



PRATIQUER

LE HAND à 4

Le Hand à 4 est une forme de pratique issue de l'activité de référence qu'est le Handball à 7.



Le pratiquant y retrouvera :

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

LES CIBLES

- Les clubs
- Les entreprises
- Les centres sociaux
- Les centres de loisirs
- ...

LES INCONTOURNABLES

- 3 joueurs de champ et un gardien de but
- Engagement du gardien après un but
- Neutralisation interdite
- Jet de 7 mètres joué sous forme de contre-attaque sans dribble

QUELQUES POSSIBLES

- 1 mi-temps : Défense étagée avec 1 ou 2 joueurs devant
- 1 mi-temps : Défense alignée à la zone
- 8 joueurs maximum dans une même équipe
- 2 mi-temps de 8 min avec 4 min de pause / pas de temps mort



DEVENEZ ANIMATEUR HAND À 4

Une formation existe à proximité de votre club. Prenez contact avec votre organisme territorial de formation afin de vous renseigner sur celle-ci.

LA SURFACE DE JEU



TERRAIN DE PLEIN AIR



GYMNASSE



CITY STADE / CITY PARK



COUR D'ÉCOLE

LES DÉLIMITATIONS

- Peut se jouer partout
- Taille du terrain 20 x 12 environ
- Zone située entre 4 et 5 mètres en avant du but, en fonction de l'âge des joueurs, pouvant être rectiligne, trapézoïdale ou en demi-cercle

**LOISIR
LUDIQUE
COMPETITION
ACCESSIBLE
CONVIVIALITE
POUR TOUS
FUN**





FFHANDBALL

1, rue Daniel-Costantini - CS 90047, 94046 Créteil cedex

tél. : 01 56 70 72 72

email : n.delord@ffhandball.net

www.ff-handball.org

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DU CLUB PRÈS DE CHEZ VOUS :



Fédération Française de Handball



@ffhandball



PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRES OFFICIELS