

### **Présentation – Le Hand à 4 c’est quoi ? :**

<https://www.youtube.com/watch?v=ImDh57B5fgg&t=19s>

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”. Il fait partie des nouvelles pratiques qu’il paraît intéressant de développer en Charente en lien avec le projet fédéral.

### **Quels intérêts de la pratique Hand à 4 ?**

- Faire découvrir la pratique handball à différents publics (non licenciés, scolaires, handicapés, jeunes, adultes, entreprises).
- Faciliter la gestion de **grand nombre** de joueurs (+30 joueurs).
- Favoriser une **activité rapide pour tous** du fait des effectifs réduits.
- Rendre la pratique handball transférable sur **tous types de lieux** (gymnases, terrains de pleins air, cours d’écoles, city stade...).
- Gérer les hétérogénéités : sexe, rapport de force, niveau de jeu.
- Placer les joueurs dans des **rôles sociaux multiples** (arbitres, chronométreurs et observateurs...).

### **Comment organiser un tournoi Hand à 4 ?**

#### **Organisation matérielle**

- Construire 2 ou 3 terrains
- On peut utiliser les zones déjà tracées, des lignes existantes, ou tracer avec languettes, scotch etc...
- X paires de mini buts ou équivalents
- Chasubles, ballons...

#### **Organisation Sportive**

- Faire le point sur les équipes (nombre, niveaux, filles, garçons)
- Organisation des terrains (par niveau, par poules, par âges, garçons, filles...)
- Identification et choix des arbitres + Accompagnement club
- Distribuer ou afficher horaires et organisation des matchs aux encadrants
- Pour faciliter la gestion des horaires, on peut utiliser le chronomètre du tableau de marque et donner un coup d’envoi simultané pour tous les matchs

#### **Besoin d’aide ?**

<http://nouvelleaquitaine-handball.org/pratiquer/offres-de-pratique/hand-a-4/>

**Un livret PDF « HAND à 4 » est disponible sur demande ou sur le site Ligue Nouvelle Aquitaine de Handball**

Contacteur Julien (CTF Comité) [6016000.jgambier@ffhandball.net](mailto:6016000.jgambier@ffhandball.net)

Port : 07-86-95-27-05

Les possibilités d'aménagements spatiaux du Hand à 4 :

➤ **Gestion de l'hétérogénéité**



➤ **Différents traçage de zone sont possibles :**

Ligne droite – arrondie – en trapèze

Le terrain mesure 20 mètres en longueur et de 10 à 12 mètres de largeur



-15 Filles	-15 Garçons
<p><b>Années d'âge</b></p> <p>2006-2007-2008</p> <p><b>Nombre de joueurs :</b></p> <p>3 joueurs + 1 <b>GB (maillot différent des autres joueurs ou chasuble)</b></p> <p>Jeu sur tout le terrain Engagement du gardien Si possible, dans les buts : changement de gardien entre les matchs voire en cours de match Possibilité de jeu en surnombre avec la GB (cf. joueuses polyvalentes)</p> <p><b>Terrain :</b> Jeu en largeur (3 terrains maximum) Zones à 5m <b>Ballon :</b> mousse ou Handfit</p> <p><b>ATTENTION : choisir des ballons adaptés (tirs proches)</b></p> <p>Feuille de tournoi à remplir</p> <p><b>Règlements particuliers des rencontres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Exclusion 1mn</b> (le joueur exclu peut être remplacé sans attendre la fin de la minute)</li> <li>▪ <b>Matches de 6 à 8 minutes</b></li> <li>▪ Un <b>jet de 7 mètres</b> se fera sous forme «sandball» (contre-attaque directe du GB pour le tireur qui n'a pas droit au dribble après la réception)</li> </ul> <p><b>Arbitrage :</b> par JA du club recevant si possible ou joueur des autres équipes</p>	<p><b>Années d'âge</b></p> <p>2006-2007-2008</p> <p><b>Nombre de joueurs :</b></p> <p>3 joueurs + 1 <b>GB (maillot différent des autres joueurs ou chasuble)</b></p> <p>Jeu sur tout le terrain Engagement du gardien Si possible, dans les buts : changement de gardien entre les matchs voire en cours de match Possibilité de jeu en surnombre</p> <p><b>Terrain :</b> Jeu en largeur (3 terrains maximum) Zones à 5m <b>Ballon :</b> mousse ou Handfit</p> <p><b>ATTENTION : choisir des ballons adaptés (tirs proches)</b></p> <p>Feuille de tournoi à remplir</p> <p><b>Règlements particuliers des rencontres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Exclusion 1mn</b> (le joueur exclu peut être remplacé sans attendre la fin de la minute)</li> <li>▪ <b>Matches de 6 à 8 minutes</b></li> <li>▪ Un <b>jet de 7 mètres</b> se fera sous forme «sandball» (contre-attaque directe du GB pour le tireur qui n'a pas droit au dribble après la réception)</li> </ul> <p><b>Arbitrage :</b> par JA du club recevant si possible ou joueur des autres équipes</p>

**JEU, JOUEURS ET REGLES**

- Défense LIBRE (alignée 3 autour de la zone **OU** étagée 2 + 1 avancé) en prenant en compte les adversaires **ET** le ballon
- Récupérer la balle **SANS FAUTE (à partir de 3 fautes = jet de 7 m systématique)**
- Les joueurs devront découvrir des possibilités d'action en défense **sans faire faute**.
- Cela devrait favoriser le jeu en continuité en attaque en alternance sur « Grand espace et proche de la zone »
- Les encadrants devront veiller à :
  - La compréhension et l'apprentissage du règlement à travers le jeu.
  - A faire assurer l'arbitrage des matchs par les joueurs, lorsque cela est possible

<b>-18 Filles</b>	<b>-18 Garçons</b>
<p><b>Années d'âge</b></p> <p>2003-2004-2005-<b>2006</b></p> <p><b>Nombre de joueurs :</b></p> <p>3 joueurs + 1 <b>GB (maillot différent des autres joueurs ou chasuble)</b></p> <p>Jeu sur tout le terrain Engagement du gardien Si possible, dans les buts : changement de gardien entre les matchs voire en cours de match Possibilité de jeu en surnombre (joueuses polyvalentes)</p> <p><b>Terrain :</b> Jeu en largeur (3 terrains maximum)</p> <p>Zones à 5m</p> <p><b>Ballon :</b> mousse ou Handfit</p> <p><b>ATTENTION : choisir des ballons adaptés (tirs proches)</b></p> <p><b>Règlements particuliers des rencontres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Exclusion 1mn</b> (le joueur exclu peut être remplacé sans attendre la fin de la minute)</li> <li>▪ <b>Matchs de 6 à 8 minutes</b></li> <li>▪ Un <b>jet de 7 mètres</b> se fera sous forme «sandball» (contre-attaque directe du GB pour le tireur qui n'a pas le droit au dribble après la réception)</li> </ul> <p><b>Arbitrage :</b> par JA du club recevant si possible ou joueur des autres équipes</p>	<p><b>Années d'âge</b></p> <p>2003-2004-2005-<b>2006</b></p> <p><b>Nombre de joueurs :</b></p> <p>3 joueurs + 1 <b>GB (maillot différent des autres joueurs ou chasuble)</b></p> <p>Jeu sur tout le terrain Engagement du gardien Si possible, dans les buts : changement de gardien entre les matchs voire en cours de match Possibilité de jeu en surnombre</p> <p><b>Terrain :</b> Jeu en largeur (3 terrains maximum)</p> <p>Zones à 5m</p> <p><b>Ballon :</b> mousse ou Handfit</p> <p><b>ATTENTION : choisir des ballons adaptés (tirs proches)</b></p> <p><b>Règlements particuliers des rencontres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Exclusion 1mn</b> (le joueur exclu peut être remplacé sans attendre la fin de la minute)</li> <li>▪ <b>Matchs de 6 à 8 minutes</b></li> <li>▪ Un <b>jet de 7 mètres</b> se fera sous forme «sandball» (contre-attaque directe du GB pour le tireur qui n'a pas le droit au dribble après la réception)</li> </ul> <p><b>Arbitrage :</b> par JA du club recevant si possible ou joueur des autres équipes</p>

### **JEU, JOUEURS ET REGLES**

- Défense LIBRE (alignée 3 autour de la zone / étagée 2 + 1 avancé ou étagée 1 + 2) en prenant en compte les adversaires **ET** le ballon
  - Récupérer la balle **SANS FAUTE**
- à partir de 3 fautes = jet de 7 m systématique**
- Les joueurs devront découvrir des possibilités d'action en défense **sans faire faute**.
  - Cela devrait favoriser le jeu en continuité en attaque en alternance sur « Grand espace et proche de la zone »
  - Les encadrants devront veiller à :
    - La compréhension et l'apprentissage du règlement à travers le jeu.
    - A faire assurer l'arbitrage des matchs par les joueurs, lorsque cela est possible

