Plan de jeu express 3 phases

Handball • Lycée Terminale • CA4

Objectif

Structurer attaque rapide, placée et repli

But

Marquer 6 buts et encaisser ≤ 3 en 8 min

Thème

Conduire une stratégie collective complète en attaque et en défense

Organisation et rôles

Deux observateurs par équipe notent transitions et repli; rotation observateurs/joueurs à 8 min — 14 élèves, dont 12 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Contacts contrôlés, sifflet d'arrêt immédiat, hydratation à 4 min

Consigne

Terrain 20×40 m, 6c6 sur 8 min. Enchaîner montée de balle en 1 passe longue, attaque placée avec croisement arrière-ailier, repli immédiat. +1 but, -1 si tir concédé à 6 m non contré.

Critères de réalisation

- Sortie de balle en 3 passes max
- Croisement exécuté avant 12 s
- Repli en ≤ 6 s

Critère de réussite

≥ 6 buts marqués et ≤ 3 encaissés en 8 min

Matériel

6 ballons, 16 chasubles, 12 plots, tablette ou fiches

Variables de différenciation

- Format 5c5/6c6
- Temps 6–10 min
- Bonus défense +1 par interception