

PHASE PLAY & POWER PLAY

Découvrir le jeu en surnombre en toute sécurité

★☆☆

HAND à 4



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

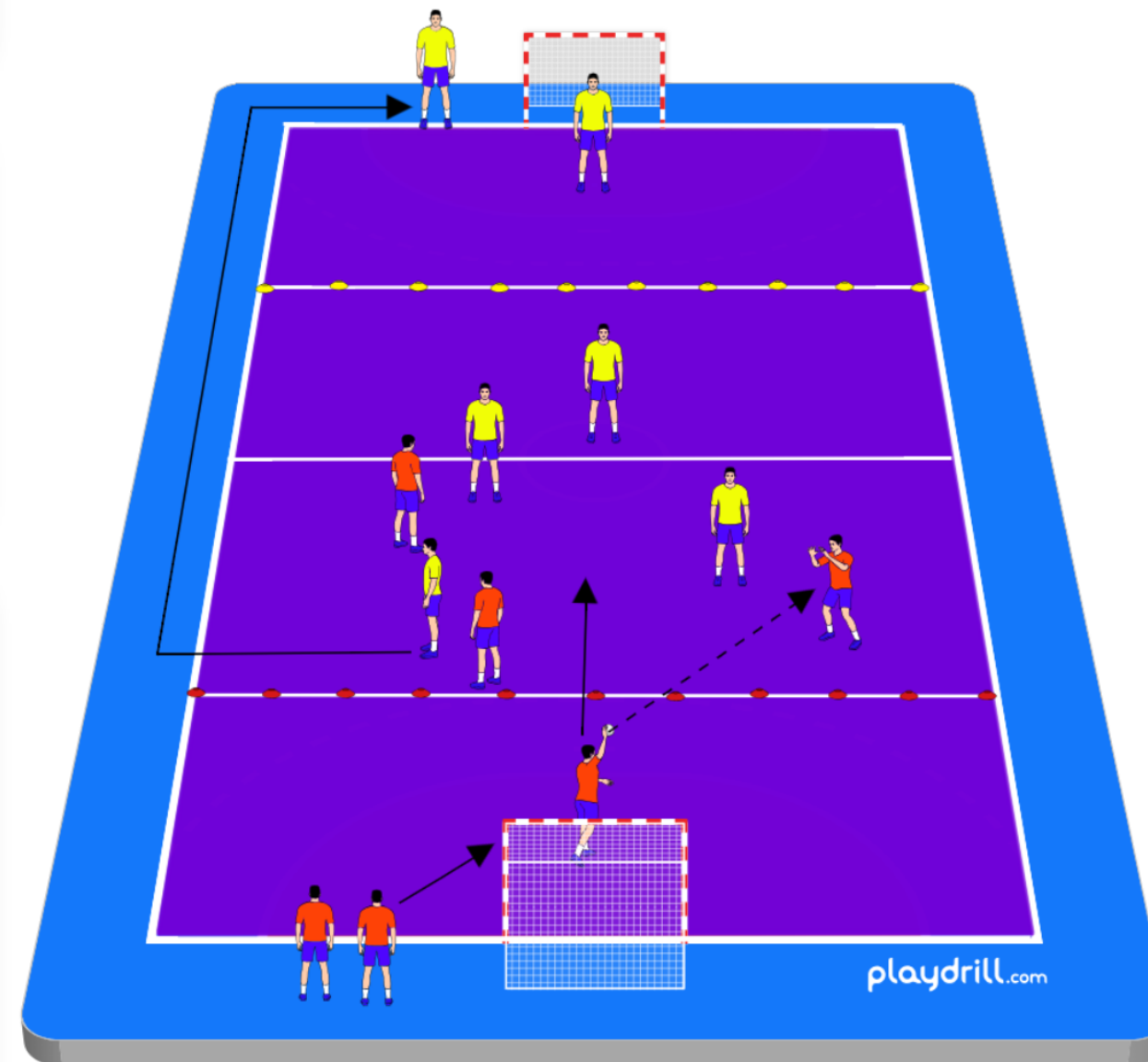
1 - FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

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



HAND à 4



OBJECTIF

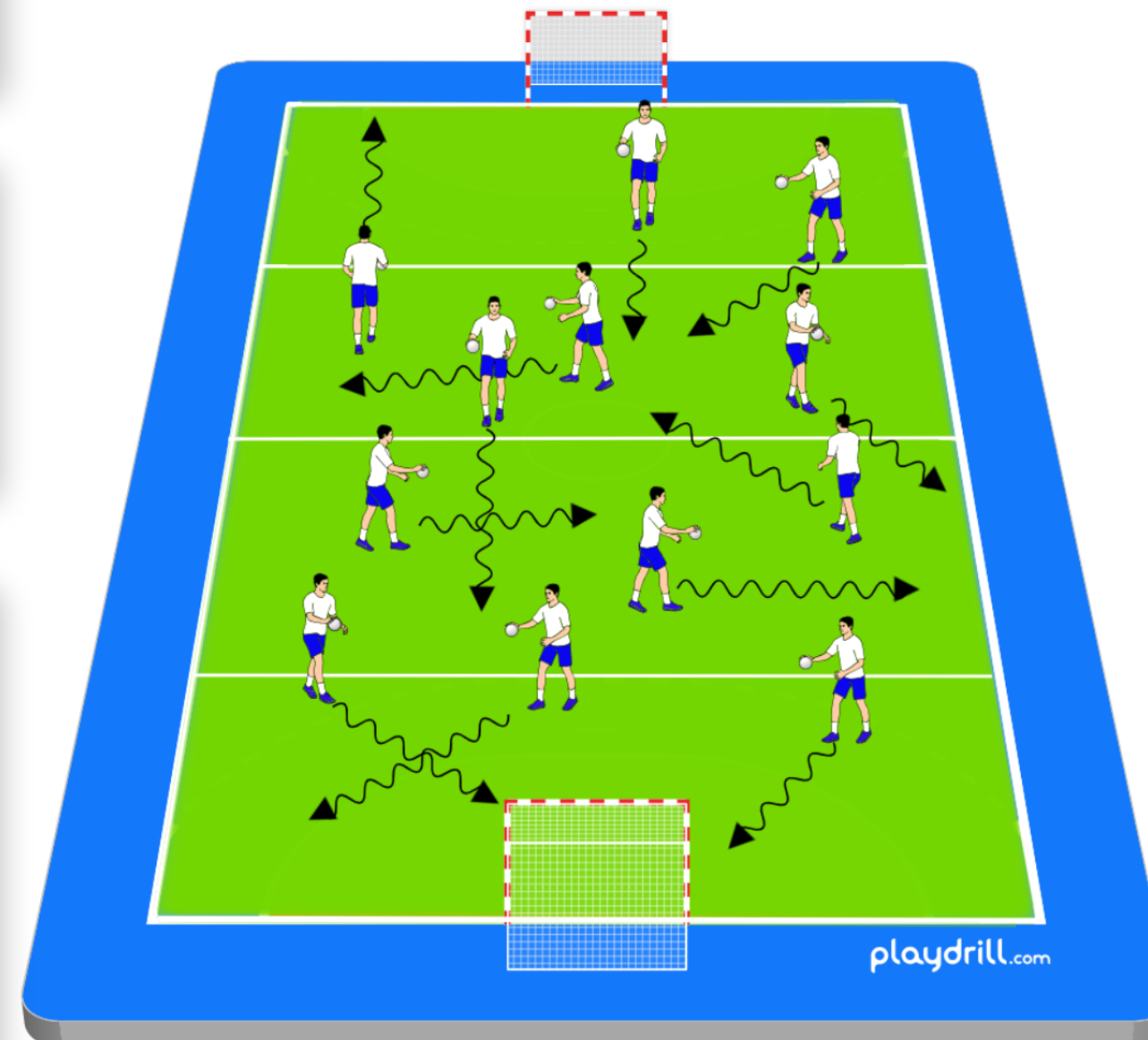
- Dribbler en gardant la maîtrise de la balle tout en allant aussi vite que le niveau de contrôle de la balle le permet.

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

★ ★ ★

HAND à 4



OBJECTIF

ATTAQUE :

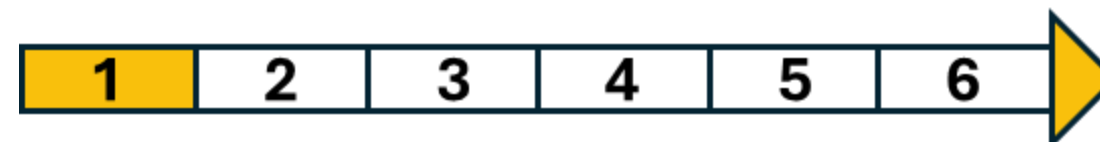
- Progresser vers la cible en dribble pour marquer

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



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



HAND à 4



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

Atelier 1

Atelier 3

Atelier 2

○ pied pied
droit

○○ simultanément pieds pied droit ET
pied gauche

○ pied pied
gauche

