

FFHANDBALL



Hand à 4

GUIDE DE LA PRATIQUE



SOMMAIRE

- 01** Les intérêts et les bénéfices du Hand à 4
- 02** Les 4 phases d'une séance
- 03** Les 4 bonnes pratiques pédagogiques
- 04** Les 4 règles essentielles
- 05** La mise en pratique
- 06** Pour aller plus loin



A background image of a handball court. In the foreground, a handball goal with a white net is visible. A player's leg and arm are seen on the left, reaching towards the goal. In the background, other players are visible on the court. The image has a blue and green color gradient overlay.

01

LES INTÉRÊTS ET LES BÉNÉFICES DU HAND À 4

LES INTÉRÊTS ET LES BÉNÉFICES DU HAND À 4

Quel que soit le niveau ou les 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** (cycle 3 jusqu'au seniors).

Parce que le Hand à 4 est un 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 émotions du handball sans la longueur ni les contraintes d'un match de Hand à 7.



UNE PRATIQUE ACCESSIBLE ET UTILE À TOUS LES PUBLICS :

- Un accélérateur d'apprentissage pour les débutants et ce, quel que soit leur âge, qui favorise une implication durable dans l'activité
- Confronter les publics confirmés aux problèmes tactiques authentiques du handball avec une fréquence, une intensité et une pression spatio-temporelle élevées
- Consolider les liens sociaux, bien grandir, bien vieillir et s'épanouir grâce à une activité physique adaptée, pensée pour celles et ceux qui recherchent une pratique loisir ou compétitive modérée
- Pour des publics éloignés de la pratique sportive, proposer une activité physique collective facile à mettre en œuvre en proximité
- Favoriser le partage intergénérationnel en permettant à toutes les générations de jouer ensemble, dans un esprit de transmission, de convivialité et de plaisir partagé
- Offrir une liberté de participation dans l'espace et dans le temps, grâce à un format souple qui, une fois les bases acquises avec un encadrant formé, permet une autonomie dans la prise en charge de cette activité



POUR LES CLUBS

ACCUEIL DES PUBLICS

- Faciliter l'accueil d'un nombre important de pratiquants et de l'hétérogénéité ou, au contraire, d'un effectif très réduit de six à huit joueurs à l'entraînement
- Favoriser une meilleure prise en compte des primo-arrivants
- Conquérir de nouveaux publics à différents moments de la vie (de l'enfant au sénior), dans des environnements variés et avec une grande diversité de partenaires de jeu, quels que soient l'âge, le genre ou le niveau de pratique
- Promouvoir une pratique sportive mixte (garçons/filles, licenciés/non licenciés)
- Renforcer la vie de club en générant des dynamiques

DIVERSIFICATION DES ACTIVITÉS

- Aménager un véritable continuum de formation, des débutants aux confirmés : le Hand à 4 devient un levier au service de la Formation Initiale
- Contribuer à la diversification de l'offre de pratique proposée par le club, en s'adaptant aux profils, aux envies et aux niveaux – un levier stratégique pour fidéliser les licenciés et en attirer de nouveaux
- Offrir au club l'opportunité de se positionner sportivement sur la tranche d'âge senior, souvent moins investie par d'autres disciplines





POUR LES COMITÉS ET LES LIGUES :

- Offrir une pratique loisir ou compétitive modérée satisfaisante aux primo-arrivants quelle que soit leur catégorie d'âge
- Proposer une pratique loisir ou compétitive modérée pour les clubs qui auraient des effectifs réduits de licenciés
- Proposer une pratique loisir ou compétitive modérée pour les clubs qui auraient des effectifs très importants de licenciés et avec des difficultés à mettre en place un encadrement pour chaque collectif
- Détecter et perfectionner les joueurs et joueuses dans le cadre des IC et IL
- Améliorer la qualité de pratique et d'accueil dans les clubs en utilisant la pratique et son concept pédagogique comme un support de la formation des encadrants bénévoles
- Dynamiser et saisir des opportunités de développement du territoire en menant des projets innovants (en direction des femmes de plus de 35 ans, des seniors, des entreprises...)



Pour renforcer le lien historique de la FFHandball avec le milieu scolaire (cycle 3, collèges, lycées, filières post-bac) :

- Stimuler la programmation de séquences d'enseignement du handball au collège et au lycée
- Consolider la place de la pratique du handball au sein des fédérations scolaires et universitaires
- Offrir aux enseignants un outil-passerelle au cycle 3 (CM1, CM2, 6ème)



02

**LES 4 PHASES
D'UNE SÉANCE**

La séance de Hand à 4 est articulée autour de 4 phases :

MOMA

VERSUS

SKILLS

PLAY & POWER PLAY

Chaque phase est identifiée par une couleur, il faut donc réunir les 4 couleurs dans l'ordre qui vous convient pour construire une séance de Hand à 4.

COULEUR PLAY & POWER PLAY :

Le Hand à 4 est un concentré de handball qui permet aux joueurs de découvrir et de résoudre des situations clés et les problèmes fondamentaux du jeu.

COULEUR MOMA :

Être à l'aise avec son corps et la balle, pour que Motricité et Manipulation de balle ne soient plus des obstacles à la concrétisation efficace de choix tactiques judicieux.

COULEUR SKILLS :

Développer ses compétences pour mieux jouer en apprenant progressivement à résoudre des problèmes dans des situations de jeu avec des défis adaptés et de plus en plus exigeants.

COULEUR VERSUS :

Jeux, défis et duels Gardien de But / Tireur

Pour que le tireur enrichisse ses options tactiques dans le duel et sa gamme de tirs à tous les postes pendant que le gardien développe des intentions pour contraindre le tireur à faire le plus difficile.

A background image showing a group of young people in a sports hall. They are wearing light blue t-shirts. One person on the left has a t-shirt with 'CHALLENGE H 11 & 12 JANV MASON' printed on it. In the center, a person is seen from the back, wearing a light blue t-shirt. To the right, a person is smiling and waving. On the far right, another person is looking towards the camera. The floor is blue with orange lines. A large blue semi-transparent box with rounded corners is overlaid on the image, containing the text '03' and 'LES 4 BONNES PRATIQUES PÉDAGOGIQUES'.

03

**LES 4 BONNES
PRATIQUES
PÉDAGOGIQUES**



LES 4 BONNES PRATIQUES PÉDAGOGIQUES

- Favoriser l'accès aux responsabilités (arbitrage, coaching, observation, animation)
- Un temps d'activité conséquent à chaque séance
- Des feedbacks centrés sur l'effort, les progrès et les initiatives
- (ré)concilier compétition et apprentissage

A background image showing handball players in a gymnasium. A female player in a green jersey is in the center, arms outstretched. To her left, a male player in a green jersey is visible. In the foreground, the back of a player in a dark green jersey with the number 6 is seen. The floor is blue with yellow circles. A goal is visible in the background.

04

**LES 4 RÈGLES
ESSENTIELLES**

DIMENSIONS DU TERRAIN

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

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)

DÉFENSE

- Contrôle et contact autorisés
- Neutralisation interdite

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





05

**LA MISE EN
PRATIQUE**

LA MISE EN PRATIQUE

Nous avons conçu un cycle de six séances à destination des débutants :

**RESSOURCES
FFHANDBALL**



A background image of students in a gymnasium, cheering and celebrating. A male student in a green shirt is in the center, with his arms raised in a 'V' shape and a wide smile. To his left, a female student in a green shirt is also cheering with her mouth open. To his right, another female student in a green shirt is visible, also cheering. The background shows a gymnasium with a blue wall and a wooden floor. A large, semi-transparent blue rectangle with rounded corners is overlaid on the image, containing the text '06' and 'POUR ALLER PLUS LOIN'.

06

**POUR ALLER
PLUS LOIN**



POUR ALLER PLUS LOIN

LES NUMÉROS APPROCHES HANDBALL DÉDIÉS AU HAND À 4

174 – Organisation d'un tournoi compétitif indoor

176 – Hand à 4 et inclusion en milieu scolaire

185 – Présentation générale de l'activité Hand à 4

186 – Hand à 4 en milieu scolaire

187 – De la formation initiale à la performance

188 – Hand à 4 en transversalité des pratiques

204 – Concept pédagogique

205 – Cycle débutants

206 – Règlement fédéral

208 – Au service de l'arbitrage