



Le Hand à 4 est une forme de pratique issue de l'activité sociale de référence le Handball à 7. Nous y retrouverons l'ensemble des bases fondamentales permettant de faire vivre "une tranche de vie de handballeur".

INTERETS DE LA PRATIQUE

Le Hand à 4 (3 joueurs de champ + 1 gardien de but) présente de nombreux intérêts et sa pratique, en milieu scolaire et en club, devra permettre de :

- Faciliter la gestion d'un grand nombre de joueurs et d'élèves ou de densité plus faible (ex : 30 joueurs ou 8 joueurs).
- Faciliter l'intégration de joueurs qui découvrent l'activité (se repérer dans l'espace, découvrir les règles, faire des choix, etc.)
- Moduler les formes de "groupements" sur différents terrains (groupement/typologie de niveaux, de besoins...).
- Gérer les hétérogénéités : sexe, rapport de force, niveau de jeu.
- 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

Les différents rôles moteurs et sociaux, vécus le plus souvent grâce à la multiplication des temps et des espaces de jeu, permettent aux joueurs de pouvoir éprouver différentes responsabilités.

Il leur faudra assumer les décisions prises individuellement et/ou collectivement en tant que joueur, arbitre ou coach.

Le Hand à 4 favorise la formation à l'autonomie des joueurs en les rendant tous acteurs lors des séances. Ceci doit leur permettre d'atteindre leur plus haut niveau de compétences décisionnelles, motrices et sociales afin de les mettre au service du projet collectif : le gain de la rencontre.

Enfin, appréhender la gestion des aménagements participent au mieux vivre ensemble en permettant de mieux appréhender la mixité au sein du groupe, de viser les principes d'égalité filles/garçons et de permettre à chacune et chacun d'accéder aux mêmes chances de réussite.





LA GESTION DE L'HETEROGENEITE

Saison 2022/2023
Fiche pratique N°27
Mise à jour 07/07/2022

Le Hand à 4 permet de créer des groupes de besoins et de niveau grâce à la gestion des rapports de force facilitant l'expression de tous.

Cet aménagement est proposé à titre indicatif. La forme des zones varie en fonction des moyens, du matériel et/ou des visées techniques du moment.

De la même façon, les situations proposées pour chacun des trois niveaux sont à titre d'exemple.

Chaque intervenant garde la liberté d'adapter le dispositif humain et matériel en fonction de ses besoins.



NIVEAU DÉBUTANT

4 CONTRE 4
EN DÉFENSE : CONTACT INTERDIT

PERMET DE CONSTRUIRE DES CONNAISSANCES SUR LE JEU PAR INTERACTIONS SOCIALES, À CERTAINES CONDITIONS :

NIVEAU DÉBROUILLÉ

4 CONTRE 4
2 OBSERVATEURS
EN ATTAQUE DRIBBLE INTERDIT

PERMET DE FAVORISER LA COOPÉRATION ENTRE LES JOUEURS ET LA MISE EN PLACE DES STRATÉGIES COLLECTIVES, L'OCCUPATION DE L'ESPACE ET LES INITIATIVES DES NON PORTEURS DE BALLE.

NIVEAU CONFIRMÉ

4 +1 OBSERVATEUR
CONTRE
4 +1 OBSERVATEUR

PERMET DE FAVORISER LA COOPÉRATION ENTRE LES JOUEURS ET LA MISE EN PLACE DE STRATÉGIES COLLECTIVES.

LES AMENAGEMENTS MATERIELS ET ENVIRONNEMENTAUX

Espace de jeu, 20 X 14 m, la zone est positionnée à 5 m. Le tracé : il n'y a pas de ligne médiane, pas de ligne de jet franc (ligne pointillée) et pas de ligne de pénalty.





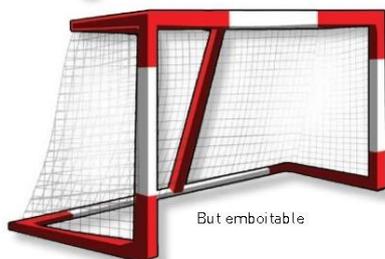
Saison 2022/2023
Fiche pratique N°27
Mise à jour 07/07/2022

LES BUTS

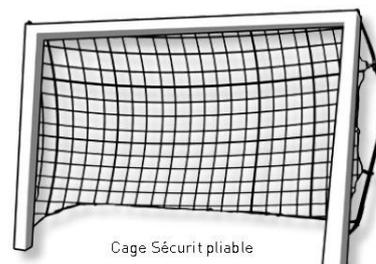
Pour les buts, plusieurs options de matériel sont possibles :



But gonflable



But emboîtable



Cage Sécurité pliable

Mais à défaut d'avoir de vrais buts, il est possible d'utiliser



HAND à 4

LA ZONE

Elle peut être droite, en arrondie ou en trapèze et favoriser différentes formes de jeu, de tir. Le tracé : il n'y a pas de ligne médiane, pas de ligne de jet franc (ligne pointillée) et pas de ligne de pénalty. Le tracé est à 5m.

La forme et la taille de la zone pourront être adaptées en fonction du matériel, de l'espace disponible et du niveau des joueurs. Elle pourra être matérialisée par :

- Des plots souples
- Des lattes
- Des bandes en plastique tendues au sol
- Des marquages au sol à la bombe à craie

EN TRAPÈZE



EN DEMI CERCLE



EN LIGNE DROITE



L'ESSENTIEL RESTE À AMÉNAGER
UNE ZONE DE 4 À 5 MÈTRES DE LA CIBLE





LE BALLON

Le ballon utilisé doit permettre la manipulation d'une seule main (pour dribbler, passer et tirer) et le maintien permanent de la sécurité du gardien de but. Il doit donc être suffisamment gonflé tout en étant souple.

LE TEMPS DE JEU

La rencontre est essentielle pour :

- Apprendre en jouant
- Faire émerger des situations problèmes
- Entretenir la motivation des pratiquants
- Valider les apprentissages et les compétences

Elle devra donc être intégrée à chaque séance et représenter à minima un tiers du temps.

Les temps de jeu seront décidés en fonction :

- Des capacités des pratiquants sur les plans physique, attentionnel, perceptif et émotionnel
- Du nombre d'équipes en présence
- De la disponibilité de l'installation sportive

En fonction de leur âge et du contexte, le temps de jeu peut être déterminé par les pratiquants eux-mêmes. Ainsi, la durée d'une rencontre peut être fractionnée en 2 mi-temps ou 3 tiers-temps par exemple. Des temps morts peuvent être instaurés.

DANS UNE LOGIQUE DE FORMATION

Je commence en...

Mini-hand



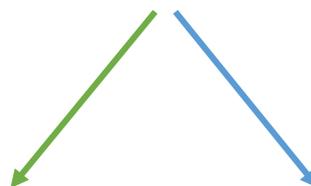
J'évolue selon mon niveau et mes besoins d'apprentissages en...

Découverte

Confirmé

Je poursuis ou commence en...

-11ans



J'évolue selon mon niveau et mes besoins d'apprentissages en...

Hand à 4

Hand à 6





LES GRILLES DE RENCONTRES : Adaptées selon le nombre d'équipes

Saison 2022/2023
Fiche pratique N°27
Mise à jour 07/07/2022

6 équipes / entre 24 et 42 joueurs	
Proposer deux terrains en largeur 20 X 14m	
2 poules de 3 équipes sur chaque terrain	
Match de 8 à 10 minutes sec	
1 ^{ère} phase - Terrain 1 et 2	2 ^{ème} phase - Terrain 1 et 2
A1-B1 C1 arbitre	Les 2 premiers vont sur la poule 1
B1-C1 A1 arbitre	Les 2 derniers vont sur la poule 2
C1-A1 B1 arbitre	Les 2 ^e sont réparties selon le goal average (écart entre +/-buts)

5 équipes / entre 20 et 35 joueurs	
Proposer deux terrains en largeur 20 X 14m	
1 poule répartie sur les deux terrains	
Match de 10 à 12 minutes sec	
1 seule phase	
Terrain 1	Terrain 2
A-B C arbitre	D-E C arbitre
A-C D arbitre	B-E D arbitre
D-A E arbitre	C-B E arbitre
D-B A arbitre	C-E A arbitre
C-D B arbitre	A-E B arbitre

4 équipes / entre 16 et 28 joueurs		
Proposer un ou deux terrains - de 28 X 15m ou 20 X 14m		
1 Poule répartie sur un ou deux terrains		
1 Terrain - Matches de 8 à 10min	2 Terrains - Matches de 12 min sec A/R	
	Terrain 1	Terrain 2
A-B D arbitre	A-B	C-D
C-D A arbitre	A-C	B-D
A-C B arbitre	A-D	B-C
B-D C arbitre	Match en aller/retour Arbitrage club	
A-D BC arbitre		
B-C AD arbitre		

3 équipes / entre 12 et 21 joueurs	
Proposer un terrain soit : de 28 X 15m ou 20 X 14m	
1 poule de 3 équipes réparties sur un terrain	
Match de 8 à 10 minutes sec en aller/retour	
1 seule phase	
A-B C arbitre	
B-C A arbitre	
C-A B arbitre	

