

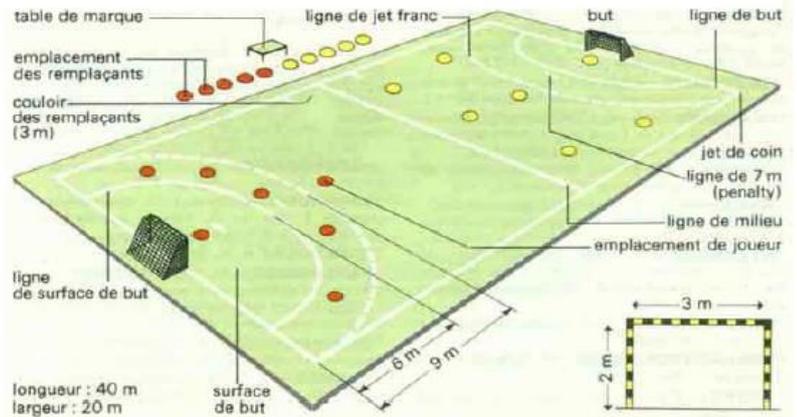
REGLES SIMPLIFIEES DU HANDBALL

BUT DU JEU

- Marquer des buts.
- Empêcher l'adversaire d'en marquer.



LE TERRAIN



LE BALLON

- Garçons plus de 16 ans : Taille 3
- Filles plus de 16 ans et garçons 14 à 16 ans : Taille 2
- Filles 8 à 14 ans et garçons 8 à 12 ans : Taille 1
- Moins de 8 ans : Taille 0

Spécificités par rapport aux autres sports :

- Cible verticale protégée par un gardien Et une zone interdite. (les 6m)
- Manipulation du ballon limitée (marcher, dribble)
- Tenue du ballon à une main
- Ballon imprenable en main par le défenseur mais Temps limité pour le donner (3 secondes)

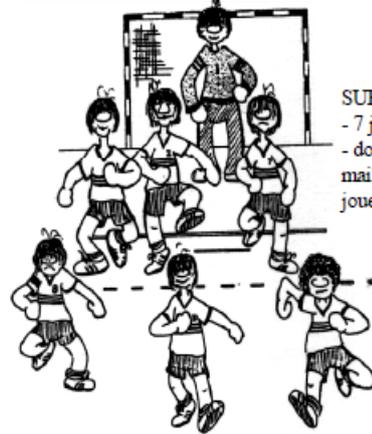
Temps de jeu

- | | |
|----------------|---------------------|
| Plus de 16 ans | 2 mi-temps de 30 mn |
| De 12 à 16 ans | 2 mi-temps de 25 mn |
| De 10 à 12 ans | 4 mi-temps de 10 mn |
| Ecole de hand | 4 mi-temps de 10 mn |

LES JOUEURS



MON EQUIPE



- SUR LE BANC**
- 5 remplaçants
 - 4 dirigeants



LE NOMBRE DE JOUEURS



Il faut que nous soyons au moins 5 joueurs pour débiter le match

MAIS...

La rencontre n'est pas arrêtée si le nombre de joueurs descend au dessous de 5.

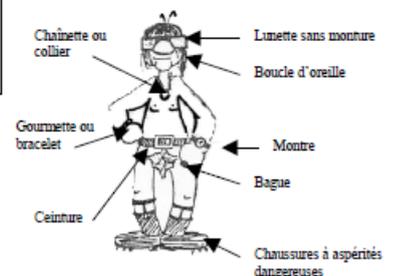


On peut changer de joueur à tout moment, sans arrêt de jeu, sans autorisation des arbitres, après la sortie du joueur remplacé.



MA TENUE

Les objets qui me sont interdits



DEROULEMENT DU JEU

Comment progresser avec la balle et marquer ?

1. LE MANIEMENT DU BALLON

Je peux lancer, frapper, pousser, et jouer la balle à l'aide :

- de la tête
- du tronc
- des bras
- des mains
- des cuisses

Jambes
Pieds

INTERDITS

Je peux tenir la balle pendant 3 secondes seulement...

...même si elle se trouve au sol

Je peux lancer la balle au sol une fois et la rattraper avec une ou deux mains...

Mais je ne peux pas me faire une passe à moi-même

2. LE DRIBBLE

Je ne peux pas jouer passivement

Je peux jouer la balle à genoux, assis ou couché.

Je peux passer la balle d'une main dans l'autre sans

Je peux faire rebondir la balle au sol plusieurs fois de suite avec une main ou la faire rouler au sol de façon suivie

Dès que je contrôle la balle à 1 ou 2 mains, je dois la jouer après mes 3 pas ou dans les 3 secondes

Mais je ne peux plus repartir en dribble : REPRISE DE DRIBBLE

3. LE MARCHER

Marcher, c'est faire plus de 3 pas en tenant le ballon

Un pas est fait lorsque le joueur reçoit le ballon les 2 pieds au sol et ...

0

1

...lève un pied ... le repose.

0

1

...ou déplace un pied.

Un pas est fait lorsque le joueur reçoit le ballon 1 pied au sol et ...

0

1

...pose l'autre pied.

0

1

...ou sursaute sur le pied de réception.

Un pas est fait lorsque le joueur reçoit le ballon en suspension et revient au sol sur les 2 pieds ensemble et ...

0

1

...lève un pied ... le repose.

0

1

...ou déplace un pied.

Un pas est fait lorsque le joueur reçoit le ballon en suspension et revient au sol sur 1 pied et ...

0

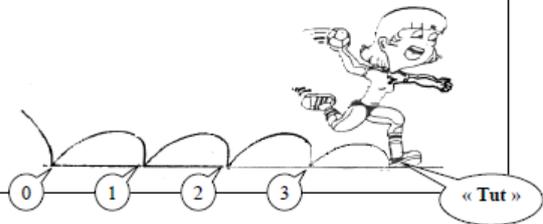
1

...revient sur un pied...et ose l'autre.

0

1

...revient sur un pied...et sursaute sur le pied de réception.



Il peut



- Attraper la balle, la lancer, la frapper, la pousser avec : la tête, les bras, le poing, les mains, le tronc, les cuisses, les genoux.

Mollets, tibias, pieds **INTERDITS.**

- Tenir la balle pendant 3 secondes.



- Attraper la balle à deux mains.

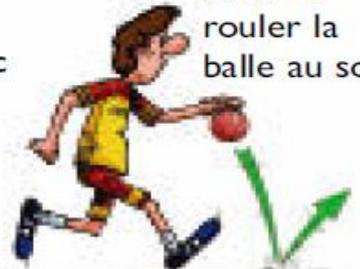
- Dribbler ou faire rouler la balle au sol.



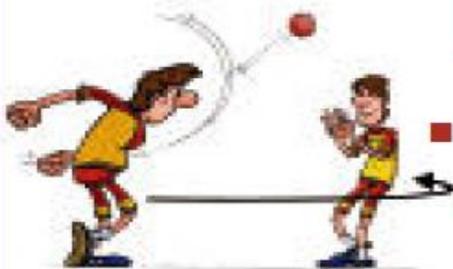
- Jouer la balle assis, à genoux, couché.



- Barrer avec le corps le chemin de mon adversaire.



Il ne peut pas



- Se faire une passe à lui-même.



- Refaire un 2^e dribble, effectuer plus de 3 pas après contrôle du ballon.



- Jouer passivement.



- Barrer le chemin avec les bras ou le repousser.



- Lui lancer violemment la balle.



- Agresser le gardien ou tout autre joueur.



- Le pousser.



- Accrocher le bras depuis le côté ou par derrière, le ceinturer, lui tirer le maillot

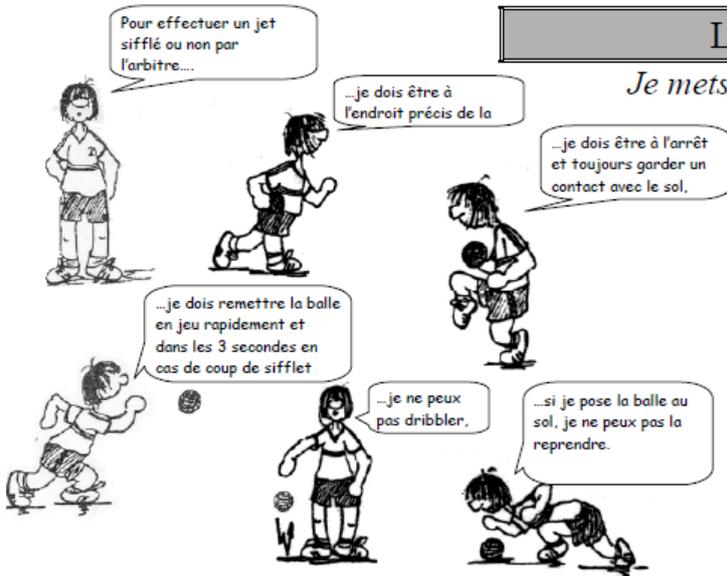


**AGIR DE MANIÈRE DANGEREUSE
FAIRE ACTE D'ANTI-JEU
SINON = SANCTION PERSONNELLE ADAPTÉE**



LES JETS

Je mets la balle en jeu.



REMISE EN JEU

L'arbitre ordonne, sans siffler, une remise en jeu lorsque la balle

- a franchi toute entière la *ligne de touche*.
- a touché en dernier lieu un **défenseur** avant qu'elle ne quitte le terrain *par la ligne de but (JET DE COIN)*.

Il peut siffler en cas de nécessité.

- Mes adversaires sont à **3 mètres**.
- J'effectue la remise en jeu à l'endroit où la balle a franchi la ligne de touche, **un pied sur la ligne**.

RENOI

L'arbitre ordonne, sans siffler, un renvoi du gardien lorsque la balle

- a franchi toute entière la *ligne de but* en dehors de la cage ou après avoir été touchée en dernier lieu par le **gardien**,
- *est restée* en surface de but.

Il peut siffler en cas de nécessité.

JET FRANC

➤ Je joue le jet franc *sans attendre le coup de sifflet* de l'arbitre et depuis l'endroit où la faute a été commise.

- Mes adversaires sont à **3 mètres**, mes partenaires en dehors des **9 m** adverses.
- Si l'arbitre siffle une faute contre moi, lorsque j'ai la balle, je dois immédiatement la **poser au sol** ou la **lâcher**. Dans le cas contraire, l'arbitre m'exclue du jeu pour **2 minutes**.
- Il remplace le JET D'ARBITRE qui n'existe plus.

JET DE 7 METRES

➤ C'est un tir au but direct.

- Je le joue, *sans toucher ni franchir la ligne des 7 m*, en gardant un appui fixe au sol, dans les 3 secondes après le coup de sifflet de l'arbitre.
- Mes adversaires sont à **3 mètres**, mes partenaires en dehors des **9 m**.
- Après le tir, la balle peut être rejouée après avoir touché le gardien ou la cage.

ENGAGEMENT DE DEBUT DE MATCH OU DE 2° MI-TEMPS

- Au début du match, l'équipe qui gagne le tirage au sort effectue l'engagement.
- L'engagement s'effectue depuis le milieu du terrain dans n'importe quelle direction, dans les 3 secondes après le coup de sifflet.

ENGAGEMENT APRES UN BUT

- L'engagement s'effectue dans les mêmes conditions, mais...
- L'arbitre peut siffler l'engagement dès que l'attaquant est placé sur le point central, même si des défenseurs sont encore dans son camp.
- Les joueurs attaquants peuvent franchir la ligne médiane dès le coup de sifflet.

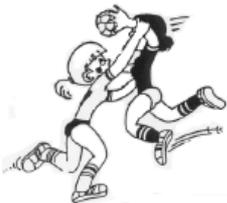
LES SANCTIONS

SANCTIONS TECHNIQUES

❖ JET FRANC

❖ **JET DE 7 METRES** : Il y a jet de 7 mètres quand :

1. Un défenseur commet une faute sur une **occasion manifeste de but** et ce à n'importe quel endroit du terrain.



➤ *Situations où l'occasion est manifeste :*

- L'attaquant, maîtrisant à la fois le ballon et son équilibre...
 - est à la ligne des 6 m et a la possibilité de tirer au but.
 - est seul devant le gardien de but, notamment en contre-attaque.
 - subit une faute du gardien en dehors de sa zone.
- L'attaquant est *susceptible de recevoir le ballon pour marquer* et en est empêché par une *attitude illicite* du défenseur.



2. Un défenseur défend en zone sur occasion manifeste de but.

➤ Il n'y a plus jet de 7m pour passe à son gardien, mais jet franc.

❖ LOI DE L'AVANTAGE :

- Lors d'une faute, les arbitres ne doivent pas siffler un jet franc ou un jet de 7 mètres si cela doit porter préjudice à l'équipe attaquante.
- **SANCTION DIFFERÉE** : L'arbitre peut donner une sanction disciplinaire après avoir laissé jouer l'avantage.



SANCTIONS DISCIPLINAIRES

⇒ **AVERTISSEMENT** :

Pour des comportements anti-sportifs et des irrégularités.



⇒ **EXCLUSION DE 2 MINUTES** :

- Pour des comportements anti-sportifs et des irrégularités après un avertissement.
- Pour un *changement irrégulier*.
- Pour des attitudes antisportives répétées.
- Pour un acte d'anti-jeu (Ne pas lâcher le ballon après une faute sifflée contre soi, par exemple).
- Le banc (manager et remplaçants) peut être sanctionné. Dans ce cas, un joueur sort du terrain.



⇒ **4 MINUTES** : Le joueur tarde à sortir pour une exclusion de 2 minutes et la conteste

⇒ **DISQUALIFICATION** : le joueur disqualifié sort du terrain pour le match, mais est remplacé après 2 minutes.

- A la 3^{ème} exclusion.
- Irrégularités présentant un risque pour l'intégrité physique.
- Comportements antisportifs grossiers.



⇒ **EXPULSION** : le joueur expulsé sort du terrain pour le match, mais n'est pas remplacé.

- Voies de fait.



1. Gardien de but en tant que joueur de champ :

Le gardien de but peut devenir ou être remplacé par un 7^e joueur de champ. Le port de la chasuble n'est plus obligatoire. Si l'équipe joue avec sept joueurs de champ sur le terrain, aucun joueur de champ ne peut exercer la fonction de gardien de but.

2. Joueur blessé : *(cette règle s'applique essentiellement au niveau professionnel car nécessite la présence d'un délégué)*

Après avoir reçu des soins médicaux sur le terrain, le joueur doit quitter l'aire de jeu. Il ne peut retourner sur le terrain que lorsque la troisième attaque de son équipe est complètement terminée. Les délégués techniques seront les responsables du contrôle de cette situation.

3. Jeu passif :

Suite au geste d'avertissement, l'équipe concernée dispose d'un total de 6 passes maximum pour tirer au but, le nombre de passes n'étant pas interrompu si un jet franc est accordé à l'équipe attaquante ou si un tir est bloqué par l'équipe en défense. Ces 6 passes restent à l'appréciation des juges arbitres en fonction de leurs interprétations du jeu et des exceptions aux règles (déviation par un défenseur d'une passe, tentative de tir qui revient dans les mains d'un coéquipier attaquant ...

4. 30 dernières secondes :

Les fautes intentionnelles dans les dernières secondes du match (en remplacement de la dernière minute de jeu pourront être sanctionnées par un jet de 7 mètres quelle que soit la localisation de la faute. La règle selon laquelle le joueur fautif sait qu'il sera suspendu lors du prochain match.

5. Carton bleu :

Les arbitres disposent d'un carton bleu en plus des cartons jaune et rouge pour apporter plus de précisions à la disqualification d'un joueur. Lorsque les arbitres montrent ce carton, un rapport écrit est à joindre à la feuille de match et la Commission disciplinaire est responsable des autres actions à entreprendre.