



J-21

Lieu et horaire

Je confirme lieu et horaire sur le groupe et j'invite à procéder à l'inscription sur le lien

J-15

Rappel

Je fais un rappel sur le groupe et je demande aux référentes de penser à compléter le fichier "équipes"

J-7

Préparation

Je vérifie que j'ai récupéré les infos sur les équipes et je prépare ma formule. Je prépare plusieurs scénarios

J-1

Equipement

Je vérifie que j'ai tout le matériel nécessaire (buts, ballons, chasubles, sifflets, enceinte..) . Sinon je demande aux équipes adverses



Jour J

1 - J'accueille les participantes et on met en place le matériel
2 - Je vérifie les noms des joueuses et les équipes

- 3 - Je note les licences événementielles
- 4 - Je vérifie ma formule et j'adapte
- 5 - J'organise un échauffement en musique de 10 minutes
- 6 - J'annonce le tournoi
- 7 - Pendant les matchs, je reste disponible pour répondre aux questions
- 8 - Je prends des photos et vidéos et la photo de groupe
- 9 - J'invite les participantes à partager le verre de l'amitié
- 10 - J'annonce le prochain RDV



J+1

Bilan et communication

J'enregistre les licences sur Gest'hand et je communique au Comité un bilan avec les photos/vidéos





Détails Rencontres

La plus importante
de toutes les
règles :
prendre du plaisir



1

Règles du Hand à 4

Jeu à 4 contre 4 sur 1/2 terrain (dans la largeur)

SANS CONTACT

zone arrondie à 5m

Engagement depuis le milieu de terrain

Si le ballon sort la relance se fait depuis la ligne de sortie
sauf si c'est derrière la gardienne, dans ce cas, la relance
est faite par celle-ci

2

Arbitrage / table

L'arbitrage, le chrono et la tenue des scores sont gérés par
les filles qui ne jouent pas ou des licenciés du club recevant

3

Matériel

But securit pliable ou minibuts gonflables
Ballons souples (type Beach TAILLE 1)



4

Temps de jeu (à adapter)

Exemples de temps de jeu (le total peut être divisé par 2 si
2 terrains sont utilisés en même temps)

Nombre d'équipes	Nombre total de matchs	Nombre de mi-temps	Minutes par mi-temps	Temps de jeu/match	Temps de jeu total	Créneau total
3	3	2	8	16	48	0:48:00
4	6	2	8	16	96	1:36:00
5	10	2	5	10	100	1:40:00

