



# HAND à 4

La pratique du **hand à 4** répond à plusieurs objectifs :

1. Rajeunir la pratique du handball traditionnel pour un public pré-ado, ado (9-15 ans) en proposant un handball « urbain » facile à mettre en place avec un matériel simple à utiliser
2. Améliorer la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrés dans les mondes scolaire et fédéral
3. Organiser des rencontres à effectif réduit
4. Proposer une pratique ludique adaptée pour la découverte du handball notamment dans une activité pour des adultes non-handballeurs

Il se joue sur un terrain de handball 40mx20m sur 3 terrains (20mx13m). La mixité des pratiquants tant par sexe que par compétences est un point fort de cette activité.

Du matériel [indoor](#) et [outdoor](#) est disponible sur la Boutique officielle du Handball

Le **Hand à 4** est né d'une préoccupation de la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrés dans les mondes scolaire et fédéral. Il s'agit d'une forme de pratique issue de l'activité sociale de référence qu'est le Handball à 7, dans laquelle nous retrouvons l'ensemble des bases fondamentales permettant de faire vivre "une tranche de vie de handballeur", tout particulièrement pour les 9-15 ans.

Le pratiquant y retrouve :

- Une cible à attaquer et à défendre
- Des cibles protégées par des gardiens de but (GB) et un espace qui leur est dédié (la zone)
- Un jeu à la main avec ballon de taille adaptée
- La présence d'adversaires
- La présence de partenaires
- Différents rôles à jouer

## LES INTÉRÊTS DU "HAND À 4"

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 (jusqu'à 30)
- Moduler les formes de "groupements" sur différents terrains (groupement/typologie de niveaux, de besoins...)
- Gérer les hétérogénéités : sexes, rapports de forces, niveaux de jeux
- 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 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 joueurs, arbitres ou coach.

Le Hand à 4 favorise la formation à l'autonomie en les rendant tous acteurs lors des séances, dans la perspective de permettre à ces jeunes joueurs 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 la gestion des aménagements permet d'appréhender la mixité au sein du groupe plus aisément, afin de viser les principes d'égalité filles/garçons en permettant à chacune et chacun d'accéder aux mêmes chances de réussite et de participer au mieux vivre ensemble

## 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.