

Toi qui aimes faire du sport,

Toi qui aimes jouer,

Toi qui aimes rencontrer des copains,

VIENS JOUER AU HANDBALL !



Thierry MARIQUE
Institut d'éducation physique et de réadaptation
Université catholique de Louvain
Place P. de Coubertin, 1
B-1348 Louvain-la-Neuve



LE HANDBALL

UN SPORT POUR TOI

Pour vous qui découvrez le Handball ou pour vous qui croyez le connaître mais ne saisissez pas encore toutes les subtilités de ces règles complexes, voici en quelques mots les grandes lignes du règlement.

Le Handball se pratique sur un terrain de 20 x 40 mètres. Les buts mesurent 3 mètres de large et 2 mètres de haut. Le ballon a une circonférence de 58 à 60 cm et un poids variant de 425 grammes pour les hommes et pour les dames, il a une circonférence de 54 à 56 cm et un poids variant de 325 à 400 grammes.

Chaque équipe est composée au maximum de 12 joueurs. Les changements se déroulent librement durant le jeu. La rencontre se joue en 2 x 30 minutes interrompues par une mi-temps de 10 minutes.

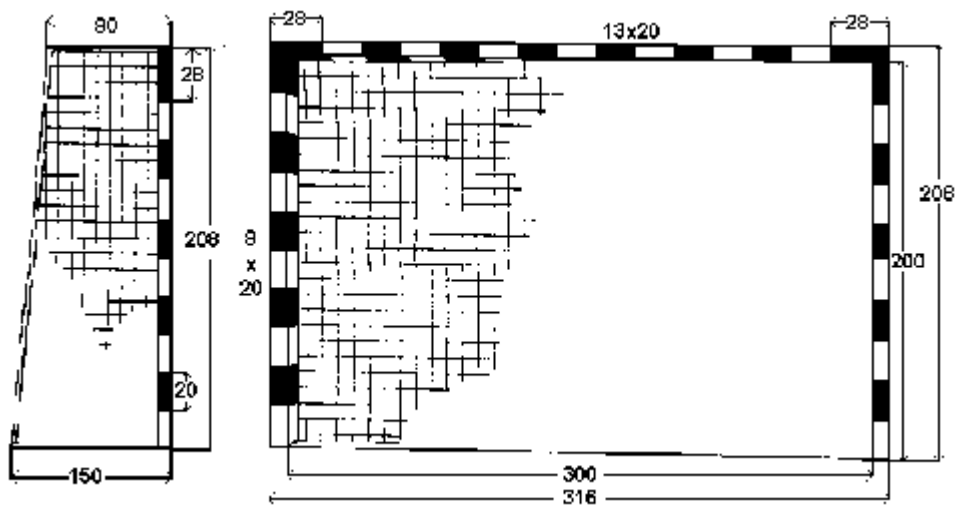
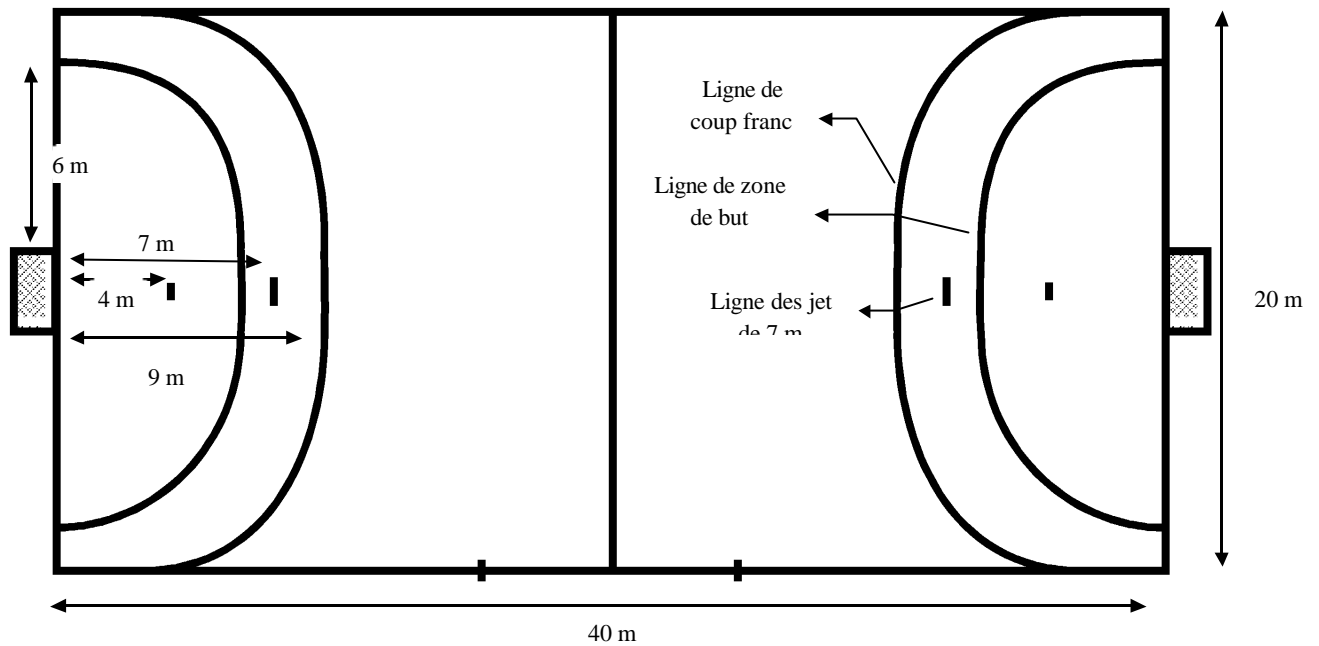
Le ballon ne peut être joué qu'avec les mains bien que chaque partie du corps au-dessus du genou puisse le toucher. Seul le gardien de but peut détourner le ballon du pied. Il est permis d'effectuer trois pas avec le ballon en main et de le faire rebondir à l'arrêt ou en mouvement (dribble). Il est interdit de tenir le ballon plus de trois secondes en main sans le faire rebondir ou s'en débarrasser.

Un but est attribué lorsque la balle a totalement franchi la ligne reliant les deux montants du but. Le buteur et ses équipiers ne peuvent se trouver dans la zone des 6 mètres. Lorsqu'un défenseur y pénètre pour empêcher un but, son équipe est sanctionnée par un jet de 7 mètres.

Les fautes sont en général punies par un jet franc effectué à l'endroit même de la faute. Si celle-ci est commise entre la ligne des 6 mètres et la ligne des 9 mètres, la balle est jouée à l'endroit le plus proche au-delà de la ligne des 9 mètres. Les défenseurs doivent se trouver à 3 mètres. Un jet de 7 mètres est accordé si on fait une passe à son gardien dans sa zone de 6 mètres, si on pénètre dans cette zone pour empêcher un but ou si on commet une faute grave. Sur le jet de 7 mètres, le gardien peut avancer jusqu'à 3 mètres du tireur.

Le jeu est dirigé par deux arbitres qui sont assistés par un chronométrateur et un secrétaire (« la table »). On n'arrête pas le jeu lors des fautes, buts, sorties,... Le chronomètre ne s'arrête que sur demande de l'arbitre ou sur jet de 7 mètres.

Le Terrain :



L'arbitre :



La rencontre est dirigée par deux arbitres.

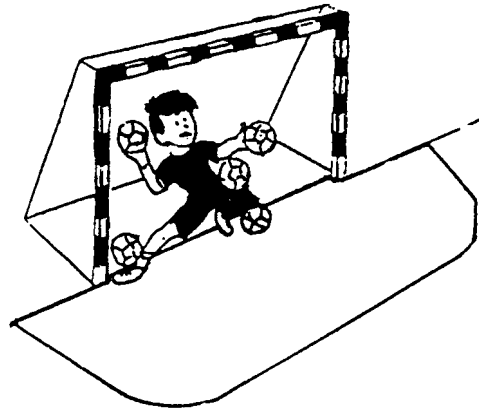
Les joueurs :



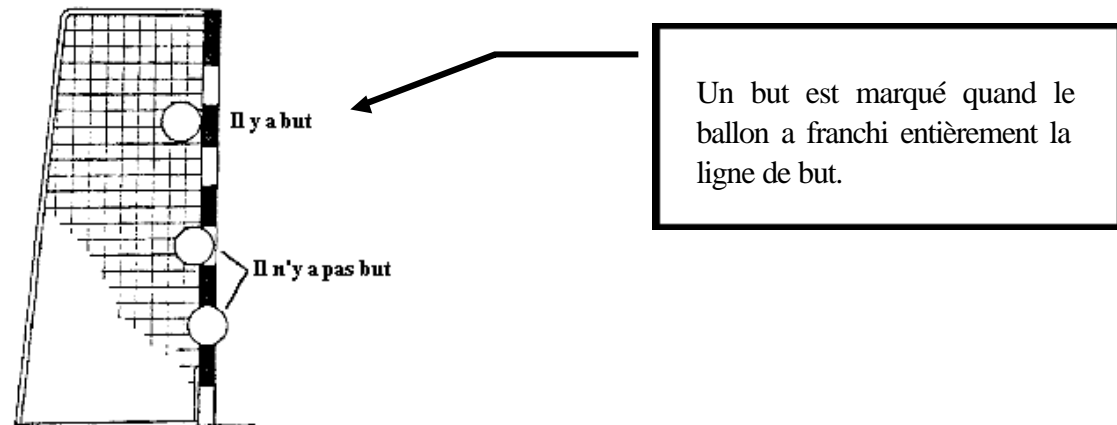
Une équipe est composée de douze joueurs. Par équipe, sept joueurs peuvent se trouver en même temps sur le terrain.

Le gardien :

- Sur la surface de but, le gardien peut se déplacer sans restriction avec le ballon. Il peut quitter la surface de but s'il n'est pas en possession du ballon et prendre part au jeu. Il est alors soumis aux mêmes règles que les autres joueurs.
- L'aire de but ou zone est réservée au gardien.
- Quand un joueur touche ou pénètre dans la zone, l'arbitre siffle un jet franc.
- Quand un défenseur coupe la zone pour empêcher un tir au but, il y a jet des 7 m.
- Dans la zone, le ballon appartient au gardien. Il est interdit à un autre joueur de toucher le ballon roulant ou immobile dans la zone.



Le but :



Les Sanctions :

L'avertissement : (carte jaune)

Quand ? pour un comportement irrégulier envers l'adversaire ;
pour une attitude antisportive des joueurs et des dirigeants.
Pour une irrégularité lors de l'exécution d'un jet de l'équipe adverse

L'exclusion : (deux minutes)

Quand ? si le ballon n'est pas déposé au sol lors d'une faute ;
pour un changement irrégulier ;
pour une attitude antisportive répétée ;
pour un jeu dur et incorrect.
Pour une irrégularité répétée
Pour une disqualification d'un joueur ou officiel

La Disqualification : (carte rouge)

Quand ? pour irrégularité grave envers l'adversaire ;
pour la troisième exclusion lors de la même rencontre.
R/ Après deux minutes, le disqualifié est remplacé par un autre joueur.

L'Expulsion définitive :

Quand ? pour violence sur le terrain de jeu.
R/ L'équipe continue à jouer avec un joueur en moins.

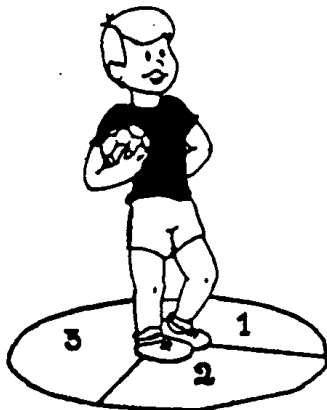
Il est permis au joueur :

- de toucher le ballon avec n'importe quelle partie du corps se trouvant au dessus du genoux.



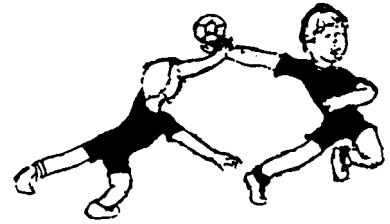
- de jongler d'une main et rattraper le ballon après quoi il doit le passer ou tirer au but.

- de faire trois pas avec le ballon en main.

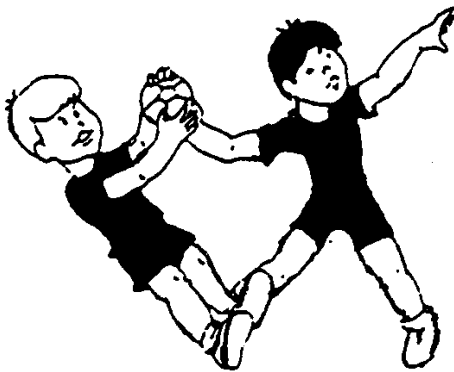


- de garder le ballon au maximum trois secondes en mains.

- d'utiliser le bras et la main pour prendre possession du ballon.
- de s'emparer du ballon avec la main ouverte.
- de barrer le trajet de l'adversaire avec le corps.



Il est interdit au joueur :



- d'arracher à une ou deux mains le ballon que tient un adversaire.



- de pousser l'adversaire dans la zone.

- De retenir l'adversaire.





- de lancer le ballon de manière dangereuse pour l'adversaire ou de le lui porter brusquement vers lui. (feinte de tir dans la figure,...)

- de faire plus de trois avec la balle en mains.



- de toucher le ballon avec les pieds.

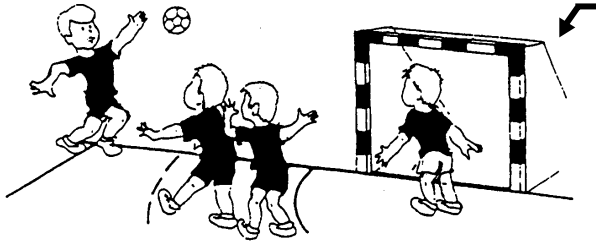


- de se jeter sur le ballon qui roule ou qui est immobilisé au sol.

- de mettre en danger l'intégrité physique du joueur adverse



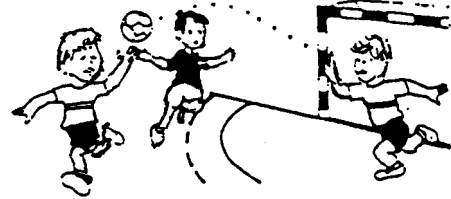
La Remise en jeu :



Quand le ballon sort des limites de jeu, il y a *remise en jeu*. Pour effectuer la remise en jeu, le joueur pose le pied sur la ligne latérale à l'endroit où le ballon est sorti et fait une passe à un partenaire. R/ Il peut également tirer directement au but.

Quand un attaquant ou le gardien envoie le ballon derrière la ligne de fond de terrain, il y a *renvoi* du gardien. Pour effectuer le renvoi, le gardien doit se trouver dans sa zone et faire une passe à un partenaire.

R/ si un défenseur touche le ballon et que celui-ci va derrière la ligne de fond, il y a remise en jeu sur la ligne latérale, près du coin du terrain.



Le Jet franc :

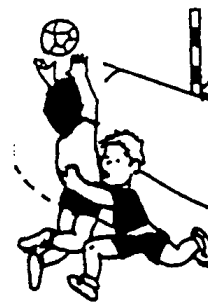


Les défenseurs doivent se trouver à trois mètres du ballon. Lors de la faute, le joueur fautif doit déposer le ballon au sol. S'il ne le fait pas, il se voit infliger une exclusion de deux minutes.

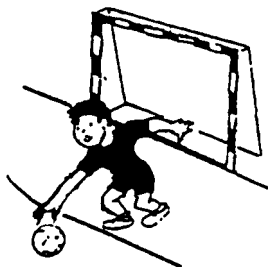
Si la faute est commise entre la ligne de la surface de but et la ligne des 9 mètres (ligne des jets francs), le ballon sera remis en jeu en dehors de la ligne des 9 mètres le plus proche de l'endroit de la faute.

L'arbitre siffle un jet franc :

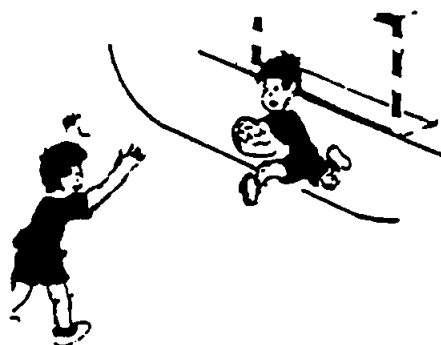
- pour un jeu fautif.



- Si le joueur manipule irrégulièrement le ballon.



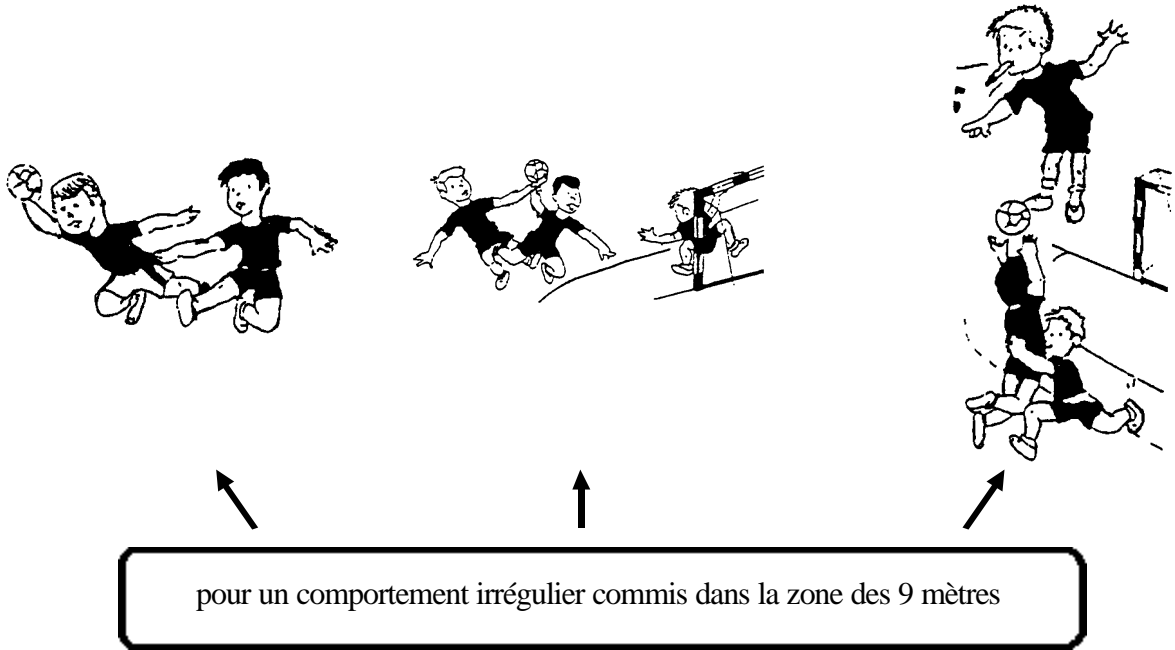
- pour une infraction du gardien.

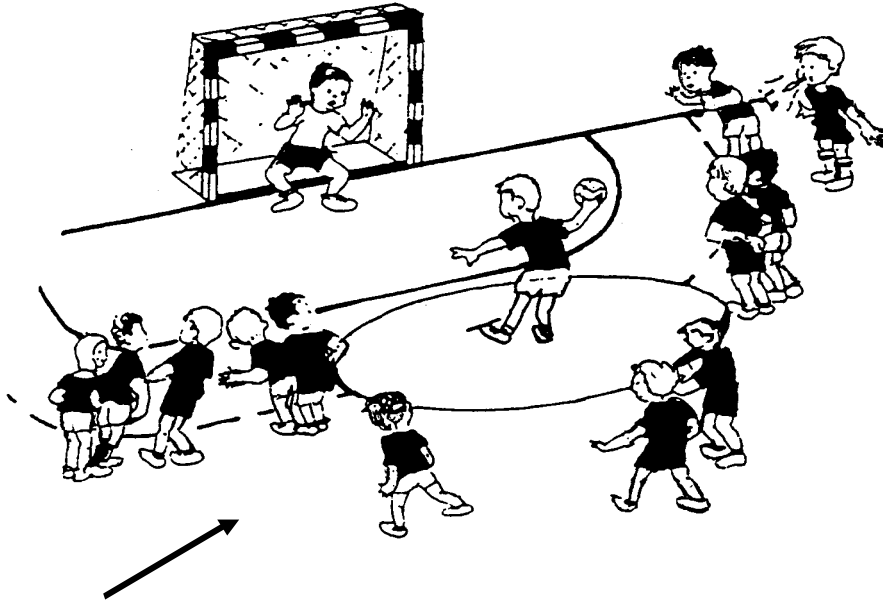


- Si le joueur attaquant rentre dans la zone.



Le Jet des 7 mètres :





Lors d'un jet des 7 mètres, les défenseurs doivent se trouver à trois mètres du tireur et les attaquants hors des 9 mètres. Le tireur ne peut ni toucher, ni franchir la ligne de jet des 7 mètres.