



**APPRENDRE, VIVRE & JOUER AVEC  
LES JEUNES ESPOIRS DE L'IHF**

# Règles de jeu du handball

**"Salut les amis du handball !**

**C'est super que vous vouliez en savoir plus sur les Règles de jeu du handball ! Dans ce livret, nous vous expliquerons tout ce qu'il faut savoir - se faire plaisir et jouer de manière fair-play ! "**



# “Apprendre, vivre et jouer avec les Jeunes Espoirs de l’IHF”

Le handball est un sport très rapide, dynamique et délicat. Apprendre à jouer au handball est très facile. Et quand tu sauras jouer, tu pourras très bien t’amuser avec toutes et tous tes ami(e)s. Par contre, pour pouvoir jouer au handball, il est nécessaire de connaître quelques règles.

Un arbitre siffle pendant le match afin de s’assurer que tous les enfants respectent les règles du jeu. L’arbitre est ton ami et sera toujours là pour t’aider. Si tu as des questions, il sera heureux de te répondre et il t’expliquera aussi ce qui est autorisé et ce qui est interdit. Lorsque tu connaîtras les règles, tu pourras peut-être aussi devenir un jour arbitre.

Dans cette brochure, les Jeunes Espoirs de l’IHF t’expliqueront ce qui est autorisé quand tu joues au handball, ce qu’il faut prendre en considération quand tu joues contre une autre équipe et ce que tu as le droit de faire quand tu es gardien de but. Les Jeunes Espoirs de l’IHF sont cinq filles et garçons des cinq continents, car – comme tu peux le voir – le handball est populaire dans le monde entier et de plus en plus d’enfants deviennent supporters de ce sport. Explique toi-même les règles de jeu à tes ami(e)s et essayez de jouer toutes et tous ensemble.



Joue au handball et amuse-toi – c’est super !

# Handball – les bases



Attaquant



Défenseur



Arbitres





## Equipements techniques:

- Tous les ballons n'ont pas la même taille. Il y a des ballons spéciaux pour les hommes, pour les femmes et pour les enfants.
- L'aire de jeu mesure 40 mètres de long et 20 mètres de large.
- Les buts de handball mesurent 2 mètres de haut et 3 mètres de large.
- Le demi-cercle autour du but est la surface de but où les joueurs n'ont pas le droit d'entrer.

## Règles de base:

- 2 équipes composées chacune de 6 joueurs de champ et d'un gardien de but jouent.
- Tous les joueurs de champ d'une équipe portent une tenue de jeu de la même couleur. Seule la tenue du gardien de but a une couleur différente.
- Le gardien de but peut également être joueur de champ.
- Les joueurs peuvent être remplacés à tout moment pendant le match.
- Deux arbitres dirigent le match. Si les joueurs ne respectent pas les Règles de jeu, ils seront sanctionnés par les arbitres.
- Les arbitres peuvent sanctionner les joueurs en montrant un carton jaune comme avertissement, en demandant 2 minutes d'exclusion ou en montrant un carton rouge pour disqualifier le joueur.
- Le temps de jeu est composé de deux mi-temps de 30 minutes avec une pause entre les deux périodes.



# Mini Handball



4 joueurs et un gardien de but



Le Mini Handball 4+1 est un jeu de handball adapté aux enfants. Les filles et les garçons jouent ensemble dans la même équipe. L'objectif de ce jeu est de lancer le ballon dans le but de l'adversaire et d'éviter les tirs dans son propre but.

Les enfants jouent sur une surface de jeu réduite par rapport aux joueurs adultes, utilisent un ballon moins gros et moins lourd ainsi que des buts plus petits. Au début, quatre joueurs et un gardien de but de chaque équipe se trouvent sur le terrain. Les autres joueurs attendent leur tour sur le banc. Les joueurs sur le terrain sont remplacés régulièrement par les remplaçants de manière à faire participer tous les enfants au match.



Un enfant plus âgé ou un adulte agit en tant qu'arbitre. Ci-après on t'expliquera les règles essentielles du handball. A chaque fois que tu vois cette photo de l'arbitre, on décrira une infraction aux règles que l'arbitre devra siffler.

# Si tu es en possession du ballon...

...tu peux faire un, deux ou trois pas avec le ballon en main avant de faire un lancer au but.



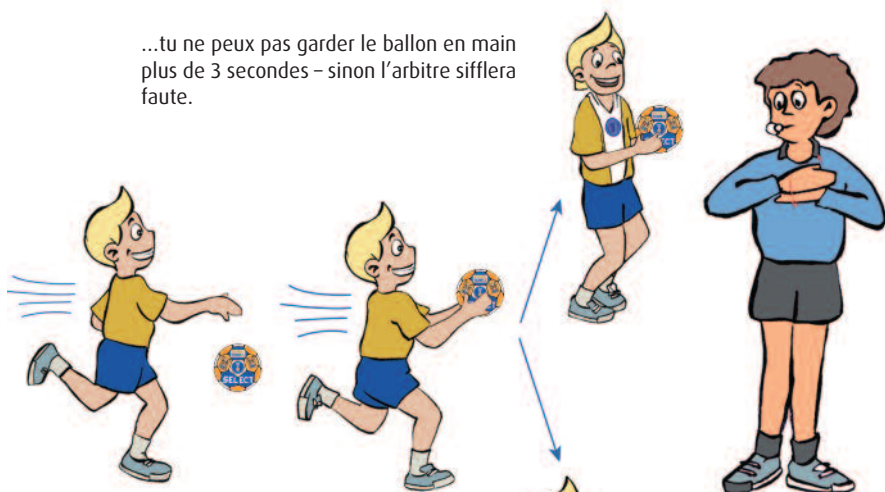
... tu peux faire rebondir le ballon sur le sol autant de fois que tu veux. Si tu tiens le ballon avec les deux mains...



...tu peux faire une passe à un co-équipier.

# Si tu es en possession du ballon...

...tu ne peux pas garder le ballon en main plus de 3 secondes – sinon l'arbitre sifflera faute.



...tu peux faire rebondir le ballon sur le sol autant de fois que tu veux. Mais, si tu tiens le ballon avec tes deux mains...



... tu ne peux pas recommencer à faire rebondir le ballon, sinon l'arbitre sifflera faute.



# Si tu fais un lancer au but...

... tu peux sauter par-dessus la surface de but en tenant le ballon en main si tu commences ton lancer en suspension avant de pénétrer sur la surface de but.



... tu ne peux pas entrer sur la surface de but en tenant le ballon en main, sinon l'arbitre sifflera faute.



# Si tu affrontes un adversaire en tant qu'attaquant...

... tu ne peux pas lancer le ballon contre le visage de ton adversaire. Sinon l'arbitre sifflera faute.



...tu peux protéger le ballon avec ton corps. Mais, tu ne peux pas...



...te jeter contre ton adversaire en courant avec le ballon dans ta main. Sinon l'arbitre sifflera faute.

# Si tu joues défenseur...

...tu ne peux pas pousser ou retenir ton adversaire lorsqu'il/elle est en possession du ballon.



...tu ne peux pas pousser ou retenir ton adversaire, même lorsqu'il/elle n'est pas en possession du ballon.



...tu ne peux pas rester à l'intérieur de la surface de but ou la traverser lors de la phase défensive.

# Si tu joues défenseur...

... tu ne peux pas enlever le ballon des mains de ton adversaire en le frappant.



...tu ne peux pas arracher le ballon des mains de ton adversaire.



... tu ne peux pas gêner ton adversaire avec tes jambes.



## Un bon défenseur :

... essaie toujours de se trouver entre son adversaire et le but afin d'empêcher son adversaire de tirer au but.



... essaie toujours d'être fair-play avec son adversaire. Lorsque l'adversaire réussit à faire un lancer au but, on le/la laisse faire.





# Si tu joues gardien de but...



... tu peux utiliser toutes les parties de ton corps pour arrêter la balle.



...tu peux quitter la surface de but, attraper le ballon et jouer la balle.



...tu peux faire une passe hors de la surface de but à un de tes co-équipiers.

# Si tu joues gardien de but...

...tu ne peux pas ramener sur la surface de but le ballon se trouvant en dehors de la surface de but.  
Tu ne peux pas attraper le ballon passé par un co-équipier quand tu trouves sur la surface de but. Si-  
non l'arbitre sifflera faute.



... tu ne peux pas revenir de la surface de jeu sur la surface de but en tenant le ballon en main.



...tu ne peux pas quitter la surface de but en tenant le ballon en main.





Editeur : IHF

Pour de plus amples renseignements sur les règles de jeu,  
n'hésite pas à consulter le site Internet de l'IHF sous  
[www.ihf.info](http://www.ihf.info).