





À l'heure où les états généraux du sport de haut niveau nous rappellent que nos racines sont scolaires, la FFHandball continue de garder les pieds par terre et la tête dans les étoiles. Forte du label de "sport de préau", elle entend rester fidèle à ses origines.

Après le Minihand, le Handball premiers pas, le babyHand, voici le Hand à 4 et son livret.

Plus ludique plus plastique plus simple, plus adapté sortant du strict handball à 7, on peut supposer qu'il soit adapté à des publics larges, des mondes scolaire et fédéral, en ciblant particulièrement des handballeurs autour des 9-15 ans.

La réduction du nombre de joueurs, les espaces, les projets pédagogiques ou compétitifs liés peuvent en faire un outil éducatif fort.

L'idée éducative centrale est aussi de placer les joueurs dans des rôles à responsabilités multiples (arbitre, chronométreur, coach et observateur) pour un développement global pas uniquement centré sur la pratique. Il leur faudra assumer les décisions prises individuellement et/ou collectivement en tant que joueurs, arbitres ou coach et se préparer à une vision globale de leur activité.

Un grand sport doit parler à toutes les cibles scolaires, de tous les âges de tous les cycles, avec cette idée qu'à chaque stade de développement correspond une offre de pratique pédagogique adaptée.

Ce livret "**Hand à 4**" est une passerelle de plus entre l'école et la FFHandball montrant la solidité des liens qui nous unissent.

Soulignons enfin une mutualisation des expertises fédérales et éducatives croisées pour élaborer et diffuser des ressources pédagogiques de grande qualité.

Cette nouvelle idée nous permet de concilier éducation et haute performance, pédagogie et culture sportive, nouvelles pratiques et compétitions.

Nos 2 mondes n'en font qu'un, pour longtemps.

**Philippe BANA, DTN**



À travers cet éditto, je tiens en tout premier lieu à saluer la démarche de la FFHandball qui s'inscrit pleinement :

- d'une part dans la convention cadre signée le 18 septembre 2013 entre le MENESR, le ministère chargé des sports et le mouvement sportif représenté par le CNOSF, qui précise dès son préambule, le rôle éducatif et social du sport
- et d'autre part, dans la convention signée le 18 mai 2015, entre le MENESR, le MVJS et la FFHandball : «Le MENESR, le ministère chargé des sports, l'UNSS, l'USEP et la FFHB de manière conjointe, entendent renforcer les pratiques diverses du Handball».

Ainsi, le livret "**Hand à 4**" ici présenté opérationnalise en particulier l'article 2 de cette convention :

« Les signataires de cette convention mettront tout en œuvre pour faciliter la production et la diffusion de documents partagés, facilitant le travail des enseignants. Pour cela, les fédérations sportives scolaires (USEP, UNSS) et les corps d'inspection seront associés en amont, à la création de nouvelles ressources pédagogiques »

Ce livret « Hand à 4 » illustre ainsi très concrètement :




- une passerelle réussie entre l'école et la FFHandball
- une mutualisation des expertises pour élaborer et diffuser une ressource pédagogique de grande qualité, ancrée dans les réflexions actuelles de l'enseignement de l'EPS.

À cet égard, je tiens à saluer la réflexion pédagogique qui est au cœur de ce document et qui en fait une ressource très riche, dont éducateurs et enseignants vont pouvoir s'emparer avec intérêt.

A l'aube de la réforme de la scolarité obligatoire, et de la mise en œuvre des nouveaux programmes d'EPS, ce type de ressources vient en complément de celles produites par le MENESR et peut répondre à l'évidence à des besoins : je pense notamment au cycle 3 (CM1-CM2-6è) qui enjambe l'école et le collège, dont l'enjeu est de proposer aux élèves une progressivité sur 3 ans, et surtout de consolider les apprentissages fondamentaux. S'agissant pour les élèves d'être capable de « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel », à un niveau d'expertise de plus en plus élevé au fur et à mesure de la scolarité obligatoire, l'activité handball telle qu'elle est proposée dans ce livret est un support d'enseignement très pertinent. Et une opportunité pour conforter le développement du handball à l'école, que ce soit dans le cadre de l'enseignement obligatoire de l'EPS, mais aussi dans le cadre du sport scolaire dont le rôle de passerelle entre l'EPS et les clubs a été réaffirmé.

**Valerie DEBUCHY, IGEN, doyenne du groupe EPS**



	<b>PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ "HAND À 4".....</b>	<b>4</b>
1 /	LES INTÉRÊTS DU "HAND À 4".....	4
2 /	GESTION DE L'HÉTÉROGÉNÉITÉ.....	5
3 /	LES AMÉNAGEMENTS MATÉRIELS ET ENVIRONNEMENTAUX.....	7
3.1	Le terrain.....	7
3.2	Les buts.....	8
3.3	La zone.....	9
3.4	Le ballon.....	9
3.5	Le temps de jeu des rencontres.....	10
4 /	LES AMÉNAGEMENTS DE RÈGLES.....	11
	<b>PROPOSITIONS DE SITUATIONS .....</b>	<b>12</b>
1 /	LE PORTEUR DE BALLE.....	12
2 /	LES NON-PORTEURS DE BALLE .....	14
3 /	LES DÉFENSEURS .....	16
4 /	LE TIREUR.....	18
5 /	LE GARDIEN DE BUT.....	20
	<b>PROPOSITION DE SÉANCE.....</b>	<b>22</b>

# 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.

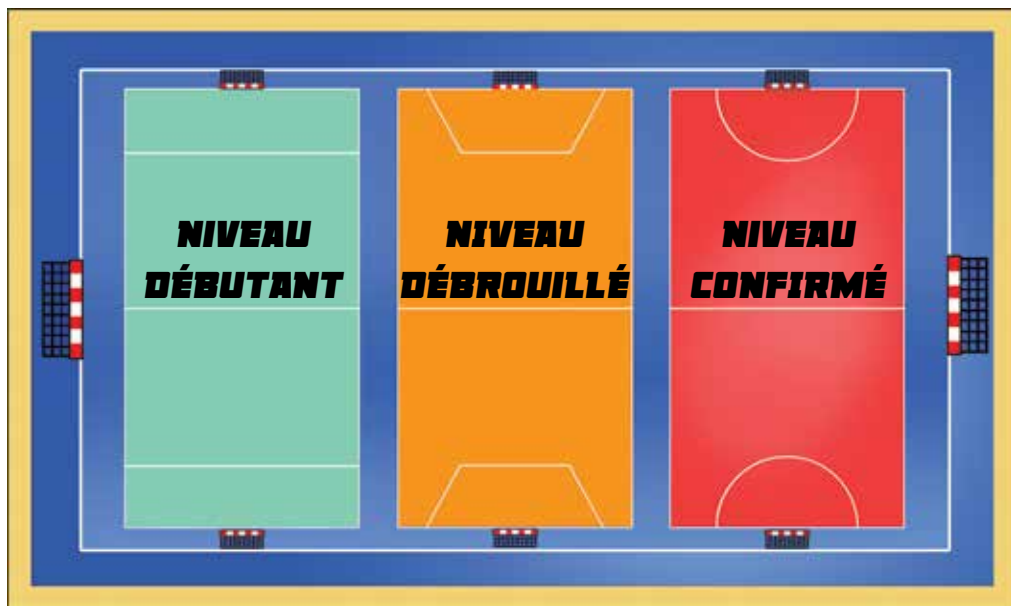
## 2 GESTION DE L'HÉTÉROGÉNÉITÉ

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.

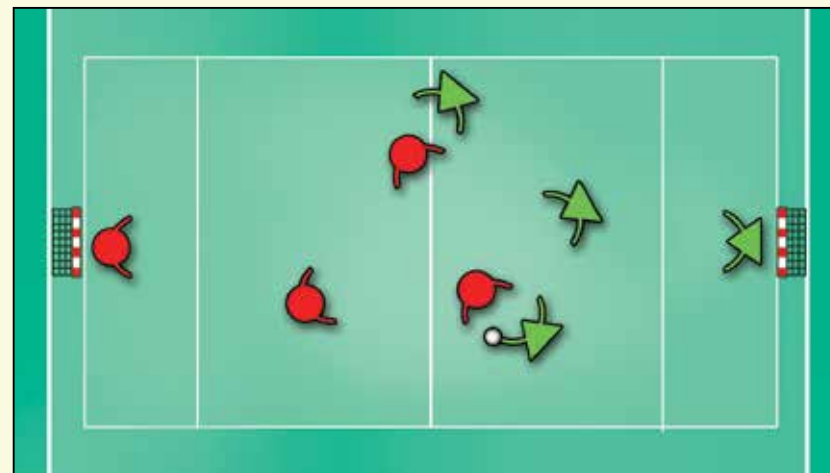


## NIVEAU DÉBUTANT

**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).

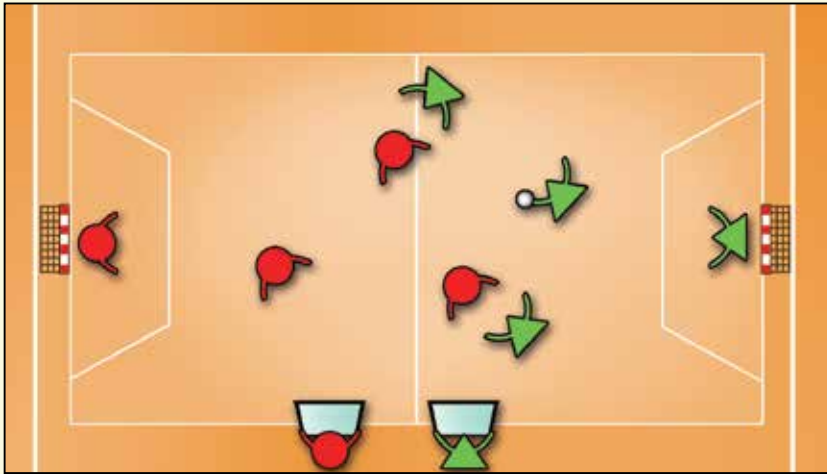


## NIVEAU DÉBROUILLÉ

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

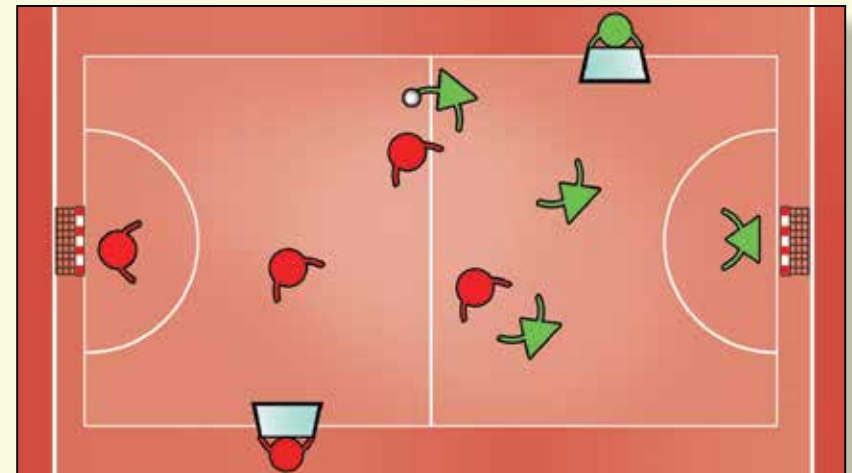
4 +1 OBSERVATEUR  
CONTRE  
4 +1 OBSERVATEUR

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



## LES AMÉNAGEMENTS MATÉRIELS ET ENVIRONNEMENTAUX

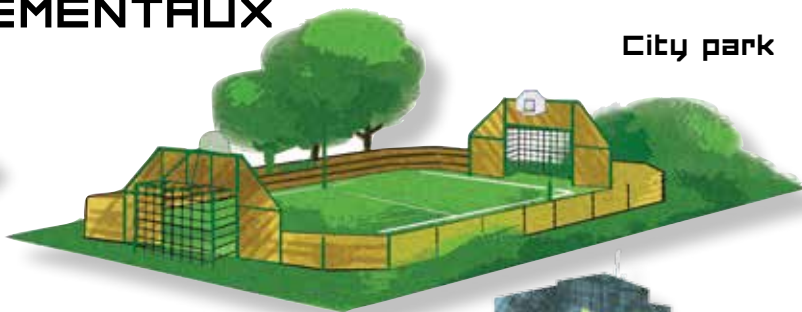
### 3-1 Le terrain

#### LE HAND À 4 PEUT SE JOUER :

Terrain de plein air



City park



City stade



Cour d'école



Gymnase

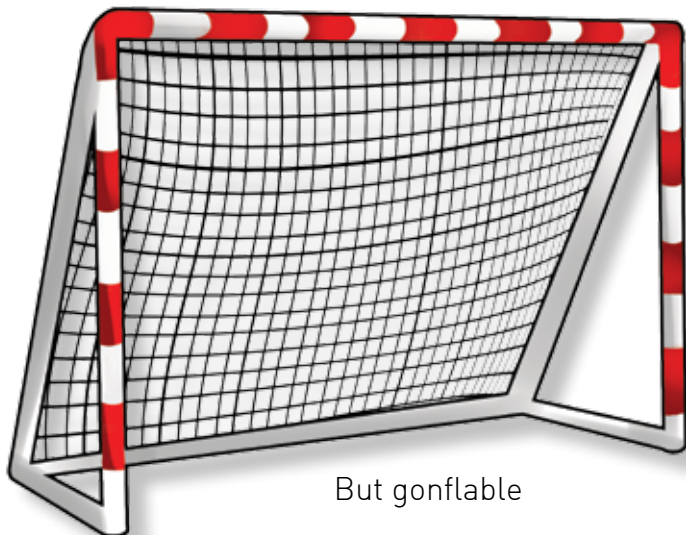


L'utilisation d'un terrain de 20 mètres de longueur et de 10 à 12 mètres de largeur permet :

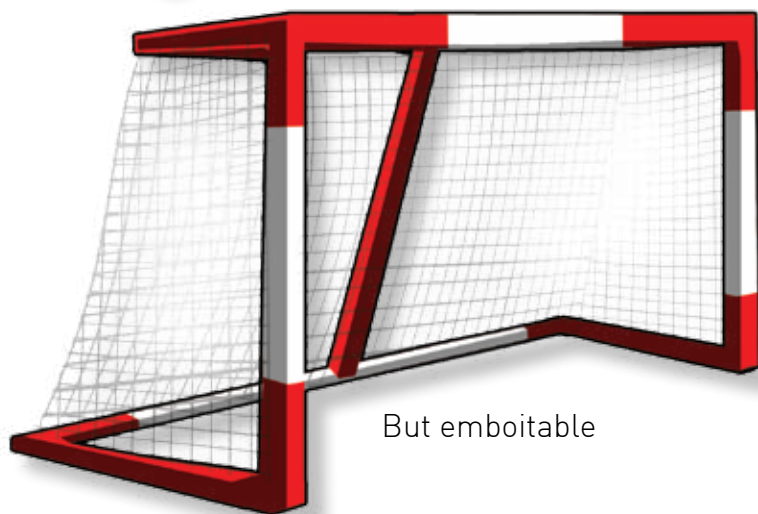
- D'être en adéquation avec l'effectif des joueurs
- De mettre en place 3 terrains dans un gymnase
- D'accéder facilement au but adverse et de rendre plus fréquents les duels "Tireur / Gardien de but"

## 3-2 Les buts

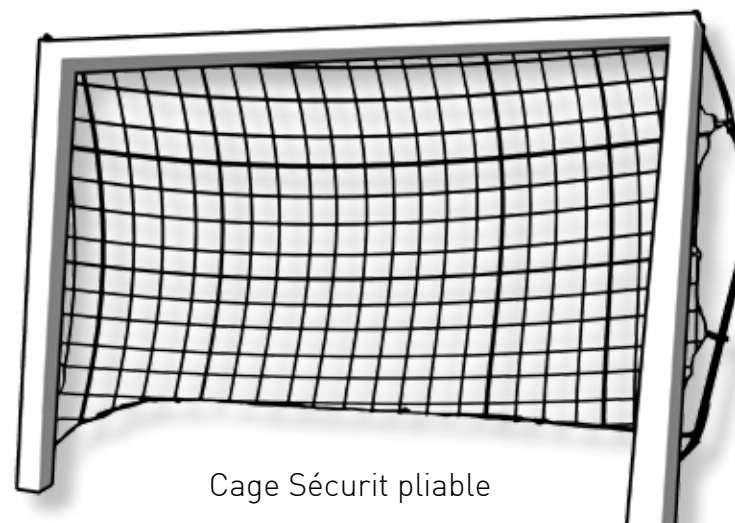
Pour les buts, plusieurs options de matériel sont possibles :



But gonflable

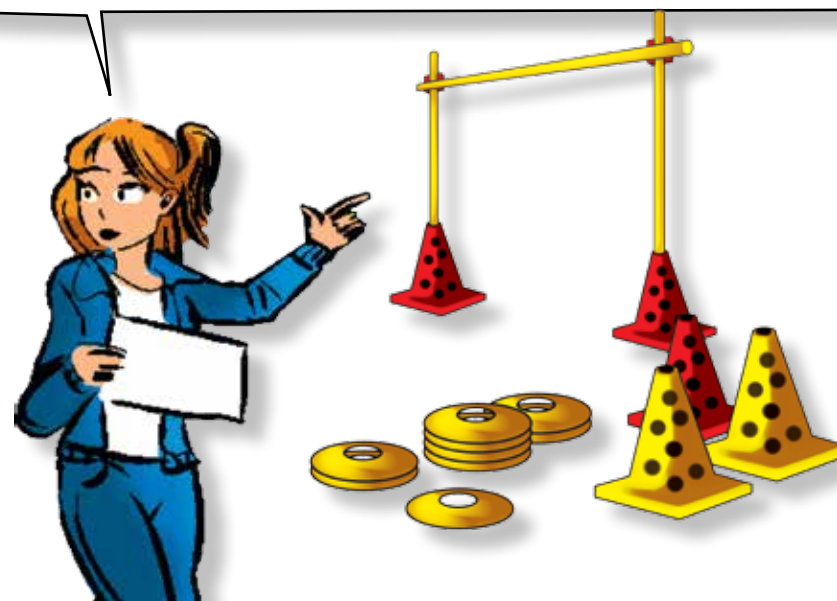


But emboitable



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 :

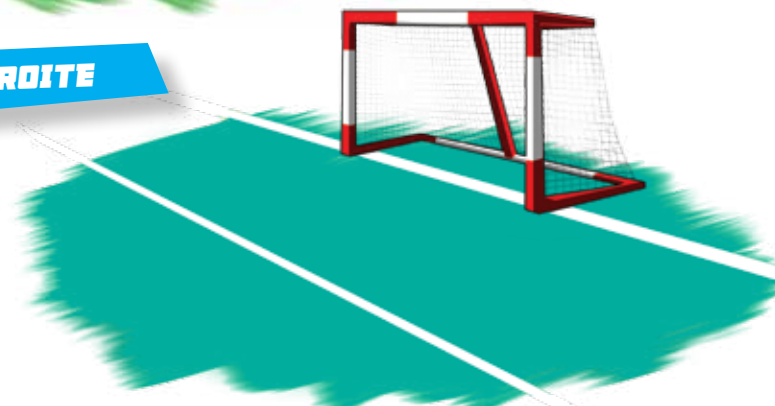
- Des plots souples
- Des lattes
- Des bandes en plastique tendues au sol
- Des marquages au sol à la bombe à craie

### 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" <sup>(1)</sup> ou de "remédiations" <sup>(2)</sup> 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><b>Interdiction ou limitation du dribble</b></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><b>Favoriser la coopération des attaquants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En évitant qu'un joueur ne trouve la solution d'accès au but tout seul</li> <li>• En obligeant la recherche du réseau de passes pour le porteur de balle</li> <li>• En incitant la recherche de secteurs de démarquage pour les partenaires</li> </ul> <p><b>Favoriser la progression collective du ballon :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En accédant au mode de jeu de "relayeur" pour le partenaire du porteur de balle</li> </ul>
<p><b>Jouer sur le nombre de passes possible</b></p>	<p><b>Favoriser la progression du ballon et les passes à des joueurs en appui (en avant du porteur de balle).</b></p> <p><b>Favoriser l'occupation de l'espace, notamment dans la profondeur du terrain (étagement).</b></p>
<p><b>Interdire le redoublement de passe</b> ("on ne peut pas redonner le ballon à celle ou celui qui nous l'a donné")</p>	<p><b>Éviter les relations "privilegiées" entre joueurs et joueuses ayant trop d'affinités.</b></p> <p><b>Élargir la découverte du réseau d'échanges.</b></p> <p><b>Accélérer la prise de décision et de choix de la passe pour le porteur de balle.</b></p> <p><b>Éveiller l'attention des défenseurs sur cette diminution du crédit d'actions du porteur de balle.</b></p>
<p><b>Jouer sur les points des buts marqués.</b></p> <p><b>Exemples :</b></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><b>Favoriser le jeu direct du porteur de balle en l'incitant à traverser ou à contourner le front défensif pour accéder au but.</b></p> <p><b>Inciter ses partenaires à l'aider dans cette recherche en mobilisant les défenseurs et en lui libérant des espaces.</b></p> <p><b>Éviter qu'un seul joueur ne prenne le jeu à son compte.</b></p> <p><b>Permettre à plus de joueurs (ses) d'être en position de marquer.</b></p> <p><b>Éveiller des stratégies offensives pour marquer plus de points (faire tirer ceux qui n'ont pas encore été en position de le faire).</b></p> <p><b>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).</b></p>
<p><b>Jouer sans remise en jeu au centre après un but</b></p>	<p><b>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.</b></p>
<p><b>Jouer avec le matériel :</b></p> <p><b>Dimension des buts</b> (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><b>Distance de la zone plus ou moins proche du but.</b></p>	<p><b>Favoriser :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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...</li> <li>• 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)...</li> </ul> <p><b>Associer à des contraintes de tirs ou non, pour favoriser les mêmes recherches...</b></p>

# LES PROPOSITIONS DE SITUATIONS

## LE PORTEUR DE BALLE

### COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :

Faire le bon choix entre passer et dribbler pour accéder à la cible.

### BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :

Marquer en zone favorable et en situation favorable de tir.

### TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation



### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 2 terrains en largeur
- 2 paires de buts
- 1 ballon par terrain
- Chasubles
- 4 sifflets poires
- 4 tablettes ou fiches d'observations
- **Sur chaque terrain :**
  - Tournoi triangulaire : 2 équipes (4 joueurs) jouent pendant que la 3<sup>ème</sup> arbitre et observe. Rotations prévues pour que les 3 équipes s'affrontent
  - Match de 4'
  - Score : 1 point par but marqué, 1 point pour l'attaque en cas de faute du défenseur qui "touche" le porteur de balle
- Les observateurs utilisent l'application "Multicompteur" ou une fiche d'observation pour prélever des informations
- À l'issue du tournoi (3 matchs), questionner les joueurs sur le ratio "porteur de balle touchés" et nombre de "tirs tentés"

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Joueurs :** "Vous jouez en utilisant les règles du handball, excepté quand le porteur de balle se fait toucher à deux mains par un défenseur face à lui quand il dribble. Dans ce cas, la défense récupère la balle"
- **Défenseurs :** "Vous pouvez récupérer la balle si vous touchez à deux mains le porteur de balle quand il est face à vous lorsqu'il dribble. Ce contact doit être régulier"
- **Observateurs :** Sous "porteur de balle touché", vous cliquez ou cochez à chaque fois qu'un porteur de balle se fait toucher. Sous "Tirs Tentés", vous cliquez quand un tir est réalisé.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Le porteur de balle dribble quand son couloir de jeu est disponible et passe quand un défenseur s'interpose entre la cible et lui.

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le respect des règles du handball
- Le contact au moment du "touché" des défenseurs

### CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Ratio entre possessions de balle/tirs tentés
- Ratio entre possessions de balle/porteur de balle touché



### Couloir de jeu:

Couloir de jeu virtuel allant des épaules du porteur de balle aux montants du but adverse.



**COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :**  
Faire le bon choix entre passe et dribble pour accéder à la cible.

**BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :**  
Réussir à traverser le terrain à 2 pour aller marquer dans le but adverse.



**TYPE DE SITUATION** Problème  Remédiation

**FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION**

- 3 terrains en largeur
- Utiliser 3 paires de buts
- 1 ballon par terrain
- Chasubles
- **Sur chaque terrain :**
  - 2 défenseurs (1 par demi-terrain)
  - 1 gardien de but dans chaque but
  - 2 attaquants avec un ballon
- Règles du handball mais contact supprimé
- Après avoir traversé un demi-terrain, les binômes d'attaquants se replacent pour traverser l'autre demi-terrain

**À SURVEILLER DANS LA SITUATION**

- Respect des règles (marcher, zone, reprise de dribbles...)
- Rotation dans les rôles (attaquant, défenseur, gardien de but)
- Pas de contact entre défenseurs et attaquants

**RÉGULATIONS**

- **Pour simplifier :** le défenseur évolue avec une balle tenue à 2 mains
- **Pour complexifier :** si le porteur de balle est touché balle en main de face, la balle va à l'adversaire

**CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT**

- **Les attaquants :** "Vous devez monter la balle par deux pour aller marquer. Si la voie est libre vous dribblez, si un défenseur vous gêne, vous passez la balle à votre partenaire."
- **Les défenseurs :** "Vous pourrez passer en attaque lorsque vous aurez récupéré 10 ballons à vous deux. Annoncez à haute voix le nombre de balles récupérées"

**COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES**

- Le porteur de balle dribble vers la cible quand il est seul et que la voie est libre ; il passe quand le défenseur s'interpose entre la cible et lui.
- Le partenaire du porteur de balle offre une solution de passe au porteur de balle lorsque le défenseur perturbe sa progression.
- Les attaquants accèdent à la cible

**CRITÈRES DE RÉUSSITE**

- Respecter un contrat énoncé au préalable par le binôme. Ex : "Accéder au tir 6 fois sur 10"
- Les attaquants ne sont pas perturbés dans leur progression vers la cible par le défenseur

# LES NON PORTEURS DE BALLE



**COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :**

Se décentrer du porteur de balle

**BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :**

Déposer la balle dans la zone adverse

**TYPE DE SITUATION**

Problème

Remédiation



## FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 2 terrains en largeur
- 2 paires de buts
- 1 ballon par terrain
- Chasubles
- 4 sifflets
- 4 tablettes ou fiches d'observation
- **Sur chaque terrain :**
  - Tournoi triangulaire :  
2 équipes (4 joueurs) jouent pendant que la 3<sup>ème</sup> arbitre et observe. Rotations prévues pour que les 3 équipes s'affrontent
  - Match de 4'
- À l'issue du tournoi (3 matchs), questionner les joueurs sur le placement le plus approprié pour faire progresser la balle collectivement

## À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Respect des règles du handball

## CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Joueurs :** "Vous devez poser la balle dans la zone (sans y pénétrer) en utilisant les règles du Handball"
- **Observateurs :** "Vous filmez le match avec la tablette. A la fin du match vous montrez des séquences qui ont permis de déposer la balle dans la zone. Essayez avec l'équipe observée de répondre à la question: quelles actions ont réalisé les non-porteurs de balle pour que l'équipe accède à cette zone?"

## COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Les non porteurs de balle offrent des solutions au porteur de balle :
  - en appui
  - en relais
  - en soutien

## CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Observer des évolutions dans le jeu des partenaires du porteur de balle



**COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :**  
S'éloigner du porteur de balle

**BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :**  
Déposer la balle dans la zone adverse



**TYPE DE SITUATION** Problème  Remédiation

### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Délimiter 2 terrains en largeur, divisés en 2 couloirs sur la largeur
- 2 paires de buts
- 6 équipes de 4 joueurs
- Chaque équipe a une couleur spécifique de chasuble
- Sur chaque terrain, tournoi triangulaire : 2 équipes jouent pendant que la 3<sup>ème</sup> arbitre, rotations prévues pour que les 3 équipes s'affrontent
- Les arbitres sont équipés d'un sifflet
- Matches de 3'

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Occupation des couloirs
- Respect des règles (marcher, zone, reprise de dribbles...)

### RÉGULATIONS

- **Pour simplifier** : les binômes d'attaquants et défenseurs restent dans leur couloir respectif
- **Pour complexifier** : supprimer les couloirs

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "Allez déposer la balle dans la zone sans y pénétrer pour marquer un point. Les deux couloirs de jeu doivent toujours être occupés"

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Les partenaires du porteur de balle offrent une solution de passe au porteur de balle quand son couloir de jeu n'est plus disponible. Cette solution s'effectue en relais ou en appui (progression du ballon), voire en soutien (conservation du ballon quand le couloir de jeu n'est pas libre)
- Le porteur de balle fait la passe à un partenaire disponible
- Etagement et écartement visibles

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Gagner le match
- Le nombre de points marqués augmente sur le second match (être de plus en plus performant)



# LES DÉFENSEURS



## COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :

Être capable de coopérer pour s'opposer à la progression du ballon

## BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :

Pour le défenseur éloigné du porteur de balle, choisir opportunément d'aider son partenaire défenseur proche du porteur de balle ou de continuer à contrôler son adversaire direct



## TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation

### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Délimiter 2 (ou 3) terrains en largeur
- Utiliser 2 ou 3 paires de buts
- Utiliser 1 ballon par terrain
- Répartir les joueurs en 6 équipes avec chacune une couleur de chasuble
- Répartir les rôles dans chaque équipe :
  - 1 gardien de but
  - 3 joueurs
  - 1 arbitre avec un sifflet
  - 1 observateur
- Changement d'arbitre à chaque rencontre
- Match d'une durée de 4 minutes (si 3 rotations) ou 6 minutes (si 2 rotations)
- Rotations pour que toutes les équipes se rencontrent
- **Règle :** le but vaut 3 points mais on enlève 1 point à chaque passe réalisée. Il est possible de confier aux observateurs des outils d'analyse pour faciliter le décompte des points :
  - Fiche de statistiques
  - Tablette tactile ou smartphone possédant les applications "IPTB" sous IOS ou "APTB" sous android

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "On utilise les règles du handball"
- "Le but vous rapporte 3 points mais vous perdez 1 point pour chaque passe"

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Les porteurs de balle successifs tentent d'aller au but seuls (pour marquer le plus de points possibles)
- Les défenseurs tentent de stopper le porteur de balle (pour le forcer à faire la passe, et donc à perdre un point)
- Les défenseurs éloignés du porteur de balle aident leur partenaire (défenseur proche) s'il est en situation défavorable et tentent d'intervenir sur les trajectoires de passes

### CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Les buts marqués ne rapportent pas 3 points à l'équipe attaquante (car la défense aura amené les attaquants à utiliser de nombreuses passes)
- Le nombre de balles récupérées : interceptions ou pertes de balles provoquées

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Respect des règles du handball
- Bien décompter les points en fonction des passes en les expliquant.
- Gérer les contacts entre défenseurs et attaquants porteurs de balle

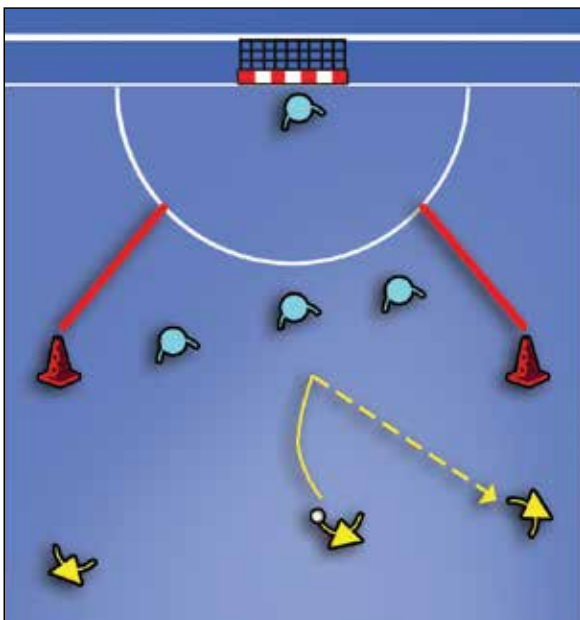


## COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :

Être capable de coopérer pour s'opposer à la progression du ballon

## BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :

Pour le défenseur éloigné du porteur de balle, choisir opportunément d'aider son partenaire défenseur proche du porteur de balle ou de continuer à contrôler son adversaire direct



## RÉGULATIONS

- Les défenseurs sont très souvent en retard : rapprocher le plot des défenseurs, changer le signal de départ (au premier dribble du joueur central par exemple)
- Le défenseur central ne vient pas aider son partenaire alors qu'il est systématiquement en retard : le questionner sur ce qu'il constate et le rôle qu'il s'attribue, jouer avec le comptage des points (voir situation problème), redire la règle imposée pour le tir (notion de danger)

## TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation

## FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 1 gardien de but + 3 défenseurs
- 3 attaquants
- 1 secteur central délimité par deux plots à 3 mètres de la zone
- Autant d'ateliers que nécessaire avec utilisation des buts, des mini-buts, des jalons...
- Composer des équipes de 3 joueurs
- Chaque équipe défend 6 fois
- Rotations : en attaque, chaque attaquant passe 2 fois au centre
- En défense, chaque défenseur passe 2 fois au centre
- Signal de départ : passe du joueur central à l'arrière (avec alternance du côté gauche puis droit)

## À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le signal de départ pour aller toucher le plot
- Respect de la règle imposée pour le tir dans les 9 mètres
- La conduite envers l'adversaire (porteur de balle)
- Les rotations pour que chacun joue à tous les postes

## CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "Au signal, le défenseur qui est face à l'arrière qui reçoit la 1<sup>ère</sup> passe va toucher le plot proche de lui"
- "On joue le 3 contre 3 pour marquer un but ; Les tirs se font près de la zone"
- "L'équipe qui encaisse le moins de buts lors de ses 6 passages en défense gagne"

## COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Le défenseur face à l'arrière qui reçoit le ballon est en retard après avoir touché le plot = le défenseur du centre vient aider son partenaire en "délaissant" le sien
- Le défenseur n'est pas en retard, malgré son déplacement = le défenseur central reste au contrôle de son vis à vis

## CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Il y a peu de buts voire peu de tirs
- Des ballons sont récupérés (interceptions, mauvaises passes provoquées, tirs dans des secteurs externes)

- Le défenseur latéral n'est jamais en retard : jouer avec la distance du plot pour l'éloigner
- Les défenseurs prennent l'ascendant sur les attaquants et les "renvoient" en dehors des 2 plots : après une rotation, abandonner la règle du tir obligatoire près de la zone

### COMPÉTENCES VISÉES DE LA SITUATION :

Identifier la zone favorable de marque et tirer en situation favorable

### BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :

Marquer en zone favorable de tir et en situation favorable de tir



### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 2 terrains en largeur
- Délimiter 3 zones de tir
- Utiliser 4 buts
- Utiliser 1 ballon par terrain
- Sur chaque terrain, tournoi triangulaire : 2 équipes jouent pendant que la 3<sup>ème</sup> arbitre, rotations prévues pour que toutes les équipes s'affrontent
- À la fin de la séquence de jeu, questionner les joueurs sur le nombre de tirs et de buts marqués (en lien avec les commentaires des observateurs)
- Il est possible de confier aux observateurs des outils d'analyse :
  - Fiche de statistiques
  - Tablettes tactile ou smartphone possédant l'application "IPTB" sous IOS ou "APTB" sous android



### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Les attaquants** : "Vous devez essayer de marquer un but dans une des 3 zones de tir"
- **Les défenseurs** : "Vous devez empêcher les adversaires de marquer pour récupérer la balle afin de pouvoir marquer à votre tour"

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Les joueurs identifient la zone favorable de marque et les situations favorables de tirs
- Tirs réalisés près de la zone du gardien de but
- Buts marqués majoritairement au centre

### CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Évaluer le pourcentage de réussite au tir
- ...

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

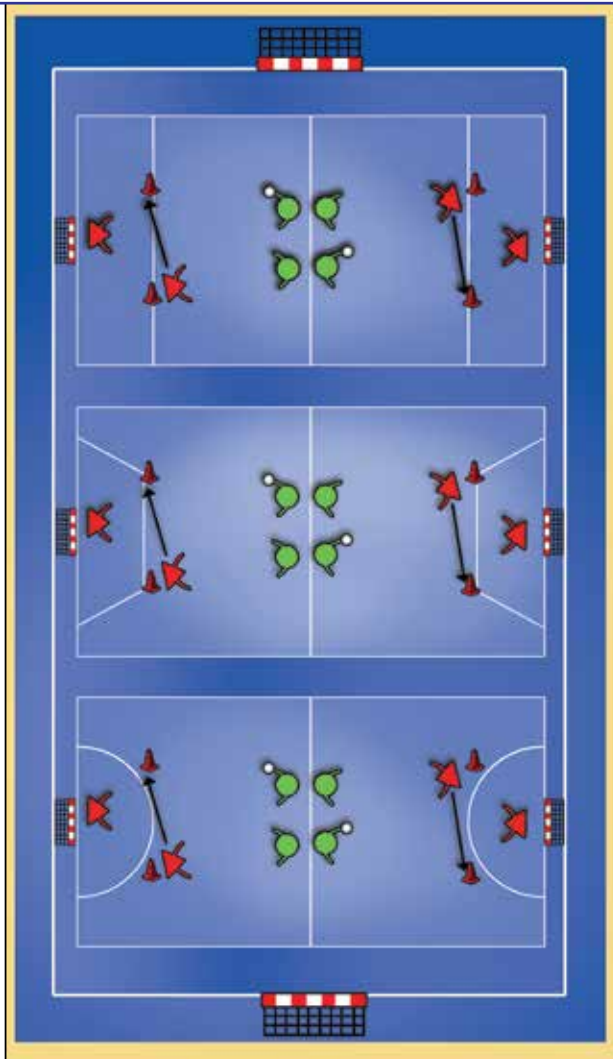
- Respect des règles (marcher, zone, reprise de dribbles...)
- Rotation dans les rôles à jouer en cas de multiplication des séquences de jeu
- Pas de contact entre défenseurs et attaquants

## COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :

Tirer en zone favorable de marque et en position favorable de tir

## BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :

Accéder à la zone de marque matérialisée par les plots et tirer en étant face au gardien de but



## TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation

### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Délimiter 3 terrains en largeur, divisés en 2 sur la largeur
- 6 buts
- Cônes
- Chasubles
- 1 défenseur à chaque zone
- 1 gardien dans chaque but
- Binômes d'attaquants placés au milieu du terrain avec ballon
- 5 passages par binômes, puis rotation : les attaquants deviennent gardiens de but et défenseurs et réciproquement
- Le défenseur démarre à la première action du porteur de balle (dribble ou passe)
- Suppression de la règle du contact

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Tir en zone de marque
- Tir en position favorable
- Le défenseur va toucher le plot opposé
- Respect des règles (marcher, à la zone, reprise de dribbles...)
- Suppression du contact

### RÉGULATIONS

- **Pour simplifier** : augmenter la distance entre les plots
- **Pour complexifier** : diminuer la distance entre les plots

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Les attaquants** : "En montant la balle à deux, en passes ou en dribbles, vous devez tirer en étant seul face au gardien de but (position favorable de tir) entre les deux plots (zone favorable de tir). 1 point par tir seul cadré en zone favorable de tir, 10 points par buts"
- **Le défenseur** : "Tu es placé contre un plot à la zone, dès que le porteur de balle effectue une première action, passe ou dribble, tu vas toucher le plot opposé avant de défendre, contact interdit"

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Le tir est pris secteur central à la zone
- Le tireur est en position de tir seul (pas de défenseur entre lui et le gardien de but)
- Quand le couloir de jeu n'est pas libre, le porteur de balle fait la passe

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- 30 points marqués sur 5 passages

# LE GARDIEN DE BUT



## COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :

Pour le gardien de but, identifier le déclenchement du tir et des impacts possibles

## BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :

Pour le gardien de but, passer d'un mode "réactif" (agit lorsque la balle a quitté la main du tireur) à un mode "anticipateur" (agit après avoir pris des indices sur le tireur)



## TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation

### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Délimiter 2 (ou 3) terrains en largeur
- Utiliser une paire de buts par terrain ou des grands
- Plots, jalons...
- Utiliser 1 ballon par terrain
- Répartir les joueurs en 4 (ou 6) équipes avec chacune une couleur de chasuble
- Répartir les rôles dans chaque équipe :
  - 1 gardien de but
  - 3 joueurs
  - Changement de gardien à chaque rencontre = 3 gardiens différents pour chaque équipe
  - 1 arbitre
  - Changement d'arbitres à chaque rencontre = 3 arbitres pour chaque équipe
- Equiper les arbitres d'un sifflet
- Match d'une durée de 4 minutes (si 3 rotations) ou 6 minutes (si 2 rotations)
- Rotations pour que toutes les équipes se rencontrent
- Règle : "les tirs ne peuvent s'effectuer qu'à la zone"

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Respect des règles de Handball
- Respect de la règle imposée pour le tir
- Rotation dans les rôles à jouer
- Contact entre défenseurs et attaquants

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "On joue avec les règles du handball."
- "Vous ne pouvez tirer que lorsque vous êtes à la zone"

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Tirs réalisés près de la zone du gardien de but, essentiellement basés sur la puissance
- Le gardien de but est souvent en retard sur les trajectoires
- Il montre quelques signes de craintes

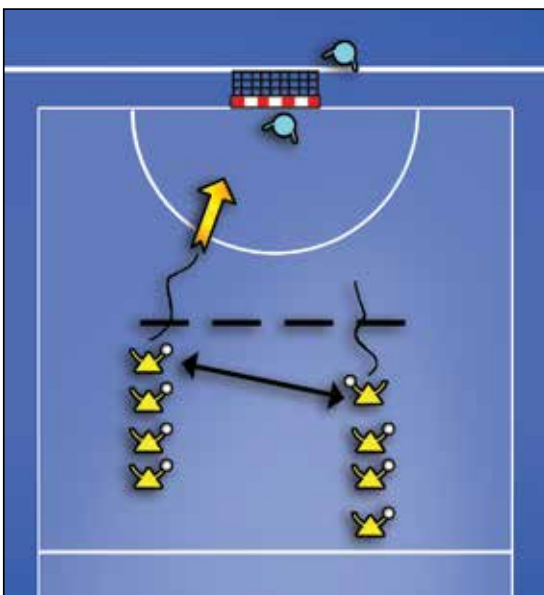
### CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Observer des évolutions dans le jeu du gardien de but
- ...



**COMPÉTENCE VISÉE DE LA SITUATION :**  
Identifier le déclenchement du tir et les impacts possibles

**BUT DE LA SITUATION POUR LES JOUEURS :**  
Pour le gardien de but, passer d'un mode "réactif" (agit lorsque la balle a quitté la main du tireur) à un mode "anticipateur" (agit après avoir pris des indices sur le tireur)



### RÉGULATIONS

- Les gardiens de but sont en échec : éloigner la zone de tir ; rapprocher les colonnes de tireurs pour faciliter la prise en compte visuelle ; vérifier le rapport de force entre les gardiens de but et les tireurs...
- Les gardiens de but sont trop souvent en réussite : rapprocher la zone de tir ; élargir la distance entre les colonnes ; leur demander "d'arrêter" la balle au lieu de simplement la toucher
- Au moins 1 gardien de but ne change pas de comportement : faire collaborer les 2 gardiens de but pour qu'ils échangent sur leurs observations ; mettre un défi entre les deux gardiens de but et les tireurs ; ...

## TYPE DE SITUATION

Problème

Remédiation

### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 2 GB par but : 1 dans le but, l'autre en observation derrière le but
- 2 colonnes de joueurs espacées de 5 mètres environ pour chaque but (voir page 8)
- Chaque joueur a un ballon
- Autant d'ateliers que nécessaire : on peut utiliser plusieurs buts
- Chaque binôme de tireurs passe une fois par série
- Les gardiens de but changent à chaque série
- Les tireurs font 6 à 8 séries, donc 3 ou 4 séries pour chaque gardien de but

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- La décision des binômes pour le tireur sans que les gardiens ne l'entendent
- Respect de la règle imposée pour le tir à 9 mètres
- La cadence des tirs (remplacement du gardien)
- Rotation des gardiens

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- **Les tireurs :** "Vous avez un ballon chacun mais un seul tire". "Vous devez tirer avant la ligne matérialisée après être partis en dribble. Mettez-vous d'accord sur la personne qui va tirer avant de commencer l'action"
- **Les gardiens de but :** "Gagne celui qui touche le plus de ballons par série"

### COMPORTEMENTS ATTENDUS, OBSERVABLES

- Au fur et à mesure des passages, les gardiens de but ne sont plus en attente du tir
- Les gardiens de but prennent des risques en se déplaçant avant le "lâcher" du ballon par le tireur

### CRITÈRES DE RÉUSSITE

- À minima, le déplacement pertinent vers le tireur
- Pour chaque gardien de but, le fait de toucher plus de ballons au dernier passage qu'au premier sera le critère personnel principal
- L'arrêt du gardien de but n'est pas le critère le plus important

# PROPOSITION DE SÉANCE

La séance proposée peut s'envisager pour une durée variable. Les comportements des joueurs seront à prendre en compte pour décider de changer de situation ou au contraire, de rester dans l'activité déclenchée, en la faisant éventuellement évoluer.

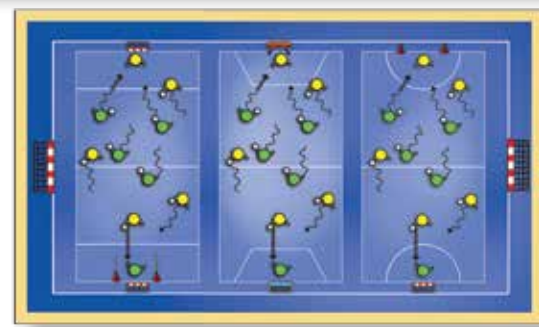
Avoir la possession du ballon est un "besoin - plaisir" pour le joueur. Dans cette séance, il s'exerce dans des actions motrices diverses et un environnement fluctuant. Le niveau d'exigence de la qualité "mécanique" sera fonction du niveau de compétence des joueurs. Le duel proposé "tireur - gardien de but" reste la finalité du handball

et il doit être présent autant que possible dans les séances. Le critère de réussite donné (valorisation du gardien) implique pour le tireur une efficacité s'il veut gagner quand il sera gardien de but. L'alternance dans les deux rôles doit permettre au joueur d'être plus efficace comme tireur et gardien de but.

**Volontairement, deux options paraissant primordiales sont proposées :**

- Un moment où chaque pratiquant a la possession d'un ballon et s'exerce dans des réalisations motrices
- Un moment où le duel "gardien de but - tireur" est organisé, finalisant le sens de notre activité et le plaisir qu'il procure. Ces deux options sont incluses dans la première séquence, permettant de "gagner du temps"

## ENTRÉE DANS LA SÉANCE



### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 terrains en largeur. Des buts (cibles) de différents formats : buts, jalons, bancs...présentant des tailles (hauteurs et longueurs) diverses, y compris sur un même terrain.
- Des zones à 5 mètres (ruban, craie, marques souples et plates)...
- 8 à 10 joueurs par terrain.
- 1 gardien dans chaque "but"
- 1 balle par joueur.
- "Gagne le joueur qui aura touché le plus de ballons dans le rôle de gardien de but"
- "On joue pendant 6 minutes." (variable)

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "Vous avez un ballon chacun. Vous dribblez pour vous déplacer d'un but à l'autre et tirez pour marquer"
- "Vous changez de rôle avec le gardien à chaque tir"
- "Le gardien marque 1 point s'il touche la balle"

### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Utiliser des balles adaptées (tailles pour préhension, matière pour sécurité et préhension) et permettant le dribble
- Varier la distance et la taille des "buts / cibles"
- Gérer la fréquence des tirs (plusieurs tirs à la fois) avec l'obligation de dribbler tant que le gardien n'est pas disponible

## TYPE DE SITUATION Problème Remédiation

### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 terrains en largeur
- Equipes de 3 + 1 gardien de but
- 1 arbitre par terrain

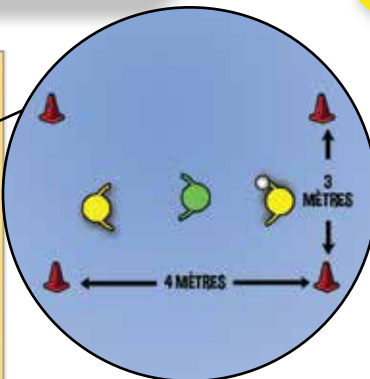
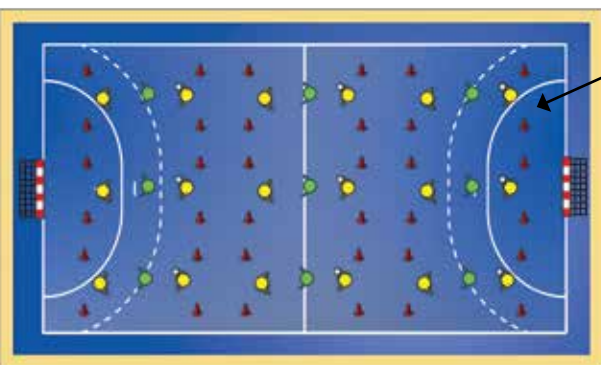
### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "On joue avec les règles du handball"
- On compte les points :
  - but = 1 pt
  - interception = 1 pt
  - subtilisation = 1 pt
  - faute sur le porteur de balle = 1 pt pour l'équipe du porteur de balle



### À SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Equilibrer les rapports de force par équipe
- La conduite du défenseur face au porteur de balle (pas de faute)
- Vérifier chez les défenseurs l'intention de stopper la progression du porteur de balle



### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- Sur le terrain de handball : groupes de 3 joueurs dans un espace délimité (4 mètres sur 3 environ)
- 2 attaquants qui évoluent sur les 3 mètres, 1 défenseur entre les deux
- Les attaquants sont à tour de rôle "passeur" et "receveur"
- On change de défenseur lorsque chaque attaquant a fait 10 passes
- Chaque joueur passe défenseur
- Plusieurs passages possibles
- Evolution possible : 3 attaquants contre 2 défenseurs dans un espace délimité

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "Les attaquants, vous pouvez vous déplacer entre les plots (distants de 3 mètres) pour recevoir la balle"
- Les passes "en cloche" sont interdites
- "Les défenseurs, vous devez interdire la passe en vous plaçant entre le passeur et le receveur"
- "Gagne le défenseur qui aura touché le plus de ballons sur les 20 passes"

### A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Equilibrer les rapports de force
- L'interdiction de la passe lobée
- Le placement du défenseur sur les trajectoires de balles, à des distances différentes du passeur
- Varier les dimensions de l'espace : diminuer ou augmenter l'espace de réception en fonction de la réussite du défenseur ; diminuer ou augmenter la distance de passes



### FONCTIONNEMENT DE LA SITUATION

- 3 terrains en largeur
- Equipes de 3 joueurs + 1 gardien de but, 1 arbitre par terrain

### CONSIGNES DONNÉES PAR L'ANIMATEUR OU L'ENSEIGNANT

- "Lorsque vous êtes défenseur, si vous touchez le porteur de balle, celui-ci doit s'arrêter pour faire une passe"
- Critères de réussite pour l'éducateur :
  - Le nombre d'interceptions
  - Le nombre de balles perdues : mauvaise passe ou réception, faute des 3 secondes balle en main, faute de reprise de dribble ou marcher

### A SURVEILLER DANS LA SITUATION

- Le respect de la règle aménagée : l'attaquant doit avoir la balle en main. Le contact doit être "régulier"
- L'intention du défenseur proche du porteur de balle de le toucher rapidement
- L'intention des autres défenseurs de se placer sur les trajectoires de passes possibles
- Vérifier la possibilité pour le défenseur de toucher le porteur de balle : espace, densité de joueurs

La règle aménagée doit inciter les "comportements attendus". Le dispositif (espace, densité, règles, temps) invite donc les joueurs à trouver des "réponses" pertinentes au problème posé, évitant à l'éducateur de "prescrire" une solution "modélisée".



**FFHandball - 16 AVENUE RASPAIL - CS 30312 - 94257 GENTILLY CEDEX**

**Tél : 01 46 15 03 55 - Email : [ffhandball@ffhandball.net](mailto:ffhandball@ffhandball.net)**

**Ont participé à la conception de ce livret pédagogique :**

Bruno CREMONESI, Nathalie DELORD, Max ESPOSITO, Thierry GAILLARD, Max GIAGHEDDU, Pascale JEANNIN, Stéphane NICOL

Illustration et graphisme : Benjamin RAYNAL