



Présentation – C'est quoi le Hand à 4 :

<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, âge
- 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 (disponibles au Comité)

Organisation Sportive

- Accueil des équipes - faire le point sur les équipes (nombre, niveaux, filles, garçons)
- Faire remplir la feuille de tournoi par les clubs – à transmettre au Comité
- 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

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



REGLEMENTS 2020-2021

-11 Filles	-11 Garçons
<p>Années d'âge</p> <p>2010, 2011, 2012</p> <p>Nombre de joueurs :</p> <p>3 joueurs + 1 GB (couleur différente des partenaires et adversaires) Jeu sur tout le terrain Engagement du gardien Si possible, dans les buts : changement de gardien entre les matchs voire en cours de match</p> <p>Terrain : Jeu en largeur (3 terrains maximum) Zones à 4 ou 5m</p> <p>Ballon : taille 0 ou 00</p> <p>ATTENTION : Ballon en plastique ou mousse</p> <p>Feuille de tournoi à remplir</p> <p>Règlement particulier des rencontres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exclusion 1mn (le joueur exclu peut être remplacé sans attendre la fin de la minute) ▪ Matches de 6 à 8 minutes <p>Arbitrage : par JA du club recevant ou joueurs des autres équipes</p>	<p>Années d'âge</p> <p>2010, 2011, 2012</p> <p>Nombre de joueurs :</p> <p>3 joueurs + 1 GB (couleur différente des partenaires et adversaires) Jeu sur tout le terrain Engagement du gardien Si possible, dans les buts : changement de gardien entre les matchs voire en cours de match</p> <p>Terrain : Jeu en largeur (3 terrains maximum) Zones à 4 ou 5m</p> <p>Ballon : taille 0</p> <p>ATTENTION : Ballon en plastique ou mousse</p> <p>Feuille de tournoi à remplir</p> <p>Règlements particulier des rencontres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exclusion 1mn (le joueur exclu peut être remplacé sans attendre la fin de la minute) ▪ Matches de 6 à 8 minutes <p>Arbitrage : par JA du club recevant ou joueurs des autres équipes</p>

JEU, JOUEURS ET REGLES

- Défense tout terrain en prenant en compte les adversaires **ET** le ballon
 - Récupérer la balle **SANS FAUTE**
 - Les joueurs devront découvrir des possibilités d'action en défense sans faire faute.
- 3 fautes d'une même équipe dans un match entraînent un jet de 7m (pied placé avant la ligne de zone)**
- 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
 - l'arbitrage des matchs par les joueurs lorsque cela est possible.

-13 Filles	-13 Garçons
<p>Années d'âge</p> <p>2008, 2009, 2010</p> <p>Nombre de joueurs :</p> <p>3 joueurs + 1 GB Jeu sur tout le terrain Engagement du gardien Si possible, dans les buts : changement de gardien entre les matchs voire en cours de match</p> <p>Terrain : Jeu en largeur (3 terrains maximum) Zones à 4 ou 5m</p> <p>Ballon : taille 0</p> <p>ATTENTION : Ballon en plastique ou mousse</p> <p>Feuille de tournoi à remplir</p> <p>Règlements des rencontres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 temps mort par mi-temps ▪ Exclusion 1mn (le joueur exclu peut être remplacé sans attendre la fin de la minute) ▪ Matchs de 8 à 10 minutes <p>Arbitrage : par JA du club recevant ou joueurs des autres équipes</p>	<p>Années d'âge</p> <p>2008, 2009, 2010</p> <p>Nombre de joueurs :</p> <p>3 joueurs + 1 GB Jeu sur tout le terrain Engagement du gardien Si possible, dans les buts : changement de gardien entre les matchs voire en cours de match</p> <p>Terrain : Jeu en largeur (3 terrains maximum) Zones à 4 ou 5m</p> <p>Ballon : taille 0 ou 1</p> <p>ATTENTION : Ballon en plastique ou mousse</p> <p>Feuille de tournoi à remplir</p> <p>Règlements des rencontres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 temps mort par mi-temps ▪ Exclusion 1mn (le joueur exclu peut être remplacé sans attendre la fin de la minute) ▪ Matchs de 8 à 10 minutes <p>Arbitrage : par JA du club recevant ou joueurs des autres équipes</p>

JEU, JOUEURS ET REGLES

- Défense libre en prenant en compte les adversaires ET le ballon
- Récupérer la balle **SANS FAUTE**
- Les joueurs devront découvrir des possibilités d'action en défense **sans faire de fautes**
- **3 fautes d'une même équipe dans un match entraînent un jet de 7m (pied placé avant la ligne de zone)**
- Le GB peut sortir et jouer le surnombre
- 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 et l'arbitrage des matchs par les joueurs lorsque cela est possible