



Hand à 4



LE TERRAIN

Hand à 4 : Les aménagements matériels

LES AMÉNAGEMENTS MATÉRIELS ET ENVIRONNEMENTAUX

3-1 Le terrain

LE HAND À 4 PEUT SE JOUER :



L'utilisation d'un terrain de 20 mètres de longueur et de 10 à 12 mètres de largeur permet :

- D'être en adéquation avec l'effectif des joueurs
- De mettre en place 3 terrains dans un gymnase
- D'accéder facilement au but adverse et de rendre plus fréquents les duels "Tireur / Gardien de but"



Hand à 4



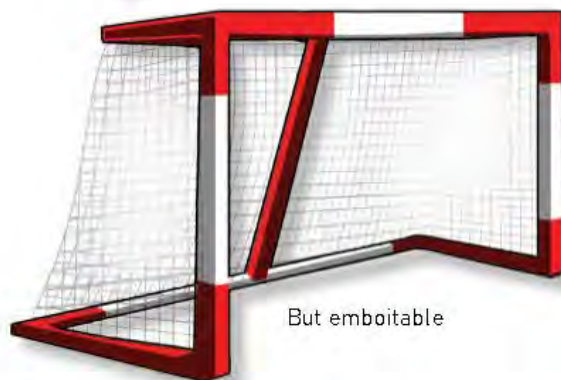
LES BUTS

3-2 Les buts

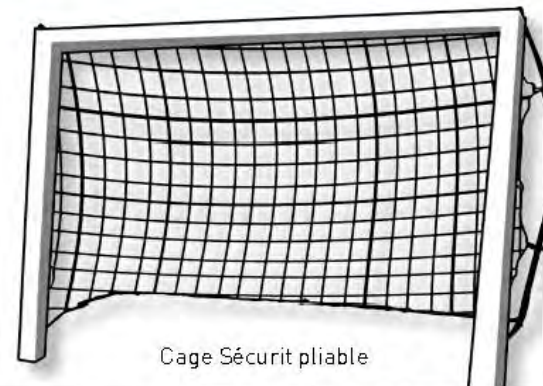
Pour les buts, plusieurs options de matériel sont possibles :



But gonflable



But emboîtable



Cage Sécurité pliable

Mais à défaut d'avoir de vrais buts, il est possible d'utiliser



Le matériel est disponible chez votre fournisseur habituel



Hand à 4



LES ZONES ET LE BALLON

3-3 La zone

La forme et la taille de la zone pourront être adaptées en fonction du matériel, de l'espace disponible et du niveau des joueurs. Elle pourra être matérialisée par :

- Des plots souples
- Des lattes
- Des bandes en plastique tendues au sol
- Des marquages au sol à la bombe à craie

EN TRAPÈZE



3-4 Le ballon

Le ballon utilisé doit permettre la manipulation d'une seule main (pour dribbler, passer et tirer) et le maintien permanent de la sécurité du gardien de but. Il doit donc être suffisamment gonflé tout en étant souple.





Hand à 4



LES TEMPS DE JEU

3-5 Le temps de jeu des rencontres

La rencontre est essentielle pour :

- Apprendre en jouant
- Faire émerger des situations problèmes
- Entretien la motivation des pratiquants
- Valider les apprentissages et les compétences

Elle devra donc être intégrée à chaque séance et représenter à minima un tiers du temps.

Les temps de jeu seront décidés en fonction :

- Des capacités des pratiquants sur les plans physique, attentionnel, perceptif et émotionnel
- Du nombre d'équipes en présence
- De la disponibilité de l'installation sportive

En fonction de leur âge et du contexte, le temps de jeu peut être déterminé par les pratiquants eux-mêmes. Ainsi, la durée d'une rencontre peut être fractionnée en 2 mi-temps ou 3 tiers-temps par exemple. Des temps morts peuvent être instaurés.





Hand à 4



LES PUBLICS CIBLES



Hand à 4

- Les clubs : public ado, loisirs...
- Les entreprises
- Le milieu scolaire
- Les centres sociaux
- Les centres de loisirs...

Hand à 4 : Les aménagements des règles

4 LES AMÉNAGEMENTS DE RÈGLES

Confrontés davantage à l'utilisation et à la compréhension de la règle dans ce handball à effectif réduit, les joueurs pourront envisager cette pratique non plus uniquement comme une liste d'interdits, mais également comme un champ de possibles qui s'offre à eux, laissant à l'intervenant le loisir de l'envisager en fonction des besoins de formation.

Les aménagements de règles ne doivent pas remettre en cause la logique de l'activité. Ils sont un outil pédagogique au service des entraîneurs et /ou enseignants. Si l'on convient que ces aménagements doivent servir les besoins des joueurs, ils seront nécessairement fluctuants, voire éphémères...

Les entraîneurs / enseignants sont invités à choisir les aménagements qui leur sembleront les plus pertinents au regard de l'évaluation qu'ils auront faite des pratiquants concernés par la séance ou le cycle mis en place. Pour les situations "problèmes"^[1] ou de "remédiations"^[2] élaborées par l'entraîneur ou l'enseignant, l'organisation en 2 à 3 terrains va permettre de gérer au mieux l'hétérogénéité et donc de proposer des aménagements adaptés aux besoins des pratiquants.

[1]: situations ouvertes qui amènent le joueur ou l'équipe à élaborer en autonomie une stratégie pour atteindre un objectif.

[2]: situations utilisées si les stratégies recherchées en autonomie dans le cadre des situations "problèmes" ne fonctionnent pas ou méritent d'être améliorées.



RÈGLES AMENAGÉES

La règle aménagée doit être conçue à partir de la visée de progrès recherchée. Nous proposons quelques exemples de règles avec un argumentaire les justifiant. L'entrée dans le tableau peut se concevoir dans les deux sens : avoir un objectif et chercher une règle participant à son atteinte ou reconnaître une règle souvent usitée et identifier son rôle et utilité.

RÈGLE AMENAGÉE	RECHERCHE
<p>Interdiction ou limitation du dribble</p> <p><i>Attention à ne pas nuire à la logique du jeu ; même avec cette règle, le dribble peut être autorisé s'il n'y a pas de défenseur entre le porteur de balle et le but.</i></p>	<p>Favoriser la coopération des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En évitant qu'un joueur ne trouve la solution d'accès au but tout seul. • En obligeant la recherche du réseau de passes pour le porteur de balle. • En incitant la recherche de secteurs de démarquage pour les partenaires. <p>Favoriser la progression collective du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En accédant au mode de jeu de "relayeur" pour le partenaire du porteur de balle.
<p>Jouer sur le nombre de passes possible</p>	<p>Favoriser la progression du ballon et les passes à des joueurs en appui (en avant du porteur de balle).</p> <p>Favoriser l'occupation de l'espace, notamment dans la profondeur du terrain (étagement).</p>
<p>Interdire le redoublement de passe ("on ne peut pas redonner le ballon à celle ou celui qui nous l'a donné")</p>	<p>Éviter les relations "privilegiées" entre joueurs et joueuses ayant trop d'affinités.</p> <p>Élargir la découverte du réseau d'échanges.</p> <p>Accélérer la prise de décision et de choix de la passe pour le porteur de balle.</p> <p>Éveiller l'attention des défenseurs sur cette diminution du crédit d'actions du porteur de balle.</p>
<p>Jouer sur les points des buts marqués.</p> <p>Exemples :</p> <p><i>"Le but vaut 5 points mais on enlève 1 point à chaque passe."</i></p> <p><i>"Le premier but vaut 1 point, le deuxième 2 points si c'est un autre joueur qui marque, etc..."</i></p>	<p>Favoriser le jeu direct du porteur de balle en l'incitant à traverser ou à contourner le front défensif pour accéder au but.</p> <p>Inciter ses partenaires à l'aider dans cette recherche en mobilisant les défenseurs et en lui libérant des espaces.</p> <p>Éviter qu'un seul joueur ne prenne le jeu à son compte.</p> <p>Permettre à plus de joueurs (ses) d'être en position de marquer.</p> <p>Éveiller des stratégies offensives pour marquer plus de points (faire tirer ceux qui n'ont pas encore été en position de le faire).</p> <p>Éveiller des stratégies défensives pour minimiser les risques d'encaisser trop de points (défendre plus sur ceux qui n'ont pas été en situation de tirer).</p>
<p>Jouer sans remise en jeu au centre après un but</p>	<p>Favoriser le changement de statut du joueur : d'attaquant à défenseur, de défenseur à attaquant : vitesse de réaction, vitesse d'exécution, vitesse perceptive et décisionnelle.</p>
<p>Jouer avec le matériel :</p> <p>Dimension des buts (jouer sur la hauteur à l'aide d'un élastique, réducteur de but ou de la "rubalise", jouer sur la largeur en les séparant en deux, en utilisant les buts de mini hand en plastique et en les montant en "guérite")</p> <p>Distance de la zone plus ou moins proche du but.</p>	<p>Favoriser :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le tireur, des formes différentes de lancer : fort pour traverser l'espace du gardien, lancer vers le bas, avec un rebond, ou direct et fort, avec un effet... • Pour le gardien de but, des formes de parades différentes avec des préparations différentes (se préparer à un tir bas, autour de soi – avec des positions de bras différentes, avec des indices à prendre en compte plus réduits puisque l'impact est prévisible)... <p>Associer à des contraintes de tirs ou non, pour favoriser les mêmes recherches...</p>



Hand à 4



LES INTERÊTS DU HAND A 4



Hand à 4

- Gestion des sur-effectif et/ou sous-effectifs au sein des clubs
- Faire pratiquer des licenciés et des non licenciés (mixité)
- Faire pratiquer en proximité
- Proposer une pratique **complémentaire** au hand à 7 (et non concurrentielle) en aménageant (règles facilitant l'expression individuelle et/ou collective) la pratique à 7
- Moduler les formes de groupements sur différents terrains (par niveaux, par besoins...)
- Gérer les hétérogénéités : sexe, rapport de force, niveau de jeu...
- Favoriser une activité simplifiée et rapide à mettre en place
- Apport technique (changement de statut, gestuelle technique...)
- Proposer une pratique fun, spectaculaire (Hand fluo...)
- Outil pédagogique sur d'autres pratiques (Handfit, loisirs...) : transversalité
- Placer les joueurs dans des rôles sociaux multiples (lien avec l'arbitrage, le coaching...)



La séance Hand à 4



Quels sont les éléments spécifiques à prendre en compte dans une séance Hand à 4 ?

Définition des règles de jeu mises en place : engagement, contacts, dribble, valeur des buts...

Aménagement des espaces de jeu

Importance du duel tireur/gardien

Esprit de la pratique : fun, ludique

Mixité de la pratique

Rôle et responsabilité dans la séance : arbitrage...

EXEMPLE D'UNE SITUATION

LES PROPOSITIONS DE SITUATIONS

LE PORTEUR DE BALLE


TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation

COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :
Faire le bon choix entre passer et dribbler pour accéder à la cible.

BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :
Marquer en zone favorable et en situation favorable de tir.



FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 2 terrains en largeur
- 2 paires de buts
- 1 ballon par terrain
- Chasubles
- 4 sifflets poires
- 4 tablettes ou fiches d'observations
- **Sur chaque terrain :**
 - Tournoi triangulaire : 2 équipes (4 joueurs) jouent pendant que la 3^{ème} arbitre et observe. Rotations prévues pour que les 3 équipes s'affrontent
 - Match de 4'
 - Score : 1 point par but marqué, 1 point pour l'attaque en cas de faute du défenseur qui "touche" le porteur de balle
- Les observateurs utilisent l'application "Multi-compteur" ou une fiche d'observation pour prélever des informations
- À l'issue du tournoi (3 matchs), questionner les joueurs sur le ratio "porteur de balle touchés" et nombre de "tirs tentés"

CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Joueurs :** "Vous jouez en utilisant les règles du handball, excepté quand le porteur de balle se fait toucher à deux mains par un défenseur face à lui quand il dribble. Dans ce cas, la défense récupère la balle"
- **Défenseurs :** "Vous pouvez récupérer la balle si vous touchez à deux mains le porteur de balle quand il est face à vous lorsqu'il dribble. Ce contact doit être régulier"
- **Observateurs :** Sous "porteur de balle touché", vous cliquez ou cochez à chaque fois qu'un porteur de balle se fait toucher. Sous "Tirs Tentés", vous cliquez quand un tir est réalisé.

COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Le porteur de balle dribble quand son couloir de jeu est disponible et passe quand un défenseur s'interpose entre la cible et lui.

À SURVEILLER DANS LA SITUATION


- Le respect des règles du handball
- Le contact au moment du "touché" des défenseurs


CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Ratio entre possessions de balle/tirs tentés
- Ratio entre possessions de balle/porteur de balle touché

Couloir de jeu:

Couloir de jeu virtuel allant des épaules du porteur de balle aux montants du but adverse.





EXEMPLE D'UNE SITUATION

COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :
Faire le bon choix entre passe et dribble pour accéder à la cible.

BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :
Réussir à traverser le terrain à 2 pour aller marquer dans le but adverse.



TYPE DE SITUATION Problème Remédiation

FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 terrains en largeur
- Utiliser 3 paires de buts
- 1 ballon par terrain
- Chasubles
- **Sur chaque terrain :**
 - 2 défenseurs (1 par demi-terrain)
 - 1 gardien de but dans chaque but
 - 2 attaquants avec un ballon
- Règles du handball mais contact supprimé
- Après avoir traversé un demi-terrain, les binômes d'attaquants se replacent pour traverser l'autre demi-terrain

À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Respect des règles (marcher, zone, reprise de dribbles...)
- Rotation dans les rôles (attaquant, défenseur, gardien de but)
- Pas de contact entre défenseurs et attaquants

RÉGULATIONS

- **Pour simplifier :** le défenseur évolue avec une balle tenue à 2 mains
- **Pour complexifier :** si le porteur de balle est touché balle en main de face, la balle va à l'adversaire

CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Les attaquants :** "Vous devez monter la balle par deux pour aller marquer. Si la voie est libre vous dribblez, si un défenseur vous gêne, vous passez la balle à votre partenaire."
- **Les défenseurs :** "Vous pourrez passer en attaque lorsque vous aurez récupéré 10 ballons à vous deux. Annoncez à haute voix le nombre de balles récupérées"

COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Le porteur de balle dribble vers la cible quand il est seul et que la voie est libre ; il passe quand le défenseur s'interpose entre la cible et lui.
- Le partenaire du porteur de balle offre une solution de passe au porteur de balle lorsque le défenseur perturbe sa progression.
- Les attaquants accèdent à la cible

CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Respecter un contrat énoncé au préalable par le binôme. Ex : "Accéder au tir 6 fois sur 10"
- Les attaquants ne sont pas perturbés dans leur progression vers la cible par le défenseur



Pour aller plus loin



Drive Plan de relance de la Ligue :

https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1Dx8kV73j6TUFobLxXY_vNh4VAdSnR61R

Vidéos Youtube de Pascale Jeannin (élue à la FFHB et prof d'EPS en STAPS) : « Le hand à 4 » pour viser l'égalité des chances

Partie 1/5 : https://www.youtube.com/watch?v=BEjA_hupNGY

Partie 2/5 : <https://www.youtube.com/watch?v=0XSyqa7H4Ro>

Partie 3/5 : <https://www.youtube.com/watch?v=dkNjhnEGQM0&t=2s>

Partie 4/5 : <https://www.youtube.com/watch?v=b9wj-iPxY04&t=3s>

Partie 5/5 : https://www.youtube.com/watch?v=MhAS_YHMUpU&t=29s

1 LES INTÉRÊTS DU "HAND À 4"

Le Hand à 4 (3 joueurs de champ + 1 gardien de but) présente de nombreux intérêts et sa pratique, en milieu scolaire et en club, devra permettre de :

- Faciliter la gestion d'un grand nombre de joueurs et d'élèves (jusqu'à 30).
- Moduler les formes de "groupements" sur différents terrains (groupement/typologie de niveaux, de besoins...).
- Gérer les hétérogénéités : sexe, rapport de force, niveau de jeu.
- Favoriser une activité rapide pour tous du fait des effectifs réduits.
- Placer les joueurs dans des rôles sociaux multiples (arbitre, chronométreur, coach et observateur).
- Trouver des rôles sociaux multiples (arbitre, chronométreur, coach et observateur).

LYCEE

S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport

Grâce à la simplicité des actions motrices de base du handball et principalement dans la facilité offerte par la manipulation de balle et la possibilité de marquer un but (contrairement au football et au basketball), **les élèves vont très vite pouvoir rentrer dans la dimension tactique de l'activité.**

Anticiper la prise et le traitement d'information pour enchaîner des actions.
Se mettre au service de l'autre pour lui permettre de progresser.

Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

En quoi le jeu à 3 contre 3 (sans compter les GB) proposé par le HAND A 4 et le BRASILHAND, est beaucoup plus riche* que le jeu à 2 contre 2 dans le cadre de la formation initiale de la jeune joueuse ou du jeune joueur.

**en terme de choix possibles*



Dans le cadre de la formation initiale, le recours aux situations de 2 contre 2 sur des espaces importants amenant une faible densité de joueurs, reste un outil d'apprentissage important pour les moins aguerris.



Le jeu à 2 contre 2



*Dans toutes les situations proposées,
l'objectif des attaquants est de progresser en
maîtrisant la balle en direction de la cible.
(située derrière les défenseurs)*



Le jeu à 2 contre 2

1° CAS



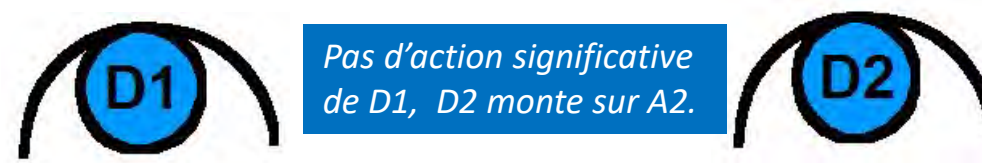
Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...



Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 2 contre 2

1° CAS bis



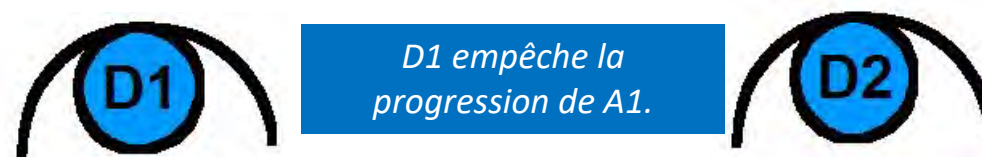
Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...



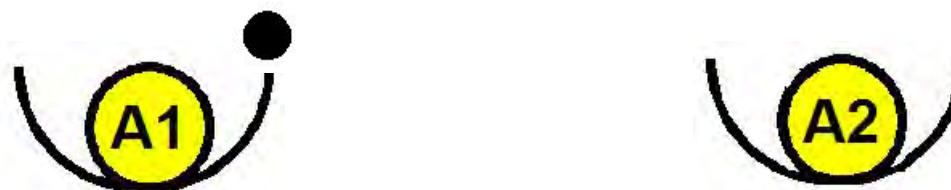
Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 2 contre 2

2° CAS



A1 donne à A2



Situation proposée : loin de la cible

Dans une situation de jeu à 2 contre 2 loin de la cible (proche de la cible, la progression du porteur de balle pourra être suivie d'un tir); on ne distingue que deux solutions :

1° CAS

Sans action significative du défenseur proche, le porteur de balle progresse ...

2° CAS

Le défenseur proche du porteur de balle empêche sa progression, le porteur de balle passe à son partenaire.

Les situations de 2 contre 2 bien qu'un peu réductrices dans le domaine de la perception prédiction décision, ne doivent pas être négligées pour autant ; Elles doivent être fréquemment proposées aux nouveaux pratiquants à condition que cela soit fait sur des espaces suffisamment grand pour que la densité de joueurs soit faible.

Pour des joueurs expérimentés sur de petits espaces, elles demandent un niveau de maîtrise des savoir faire individuels importants : relation AR /Ail ; ½ C /Pivot ...

Le jeu à 3 contre 3



*Dans toutes les situations proposées,
l'objectif des attaquants est de progresser en
maîtrisant la balle en direction de la cible.
(située derrière les défenseurs)*



Le jeu à 3 contre 3

1° CAS

Pas d'action significative des défenseurs D1 D2 et D3.



Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...



Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 3 contre 3

2° CAS

Pas d'action significative des défenseurs D1 et D2 ; D3 monte sur A3.



Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...



Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 3 contre 3

3° CAS

Pas d'action significative des défenseurs D1 et D3 ; D2 monte sur A2.



Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...



Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 3 contre 3

4° CAS

D2 et D3 montent sur A2 et A3 ; pas d'action significative de D1.



Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...



Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 3 contre 3

5° CAS

D2 monte sur A2, D1 monte sur A1 ; pas d'action significative de D3.



Le porteur de balle A1 passe à A3 ...

*La situation est identique si D1 et D3
montent sur A1 et A3.
Dans ce cas, A1 donne à A2.*



Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 3 contre 3

6° CAS

D1 monte sur A1 ; pas d'action significative de D2 et D3.



Le porteur de balle A1 passe à A3 ... ou le porteur de balle A1 passe à A2 ...



Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 3 contre 3

1° CAS

Pas d'action significative des défenseurs D1 D2 et D3.

Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...

2° CAS

Pas d'action significative des défenseurs D1 et D2 ; D3 monte sur A3.

Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...

3° CAS

Pas d'action significative des défenseurs D1 et D3 ; D2 monte sur A2.

Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...

4° CAS

D2 et D3 montent sur A2 et A3 ; pas d'action significative de D1.

Le porteur de balle A1 progresse en dribblant ...

5° CAS

D2 monte sur A2, D1 monte sur A1 ; pas d'action significative de D3.

Le porteur de balle A1 passe à A3 ...

6° CAS

D1 monte sur A1 ; pas d'action significative de D2 et D3.

Le porteur de balle A1 passe à A3 ... ou le porteur de balle A1 passe à A2 ...

Situation proposée : loin de la cible

Le jeu à 3 contre 3

Contexte : attaque de la défense alignée 0/6



Pour le porteur de balle, l'attaque d'une défense regroupée alignée de type 0/6 avec un joueur dedans, pourra favorablement être travaillée en 3 contre 3.

La réussite sera d'autant plus aisée que les compétences du domaine perceptivo-décisionnel auront été préalablement acquises dans le cadre plus général du jeu en 3 contre 3 .



BRASILHAND

Jacques PETIOT Janvier 2021

posées dans les dispositifs donc bien suffisantes pour aptivo - décisionnelles e offensif. Le recours à des ueuses ou joueurs n'est donc pas oponent des situations de 3 oins orientées. ILHAND permet dans un cadre r les éléments matériels et le nombre de joueuse joueurs) à expérimenter dans un contexte d'opposition forte très motivant.



BRASILHAND

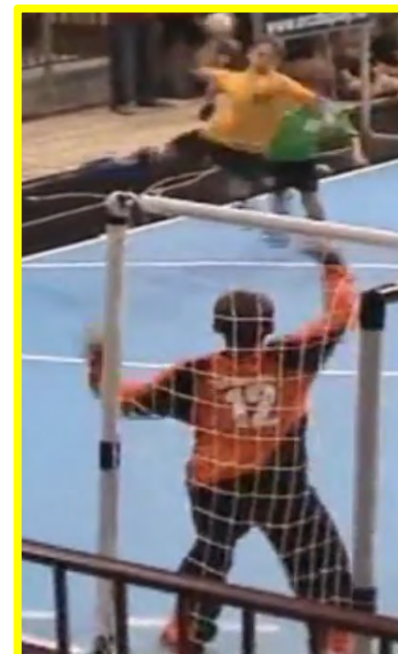
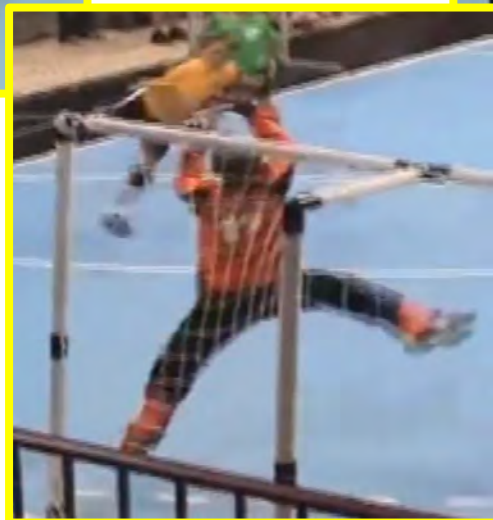
posées dans les dispositifs donc bien suffisantes pour aptivo - décisionnelles e offensif. Le recours à des ueuses ou joueurs n'est donc pas

oponent des situations de 3 oins orientées.

ILHAND permet dans un cadre r les éléments matériels et le

nombre de joueuse joueurs) à expérimenter dans un contexte d'opposition forte très motivant.







S'essayer au BRASILHAND

Ce dossier a pour ambition d'inciter et d'aider celles et ceux qui voudraient « s'essayer avec leur équipe de jeunes joueurs ou joueuses » à la pratique du BRASILHAND.

Cette nouvelle pratique semble particulièrement adaptée à résoudre en partie trois problématiques très présentes dans la formation initiale des jeunes joueurs (euses) :

- *Le passage du grand au petit espace en attaque avec la gestion d'une densité importante de défenseurs.*
- *La difficulté à accepter les contacts physiques dans le duel défenseur/attaquant*
- *Le manque de variété et d'engagement des protagonistes du duel Tireur/GB*

Votre expérience nous sera précieuse et nous comptons sur vous pour nous faire part de vos remarques et suggestions.

*Jacques PETIOT Président de la Commission Technique du Comité de la Loire.
Janvier 2021*

COMPOSITION DU DOSSIER

- Les données matérielles : terrain ballon ...
- Les règles essentielles.
- Des fiches d'entraînement vierges (format Word)
- Des situations proposées :
 - . Recevoir la balle en courant
 - . Changer de secteur sans ballon
 - . Améliorer les comportements défensifs 1
 - . Améliorer les comportements défensifs 2
 - . Améliorer les comportements défensifs 3
 - . Jeu d'échauffement « Les capitaines »
 - . Jeu d'échauffement « Les secteurs 1 »
 - . Jeu d'échauffement « Les secteurs 2 »
 - . Jeu dirigé le tir rapide



S'essayer au BRASILHAND

Ce dossier a pour ambition d'inciter et d'aider celles et ceux qui voudraient « s'essayer avec leur équipe de jeunes joueurs ou joueuses » à la pratique du BRASILHAND ».

Cette nouvelle pratique peut donner des pistes pour résoudre en partie trois problématiques très présentes dans la formation initiale des jeunes joueurs (euses) :

- Le passage du grand au petit espace en attaque avec la gestion d'une densité importante de défenseurs et de partenaires attaquants.*
- La difficulté à accepter les contacts physiques dans le duel défenseur/attaquant.*
- Le manque de variété et d'engagement des protagonistes du duel Tireur/GB.*

Votre expérience nous sera précieuse et nous comptons sur vous pour nous faire part de vos remarques et suggestions.



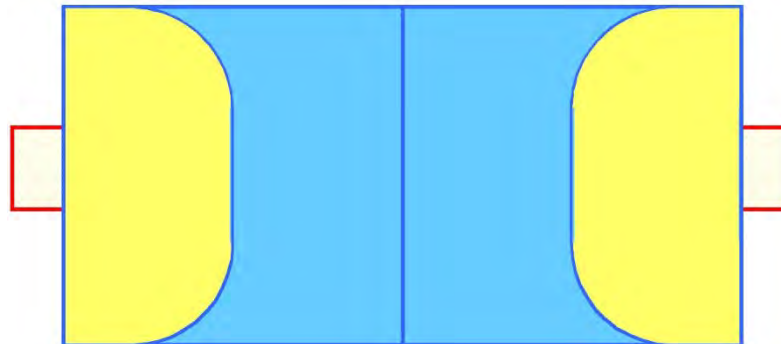
COMPOSITION DU DOSSIER

- Les données matérielles : terrain ballon ...
- Les règles essentielles.
- Des fiches d'entraînement vierges (format Word)
- Des situations proposées :
 - . Recevoir la balle en courant
 - . Changer de secteur sans ballon
 - . Améliorer les comportements défensifs 1
 - . Améliorer les comportements défensifs 2
 - . Améliorer les comportements défensifs 3
 - . Jeu d'échauffement « Les capitaines »
 - . Jeu d'échauffement « Les secteurs 1 »
 - . Jeu d'échauffement « Les secteurs 2 »
 - . Jeu dirigé le tir rapide



Les données matérielles

- Terrain de 10 à 15 m de large sur 20 ou 18 m de long. Zone à 5 m
- Cages : Minihand
- Ballon : taille 0 en mousse ou matière souple





Les règles essentielles

- Nombre de joueurs par équipe : 4 dont 1 gardien de but
- Nombre de joueurs inscrits sur la feuille de match : jusqu'à 12
- Matches en trois tiers temps de 10'
- Effectuer les changements de joueurs à l'occasion des tiers temps (sauf cas de force majeure ; blessure ...)
- Changer de GB à chaque tiers temps et présenter ainsi trois gardiens différents par match.
- Engagement directement effectué de sa zone par le GB*.
- Pénalty exécuté à 5 m.
- Exclusions de 1' - Contacts défensifs autorisés.
- Arbitrage effectué par un arbitre compétent, capable d'apprécier la régularité des actions défensives de contact.

Toutes les autres règles sont celles du HAND A 4.

** aménagement de règle possible : après chaque but, engager au milieu du terrain pourrait avoir pour effet de confronter les attaquants à une forte densité d'adversaires.*

SITUATION RECEVOIR LA BALLE EN COURANT

Amélioration du jeu sans ballon
passer d'un joueur qui reçoit la balle immobile à un joueur qui reçoit la balle en mouvement
réalisée par : Jacques PETIOT

Date : 16/11/2017



ACTIVITE

DES JOUEURS :
Résultat à obtenir : Marquer 30 points. But marqué = 3 points ; balle récupérée du passeur par un partenaire ou en cours de passe entre le joueur de champ et le passeur est positive mais ne compte pas de point.
Conditions à respecter : Pour qu'un but soit valide, il faut qu'il ait eu au moins un échange avec un passeur pendant la possession de balle.

Effets produits :

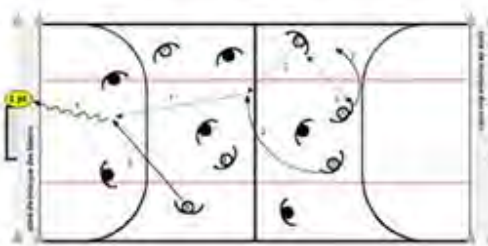
Bilan et perspectives :

SITUATION JEU D'ECHAUFFEMENT LES SECTEURS 2

Amélioration du jeu en mouvement et occupation de l'espace
passer d'un joueur qui reste dans son couloir de jeu, à un joueur qui change de secteur avec ou sans ballon

Date : 20/11/2017 réalisée par : Jacques PETIOT

DISPOSITIF



- Délimiter 3 secteurs égaux dans le sens de la longueur du terrain (lignes rouges).
- Délimiter deux zones de marque une pour chaque équipe.
- Deux équipes de 6 joueurs qui se répartissent deux par secteur.

ACTIVITE

DES JOUEURS :
Résultat à obtenir :
Pour marquer 1 but il faut déposer la balle dans sa zone de marque. Chaque manche se joue en 5 pts.
Conditions à respecter :
Pour que le but soit valide, il faut que le ballon ait franchi au moins 2 secteurs pendant la possession de balle. La balle est alors engagée dans la zone de marque par les adversaires.
Le dribble est autorisé mais on ne peut pas changer de secteur en dribblant ; quand le odb est touché, il doit obligatoirement faire une passe. Les contacts sont interdits.
La circulation avec ou sans ballon dans les secteurs n'est pas libre.
Quand on envoie la balle dans un autre secteur, il faut suivre sa balle et prendre la place du receveur (celui remplace le passeur dans son secteur initial).
-1 A → C ; -2 A → dans le secteur de C, C → B ; -3 C rentre dans le secteur occupé précédemment par A, B dribble (ou passe à un partenaire) et marque.

DE L'ENTRAINEUR :
Auditer et veiller au respect des règles : changement de secteur, arrêt du dribble, vérifie qu'il y a toujours deux joueurs par équipe et par secteur.
Observer le comportement des partenaires du odb : déplacements, appels de balle.
Modifier les consignes :
Pour que le but soit valide, il faut que le ballon ait franchi au moins 3 secteurs pendant la possession de balle.

Régulation et ajustements :

Effets produits :

Bilan et perspectives :