

# MATCH ADAPTÉ ZÉRO CONTACT (FOOT & HAND)



## BESOINS EN MATÉRIEL

- Terrain Homeball
- 12 coupelles de délimitation
- 1 sifflet
- 1 chronomètre
- 1 fiche de score
- 3 ballons

## ENCADREMENT

- Nombre : 1 animateur ou éducateur sportif par terrain.
- Degrés de difficulté : Simple

## PUBLIC

- À partir de 5 ans
- Adapté à tous (sportifs et non sportifs)

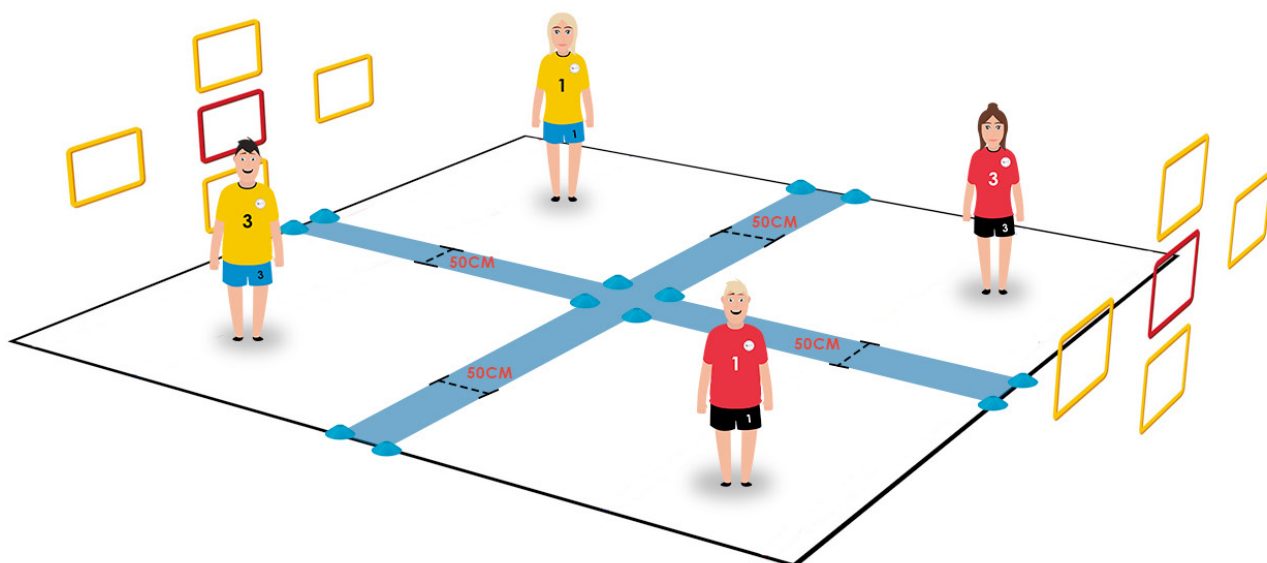
## DÉVELOPPEMENT DES APTITUDES

- Précision
- Concentration
- Rapidité
- Frappe d'instinct
- Réflexes
- Vision périphérique

## MISE EN PLACE DE L'ATELIER

**1** L'animateur place les coupelles pour délimiter 4 zones de jeu dans les 4 coins du terrain, séparés par 2 couloirs de 0m50 qui porte le nom de Zone Interdite Centrale

**2** Les 4 joueurs entrent dans le terrain et se placent dans leurs zones de jeu respectives.  
L'animateur donne 1,2 ou 3 ballons en fonction de la configuration de l'exercice qui a été choisie.



# DÉROULEMENT DU JEU : MATCH ADAPTÉ ZÉRO CONTACT

## 1 CHOIX DU MODE DE TIR ET CONTRAINTES :

- L'arbitre / animateur détermine le mode de tir :
  - Au pied
  - À la main
  - Du mauvais pied
  - De la mauvaise main
  - Tir à rebond (à la main)
- L'arbitre / animateur détermine le nombre de ballons qu'il met en circulation au sein du terrain. Il peut introduire : 1,2 ou 3 ballons.
- Pour augmenter la difficulté, l'animateur peut augmenter la taille des couloirs de la zone interdite centrale.

## 2 LES RÈGLES :

- Au coup de sifflet de l'animateur, l'exercice commence. Les règles concernant les cibles et la gestion du score sont les mêmes que celles du Home Ball®.
- Concernant les déplacements, les joueurs sont strictement limités à leurs zones respectives et ne doivent pas en sortir ni mettre un pied en dehors de celle-ci.
- Si un ballon est perdu et qu'il s'arrête dans un des couloir qui sépare les différentes zones :

**En version Hand :** Les joueurs peuvent se pencher pour ramasser le ballon dans la zone interdite.

**En version Foot :** Les joueurs peuvent «gratter» le ballon dans la zone interdite sans poser le pied dans celle-ci.

- Pour l'engagement, la possession du ballon se joue à Pierre, Feuille, Ciseaux avant le début du match. L'équipe qui remporte le PFC gagne la possession.

### RAPPEL VALEUR DES CIBLES



## CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR ARBITRE



- Déterminer le temps de jeu en fonction du niveau physique des participants.
- Adapter le mode de tir / ajouter des contraintes en fonction du niveau des participants.
- Comptabiliser les scores des deux équipes.
- Vérifier que les joueurs ne sortent pas de leurs zones exclusives.



L'arbitre peut faire appel à un arbitre assistant pour l'aider à comptabiliser les points. C'est un excellent moyen de sensibiliser et d'impliquer les pratiquants à l'arbitrage.

## LES + DE L'EXERCICE



- Adapté aux joueurs ayant une faible condition physique
- Jeu sans contact qui permet aux débutants de s'exprimer sur le terrain sans avoir la pression de jouer rapidement
- Distanciations physiques respectées (adapté à la pratique sportive en période d'épidémie ou de pandémie)