

FFHÅNDBALL



Hand à 4



DE QUOI A-T-ON BESOIN ?

- 1 terrain de Hand à 4 (longueur 20 mètres x largeur 12 mètres, zone à 5 mètres rectiligne ou demi-cercle)
- 2 buts 2,40m x 1,70m
- 1 ballon souple d'une taille adaptée à l'âge et au niveau de pratique
- Pas besoin de colle !

QUI PEUT JOUER ?

Équipes féminines, masculines ou mixtes

- 3 joueurs de champ + 1 gardien de but
- 8 joueurs maximum par équipe
- La mixité est autorisée

Le gardien de but a un maillot similaire aux joueurs et joueuses de son équipe sur le terrain.

N'importe quel joueur peut aller dans les buts mais le gardien qui amènerait le surnombre doit être celui qui retourne dans les buts.

VIDÉO

Le changement de gardien n'est possible que si celui-ci sort d'abord du terrain par la zone de changement de son équipe, l'un des quatre joueurs (les trois présents sur le terrain au moment du changement + celui qui vient de rentrer) pourra alors aller dans les buts

VIDÉO

LA MARQUE

- Seul le tir indirect est autorisé **VIDÉO** lob, chabala, roucoulette, roucoulette inverse, tir avec 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)
- Le but vaut 1 point quelle que soit la forme du tir ce qui signifie que les tirs "spectaculaires" ne sont pas bonifiés (par exemple, tir avec 360° ou kung-fu)
- Le goal à goal est autorisé et tirer dans le but vide d'un gardien qui aurait amené le surnombre également, les règles du tir s'appliquent (pas de tir direct + tir indirect)

VIDÉO

Ce tir **VIDÉO** est considéré comme valide. Si la gardienne n'avait pas coupé la trajectoire, il y aurait eu un rebond avant que la balle ne touche le filet.

ENGAGEMENTS & CHANGEMENTS

CHANGEMENTS

- Par la zone de changement de son équipe y compris pour les gardiens de buts

VIDÉO

- Pour rappel, le changement de gardien n'est possible que si celui-ci sort d'abord du terrain par la zone de changement de son équipe, l'un des quatre joueurs (les trois présents sur le terrain au moment du changement + celui qui vient de rentrer) pourra alors aller dans les buts

VIDÉO

ENGAGEMENTS

- Pour le début de la rencontre ou de la 2^{ème} mi-temps depuis le gardien de but placé dans sa zone à la suite d'un tirage au sort

VIDÉO

- Après chaque but par le gardien de but placé dans sa zone dès les deux coups de sifflet de l'arbitre accordant le but

VIDÉO

Les remises en jeu ont lieu avec un pied sur la ligne de touche (jet de coin compris).

TEMPS DE JEU



- 2 mi-temps de 6 minutes
- 3 minutes de pause
- 1 vainqueur par mi-temps
- 1 point par mi-temps gagnée – en cas d'égalité la règle du but en or s'applique (engagement entre 2 la première équipe à marquer remporte la mi-temps)
- Shoot-out en cas d'égalité (lorsque chaque équipe a gagné une mi-temps)

TTO: 1 par équipe et par match



QUI GAGNE ?

L'équipe avec le plus de points :

- 1 point en remportant une mi-temps
- 2 points en remportant les deux mi-temps
- Shoot-out en cas d'égalité : 1 série de 4 shoot-out par équipe (cf. « shoot-out » plus loin)
- Mort Subite en cas d'égalité après la série des 4 shoot-out (cf. « shoot-out » plus loin)

EXEMPLES

- L'équipe A remporte la première mi-temps (1 point) et la seconde mi-temps (1 point) = l'équipe A gagne le match 2 – 0
- L'équipe A remporte la première mi-temps (1 point), l'équipe B remporte la seconde mi-temps (1 point) = égalité entre A et B (1 – 1) alors shoot-out
- Le score est à égalité à la fin du temps réglementaire de la deuxième mi-temps = but en or pour déterminer l'équipe vainqueur de cette mi-temps

LES SANCTIONS



Liste des actions sanctionnables (cf. tableau page 5) :

- Mauvais changement :
 - Le joueur sortant sort du terrain ailleurs que par la zone de changement de son équipe
 - Le joueur entrant pénètre sur le terrain ailleurs que par la zone de changement de son équipe
 - Le joueur entrant pénètre sur le terrain alors que le joueur sortant n'est pas encore sorti
- Tir direct qu'il soit arrêté ou non par le gardien
- Neutralisation ou tout autre geste défensif non autorisé (cf. En défense plus loin)



1^{ÈRE} SANCTION

Avertissement oral accompagné d'un carton jaune pour plus de clarté dans la communication avec les joueurs, officiels, table de marque et public.

2^{ÈME} SANCTION

VIDÉO

Avertissement accompagné d'un carton jaune = exclusion : le joueur sanctionné quitte le terrain (c'est le second carton jaune qu'il reçoit).

Au prochain changement de possession de balle, l'équipe reviendra à effectif complet avec le retour sur le terrain du joueur sanctionné ou de l'un de ses coéquipiers.

Le joueur sanctionné ou l'un de ses coéquipiers qui serait amené à prendre sa place entre par la zone de changement.

3^{ÈME} SANCTION

Le joueur est disqualifié et il ne peut plus prendre part au jeu.

Son équipe jouera en infériorité numérique jusqu'au prochain changement de possession de balle.

Les sanctions sont appliquées de manière individuelle.

Si deux disqualifications alors match perdu (0 / 10).

En cas de carton rouge direct, le joueur ne pourra pas participer au match suivant (en cas de tournoi ou plateaux durant lesquels les équipes sont amenées à jouer plusieurs rencontres).

Le cas échéant l'organisateur se réserve le droit de prononcer une disqualification supplémentaire.

EN DÉFENSE

- Dispositif défensif libre
- Le contrôle du porteur de balle et le contact sont autorisés **VIDÉO**, il est donc possible :
 - D'enlever le ballon à l'adversaire avec la main ouverte
 - De contrôler le corps de l'adversaire avec les bras pliés et de l'accompagner de cette manière tant que le bassin et les appuis sont faces à ceux du PB
 - De barrer les trajectoires de déplacement de l'adversaire avec son tronc
- Neutraliser et attraper sont interdits

COMMENT APPRÉCIER LES GESTES DÉFENSIFS NON AUTORISÉS ET SANCTIONNABLES ?

VIDÉO

- Toute tentative de maintenir l'adversaire (l'attraper, le neutraliser, le retenir de manière durable ou non)
- Toute irrégularité dans laquelle le défenseur est de côté ou derrière par rapport à l'attaquant
- Toute irrégularité dans laquelle le défenseur agit avec retard et n'est plus entre le cylindre de l'attaquant et le but

OCCASION MANIFESTE DE BUT

Un shoot-out est sifflé lorsqu'une chance de marquer a clairement été entravée par une faute.

VIDÉO



SHOOT-OUT

Le principe du shoot-out **VIDÉO**

- Les 2 gardiens se situent dans leur zone
- Le tireur a le pied sur la ligne de zone
- Au coup de sifflet de l'arbitre :
 - Le tireur passe à son gardien qui est libre de se déplacer dans sa zone
 - Le tireur court en direction du but adverse
 - Le gardien adverse peut sortir de sa zone
- Tous les autres joueurs sont au niveau de la zone de changement

QUELLES OPTIONS ?

- Le gardien tire directement au but. **VIDÉO**
- Le gardien passe la balle à l'attaquant qui court vers le but adverse

QUI LES JOUE ?

- Chaque équipe dispose de 4 tirs au but :
- 4 joueurs différents doivent tirer.
- Gardien attaquant : n'importe quel joueur de l'équipe peut endosser ce rôle.
- Gardien défenseur : seul un gardien l'ayant été durant le temps de jeu réglementaire peut endosser ce rôle.

L'équipe qui gagne le tirage au sort effectué par l'arbitre choisit le camp ou l'engagement.

Les équipes tirent tour à tour, tous les joueurs à l'exception du tireur et des deux gardiens sont derrière la zone de changement.

Après son tir, le tireur se replace dans la zone de changement à côté de ses partenaires.

QUI GAGNE ?

L'équipe ayant obtenu le plus de points à la fin des 4 tirs.

EN CAS D'ÉGALITÉ ?

Mort subite = tirs au but, tour à tour jusqu'à ce qu'un vainqueur soit désigné.

L'équipe qui n'a PAS commencé les shoot-out débute la mort subite après avoir changé de camp.



Points de vigilance :

- La balle ne doit pas toucher le sol durant les passes sinon l'action prend fin – si le tireur ou le gardien attaquant enfreignent une règle le point est donné à l'adversaire
- L'usage du dribble est interdit
- Au coup de sifflet de l'arbitre, le gardien qui défend son but peut s'avancer autant qu'il le veut y compris hors de sa zone pour perturber l'échange entre le gardien adverse et le tireur, voire intercepter cette passe – s'il enfreint une règle le point est donné à l'adversaire

