

Les règles du handball en bref

Handball pour les débutants

Le handball est un sport complexe avec un ensemble de règles nuancées. Par conséquent, avant qu'un amateur ne devienne un professionnel en handball, il doit avoir un certain nombre de matchs à son actif. Lors de vos premières expériences de handball, le brouhaha des échanges de balles et jets francs ne doit pas vous faire perdre la tête !



Les règles du handball sont complexes dans l'ensemble et impliquent de nombreuses relations de cause à effet. Afin que même les débutants et amateurs puissent conserver une vue d'ensemble du terrain de jeu, nous allons vous expliquer ce sport à travers douze règles de base.

1. L'équipe
2. Le temps de jeu
3. Le terrain
4. Le ballon
5. Les pas
6. L'attaque
7. La faute
8. L'engagement
9. Le jet franc
10. La remise en jeu
11. La sortie de but
12. Le jet de 7 m

Les règles fondamentales

1. L'équipe



Une équipe peut compter jusqu'à 12 joueurs. Parmi eux, il y en a 7 sur le terrain (6 joueurs de champ et 1 gardien de but) tandis que les 5 autres joueurs de l'équipe font office de remplaçants. Lors d'un match de handball, il y a généralement 12 joueurs sur le terrain.

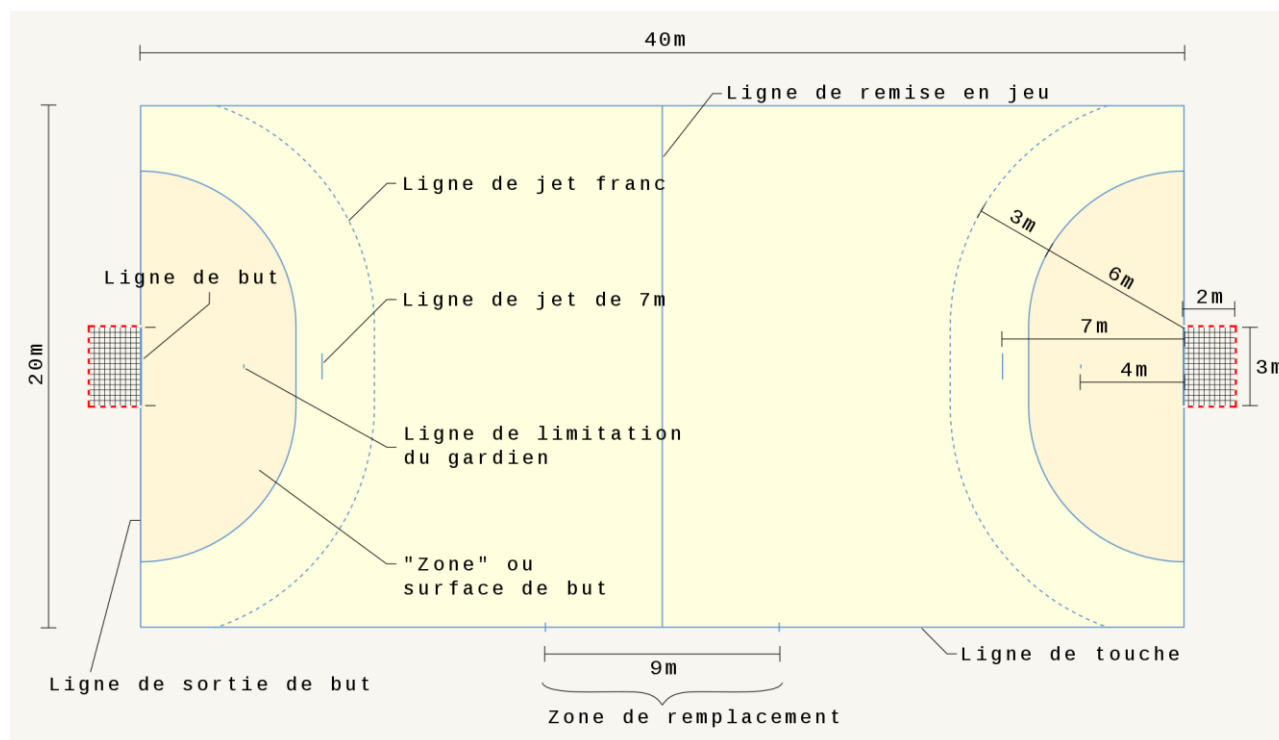
Il est possible de permuter des joueurs de champ et des remplaçants à n'importe quel moment. Le changement de joueur peut s'effectuer uniquement en passant par la ligne de changement. Située sur une longueur du terrain, cette ligne délimite la zone de changement (dans laquelle séjournent les remplaçants) en dehors du terrain et s'étend de part et d'autre de la ligne médiane à une distance de 4,5 m de celle-ci. Si un joueur franchit la ligne de changement sans y avoir été autorisé, il commet une faute de changement ; cette action est sanctionnée d'une expulsion du joueur en faute et le match reprend avec un jet franc.

Dans les ligues de handball de niveau supérieur, certaines équipes décident de mettre un autre joueur de champ à la place du gardien de but lors d'attaques, de sorte qu'un total de 7 joueurs sur le terrain peut procéder à l'attaque. Si l'équipe perd la possession de la balle, le gardien de but est réintégré dans le jeu. Cette tactique est principalement utilisée en Bundesliga (première division). Par exemple, lorsque le résultat est toujours nul à quelques minutes de la fin du match et que l'on met alors tous ses œufs dans le même panier. Les ligues inférieures utilisent plutôt rarement cette tactique particulière.

2. Le temps de jeu

Un match de handball se compose généralement de deux mi-temps de 15 minutes chacune pour les -11, de 20 minutes chacune pour les -13, de 25 minutes chacune pour les -15 et de 30 minutes chacune pour les joueurs âgés de plus de 16 ans.

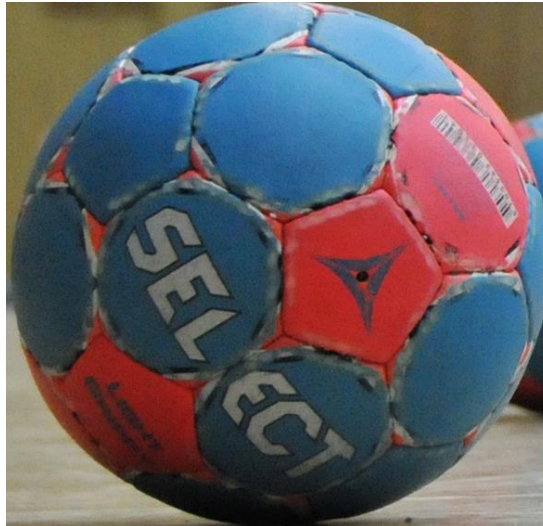
3. Le terrain



Mesurant 40 x 20 m, l'aire de jeu est délimitée et entrecoupée par de nombreuses lignes.

- ☐ Les lignes de touche et les lignes de sortie de but forment les contours du terrain.
- ☐ La ligne médiane traverse le milieu du terrain de jeu.
- ☐ La zone de but est définie par un demi-cercle plein d'un rayon de 6 mètres. Seul le gardien de but a le droit de pénétrer sur cette surface.
- ☐ La ligne de jet franc est tracée en pointillés à 9 mètres de distance du but.
- ☐ La ligne de 7 m est située entre le cercle des buts et la ligne de jet franc.
- ☐ Sur une ligne de touche, la ligne de changement s'étend de la ligne médiane à une distance de 4,5 m de chaque côté de celle-ci. C'est derrière cette ligne que se trouve la zone de changement avec les bancs, où les joueurs remplaçants attendent leur tour de jouer.

4. Le ballon



Le ballon de handball est fait de cuir ou de matière synthétique. Le diamètre de celui-ci varie en fonction du sexe et de l'âge des équipes. Un ballon de handball pour les équipes masculines a environ 10 cm de circonférence de moins qu'un ballon de football, mais il est tout aussi lourd. Cela permet aux joueurs de handball de mieux l'attraper et de lancer plus fort qu'un ballon de football. Souvent, la balle est « résinée », ce qui permet aux joueurs de mieux la tenir et de l'attraper à une main. Cependant, de nombreux gymnases interdisent l'utilisation d'adhésifs car ils laissent des marques collantes sur le sol de la salle.

Les pas, l'attaque & la faute

5. Les pas

Un joueur stationnaire peut tenir le ballon dans les mains jusqu'à trois secondes au maximum. Il est permis de faire au maximum trois pas avec le ballon en main. Pour pouvoir se déplacer sur le terrain sans restriction, il faut faire rebondir le ballon au sol plusieurs fois de suite (au moins après chaque session de trois pas).

6. L'attaque

Il est permis de lancer, saisir, arrêter, pousser, frapper ou dégager du poing le ballon à l'aide des mains, des bras, de la tête, du torse, des cuisses et des genoux. Le contact avec la jambe ou le pied est interdit. Un joueur peut prendre possession de la balle s'il réussit à enlever le ballon à son adversaire avec la main ouverte. Mais s'il frappe le ballon que l'adversaire tient entre ses mains, ceci est considéré comme une faute.



7. La faute

Si un joueur empêche injustement l'adversaire de lancer la balle en l'attrapant, en le ceinturant, en le poussant ou en le retenant, ceci est considéré comme une faute et sera généralement sanctionné par un jet franc. Si l'arbitre brandit le carton jaune à un joueur, il s'agit d'un avertissement, toutefois cette action n'affectera pas directement le déroulement du jeu. Toute fois d'après la nouvelle réglementation le carton jaune est voué à disparaître. Le temps que les arbitres s'adaptent à ce changement le carton jaune sera encore sorti lors de certains matchs.

A partir de la deuxième infraction du joueur (carton jaune), la sanction des 2 minutes s'applique. L'équipe doit jouer avec un joueur de moins. Si un joueur reçoit une sanction de 2 minutes pour la troisième fois, il sera disqualifié par un carton rouge et ne sera plus autorisé à entrer pour le restant du match. Les joueurs peuvent également recevoir un carton rouge pour une infraction exceptionnelle, par exemple, lorsqu'ils ont un comportement grossier et antisportif ou particulièrement agressif.

Règles pour l'exécution des jets

8. L'engagement

L'engagement s'effectue au point central du terrain, après le coup de sifflet de l'arbitre. Le joueur exécutant l'engagement doit se trouver avec un pied sur la ligne médiane, tandis que l'autre pied doit rester dans son propre camp. Les joueurs adverses doivent se tenir à 3 mètres au moins du lanceur. Les coéquipiers peuvent courir dans le camp de l'adversaire immédiatement après le coup de sifflet.

9. Le jet franc

Le jet franc est ordonné à la suite d'infractions aux règles, par exemple lorsqu'un joueur de l'équipe attaquante pénètre dans le cercle des buts. Le jet franc est exécuté à l'endroit où l'infraction a été commise. Les violations de règles qui entraînent un jet franc à moins de 9 mètres du but adverse se feront à la ligne de jet franc. Dans ce cas, les adversaires doivent être à au moins 3 mètres du ballon.

10. La remise en jeu

La remise en jeu est accordée si la balle a franchi les limites du terrain. Ce faisant, le lanceur du ballon doit garder un pied sur la ligne de touche.

11. La sortie de but

La sortie de but est exécutée par le gardien. Cette action est requise lorsque la balle quitte le terrain via la ligne de but et a été touchée auparavant par l'équipe attaquante ou par le gardien de l'équipe en défense en dernier, ou lorsque la balle reste dans la zone de but. Contrairement au football, où le gardien doit rester sur la ligne de but, le gardien de handball peut se positionner jusqu'à 4 m devant les buts.

12. Le jet de 7 m

Quand une occasion manifeste de but est déjouée par une faute ou la pénétration dans la zone du gardien, un jet de 7 m rétablira l'égalité des chances. Dans ce cas, le lanceur se positionne devant la marque des 7 m et tente de marquer un but après le coup de sifflet. Tant que le joueur a la balle dans sa main, il ne doit ni toucher ni franchir la ligne des 7 m. Les autres joueurs se tiennent à la ligne de jet franc et gardent une distance de 3 mètres par rapport au lanceur.