporté à la fin de la séquence davantage de matchs selon les modalités n°2 et n°3 que selon la modalité n°1.



### 3 - REGLES AMENAGEES ET SCORE

Les équipes jouent plusieurs matchs en \*4\* points

Trois modalités permettent de remporter le match :

1. Arriver le premier à 4 buts
2. Marquer un but en surnombre (le gardien n'est plus dans sa zone et participe *activement* au jeu d'attaque) entraîne la fin immédiate du match (mort subite) et la victoire pour l'équipe qui a marqué ce but, quelque soit le score en cours
3. Tirer deux fois en situation de surnombre, ces deux tirs ne sont pas forcément consécutifs, sont des tirs cadrés et valides au regard du règlement, il n'y a pas de défenseur entre le but et le tireur. Cette modalité entraîne également l'arrêt immédiat du match et la victoire de l'équipe

### 4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le gardien qui amène le surnombre participe activement au jeu d'attaque

### MATERIELS

- 1 balle
- Chasubles
- Coupelles dont 3 pour l'équipe qui arbitre

### TELECHARGEMENT

