
GUIDE
du nouveau licencié

LE HANDBALL C'EST QUOI ?

7 joueurs → 6 sur le terrain & 1 gardien



2 équipes → 4 couleurs distinctes (1 par équipe & 1 différente par gardien)

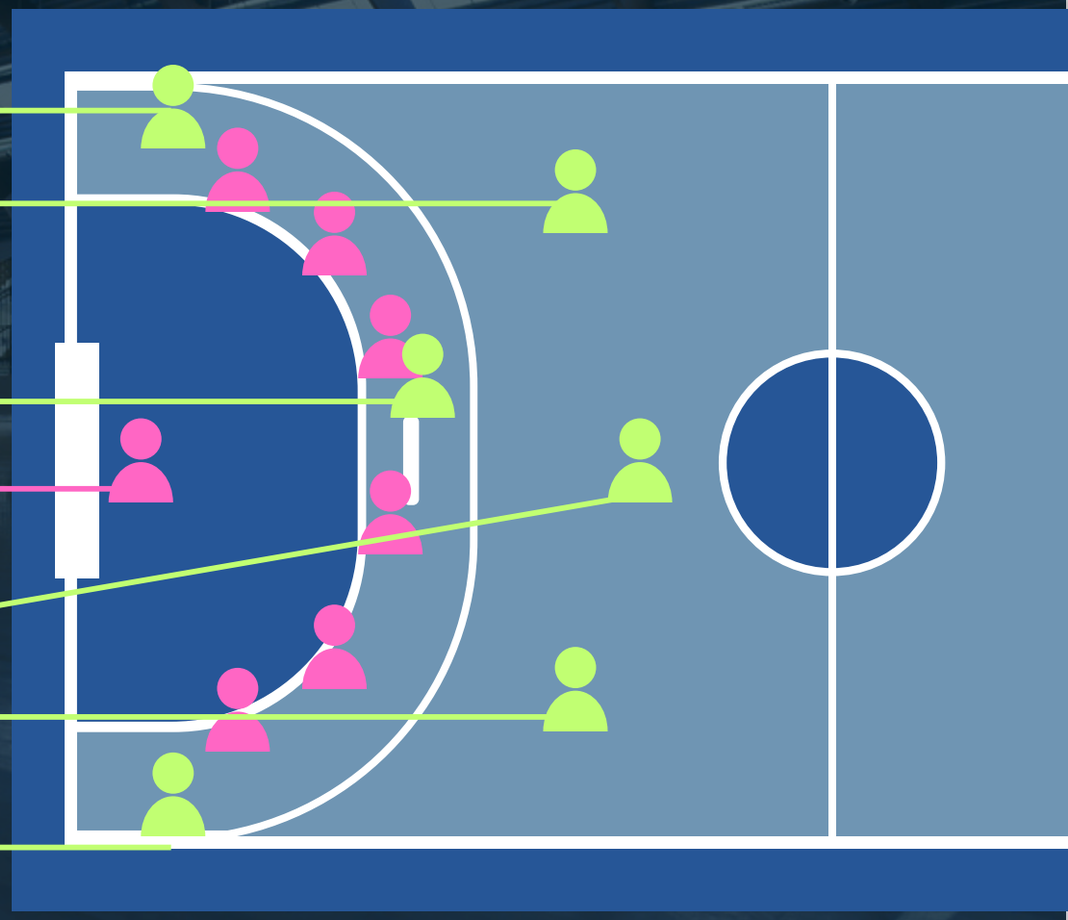
L'OBJECTIF :

Marquer plus de buts que l'équipe adverse en faisant progresser le ballon à la main

2 Mi-temps + 3 Temps-morts → par équipe disponible



QUEL POSTE EST FAIT POUR TOI ?



1. L'AILIER (droit & gauche) :

→ **Rôle :** Marquer depuis les côtés du terrain & jouer rapidement en contre-attaque

→ **Points forts utiles :** Vitesse, détente, agilité, finition précise

→ **Difficultés possibles :** Peu d'espaces pour tirer, angles compliqués, demande beaucoup de courses

2. L'ARRIERE (droit & gauche) :

→ **Rôle :** Tirer de loin & créer du danger en attaque

→ **Points forts utiles :** Puissance de tir, taille et/ou détente, vision du jeu, capacité à défendre

→ **Difficultés possibles :** Beaucoup de contacts physique, nécessite une bonne endurance

3. LE DEMI-CENTRE :

→ **Rôle :** Organiser le jeu, donner des consignes et distribuer le jeu, créer des décalages dans la défense

→ **Points forts utiles :** Vision du jeu, communication, prise de décision rapide, capacité à tirer de loin et à percer la défense

→ **Difficultés possibles :** Beaucoup de responsabilité, doit gérer le rythme du match

4. LE PIVOT :

→ **Rôle :** Jouer au coeur de la défense et créer des espaces

→ **Points forts utiles :** Puissance / force physique, équilibre, combativité, bon placement

→ **Difficultés possibles :** Très forts contact physique, peu d'espace pour jouer, réception du ballon dans des positions difficiles pour tirer et necessite de beaucoup d'intelligence de placement

5. LE GARDIEN DE BUT :

→ **Rôle :** Arrêter les tirs adverses et relancer rapidement l'attaque

→ **Points forts utiles :** Bons réflexes, courage, concentration et rapidité

→ **Difficultés possibles :** Beaucoup de pression, poste exigeant mantalement, necessite de ne pas avoir peur du ballon

LES RÈGLES IMPORTANTES :

. **Marcher :** Pas le droit à + de 3 pas sans dribbler => ballon pour adversaire. + Pas le droit à + de 3 secondes sans rien faire => ballon pour adversaire

. **Dribble :** Dribble pour avancer. Une fois arrêté, tu ne peux pas recommencer sinon => Reprise de dribble et ballon pour adversaire

. **Zone :** Seul le gardien peut entré dans la zone des 6 mètres. Tu ne peux pas tirer en étant dans cette zone, mais tu peux sauter et tirer avant de tomber dedans.

. **Contact :** Autorisé mais limité - sous peine de sanctions

. **Fautes :** En cas de contact dangereux, tirage de maillot, pousser d'un adversaire, mauvaise défense...

. **3 mètres :** En défense, tu dois être à 3 mètres de distance du porteur de balle lors de la reprise de jeu

. **Changements :** Illimités, dans la zone prévu et tu doit attendre que ton coéquipier soit sorti pour entrer sur le terrain.

LES SANCTIONS ET VALEURS :



SANCTIONS :

. **Cartons jaune :** Avertissement

. **2 min :** Exclusion temporaire (pas de changement → joueurs en moins)

. **Carton rouge :** Exclusion définitive du match (entré d'un autre joueur après 2min)

. **Carton bleu :** Exclusion définitive du match = faute grave avec rapport disciplinaire

. **Carton blanc :** Signalement de coup à la tête → pas une sanction

VALEURS : Respect, Fair-play, Esprit d'équipe, Solidarité, Plaisir

POUR TOUS LES ÂGES ET NIVEAUX !!

CATEGORIES :

Baby Hand, Mini Hand, -11 ans, -13 ans, -15 ans, -18 ans, Séniors

NIVEAUX :

- Professionel
- National
- Régional : Prénationale, Excellence Région
- Départemental

Chaque saisons, les équipes peuvent **monter** ou **descendre** de division selon leurs performances.

LES DIFFÉRENTS RÔLES DANS UN CLUB :

JOUEURS :

Les joueurs doivent se respecter entre eux, envers chaque coéquipier mais également envers les coachs, les arbitres, les adversaires, le public...

COACHS :

Les coachs gérent l'équipe, donnent des conseils, et accompagnent les joueurs. C'est eux qui choisissent la composition de l'équipe pour les matchs et ils préparent et supervisent les entrainements.

ARBITRES :

Ils font respecter les règles et assurent la sécurité des joueurs.
Le respect envers eux est obligatoire, même en cas de désaccords.
C'est toujours eux qui ont le dernier mot sur la prise de décision

BENEVOLES :

Les bénévoles aident à l'organisation des matchs et évènement en général. Ils gèrent l'accueil, la buvette le matériel ou la table de marque.

DIRIGEANTS :

Les dirigeant prennent des décisions importantes (financière, sportives...). Ils veillent au bon fonctionnement et au développement du club en organisant des projets ou évènements.

DIFFERENCES ENTRE LE HAND A 4 ET HAND A 7 :

HAND À 4	HAND À 7
Largeur du terrain (20x10m)	Longueur du terrain (40x20m)
Contact INTERDIT	Contact Autorisé
Autorisé à tout âges	Interdit avant les -11 ans
Engagement du gardien	Engagement du milieu de terrain
Défense tout terrain	Choix défensif libre
Ballon en “peau d’éléphant” (mousse)	Ballon en cuire
Dribble limité à 1 par joueur (-13 ans inclus)	Dribble autorisé

L'ÉQUIPEMENT DU HANDBALLEUR



Obligatoire :

- Chaussures de salle
- Short de sport
- Maillot sportif adapté
- Gourde pour bien s'hydrater

Conseillé (+ pour pro):

- Résine (si autorisée)
- Strap (protection des articulations)
- Genouillères (prévention des blessures)
- Serviette + vêtements de rechange

COMMENT SE PASSE UNE SAISON ?

1 à plusieurs entrainements / semaine → selon la catégorie

1 matchs le week-end contre d'autres clubs

1 licence obligatoire pour participer aux compétitions



Déplacements dans d'autres villes

PS : Une saison débute en septembre :)

REJOINS UN DE NOS 6 CLUBS ARDENNAIS !

CONTACT DU COMITE :

03 24 26 20 66

5608000@ffhandball.net

https://comite-ardennes-handball.fr/

Maison Départemental des Sports, 08140 Bazeilles

Si tu veux plus d'infos, clique ici





06 30 19 78 69

handballclubvouziers

https://hbc-vouziers.clubeo.com/

3 rue de la fusion
08400 Vouziers



06 77 05 27 59

hsa_08

https://www.sportcorico.com/clubs/hand-sedan-ardennes

BD de Lattre de Tassigny
08200 Sedan



06 09 66 67 24

Handball Club Fumay

https://www.sportcorico.com/clubs/handball-club-fumay-la-pointe

34 Rue de la cense
08170 Sedan



06 83 03 55 91

yvois_carignan_hb

https://www.sportcorico.com/clubs/yvois-carignan-hb

11 rue Jules Turquais
08110 Carignan



06 58 91 11 38

cmhb08

https://cmhb.clubeo.com/

107 B rue du Bois Fortant
08000 Charleville



06 08 84 24 23

bhrvpa_hb

https://bhb08.fr/

Rue Plaine des sports
08120 Bogny-sur-Meuse