



PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ "HAND À 4"

Le Hand à 4 est une forme de pratique issue de l'activité sociale de référence qu'est le Handball à 7. Nous y retrouverons l'ensemble des bases fondamentales permettant de faire vivre "une tranche de vie de handballeur*".

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 ballon de taille adaptée.
- La présence d'adversaires.
- La présence de partenaires.
- Différents rôles à jouer.

1 LES INTÉRÊTS DU "HAND À 4"

Le Hand à 4 (3 joueurs de champ + 1 gardien de but) présente de nombreux intérêts et sa pratique, en milieu scolaire et en club, devra permettre de :

- Faciliter la gestion d'un grand nombre de joueurs et d'élèves (jusqu'à 30).
- Moduler les formes de "groupements" sur différents terrains (groupement/typologie de niveaux, de besoins...).
- Gérer les hétérogénéités : sexe, rapport de force, niveau de jeu.
- Favoriser une activité rapide pour tous du fait des effectifs réduits.
- Placer les joueurs dans des rôles sociaux multiples (arbitre, chronométreur, coach et observateur).
- Trouver des aménagements facilitant l'expression individuelle et/ou collective.
- Proposer des aménagements en réponse aux besoins du joueur.

Les différents rôles moteurs et sociaux, vécus le plus souvent grâce à la multiplication des temps et des espaces de jeu, permettent aux joueurs de pouvoir éprouver différentes responsabilités. Il leur faudra assumer les décisions prises individuellement et/ou collectivement en tant que joueur, arbitre ou coach.

Le Hand à 4 favorise la formation à l'autonomie des joueurs en les rendant tous acteurs lors des séances. Ceci doit leur permettre d'atteindre leur plus haut niveau de compétences décisionnelles, motrices et sociales afin de les mettre au service du projet collectif : le gain de la rencontre.

Enfin, appréhender la gestion des aménagements participant au mieux vivre ensemble en permettant :

- De mieux appréhender la mixité au sein du groupe.
- De viser les principes d'égalité filles/garçons.
- De permettre à chacune et chacun d'accéder aux mêmes chances de réussite.



* PORTES M. "Nouveaux programmes d'EPS et rénovation des pratiques". Revue EPS, 278, 27-30.1999.
"La formation initiale des joueurs et joueuses en questions", FFHandball.

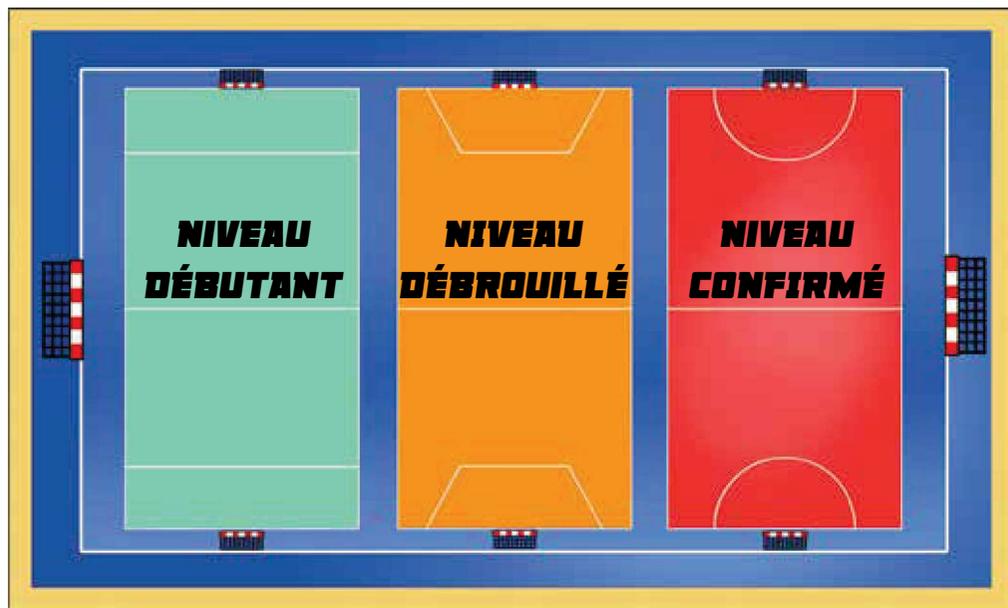
2 GESTION DE L'HÉTÉROGÉNÉITÉ

Le Hand à 4 permet de créer des groupes de besoins et de niveau grâce à la gestion des rapports de force facilitant l'expression de tous.

Cet aménagement est proposé à titre indicatif. La forme des zones varie en fonction des moyens, du matériel et/ou des visées techniques du moment.

De la même façon, les situations proposées pour chacun des trois niveaux sont à titre d'exemple.

Chaque intervenant garde la liberté d'adapter le dispositif humain et matériel en fonction de ses besoins.

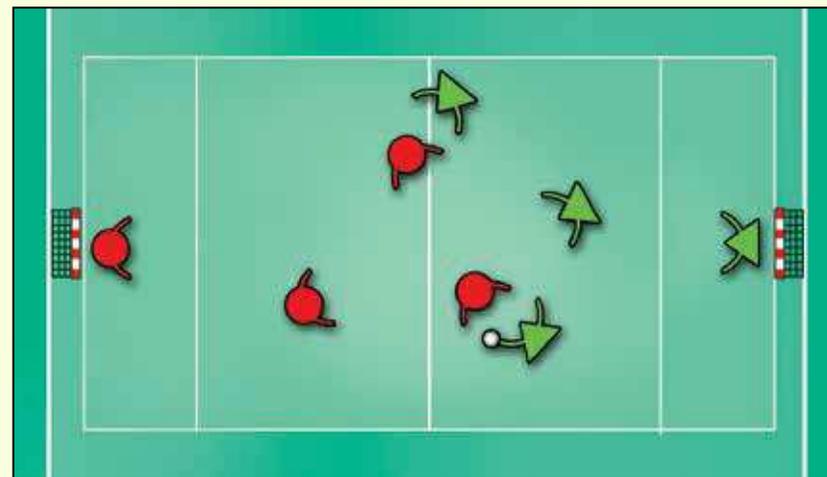


NIVEAU DÉBUTANT

4 CONTRE 4
EN DÉFENSE : CONTACT INTERDIT

PERMET DE CONSTRUIRE DES CONNAISSANCES SUR LE JEU PAR INTERACTIONS SOCIALES, À CERTAINES CONDITIONS :

- Que l'entraîneur, l'enseignant, l'intervenant précise les sujets d'observation (le respect du règlement, se reconnaître attaquant ou défenseur, la conduite du ballon, l'occupation de l'espace...) puis que les débats débouchent sur des objectifs de progrès.
- En attaque, favoriser la continuité du jeu, la prise d'initiative du porteur de balle, multiplier le nombre des duels (notamment celui du tireur/gardien de but).

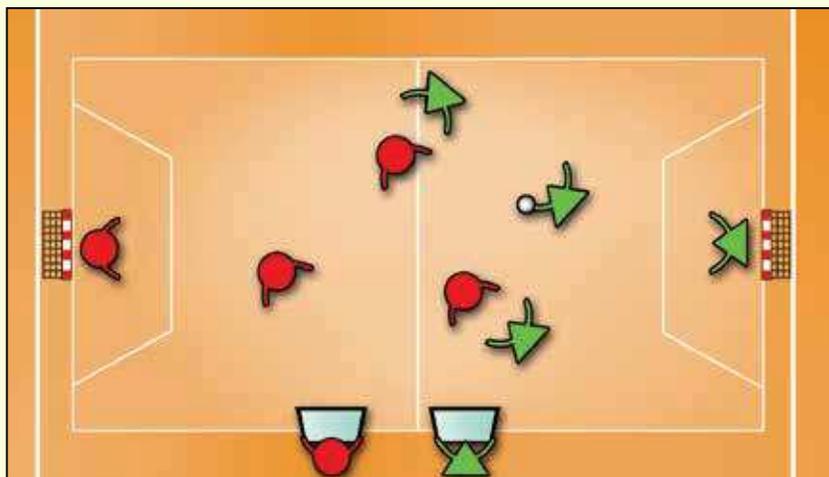


NIVEAU DÉBROUILLÉ

4 CONTRE 4
2 OBSERVATEURS
EN ATTAQUE DRIBBLE INTERDIT

PERMET DE FAVORISER LA COOPÉRATION ENTRE LES JOUEURS ET LA MISE EN PLACE DES STRATÉGIES COLLECTIVES, L'OCCUPATION DE L'ESPACE ET LES INITIATIVES DES NON PORTEURS DE BALLE.

La diminution de la densité de joueurs de champ (3 contre 3) permet d'amplifier la complexité du jeu.



Variable didactique : pas de redoublement de passe

NIVEAU CONFIRMÉ

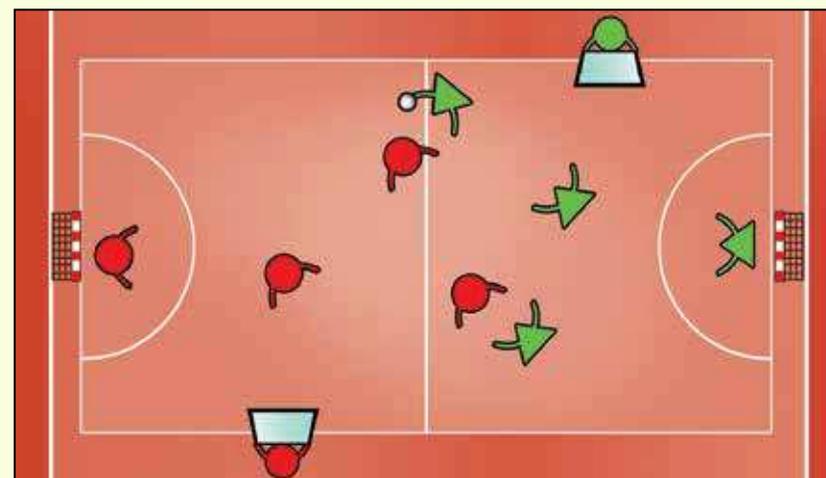
4 +1 OBSERVATEUR
CONTRE
4 +1 OBSERVATEUR

PERMET DE FAVORISER LA COOPÉRATION ENTRE LES JOUEURS ET LA MISE EN PLACE DE STRATÉGIES COLLECTIVES.

L'échange avec les observateurs doit permettre d'améliorer :

- L'organisation défensive
- L'occupation de l'espace
- Le réseau d'échanges

Veiller aux changements de statut (joueur de champ/observateur/gardien de but) et encourager les interactions sociales.



Variable didactique : pas de redoublement de passe

3 LES AMÉNAGEMENTS MATÉRIELS ET ENVIRONNEMENTAUX

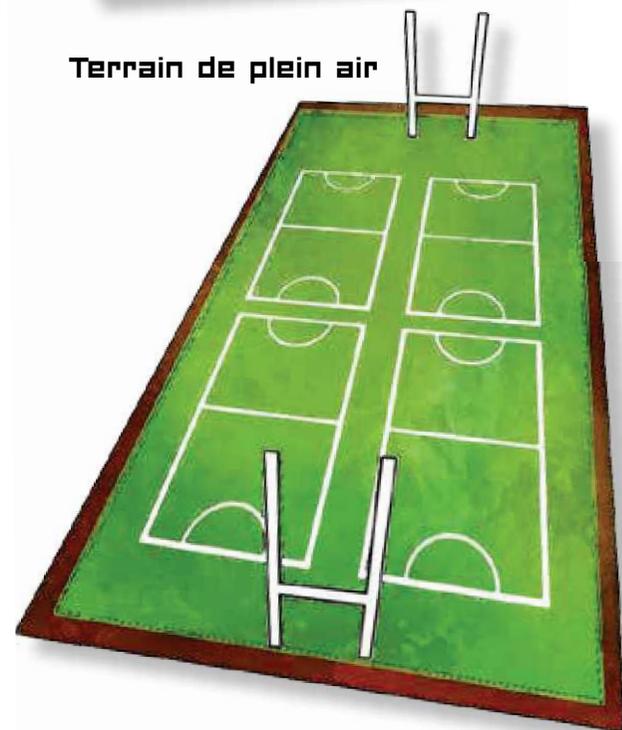
3-1 Le terrain



City park

LE HAND À 4 PEUT SE JOUER :

Terrain de plein air



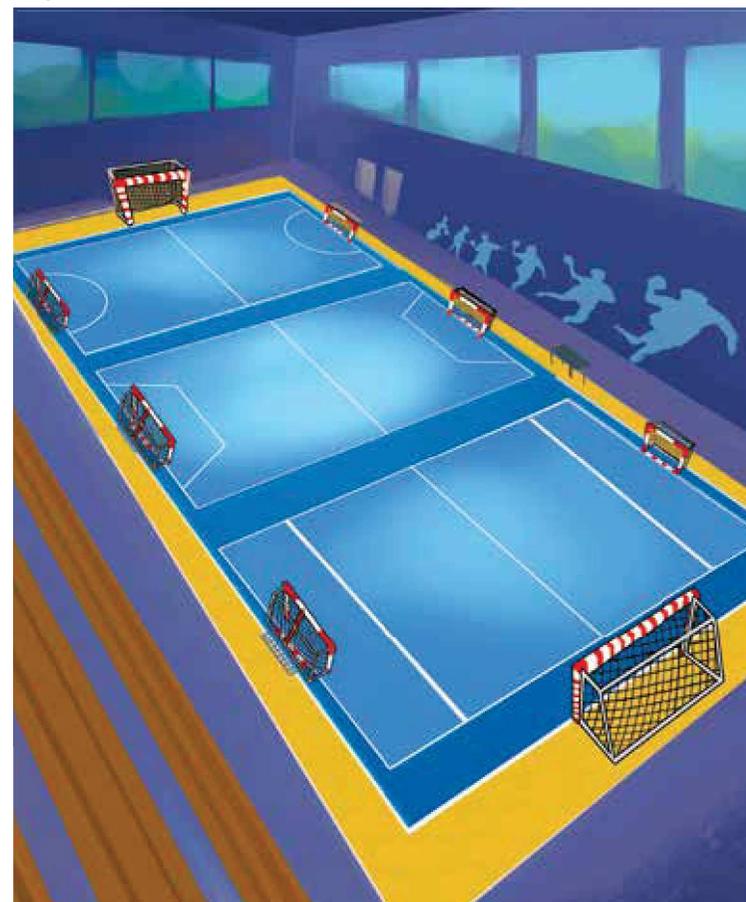
City stade



Cour d'école



Gymnase



L'utilisation d'un terrain de 20 mètres de longueur et de 10 à 12 mètres de largeur permet :

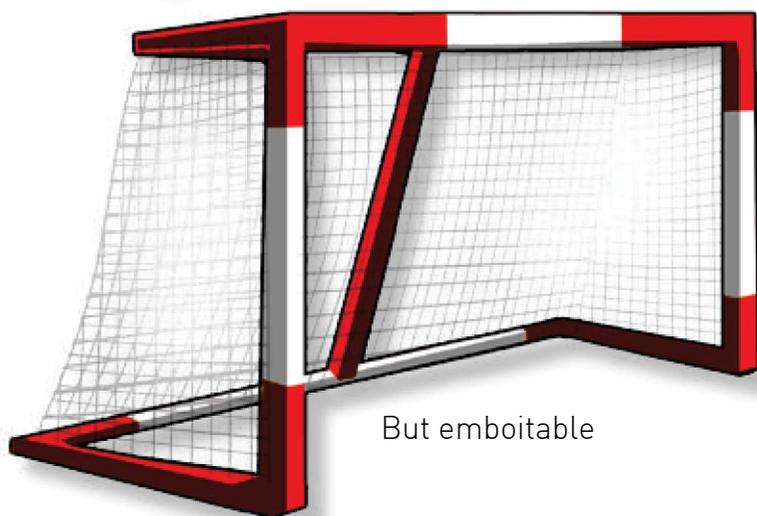
- D'être en adéquation avec l'effectif des joueurs
- De mettre en place 3 terrains dans un gymnase
- D'accéder facilement au but adverse et de rendre plus fréquents les duels "Tireur / Gardien de but"

3-2 Les buts

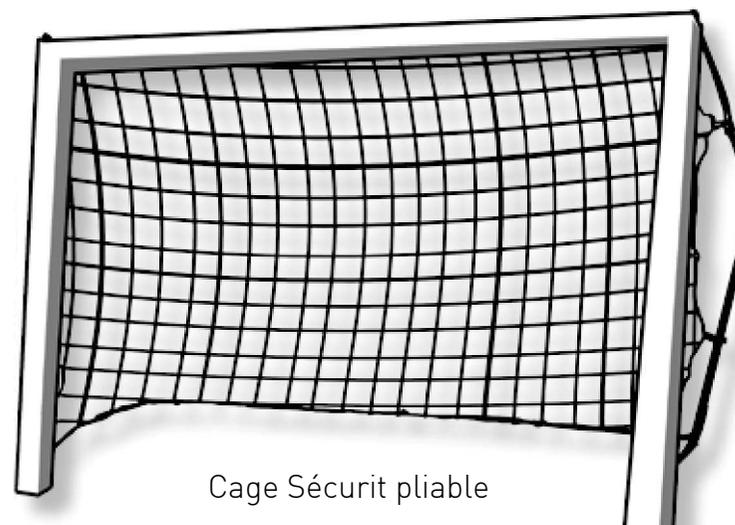
Pour les buts, plusieurs options de matériel sont possibles :



But gonflable

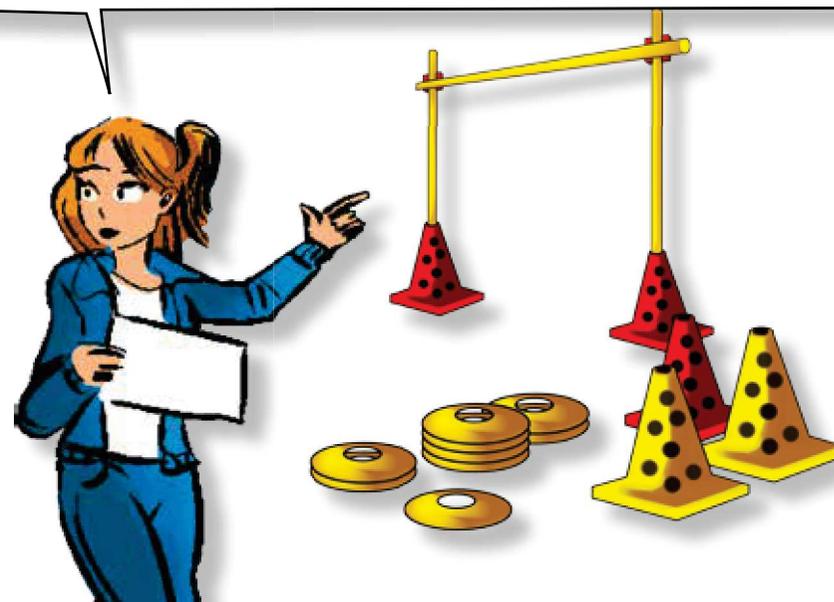


But emboitable



Cage Sécurité pliable

Mais à défaut d'avoir de vrais buts, il est possible d'utiliser



Le matériel est disponible chez votre fournisseur habituel

3-3 La zone

La forme et la taille de la zone pourront être adaptées en fonction du matériel, de l'espace disponible et du niveau des joueurs.
Elle pourra être matérialisée par :

- Des plots souples
- Des lattes
- Des bandes en plastique tendues au sol
- Des marquages au sol à la bombe à craie

EN TRAPÈZE



EN DEMI CERCLE

EN LIGNE DROITE



L'ESSENTIEL RESTE À AMÉNAGER
UNE ZONE DE 4 À 5 MÈTRES DE LA CIBLE

3-4 Le ballon

Le ballon utilisé doit permettre la manipulation d'une seule main (pour dribbler, passer et tirer) et le maintien permanent de la sécurité du gardien de but. Il doit donc être suffisamment gonflé tout en étant souple.



3-5 Le temps de jeu des rencontres

La rencontre est essentielle pour :

- Apprendre en jouant
- Faire émerger des situations problèmes
- Entretenir la motivation des pratiquants
- Valider les apprentissages et les compétences

Elle devra donc être intégrée à chaque séance et représenter à minima un tiers du temps.

Les temps de jeu seront décidés en fonction :

- Des capacités des pratiquants sur les plans physique, attentionnel, perceptif et émotionnel
- Du nombre d'équipes en présence
- De la disponibilité de l'installation sportive

En fonction de leur âge et du contexte, le temps de jeu peut être déterminé par les pratiquants eux-mêmes. Ainsi, la durée d'une rencontre peut être fractionnée en 2 mi-temps ou 3 tiers-temps par exemple. Des temps morts peuvent être instaurés.

4 LES AMÉNAGEMENTS DE RÈGLES

Confrontés davantage à l'utilisation et à la compréhension de la règle dans ce handball à effectif réduit, les joueurs pourront envisager cette pratique non plus uniquement comme une liste d'interdits, mais également comme un champ de possibles qui s'offre à eux, laissant à l'intervenant le loisir de l'envisager en fonction des besoins de formation.

Les aménagements de règles ne doivent pas remettre en cause la logique de l'activité. Ils sont un outil pédagogique au service des entraîneurs et /ou enseignants. Si l'on convient que ces aménagements doivent servir les besoins des joueurs, ils seront nécessairement fluctuants, voire éphémères...

Les entraîneurs / enseignants sont invités à choisir les aménagements qui leur sembleront les plus pertinents au regard de l'évaluation qu'ils auront faite des pratiquants concernés par la séance ou le cycle mis en place. Pour les situations "problèmes" ⁽¹⁾ ou de "remédiations" ⁽²⁾ élaborées par l'entraîneur ou l'enseignant, l'organisation en 2 à 3 terrains va permettre de gérer au mieux l'hétérogénéité et donc de proposer des aménagements adaptés aux besoins des pratiquants.

(1): situations ouvertes qui amènent le joueur ou l'équipe à élaborer en autonomie une stratégie pour atteindre un objectif.

(2): situations utilisées si les stratégies recherchées en autonomie dans le cadre des situations "problèmes" ne fonctionnent pas ou méritent d'être améliorées.



RÈGLES AMENAGÉES

La règle aménagée doit être conçue à partir de la visée de progrès recherchée. Nous proposons quelques exemples de règles avec un argumentaire les justifiant. L'entrée dans le tableau peut se concevoir dans les deux sens : avoir un objectif et chercher une règle participant à son atteinte ou reconnaître une règle souvent usitée et identifier son rôle et utilité.

RÈGLE AMENAGÉE	RECHERCHE
<p>Interdiction ou limitation du dribble</p> <p><i>Attention à ne pas nuire à la logique du jeu ; même avec cette règle, le dribble peut être autorisé s'il n'y a pas de défenseur entre le porteur de balle et le but.</i></p>	<p>Favoriser la coopération des attaquants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En évitant qu'un joueur ne trouve la solution d'accès au but tout seul • En obligeant la recherche du réseau de passes pour le porteur de balle • En incitant la recherche de secteurs de démarquage pour les partenaires <p>Favoriser la progression collective du ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En accédant au mode de jeu de "relayeur" pour le partenaire du porteur de balle
<p>Jouer sur le nombre de passes possible</p>	<p>Favoriser la progression du ballon et les passes à des joueurs en appui (en avant du porteur de balle).</p> <p>Favoriser l'occupation de l'espace, notamment dans la profondeur du terrain (étagement).</p>
<p>Interdire le redoublement de passe ("on ne peut pas redonner le ballon à celle ou celui qui nous l'a donné")</p>	<p>Éviter les relations "privilegiées" entre joueurs et joueuses ayant trop d'affinités.</p> <p>Élargir la découverte du réseau d'échanges.</p> <p>Accélérer la prise de décision et de choix de la passe pour le porteur de balle.</p> <p>Éveiller l'attention des défenseurs sur cette diminution du crédit d'actions du porteur de balle.</p>
<p>Jouer sur les points des buts marqués.</p> <p>Exemples :</p> <p><i>"Le but vaut 5 points mais on enlève 1 point à chaque passe."</i></p> <p><i>"Le premier but vaut 1 point, le deuxième 2 points si c'est un autre joueur qui marque, etc..."</i></p>	<p>Favoriser le jeu direct du porteur de balle en l'incitant à traverser ou à contourner le front défensif pour accéder au but.</p> <p>Inciter ses partenaires à l'aider dans cette recherche en mobilisant les défenseurs et en lui libérant des espaces.</p> <p>Éviter qu'un seul joueur ne prenne le jeu à son compte.</p> <p>Permettre à plus de joueurs (ses) d'être en position de marquer.</p> <p>Éveiller des stratégies offensives pour marquer plus de points (faire tirer ceux qui n'ont pas encore été en position de le faire).</p> <p>Éveiller des stratégies défensives pour minimiser les risques d'encaisser trop de points (défendre plus sur ceux qui n'ont pas été en situation de tirer).</p>
<p>Jouer sans remise en jeu au centre après un but</p>	<p>Favoriser le changement de statut du joueur : d'attaquant à défenseur, de défenseur à attaquant : vitesse de réaction, vitesse d'exécution, vitesse perceptive et décisionnelle.</p>
<p>Jouer avec le matériel :</p> <p>Dimension des buts (jouer sur la hauteur à l'aide d'un élastique, réducteur de but ou de la "rubalise", jouer sur la largeur en les séparant en deux, en utilisant les buts de mini hand en plastique et en les montant en "guérite")</p> <p>Distance de la zone plus ou moins proche du but.</p>	<p>Favoriser :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le tireur, des formes différentes de lancer : fort pour traverser l'espace du gardien, lancer vers le bas, avec un rebond, ou direct et fort, avec un effet... • Pour le gardien de but, des formes de parades différentes avec des préparations différentes (se préparer à un tir bas, autour de soi – avec des positions de bras différentes, avec des indices à prendre en compte plus réduits puisque l'impact est prévisible)... <p>Associer à des contraintes de tirs ou non, pour favoriser les mêmes recherches...</p>