

Règle du handball

Pour connaître un sport et l'apprécier, il me semble nécessaire d'en connaître les mécanismes et règles qui le constituent.

Néanmoins, il ne faut en aucun cas considérer la règle comme essence même du jeu. En effet, elle n'est là que pour "codifier" l'activité sportive et permettre un jeu collectif.

Le Handball est en effet un jeu collectif, et comme tel, il donne la possibilité à chaque joueur d'être tour à tour attaquant, puis défenseur.

Le paragraphe qui suit ne veut en aucun cas être une liste complète et technique des règlements du Handball, mais plutôt les principales règles qui permettent de faire vivre le ballon.

L'esprit du jeu est simple:

1. Les attaquants doivent:

- ☞ assurer la progression de la balle vers le but,
- ☞ assurer le maintien de la possession du ballon avec circulation du ballon, afin de mettre la défense en difficulté et permettre les tirs,
- ☞ marquer des buts (évidemment),
- ☞ être toujours prêts, en cas d'échec, à devenir défenseurs.

2. Les défenseurs doivent:

- ☞ mettre en difficulté l'attaque adverse,
- ☞ protéger leur but,
- ☞ tenter d'intercepter le ballon,
- ☞ être prêts, en cas de réussite, à devenir attaquants.

3. Le terrain et le ballon

- ☞ Le Handball est aujourd'hui pratiqué le plus souvent en intérieur sur un terrain de dimensions: 40 m x 20 m.
- ☞ Le ballon est généralement en cuir ou en plastique. Sa taille et son poids sont variable selon les âges afin de permettre à tous une manipulation aisée.

4. La composition d'une équipe

- ☞ Ce sport se joue à sept contre sept: six joueurs dits "de champs" et un gardien de but.
- ☞ Une équipe se compose de:
 - Un gardien de but: il est le premier attaquant et le dernier défenseur. Il possède une "zone" réservée que les joueurs ne peuvent empiéter sous peine de sanction (balle donnée à l'adversaire, penalty - jet de 7 mètres - ...). Par contre, les joueurs adverses peuvent utiliser "l'espace aérien" au-dessus de cette surface. Après avoir trouvé un placement adapté à la position du tireur potentiel, le gardien doit attendre le tir et le bloquer grâce à des "parades".
 - Les ailiers: Ce sont les joueurs "extrêmes" du terrain, ils ont pour grande qualité l'agilité et la vitesse. Ils doivent pouvoir marquer un but avec un angle très fermé.
 - les arrières: Leur rôle est de tirer par dessus la défense adverse ou de passer au pivot.
 - Le pivot: Il effectue des "blocs" dans la défense adverse, et le cas échéant de marquer.

5. Quelques règles

- ☞ Il est interdit de faire plus de trois pas en portant le ballon.
- ☞ Il est permis de dribbler une seule fois. Par exemple (il est permis de faire rebondir 8 fois le ballon, mais il est interdit de faire rebondir 4 fois le ballon de le garder dans les mains et de recommencer 4 rebonds).
- ☞ il est évidemment interdit de défendre violemment ou de frapper un adversaire.
- ☞ seul le gardien peut utiliser ses pieds.