

# PHASE PLAY & POWER PLAY

## Découvrir le jeu en surnombre en toute sécurité

★ ★ ★

### OBJECTIF

#### ATTAQUE :

- Attaquer en surnombre en toute sécurité, c'est-à-dire sans prendre le risque de subir un tir dans le but laissé vide

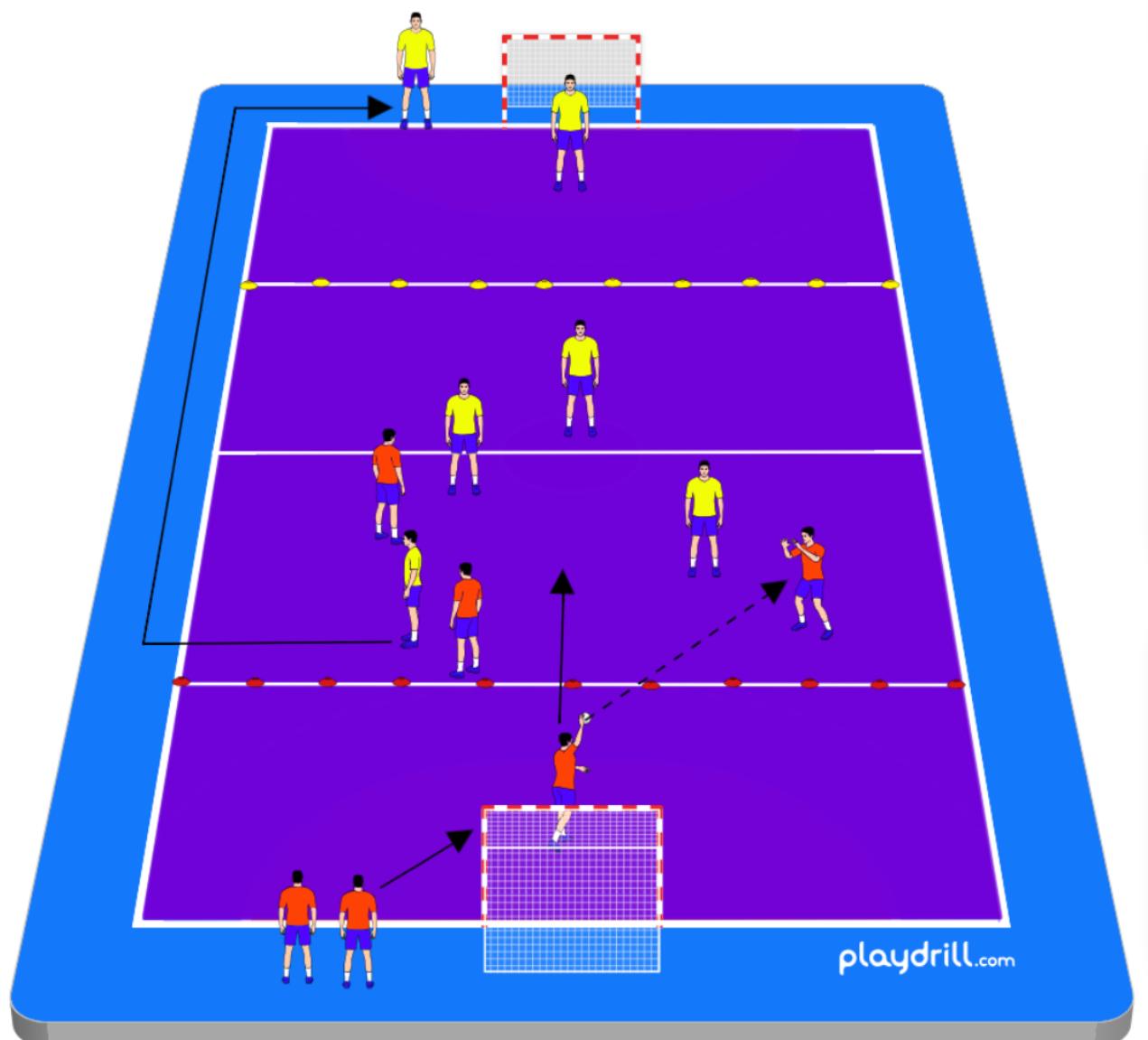
### 1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

2 équipes de 6 joueurs par terrain :

- 4 attaquants + 1 gardien contre 3 défenseurs + 1 gardien sur le terrain
- 1 joueur en attente à côté des buts de l'équipe qui attaque
- 2 joueurs en attente à côté des buts de l'équipe qui défend

### 2 - CONSIGNES DONNEES

- Situation de match : un tirage au sort est effectué pour connaître l'équipe première attaquante
- Dès le changement de possession, le dernier porteur de balle - l'attaquant qui tire ou perd la balle - sort du terrain et rejoint le partenaire dans la colonne à côté de son but
- Dès le changement de possession, le premier attaquant en attente à côté du but entre dans la zone et permet au gardien de but de sortir de la zone et donc de participer à l'attaque



### 3 - REGLES AMENAGEES ET SCORE

- Aucune

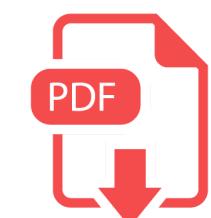
### 4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le dernier porteur de balle sort rapidement du terrain par le chemin le plus court sans gêner les autres joueurs
- L'enchaînement - gardien qui passe à un partenaire puis sort de sa zone pour devenir attaquant et joueur en attente qui devient gardien - se fait rapidement

### MATERIELS

- 1 balle
- Chasubles
- Coupelles

### PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC



## PHASE MOMA

### Découverte du dribble



#### OBJECTIF

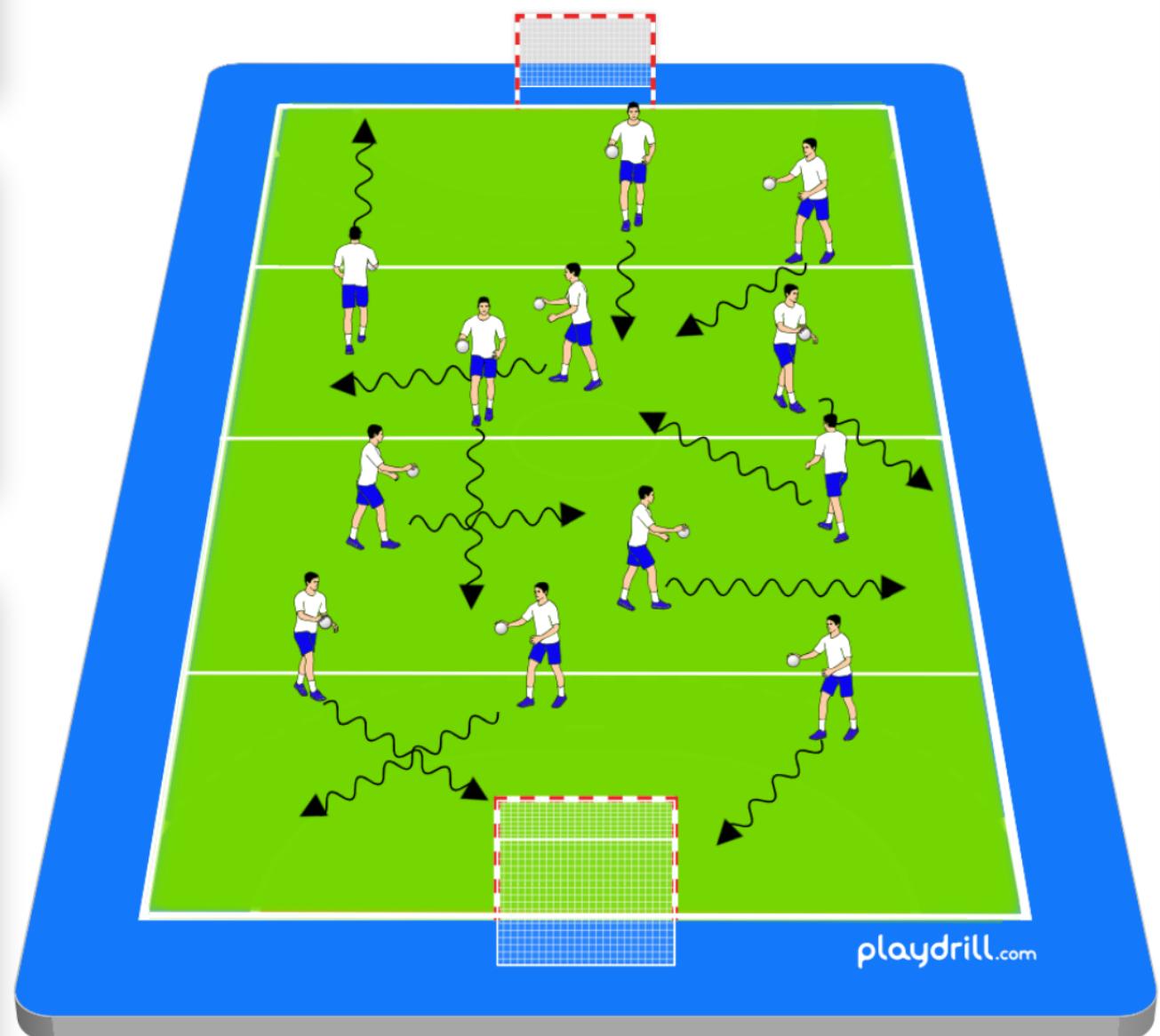
- Dribbler en gardant la maîtrise de la balle tout en allant aussi vite que le niveau de contrôle de la balle le permet.

#### 1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

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

#### 2 - CONSIGNES DONNEES

- Se déplacer en dribble à une main et sans jamais s'arrêter sur tout le terrain
- Compter silencieusement le maximum de dribbles consécutifs réalisés et retenir le meilleur score, le compte s'arrête si :
  - perte de contrôle du dribble
  - prise de la balle à deux mains



#### 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 individuel : ce n'est pas un défi collectif, il ne s'agit pas de faire plus que tous les autres mais de faire de plus en plus de dribbles consécutifs à son niveau personnel

#### MATERIELS

- 1 ballon par joueur

#### PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC



## PHASE SKILLS

### Jouer des duels tireur - gardien de but

★ ★ ★

#### OBJECTIF

##### ATTAQUE :

- Progresser vers la cible en dribble pour marquer

#### 1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

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

#### 2 - CONSIGNES DONNEES

- Le terrain est un immeuble dans lequel il y a trois étages, le lanceur fait rouler le ballon en direction du premier étage en alternance côté jaune / côté rouge.
- Le joueur jaune qui est dans le cerceau jaune démarre quand le ballon roule en direction du premier étage jaune pour dribbler dans les escaliers afin de progresser vers le but adverse en avançant tout droit dans les étages
- Après le tir, peu importe qu'il y ait eu but ou non, il faut sortir du terrain, récupérer le ballon, le déposer dans le cerceau et rejoindre la colonne de l'équipe
- Le lanceur alimente en continu les joueurs en balles sans jamais dépasser les 4 attaquants simultanément



1 2 3 4 5 6

#### MATERIELS

- Cerceau avec 6 balles et cerceaux pour les départs
- Coupelles pour le deuxième étage et les zones

#### 3- CONSEILS DE L'ANIMATEUR

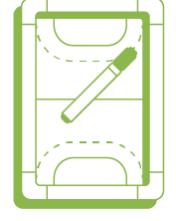
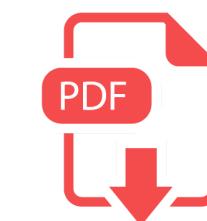
- Plus facile**
- Dribbler plus lentement afin de progresser vers la cible tout en gardant la maîtrise du ballon
  - Tirer en ayant les appuis au sol

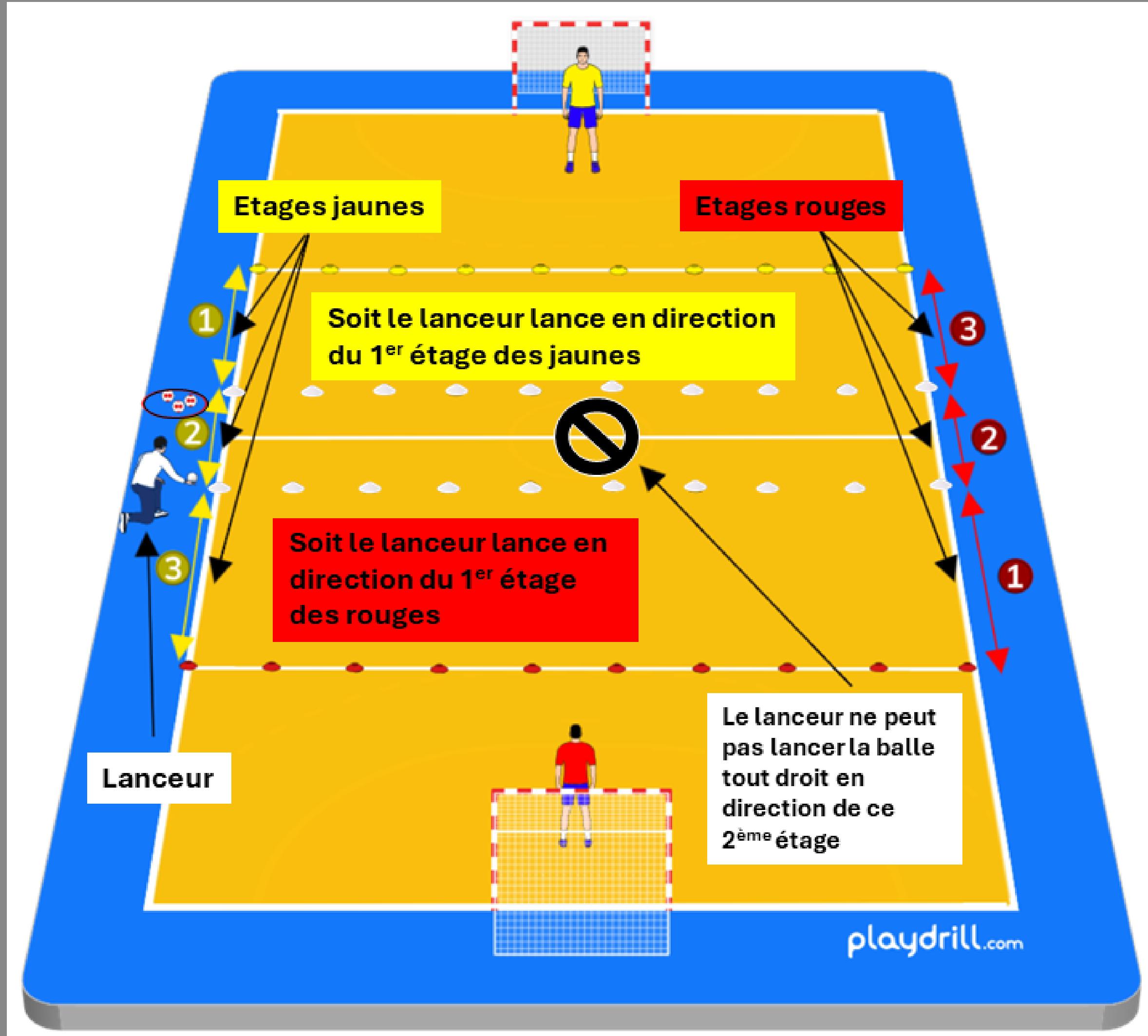
- Plus difficile**
- Tirer dans des portes de plus en plus excentrées (A>B>C>D>E)
  - Tirer en sautant ou varier les formes de tirs

#### 4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Gérer la rotation des gardiens et du lanceur
- Les attaquants sortent du terrain pour se replacer
- Lancer les balles en dehors du 2ème étage
- Ne pas dépasser 4 attaquants simultanément par terrain

#### PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC





# PHASE VERSUS

## Les bases



### OBJECTIF

- Découvrir le double appui et le 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 + tirer en sautant à 2 mains

**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 :

- tir direct autorisé à 2 mains ou tir indirect à 1 main
- tirer en appui (les 2 pieds au sol)

#### Plus difficile pour les tireurs

Atelier vert : sauter à 2 pieds + tir indirect à 2 mains

### 4 - A SURVEILLER DANS LA SITUATION

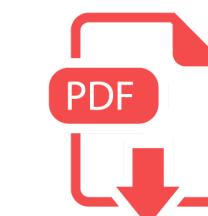
- Gardien de but > récupère la balle et dribble jusqu'au prochain atelier
- Tireur > se place en attente à côté du but > devient gardien
- Cohérence pied / couleur

### MATERIELS

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



### PDF / VIDÉO / TABLEAU BLANC



haie à la hauteur la plus basse  
= saut par dessus

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

