Règlement : Handball

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles officielles du handball pour garantir un jeu fluide, stratégique et sécurisé.

Règles Générales du Jeu

Nombre de Joueurs

Chaque équipe est composée de 7 joueurs (6 joueurs de champ et 1 gardien) avec un maximum de 7 remplaçants sur le banc.

Durée du Match

Un match se joue en deux mi-temps de 30 minutes chacune, avec une pause de 10 minutes. En cas d'égalité, des prolongations (2x5 minutes) peuvent être jouées.

Début du Match

L'engagement est effectué par l'équipe qui gagne le tirage au sort. L'équipe adverse doit se trouver à 3 mètres du ballon.

Ballon en Jeu et Hors Jeu

Le ballon est en jeu tant qu'il ne franchit pas complètement les lignes de but ou de touche.

Règles de Déplacement et Manipulation du Ballon

Règle des 3 Secondes

Un joueur en possession du ballon ne peut pas le garder plus de 3 secondes sans dribbler, passer ou tirer.

Règle des 3 Pas

Un joueur ne peut effectuer que 3 pas sans dribbler. Après 3 pas, il doit passer, tirer ou dribbler.

Dribble

Un joueur peut dribbler autant qu'il veut, mais il ne peut pas reprendre le ballon avec les deux mains après avoir arrêté son dribble.

Jeu Passif

Une équipe ne peut pas conserver le ballon trop longtemps sans tenter d'attaquer. L'arbitre peut sanctionner une équipe pour non-engagement offensif.

Règles du But et du Score

Validation d'un But

Un but est accordé si le ballon franchit entièrement la ligne de but entre les poteaux et sous la barre transversale.

Zone du Gardien

Seul le gardien a le droit de se trouver dans la zone de but (6 mètres). Tout joueur de champ qui entre dans cette zone commet une faute.

Tirs de 7 Mètres

Un jet de 7 mètres est accordé à l'équipe adverse lorsqu'une faute empêche une occasion nette de but.

Fautes et Infractions

Contact Autorisé

Un défenseur peut utiliser ses bras pour bloquer un adversaire, mais ne peut pas l'agripper ou le ceinturer.

Faute Grossière

Tout contact dangereux (tirage de maillot, coup, poussée violente) peut être sanctionné d'une exclusion temporaire ou d'un carton rouge.

Sanctions Progressives

Les fautes répétées entraînent un avertissement (carton jaune), une exclusion temporaire de 2 minutes, puis un carton rouge en cas de récidive.

Jeu Antisportif

Tout comportement jugé antisportif (contestation excessive, simulation, provocation) peut être sanctionné par un avertissement ou une exclusion.

Reprises de Jeu

Engagement

L'engagement est joué après chaque but et se fait depuis le centre du terrain.

Remise en Jeu

Lorsqu'un ballon sort en touche, la remise en jeu est effectuée au pied ou à la main depuis l'endroit où il est sorti.

Renvoi du Gardien

Le gardien effectue un renvoi après qu'un tir a été stoppé ou qu'un attaquant a envoyé le ballon hors du cadre.

Coup Franc

Un coup franc est accordé après une faute mineure et doit être joué depuis l'endroit de la faute.

Règles Spécifiques au Gardien

Utilisation des Mains

Le gardien peut utiliser ses mains dans sa surface, mais ne peut pas toucher le ballon avec les pieds pour une passe en retrait.

Sortie Hors de la Surface

S'il quitte sa surface, le gardien est considéré comme un joueur de champ et ne peut plus toucher le ballon avec les mains.

Arrêt et Relance

Le gardien peut relancer le ballon à la main ou au pied après un arrêt.

Arbitrage et Sanctions

Arbitres

Deux arbitres dirigent le match, assistés par un chronométreur et un secrétaire.

Sanctions Progressives

Un joueur peut recevoir un avertissement (carton jaune), une exclusion temporaire de 2 minutes ou un carton rouge en cas de faute grave.

Vidéo Assistance (VAR)

Dans certaines compétitions, la VAR peut être utilisée pour vérifier certaines décisions importantes.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.