

MATCH ADAPTÉ ZÉRO CONTACT

FOOT & HAND

BESOINS EN MATÉRIEL

- Terrain HomeBall
- 1 cerceau ou délimitations au sol
- 1 sifflet
- 1 chronomètre
- 1 fiche de score
- 1 ballon

ENCADREMENT

- Nombre : 1 animateur ou éducateur sportif / terrain.
- Degré de difficulté : simple

PUBLIC

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

DÉVELOPPEMENT DES APTITUDES

- Précision
- Concentration (gestion du stress)
- Rapidité
- Frappe d'instinct
- Réflexes
- Vision périphérique

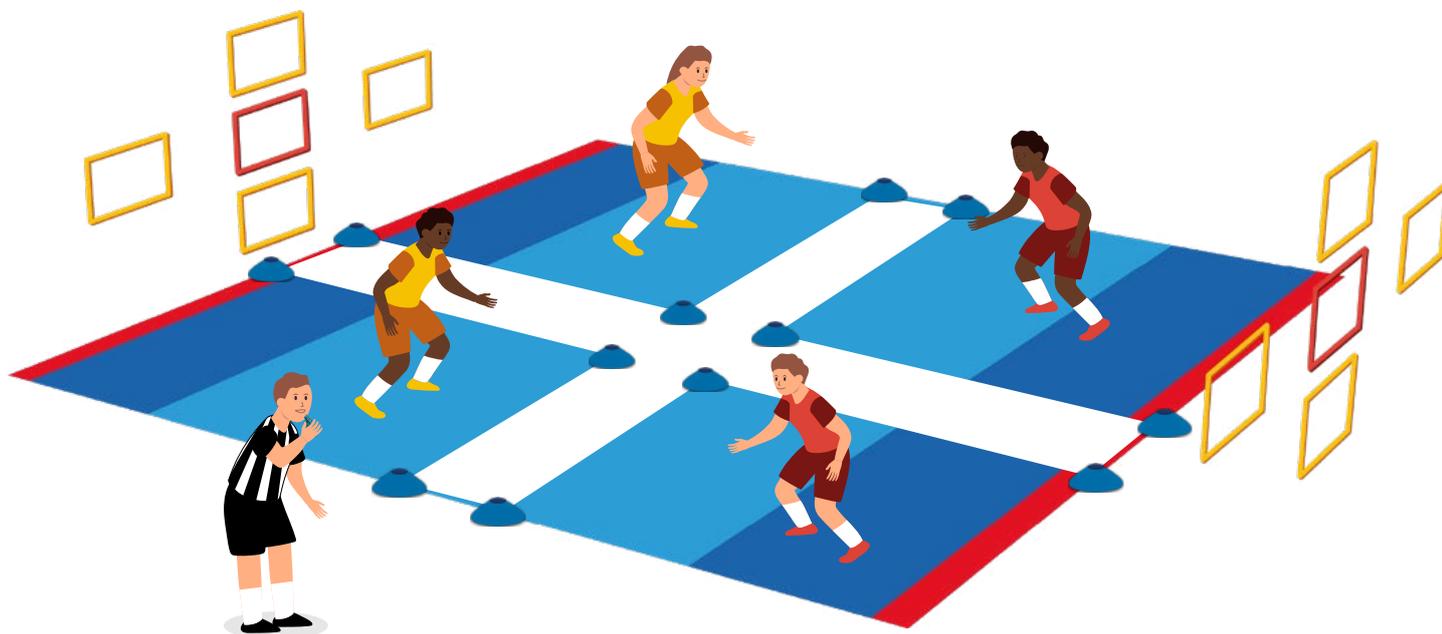
MISE EN PLACE DE L'ATELIER

1

L'animateur place les coupelles pour délimiter 4 zones de jeu dans les 4 coins du terrain, séparés par 2 couloirs de 0,5m 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

1 - L'ANIMATEUR CHOISIT LE MODE DE TIR

AUX PIEDS

À LA MAIN
TIR À REBOND

À LA MAIN
TIR DIRECT

2 - L'ANIMATEUR DÉTERMINE LE NOMBRE DE BALLONS

1 BALLON

2 BALLONS

3 BALLONS

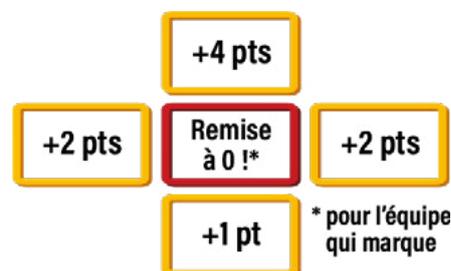
3 - LES RÈGLES

- 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 de 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 couloirs 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.

Valeur des cibles



CONSIGNES DE L'ANIMATEUR ARBITRE

- Déterminer la distance du tir en fonction du niveau et des capacités de votre groupe
- Vérifier que les joueurs tirent du bon endroit et de la bonne façon
- Statistique : l'animateur peut noter le nombre de tirs réalisés : tirs échoués + tirs marqués



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