

# Hand à 4



COMITÉ  
ARDENNES  
FFHandball



# Comparatif handball à 7 et hand à 4

	Handball à 7	Hand à 4
Nombre de joueurs	7 dont 1 gardien	4 dont 1 gardien
Zone	6 m	5 m avec une forme plus libre (carré, demi-cercle, rectangle)
Contact	Autorisé	Interdit sous peine de faire gagner un point à l'équipe adverse
Ballons	Cuir, plastique	Type « peau d'éléphant » (mousse) pour limiter la peur du ballon pour les gardiens de but
Dribble	Autorisé	Limité à un dribble par joueur jusqu'au -13 inclus
Taille du terrain	40m x 20m	20m x 10m
Mixité	Interdit après le -11 ans	Autorisé à tous âges
Durée des matchs	Imposée	6 à 10 minutes
Défense	Défini par les règles aménagées	tout terrain/étagée (interdire aligné de zone)
Engagement	Milieu de terrain	Du gardien

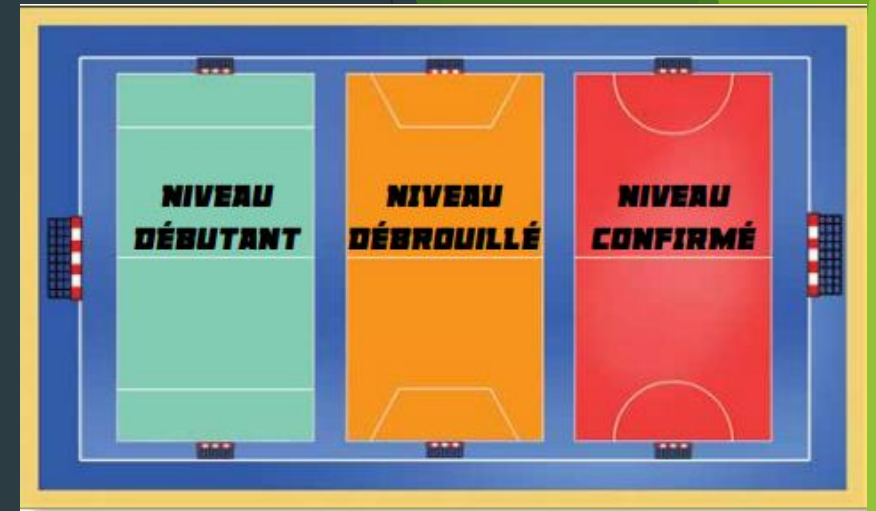
# Intérêt du Hand à 4

- ▶ 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 : rapports de force, niveaux de jeux
- ▶ Favoriser une activité rapide pour tous du fait des effectifs réduits
- ▶ Placer les joueurs dans des rôles sociaux multiples (arbitre, chronométrateur, coach et observateur)
- ▶ Trouver des aménagements facilitant l'expression individuelle et/ou collective
- ▶ Proposer des aménagements en réponse aux besoins du joueur



# Avantages du Hand à 4

- ▶ Apprentissage de l'arbitrage plus simple
  - ▶ Peu de règles
- ▶ Matériels adaptés :
  - ▶ Découverte du poste de gardien de but moins traumatisante
- ▶ L'effectif faible :
  - ▶ Rendre acteur tous les joueurs
- ▶ Faible besoin matériel :
  - ▶ La pratique peut être faite partout (en salle, dans la cour, sur un terrain en herbe...)
- ▶ Espace de jeu réduit :
  - ▶ Augmentation des duels tireurs/gardiens
  - ▶ Mise en place de plusieurs terrains (3 terrains possibles sur un 40 x 20) permettant une gestion des hétérogénéités



# Matériel nécessaires :

## Buts pliables :

- Simple à monter / démonter
- Prend peu de place



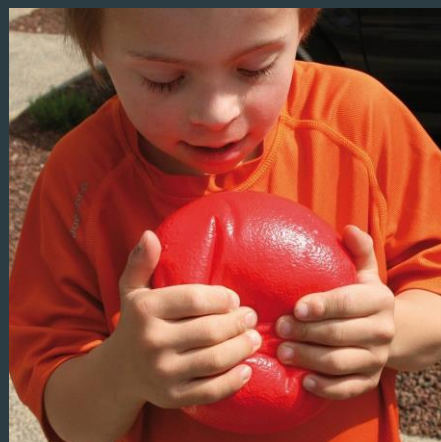
## Bandes de délimitation :

- Traçage des zones
- Plus sécurisant que des plots
- Possibilité de prendre les lignes existantes



## Ballons « Peau d'éléphant » :

- En mousse avec un revêtement limitant l'usure



## Plots de délimitation :

- Traçage des limites du terrain



# Règles du hand à 4

	Handball à 7	Hand à 4
Zone	Interdiction de rentrer dans la zone, possibilité de sauter au dessus pour tirer	
Contact	Autorisé	Interdit
Dribble	Autorisé	Limité à 1 dribble par joueur jusqu'au -13 inclus
Mixité	Interdit après le -11 ans	Autorisé à tous âges
Marcher	3 pas maximum balle en main	
Remise en jeu	Un pied sur la ligne à l'endroit de la sortie	
Règle des 3s (Marcher)	Le joueur peut rester 3s maximum sur place sans rien faire	
Distance de la défense sur une reprise du jeu	La défense doit être à 3m du porteur du ballon	