UN SPORT
UN CLUB
CHOISIS LE
HANDBALL

FFHANDBALL

- HANDBALL
- BABYHAND
- HAND À 4
- HANDFIT
- HANDENSEMBLE
- BEACH HANDBALL

PHOTOS © FFHANDBALL / JM HERVIO ; ICONSPORT ; DR

ffhandball.fr

PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRES OFFICIELS

FOURNISSEURS OFFICIELS

MÉDIAS OFFICIELS

CHOISIS LE HANDBALL

Nom d'origine germanique signifiant « main » (hand) et « ballon » (ball). Il se prononce « andbal » et non « andbol »

Selon certains historiens, 1898 aurait vu la naissance du handball au Danemark avec l'apparition du « haandbold », jeu qui se déroulait sur un petit terrain quasi identique à celui du « sept » d'aujourd'hui.

Les origines du jeu se retrouvent peut-être aussi dans un jeu ancien appelé « hazena », pratiqué en Tchécoslovaquie, et dans le « Torball » (balle au but), offert comme activité sportive aux femmes allemandes.

COMMENT JOUER AU HANDBALL ?

L'aire de jeu
L'aire de jeu est un rectangle de 40m de long sur 20m de large comprenant une surface de jeu et deux surfaces de but. Les buts sont solidement fixés au sol ou aux murs derrière eux. Ils ont une hauteur de 2m et une largeur de 3m. Devant chaque but se trouve la surface de but qui est délimitée par la ligne de surface de but (ligne des 6 m) .

Le temps de jeu
La durée normale du temps de jeu pour toutes les équipes est de 2 x 30 minutes ; la pause à la mi-temps est de 10 minutes. Chaque équipe a droit à un temps mort d'une minute au cours de chaque mi-temps du temps de jeu réglementaire.

Le ballon
Le ballon consiste en une enveloppe de cuir ou de matière synthétique. Il doit être sphérique. La matière extérieure ne peut être ni brillante ni glissante.

Le nombre de joueur
Une équipe comprend jusqu'à 16 joueurs. Cependant, sur l'aire de jeu, ne peuvent se trouver en même temps que 7 joueurs par équipe dont un gardien de but et six joueurs de champ. Les autres joueurs sont des remplaçants. Ceux-ci peuvent entrer en jeu à n'importe quel moment et de façon répétée sans se présenter au chronométreur/ secrétaire, dès que les joueurs à remplacer ont quitté l'aire de jeu.

L'équipement
Tous les joueurs de champ d'une équipe doivent porter une tenue uniforme. La tenue d'une équipe doit se distinguer clairement en termes de couleurs et de motifs de la tenue de l'équipe adverse.

Les joueurs occupant le poste de gardien doivent porter une tenue de couleur différente de celle de leur équipe ainsi que de celle de l'équipe adverse et du gardien de but adverse. Une tenue classique pour les joueurs de champ comprend un short, un maillot de match, des chaussettes et des chaussures de sport adaptés pour les sports en salle. Pour les gardiens, il faut un maillot à manches longues et un pantalon de survêtement.

Le jeu
Le handball est un jeu à la main où l'objectif est de marquer un but ou faire marquer par un partenaire en tirant le ballon dans les cages. Il est autorisé uniquement de faire trois pas au maximum avec le ballon sans dribbler et autant qu'on veut en dribblant.

La FFHandball a progressivement proposé des offres de pratiques adaptées du Handball destinées à élargir ses publics, répondre à des attentes et des besoins liés à des contextes et environnements spécifiques et ce, dans une stratégie de développement quantitatif et qualitatif du Handball fédéral.

De 3 à 9 ans l'offre de pratiques est structurée par le facteur «âge». L'enfant suit un pacours de pratique du handball calqué sur son éveil et le développement de ses aptitudes.A partir de 10 ans, l'offre de pratique ne se structure plus selon l'âge mais tente de répondre à une pluralité de besoins, conditionnés par les aptitudes, les besoins et les objectifs de chaque public.

Il existe des championnats dans les différentes catégories et niveaux (départemental, régional, national).

CHOISIS LE BABYHAND

Le babyHand est une activité adaptée du handball pour l***es enfants âgés de 3 à 5 ans.***

Parce que le handball, dans sa pratique généraliste, est vecteur de socialisation, coopération, collaboration, acceptation, adaptation, il est un sport, dans une version adaptée, tout à fait recommandable à l'âge des découvertes et des premiers apprentissages. Le babyHand contribue au développement moteur de l'enfant et apporte par ses contenus un renforcement des compétences visées par différentes structures éducatives : école, cellule familiale, accueil de loisirs, structure petite enfance.

Le babyHand c'est :

- des jeux d'enrichissement, de découverte, d'exploration, d'enchaînement
- réfléchir à des stratégies collectives
- faire émerger des comportements spontanés
- obtenir des comportements spécifiques

POUR L'ENFANT

Agir et s'exprimer avec son corps
- Par l'utilisation de matériel adapté, multiple et varié.
- Par la mise en place de règles et contraintes qui développent une stratégie collective.
- Par des jeux de duels (attaquant / défenseur, tireur / gardien...).
- Par l'organisation de l'espace de jeu.

S'approprier le langage et s'exprimer
- Par les échanges en début et fin de séance.
- Par l'histoire qui entoure la séance.
- Par les consignes.
- Par les phases de questionnements individuels et collectifs.

Développer des liens sociaux
- Par l'application de règles simples, individuelles et collectives.
- Par des « rituels » dans l'organisation de la séance.
- Par la fonction de l'éducateur et des intervenants.
- Par la liberté d'expression dans les situations proposées.
- Par la participation à la gestion du matériel.
- Par l'implication des parents dans et autour de l'activité.

Découvrir le monde
- En citant les différentes parties du corps sollicitées notamment lors de l'entrée de la séance et du retour au calme.
- En échangeant sur l'univers de la séance.
- En comptant des objets lors des défis.

LA PRÉSENCE DES PARENTS

- Développe lien parents – enfants.
- Participation des parents aux jeux.
- Assistent, jouent, aident, accompagnent, encouragent.
- Rassurent, partagent, contribuent.

UNE PÉDAGOGIE

- Une mascotte Handy.
- Une histoire qui guide les enfants.
- 16 univers : 3 histoires par univers.

Le Hand à 4 est une forme de pratique issue de l'activité de référence qu'est le handball traditionnel qui se joue à 7.

Le pratiquant y retrouvera :

- **une cible à attaquer et à défendre.**
- **des cibles protégées par des gardiens de but et un espace qui leur est dédié (la zone).**
- **un jeu à la main avec un ballon de taille adaptée.**
- **la présence d'adversaires.**
- **la présence de partenaires.**
- **différents rôles à jouer.**

POURQUOI LE HAND À 4 ?

- Pour rajeunir la pratique du handball traditionnel pour un public pré-ado, ado (9-15 ans) en proposant un handball « urbain » facile à mettre en place avec un matériel simple à utiliser.
- Améliorer la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrées dans les mondes scolaire et fédéral.
- Organiser des rencontres à effectif réduit.
- Proposer une pratique ludique adaptée pour la découverte du handball notamment dans une activité pour des adultes non-handballeurs.

LES INCONTOURNABLES

- 3 joueurs de champ et un gardien de but.
- Engagement du gardien après un but.
- Neutralisation interdite.
- Jet de 7 mètres joué sous forme de contre-attaque sans dribble.

QUELQUES POSSIBLES

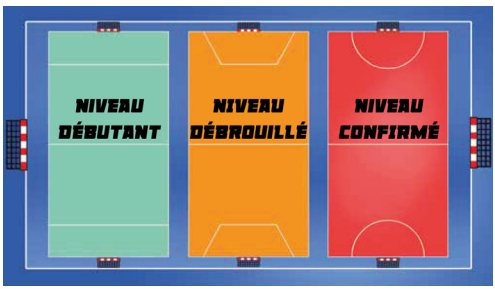
- 1 mi-temps : Défense étagée avec 1 ou 2 joueurs devant.
- 1 mi-temps : Défense alignée à la zone.
- 8 joueurs maximum dans une même équipe.
- 2 mi-temps de 8 min avec 4 min de pause / pas de temps mort.

LES SURFACES DE JEU

- Terrain de plein air.
- Gymnase.
- City Stade / City Park.
- Cour d'école.
- ...

LES DÉLIMITATIONS

- Peut se jouer partout.
- Taille du terrain 20 x 12 environ.
- Zone située entre 4 et 5 mètres en avant du but, en fonction de l'âge des joueurs, pouvant être rectiligne, trapézoïdale ou en demi-cercle.



CHOISIS LE HANDFIT

La Fédération française de handball s'est engagée dans la construction et la proposition d'une offre de pratique handball soucieuse de la santé des pratiquants.

Le Handfit est une offre de pratique « Plaisir · Santé · Bien-être » qui constitue une étape importante de cet engagement et la prise en compte des préconisations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), du Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive et du Plan national nutrition santé.

C'est un concept global permettant à l'individu d'engager une démarche personnelle de maintien, d'amélioration ou de restauration de sa santé accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié.

UNE PRATIQUE NOUVELLE

Une pratique moderne et accessible
- Séance courte (45') et adaptée à tous les lieux : salle, extérieur, gymnase...

Une pratique innovante
- Plusieurs types de ballons de handball.
- Matériel minimal.
- Handroll.

Une pratique accompagnée
- L'animateur, le coach Handfit, formé à l'accompagnement des pratiquants, est également spécialisé en hygiène de vie, nutrition et prévention des conduites à risque.

Une réponse aux besoins psycho-sociaux et physiologiques
– on vient pratiquer une activité physique, en groupe, avec le souhait de son bien-être, de sa santé dans une optique de partage, d'échanges et de convivialité. La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel du Handfit .

LA SÉANCE

Handroll
- Exercice d'automassage permettant la réduction de la fatigue, des courbatures, des nœuds (spasme musculaire).

Handbalance
- Stimulation de la sensibilité proprioceptive (prévention des chutes) et sollicitation de la coordination gestuelle

Cardiopower
- Travail global pour entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin.
- Lutte contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques).
- Maintien une densité musculaire optimale.

Handjoy
- Situation de jeu de handball, variées, évolutives, adaptées et aménagées à tous les niveaux. Cette phase favorise le renforcement des liens entre les pratiquants.

Cooldown
- Phase de retour au calme, de récupération guidée, de relaxation de l'organisme.

La FFHandball propose et organise **la pratique du handball pour tous.**

Dans le cadre de sa politique de solidarité, l'ambition fédérale a pour objectif de promouvoir la pratique du handball vers tous les publics qui en sont éloignés. Le « Handensemble» permet de mixer de manière originale **les personnes en situation de handicap et les personnes valides** grâce à un handball adapté (handfauteuil ou handadapté).

La volonté de la Fédération est de généraliser cette offre de pratique, pour encourager les personnes qui en sont les plus éloignées, à rejoindre les clubs et concourir au développement de la vie associative.

LE HANDFAUTEUIL

Les objectifs

- Etre une fédération ancrée dans le monde du handicap.
- Développer le dispositif pour permettre un accroissement de la pratique Handfauteuil et Hand adapté.
- Valoriser et soutenir les actions en direction de l'accueil des personnes en situation de handicap dans les structures fédérales.

Orientations de jeu

- Le Handfauteuil se joue comme les autres pratiques soit en largeur ou sur le terrain 40mx20m.
- Equipe : 5 joueurs de champ + 1 gardien de but.
- But : utilisation de réducteurs de but.
- Le gardien de but : il est debout s'il est porteur d'un handicap, sinon en fauteuil avec un réducteur de but (1,70m).

Points du réglement

- Le « marcher » : 3 touchers de main courante maximum.
- La « reprise de dribble » : lorsque le dribble est interrompu, le ballon doit repasser par les genoux avant de toucher à nouveau le sol.
- Le « passage en force » : Si l'attaquant rentre en contact avec le défenseur immobile, sans contrôle de son fauteuil
- Le « pied » : Les roues font offices de pieds (pour les sorties, les zones, et jets de 7m).
- Défense : Il faut être placé en avant de l'attaquant (axe de roue du défenseur en avant de celui de l'attaquant).
- Interdiction : Il est interdit de décoller les fesses du fauteuil ainsi que de s'aider avec les pieds.

LE HANDADAPTÉ

Les objectifs

- Etre une fédération ancrée dans le monde du handicap.
- Développer le dispositif pour permettre un accroissement de la pratique Handfauteuil et Hand adapté.
- Valoriser et soutenir les actions en direction de l'accueil des personnes en situation de handicap dans les structures fédérales.

Le jeu

- Le Handadapté se joue avec un règlement adapté à la compréhension des règles par les joueurs. De ce fait, le handadapté s'apparente dans l'aménagement des règles au mini-hand.
- Il peut se jouer en largeur (20mx13m) avec des mini-buts ou sur un terrain 40mx20m.
- Le lien relationnel entre le staff, les arbitres et les joueurs doit être constant pour assurer un maximum de plaisir aux joueurs tout en respectant les fondamentaux de l'activité handball.

CHOISIS LE BEACH HANDBALL

Le Beach Handball a fait son apparition à la FFHandball et est présent dans le concert international avec la participation des équipes de France juniors et seniors.

Activité compétitive de sable, le Beach Handball se pratique plutôt en outdoor avec un matériel spécifique.

LES RÈGLES DU JEU

De quoi a-t-on besoin ?
- 1 terrain de beach.
- 1 ballon de beach.
- 2 cages de handball.
- Des lignes pour délimiter le terrain.

Qui peut jouer ?
- Equipes féminines, masculines ou mixtes.
- 3 joueurs +1 gardien ou 3 joueurs +1 spécialiste.
- 10 joueurs par équipe maximum.

Comment jouer ?
- 2 mi-temps de 10 min chacune.
- 5 min de pause.
- 1 vainqueur par mi-temps.
- 1 temps mort par équipe par mi-temps.

Le maniement du ballon
- Possibilité de faire rouler le ballon au sol (moins de 3 sec).
- Il est permis de plonger pour récupérer le ballon.
- Il est permis de prendre le ballon posé au sol dans la zone du gardien.
- Pas de contact attaquant / défenseur.
- Contre défensif possible dans la zone = le block.

Comment marquer ?
- Gagner 1 mi-temps = 1 point.
- Gagner les 2 mi-temps = 2 points = VICTOIRE.
- En cas d'égalité 1 à 1 : tirs au but (shoot out).

En cas d'égalité sur une mi-temps
- La règle du but en or s'applique (engagement entre 2).
- La première équipe à marquer remporte la mi-temps.
- 1 point par mi-temps gagnée.

Qui gagne ?
- L'équipe avec le plus de point.

ATTENTION

- L'équipe qui attaque ne peut enfreindre de règles (sans quoi l'action prend fin).
- Le gardien défendant sa cage ne peut enfreindre de règles sous peine de provoquer un jet de 6m pour l'équipe adverse et d'être disqualifié.

FFHANDBALL

LA CITOYENNETÉ,
LA MIXITÉ,
LA PARENTALITÉ,
L'ENGAGEMENT
LA CONVIVIALITÉ

FONT PARTIE INTÉGRANTE DU HANDBALL ET DE LA VIE AU SEIN D'UN CLUB !

DÉCOUVRE NOTRE UNIVERS SUR

FFHANDBALL.FR

PHOTOS : FFHANDBALL / JM HERVIO ; ICONSPORT ; DR

RENSEIGNE-TOI DANS UN CLUB PRÈS DE CHEZ TOI !