

Introduction

D'origine allemande ; le hand-ball est un sport collectif très spectaculaire qui se joue avec les mains dans une surface plate et où les deux équipes peuvent évoluer dans n'importe quel endroit à n'importe quel moment de la rencontre.

Le but du jeu est de marquer plus de but que l'équipe adverse. La pratique de ce sport développe chez les pratiquants les qualités suivantes : Endurance, Force, Vitesse, Résistance, Détente, Adresse, Souplesse, Esprit collectif, Esprit sportif...etc.

Terrain et joueur et jeu :

Le terrain est une surface rectangulaire de L = 40 mètres et l = 20 mètres présentant une zone des 6m réservée au gardien de but et un but de 3*2m².

Chaque équipe est composée de 7 joueurs de champs et 5 remplaçants.

La rencontre se joue en deux ½ temps de 30 min chacune. Plus un temps additionnel de 2*5 min en cas d'égalité.

Les remplaçants peuvent entrer et sortir à n'importe quel moment à condition d'avertir les juges de table et rentrer dans l'endroit réservé (4m de la ligne médiane).

La faute est jouée dans l'endroit où elle a été commise.

Il est interdit de :

- Faire plus que trois pas = 4 appuis ;
- Garder la balle plus que 3 secondes ;
- Porter la balle brusquement vers l'adversaire ou lancer vers lui la balle d'une façon dangereuse ;
- Faire un dribble irrégulier ;
- Toucher le ballon avec le pied ;
- Retarder le jeu après une faute sifflée par l'arbitre ; soit par faire rouler la balle pour gagner la position dans le terrain ou lancer la balle vers le haut....etc.
- Pénétrer dans la zone réservée au gardien de but ;
- De s'engager vers le but dans un espace occupé par l'adversaire en passant de force ;
- Jouer avec violence ;
- Pousser l'adversaire ;
- Percuter le joueur en force ;
- Faire un croc en jambe ;
- Tenir le joueur ;.....etc.
- Chaque intervention contre un joueur en position de tir face au gardien de but est sanctionnée par un tir au 7 m (pénalité).
- Si le joueur en position de tir n'est pas en position face à face au gardien (1-0), la faute se joue au 9m.
- Les deux arbitres ont droit d'avertir les joueurs fautifs oralement ; puis par des cartons jaunes 3 fois au début et après, il y aura exclusion de 2 min après chaque faute antisportive ou faute agressive contre le joueur (porteur ou non porteur de balle) ; et après il y aura disqualification=carte rouge (attitude anti sportive répétée 3fois 2 min) et après il y aura expulsion (intervention physique irrégulière) et le joueur ne peut pas se faire remplacer.
- L'antijeu est sifflé quand l'équipe qui attaque n'a pas envie d'attaquer la cible ou bien faire retarder le jeu, la sanction sera la perte de balle.
- Chaque équipe a droit à un temps mort par mi-temps.
- Il est permis d'entrer en contact corporel avec le joueur adverse de face et les bras pliés ; de le contrôler et de l'accompagner « neutraliser ».

REGLES EN HANDBALL

Joueurs : Une équipe comprend 12 joueurs maximum dont 7 sur le terrain (six joueurs de champ, un Gardien de but et 5 joueurs remplaçants).

Gardien : Il lui est permis de se déplacer sans restriction avec le ballon dans sa surface de but qui est interdite aux joueurs. Il peut quitter la surface de but sans ballon, il est alors soumis aux mêmes règles que les joueurs de terrain.

But : Un but est marqué quand le ballon tout entier a franchi la ligne de but.

Engagement : Après un but, l'engagement est exécuté depuis le centre du terrain dans n'importe quelle direction dans les 3 secondes qui suivent le coup de sifflet de l'arbitre, même si tous les défenseurs ne sont pas revenus dans leur demi-terrain. Les défenseurs doivent être à 3 mètres du porteur du ballon et ne peuvent intervenir que quand le ballon a quitté ses mains.

Dribble : Si le joueur veut avancer avec la balle, il doit obligatoirement la faire rebondir d'une seule main. Il peut changer de main pendant ce dribble ; la reprise du dribble est interdite.

Marcher : Pour s'arrêter, le joueur porteur du ballon dispose de 3 pas maximum (4 appuis).

3 secondes : Le joueur a 3 secondes pour effectuer une passe ou un tir s'il est étroitement marqué.

Pied : Il est interdit au joueur de toucher le ballon avec les jambes ou les pieds (en dessous du genou).

Sortie : Il y a remise en jeu lorsque le ballon tout entier a franchi la ligne de touche. La remise en jeu est exécutée depuis l'endroit où le ballon a franchi la ligne de touche avec un pied sur la ligne. Les joueurs adverses doivent se tenir à 3 mètres du lanceur.

Corner : Il y a corner (**coup de coin**) lorsqu'un défenseur sort le ballon en ligne de fond. L'attaquant effectue la remise en jeu avec un pied sur le coin du terrain du côté où le ballon est sorti. Si la balle touchée par le gardien sort entre la ligne des 6 mètres et la ligne de touche ; il y a coup de coin.

Contact : Il est permis de barrer le chemin à l'adversaire avec le corps même s'il n'est pas en possession du ballon. Il est interdit de pousser l'adversaire sur la surface de but, de le retenir ou de le ceinturer ; de l'accrocher ; d'arracher la balle à l'adversaire.

Penalty (ou jet de 7 mètres) : Il se siffle en cas de faute grave sur le tireur. Le tireur, placé derrière la ligne des 7 mètres, effectue alors un tir dans les 3 secondes qui suivent le coup de sifflet de l'arbitre.

Faute : Après une faute il y a un jet-franc. Il est exécuté sans coup de sifflet depuis l'endroit où la faute a été commise. Si cet endroit est situé entre les 3 et 9 mètres ; le jet-franc est exécuté depuis l'endroit le plus proche en dehors de la ligne des 9 mètres.

Changement : Chacun des 12 joueurs peut entrer et sortir plusieurs fois pendant le match. Les remplaçants peuvent entrer à tout moment en passant obligatoirement par leur propre zone de remplacement (4,5m) et à condition que le joueur à remplacer sorte au préalable par cette même zone.

Quand tu es porteur de balle :

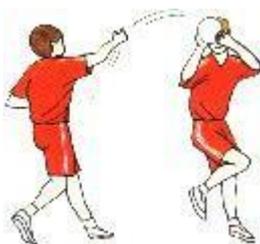
Tu peux effectuer les actions suivantes :

TU DRIBBLES

- Tu peux faire 3 pas avant de lancer la balle au sol
- Continuer à la faire rebondir en utilisant une seule main
- Faire 3 pas après avoir interrompu le dribble



- Puis faire une passe.



- Tu ne peux pas relancer la balle au sol lorsque le dribble a été interrompu (balle contrôlée de 1 ou 2 mains) c'est un double dribble ou "reprise de dribble"...sauf si la balle a touché, entre temps, un joueur (partenaire ou adversaire) ou les poteaux du but

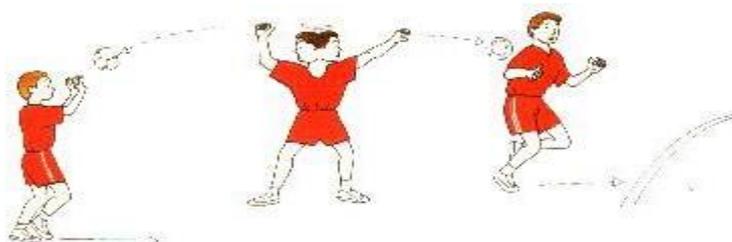


- Ou faire un marcher : plus de 3 pas en tenant la balle.



TU PASSES :

- Tu peux réaliser des passes, à l'arrêt ou en mouvement



- Tu ne peux pas :

- Conserver la balle plus de 3 secondes à l'arrêt



- Porter la balle brusquement vers l'adversaire ou lancer vers lui la balle d'une façon dangereuse.



-Tu es en possession de la balle, près du but



- Tu dois t'engager vers le but, pour tirer dans un espace conquis sur l'adversaire





Sans ballon, en poussant, bousculant, en se jetant contre un adversaire en courant, en sautant



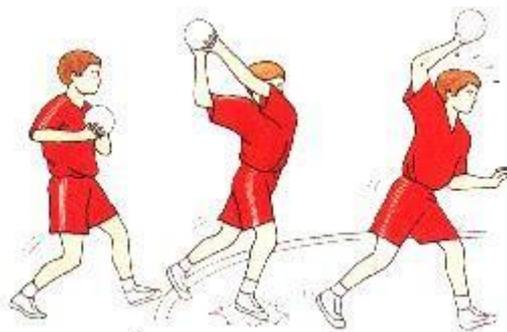
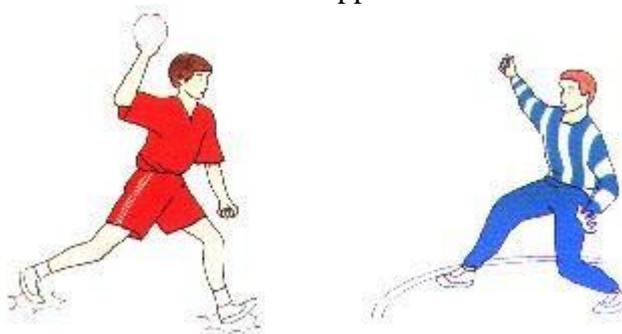
TU TIRES :

- Tu peux tirer au but

En suspension



En appui



En marchant dans la zone : C'est un empiètement



-Ton équipe n'a pas la balle

Tu es défenseur

Tu dois

- Protéger ton but
- Récupérer la balle en agissant sur ses trajectoires.



- Tu peux barrer avec le corps le chemin de l'adversaire même s'il n'a pas la balle.



- Tu ne peux pas agir de manière dangereuse, en te servant des bras, des mains et des jambes pour barrer le chemin de l'attaquant



En le retenant, le poussant, le ceinturant, le frappant ou en te jetant sur lui en courant ou en sautant, en agissant de manière dangereuse.

- Ou faire de l'antijeu, en arrachant la balle à 1 ou 2 mains.

Les arbitres ordonnent jet de 7 m dans les cas de fautes faisant échouer une occasion manifeste de but.



En te servant du poing pour enlever la balle ou en frappant la balle que l'attaquant tien entre ses mains.

Au poste de gardien de but

- Tu peux dans ta surface de but et dans une intention de défense, jouer la balle avec n'importe quelle partie de ton corps (jambes, pieds compris)
- Te déplacer dans la surface avec la balle sans aucune restriction (les 3 pas, les 3 secondes, le dribble).



- Quitter la surface de but si tu es en possession de la balle et prendre part du jeu, soumis alors aux mêmes règles que les joueurs de champs



- Tu ne peux pas pénétrer avec la balle sur ta propre surface en venant du champ de jeu (sanction : 7 m)
- Lancer volontairement la balle déjà contrôlée hors du champ de jeu (jet franc)
- Mettre l'adversaire en danger.



- Jouer la balle du pied ou de la jambe si elle ne se dirige pas vers la ligne de but (sanction : jet franc).



- Quitter la surface de but, balle contrôlée (jet franc).



- Introduire dans ta surface de but une balle qui est au contact au sol sur le champ de jeu (jet de 7 m).