LIGUE BRETAGNE FFHANDBALL

FICHE 27

Règles et organisations

HAND à 4

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

INTERETS DE LA PRATIQUE

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 ou de densité plus faible (ex : 30 joueurs ou 8 joueurs).
. Faciliter l'intégration de joueurs qui découvrent l'activité (se repérer dans l'espace, découvrir les règles, faire des choix, etc.)
· 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 participent au mieux vivre ensemble en permettant de mieux appréhender la mixité au sein du groupe, de viser les principes d'égalité filles/garçons et de permettre à chacune et chacun d'accéder aux mêmes chances de réussite.

HAND à 4 FFHANDBALL

HBZH

LIGUE BRETAGNE FFHANDBALL

FICHE 27

Règles et organisations

HAND à 4

LA GESTION DE L'HETEROGENEITE

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 :

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.

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.

LES AMENAGEMENTS MATERIELS ET ENVIRONNEMENTAUX

Espace de jeu, 20 X 14 m, la zone est positionnée à 5 m. Le tracé : il n'y a pas de ligne médiane, pas de ligne de jet franc (ligne pointillée) et pas de ligne de pénalty.

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"

LIGUE BRETAGNE FFHANDBALL

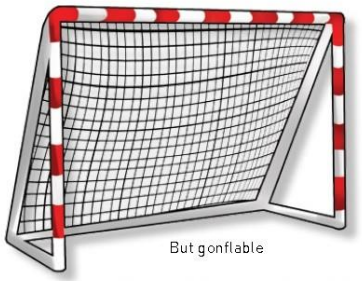
FICHE 27

Règles et organisations

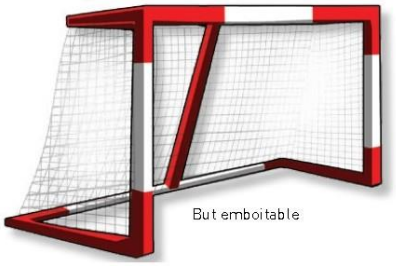
HAND à 4

LES BUTS

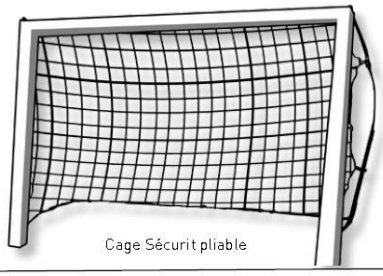
Pour les buts, plusieurs options de matériel sont possibles :



But gonflable



But emboitable



Cage Sécurit pliable

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

LA ZONE

Elle peut être droite, en arrondie ou en trapèze et favoriser différentes formes de jeu, de tir. Le tracé : il n'y a pas de ligne médiane, pas de ligne de jet franc (ligne pointillée) et pas de ligne de pénalty. Le tracé est à 5m.

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 poura 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

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

FICHE 27

Règles et organisations

HAND à 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.

LE TEMPS DE JEU

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.

DANS UNE LOGIQUE DE FORMATION

Je commence en…

Mini-hand

J'évolue selon mon niveau et mes besoins d'apprentissages en…

Découverte **Confirmé**

Je poursuis ou commence en…

-11ans

J'évolue selon mon niveau et mes besoins d'apprentissages en…

Hand à 4 **Hand à 6**

LIGUE BRETAGNE FFHANDBALL

FICHE 27

Règles et organisations

HAND à 4

Années d'âge : (2016) – 2015 – 2014	
Adaptation	Formules adaptées en fonction du nombre d'équipes – 1h30 maximum
des temps de jeu	Plateaux en triangulaire avec des rencontres de 2X10 minutes Plateaux à 4 équipes avec des rencontres de 12 minutes Si plus de 4 équipes aménagement organisation n°3 en restant 4+1.
du nombre de joueurs	1 GB + 3 JOUEURS (préconisation : équipe de 6 joueurs) Rotation des joueurs organisée : celui qui marque un but, prend la place du remplaçant. Le remplacement est validé par un tapement de mains entre les deux joueurs aux abords extérieurs du terrain. Si pas de remplaçants, le marqueur remplace le Gb. Précision : le buteur n'est pas obligé d'attendre un nouveau but pour rentrer. Il peut re-rentrer sur le terrain après une phase de défense et d'attaque.
des objets matériels du jeu	Ballon taille 0 - 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.
	Utiliser les tracés dans la largeur. Tracer les zones (Lattes, etc.)
	La zone est à 5m.
	Ligne de jet de 7m à 6m
des règles de jeu	Engagement par le GB. Jeu en reconquête du ballon
	Exclusion d'une minute avec remplacement immédiat.
	Voir Adaptations en fonction des niveaux de jeu
du non compétitif	Le hand à 4 a été proposé de façon non compétitif. Les scores ne sont pas pris en compte. Il n'est donc pas utile de les afficher ni même de les saisir dans la feuille de match.
des postes	Au moins 1 GB différent à chaque mi-temps ou match (le même GB ne peut pas avoir un temps de jeu supérieur à celui d'une mi-temps/match).
de l'arbitrage	De façon pédagogique aller progressivement vers les règles du jeu Hand à 6.
	Intervenir de façon pédagogique sur les fautes commises. Si un joueur fait une grosse faute, il sort du terrain pour que l'animateur l'aide à comprendre sa faute. Un joueur le remplace aussitôt.
responsable officiel	Possibilité de nommer des parents référents sur chacun des groupes constitués, sans compétences spécifiques de l'activité : laisser jouer et s'exprimer les enfants sur un temps de jeu qui leur appartient. Vous pouvez également responsabiliser les jeunes dirigeants (-13, -15, -18…) pour être référent d'un groupe et/ou animer les ateliers sous le tutorat d'un adulte.

HAND à 4 FFHANDBALL

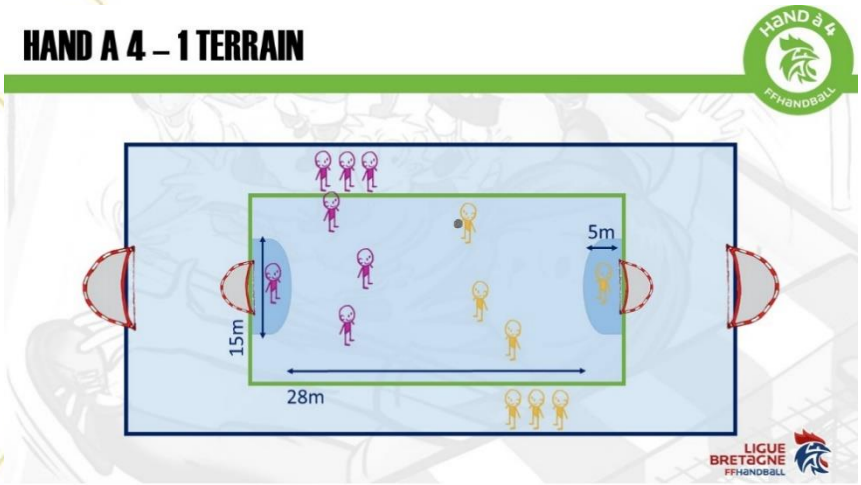
HBZH

FICHE 27

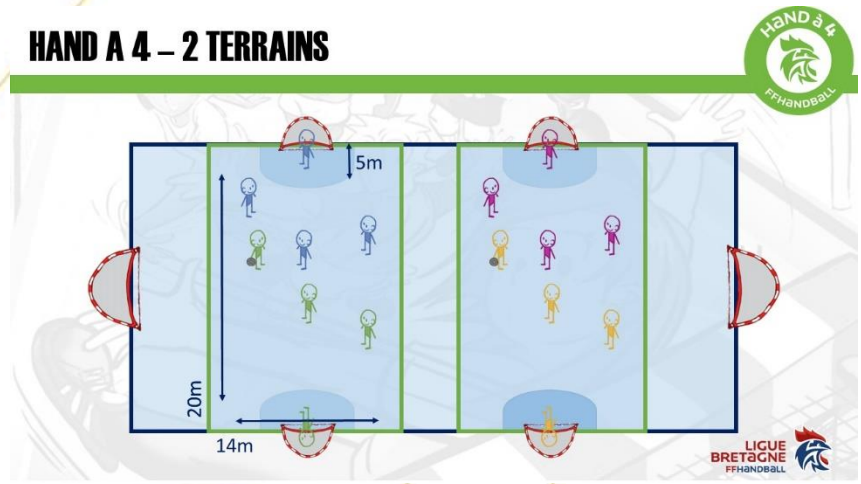
Règles et organisations

HAND à 4

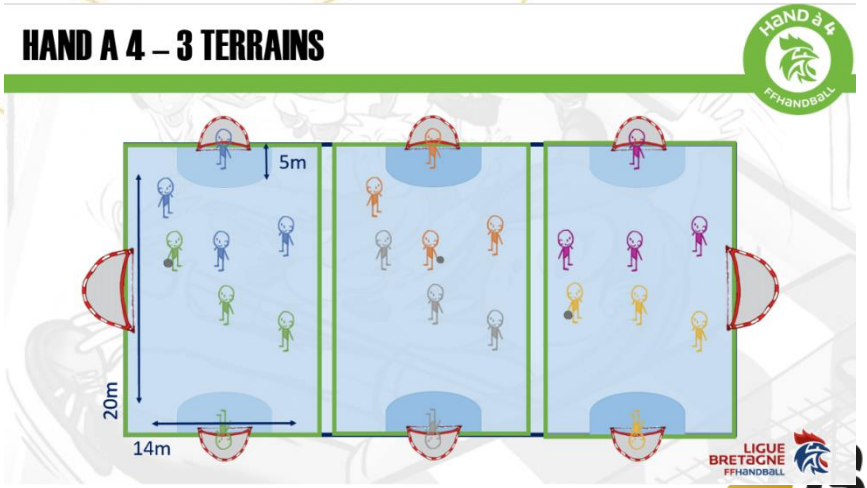
Organisation 1



Organisation 2



Organisation 3



FICHE 27

Règles et organisations

ANIMATEUR DE HAND À 4

Se former, cliquez-ici !

Livret Hand à 4 cliquez-ici !

LES GRILLES DE RENCONTRES : Adaptées selon le nombre d'équipes

3 équipes / entre 12 et 21 joueurs
Proposer un terrain soit : de 28 X 15m ou 20 X 14m
1 poule de 3 équipes réparties sur un terrain
3 Matchs de 8 à 10 minutes en aller/retour
1 seule phase
A-B C arbitre
B-C A arbitre
C-A B arbitre

4 équipes / entre 16 et 28 joueurs	
Proposer un ou deux terrains – de 28 X 15m ou 20 X 14m	
1 Poule répartie sur deux terrains	
3 Matchs de 8 à 10 minutes A/R = 6 matchs	
Terrain 1	**Terrain 2**
A-B	C-D
A-C	B-D
A-D	B-C
Match en aller/retour Arbitrage club	

HAND à 4

LIGUE BRETAGNE FFHANDBALL

FICHE 27

Règles et organisations

HAND à 4

LES GRILLES DE RENCONTRES : Adaptées selon le nombre d'équipes

5 équipes / entre 20 et 35 joueurs	
Proposer deux terrains en largeur 20 X 14m	
1 poule répartie sur les deux terrains	
5 Matchs de 10 à 12 minutes	
1 seule phase	
Terrain 1	**Terrain 2**
A-B / C arbitre	D-E / C arbitre
A-C / D arbitre	B-E / D arbitre
D-A / E arbitre	C-B / E arbitre
D-B / A arbitre	C-E / A arbitre
C-D / B arbitre	A-E / B arbitre

6 équipes / entre 24 et 42 joueurs		
Option 1 : Proposer deux terrains en largeur 20 X 14m		
1 poule répartie sur les 3 terrains		
Match de 10 à 12 minutes		
Terrain 1	**Terrain 2**	**Terrain 3**
A-B	E-C	D-F
A-C	B-D	E-F
C-F	A-D	B-E
B-F	D-C	A-E
E-D	A-F	B-C

6 équipes / entre 24 et 42 joueurs			
Option 2 : Proposer deux terrains en largeur 20 X 14m			
1 poule répartie sur les 2 terrains			
Match de 6 à 8 minutes			
Terrain 1	**Terrain 2**	**Arbitre**	**Observateur**
A-B	C-D	E	F
B-C	E-F	A	D
A-F	E-D	B	C
A-C	B-E	F	D
C-E	D-F	B	A
A-D	B-F	C	E
A-E	C-F	D	B
B-D	-	F	A-C-E

HBZH

FICHE 27

Règles et organisations

HAND à 4

LES GRILLES DE RENCONTRES : Adaptées selon le nombre d'équipes

7 équipes / entre 28 et 56 joueurs			
Proposer trois terrains en largeur 20 X 12 à 14m			
1 Poule de 7 équipes répartie sur les 3 terrains			
Match de 8 à 10 minutes			
Terrain 1	**Terrain 2**	**Terrain 3**	**Arbitre**
A/B	C/D	E/F	G
F/G	A/D	B/C	E
A/C	E/G	B/D	F
C/F	B/G	D/E	A
B/E	D/F	A/G	C
C/E	A/F	D/G	B
A/E	C/G	B/F	D

8 équipes / entre 32 et 64 joueurs				
Proposer trois terrains en largeur 20 X 12 à 14m				
1 Poule de 8 équipes répartie sur les 3 terrains – 1 équipe arbitre / 1 équipe observe				
Match de 6 à 8 minutes				
Terrain 1	**Terrain 2**	**Terrain 3**	**Arbitre**	**Observateur**
A/B	C/D	E/F	G	H
H/G	A/D	C/B	E	F
A/C	E/G	H/F	B	D
B/D	F/G	H/E	A	C
A/E	D/G	C/F	H	B
C/E	A/H	B/F	D	G
C/G	D/H	B/E	F	A
A/G	B/H	D/F	C	E