

PHASE PLAY & POWER PLAY

La mort subite



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.



MATERIELS

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

3 - REGLES AMENAGEES ET SCORE

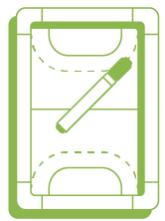
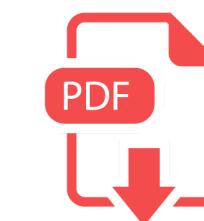
Les équipes jouent plusieurs matchs en *4* points
Trois modalités permettent de remporter le match :

- Arriver le premier à 4 buts
- 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
- 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

PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC



PHASE MOMA

Découverte du dribble



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

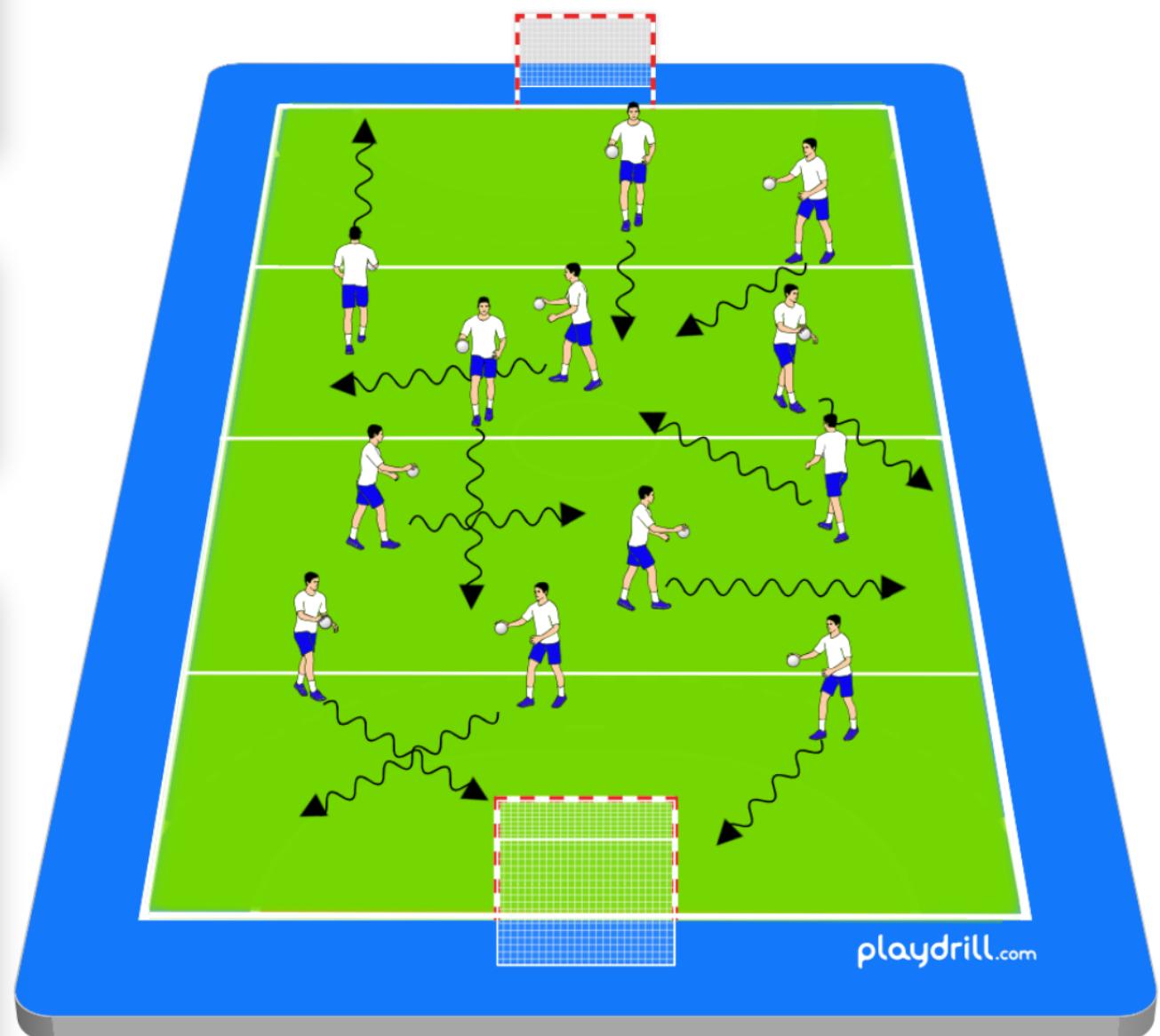
1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 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



PHASE VERSUS

Sortir vite du rail



OBJECTIF

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

1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

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

2 - CONSIGNES DONNEES

Haies trois hauteurs :

- hauteur la plus basse = sauter par-dessus
- hauteur la plus haute = s'arrêter (ne pas sauter par dessus)

Atelier *1* bleu>jaune

Sauter par dessus la haie + **pied droit** puis **pied gauche** +
tirer à 1 main en appuis (les deux pieds au sol) avant la haie

Atelier *2* jaune>bleu

Sauter par dessus la haie + **pied gauche** puis **pied droit** +
tirer à 1 main en appuis (les deux pieds au sol) avant la haie

Atelier *3* vert

Sauter par dessus la haie + **pied gauche** **ET** **pied droit**
simultanément pour repousser vite le sol à 2 pieds et sortir
du rail à droite ou à gauche + organisation libre pour tirer

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, après être sorti du rail :

- tir direct autorisé à 2 mains ou tir indirect à 1 main
- tirer en appui

Plus difficile pour les tireurs

Atelier vert :

- sortir du rail à droite et à gauche en alternance
- tirer en sautant
- tir indirect à 1 main

4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Gardien de but > récupère la balle et dribble jusqu'au prochain atelier
- Tireur > se place en attente à côté du but > devient gardien
- Cohérence pied / couleur

MATERIELS

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

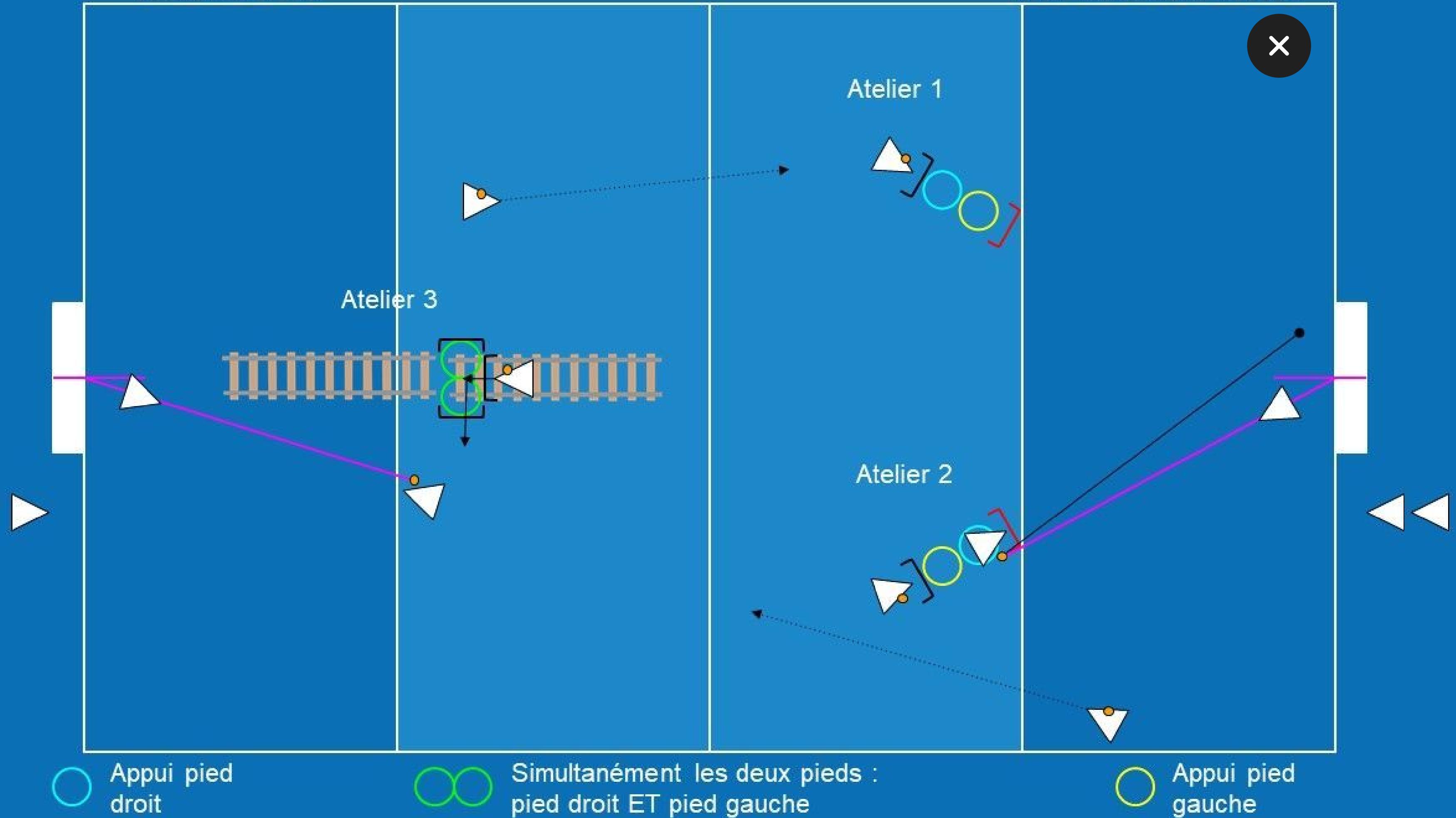


TELECHARGEMENT



haie à la hauteur la plus basse
= saut par dessus

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





PHASE SKILLS

Progresser vers la cible en utilisant le dribble ou la passe



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



3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

Plus facile

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

Plus difficile

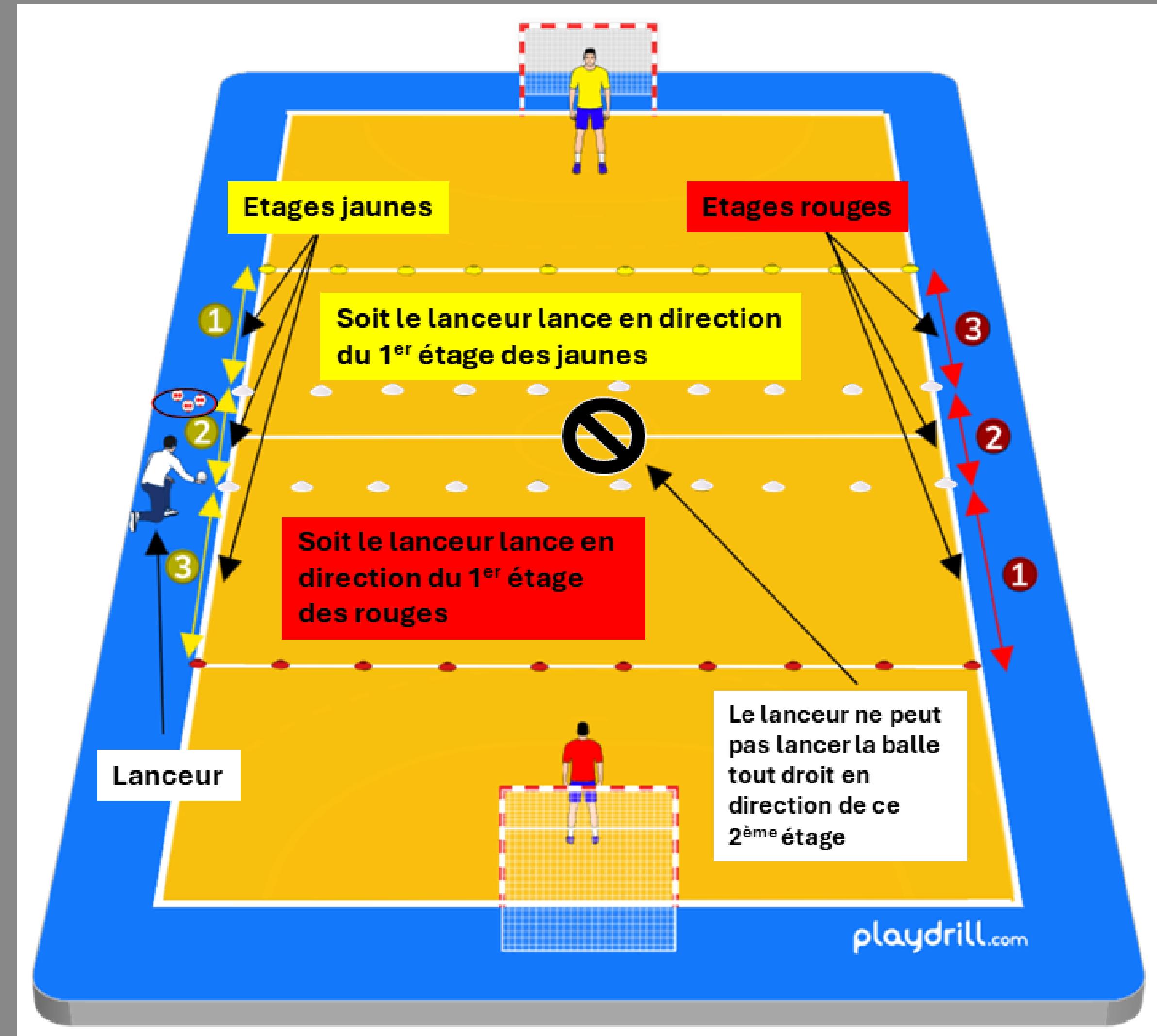
- Encourager le défenseur à empêcher le porteur de balle de sortir du premier étage

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



OBJECTIF

ATTAQUE :

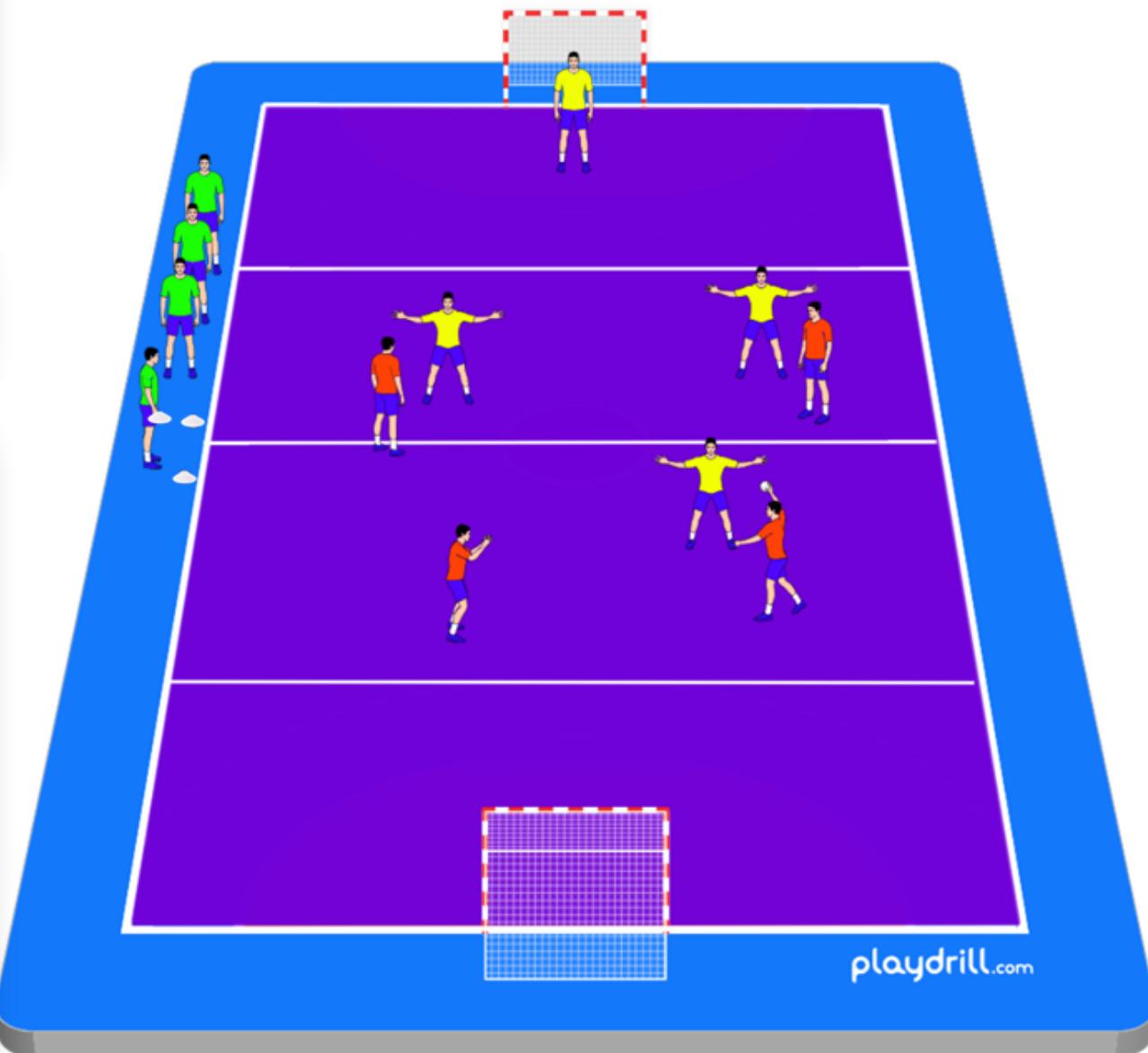
- Ressentir les émotions du Hand à 4 et, notamment, celles procurées par les risques et les avantages du jeu en surnombre

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.



MATERIELS

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

3 - REGLES AMENAGEES ET SCORE

Les équipes jouent plusieurs matchs en *4* points

Trois modalités permettent de remporter le match :

- Arriver le premier à 4 buts
- 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
- 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

TELECHARGEMENT

