

POUR DÉCOUVRIR LES ÉMOTIONS ET SENSATIONS DU HANDBALL

Concentré de handball, ce jeu offre à tous une immersion totale, avec des résultats rapides et un plaisir immédiat. C'est un format court, vivant et rythmé. On y retrouve toutes les sensations et les émotions du handball, sans la longueur ni les contraintes d'un match de Hand à 7.



UNE PRATIQUE ADAPTÉE À TOUS LES MOMENTS DE VIE

Quel que soit votre niveau ou vos aspirations, cette pratique est accessible à tous les moments de la vie : pour découvrir le sport plus jeune, reprendre une activité physique après une pause, ou continuer à bouger activement à un âge où l'on cherche à préserver sa forme.

POUR TOUS LES RYTHMES

Une pratique tonique mais accessible, où chacun peut se dépenser à son rythme et profiter d'un moment sportif et convivial, même avec un emploi du temps chargé.



Une manière simple et conviviale de partager le handball autrement, dans un esprit de liberté, de mixité et d'inclusion.

Moins de contraintes, plus de plaisir, pour un sport à la portée de tous !



UN FORMAT ACCESSIBLE, QUI OUVRE LES POSSIBLES

Un terrain simple, des règles claires, et une ambition forte : rassembler sans barrières, jouer sans préjugés, progresser ensemble. Ce format permet à chacun d'oser, de s'exprimer et de s'épanouir. Un sport qui ouvre les possibles, fait place à la diversité, crée du lien et offre le plaisir de bouger ensemble.

DUEL TIREUR / GARDIEN

- Tir direct interdit
- Tir indirect obligatoire : roucoulette, roucoulette inverse, lob, chabala, rebond (dans le cas du rebond, il faut que la balle touche le sol avant de toucher le filet, peu importe que ce soit avant ou après la ligne de fond)



LES DIMENSIONS DU TERRAIN

- Longueur 20 mètres x Largeur 12 mètres
- Zone à 5 mètres (rectiligne ou demi-cercle)
- But 2,40 x 1,70

GARDIEN DE BUT

- Il peut sortir de sa zone pour apporter le surnombre
- N'importe quel joueur peut aller dans les buts mais le gardien qui amènerait le surnombre doit être celui qui retourne dans les buts

DÉFENSE

- Contrôle et contact autorisés
- Neutralisation interdite

FFHANDBALL



Informations et contacts :
performancesociale@ffhandball.net

Adresse :
MAISON DU HANDBALL
1, RUE DANIEL COSTANTINI
94046 CRÉTEIL

Hand à 4



**JOUER AVEC QUI L'ON VEUT,
SANS CONTRAINTE DE NIVEAU,
DE GENRE OU D'ÂGE.**

