

Le handball



Le handball vient d'un mot allemand qui signifie "balle à la main".

Il s'agit d'un sport collectif comprenant deux équipes constituées de 6 joueurs de champ (3arrières, 2ailiers et 1 pivot) et d'un gardien de but. Ces deux équipes s'affrontent sur un terrain rectangulaire de 40x20m. Le vainqueur est l'équipe qui a marqué le plus de buts avec un ballon mesurant 58 à 60 cm de circonférence pour les hommes, 54 à 56 cm pour les femmes.

Les joueurs se déplacent sur le terrain avec la balle en dribblant ou en se faisant des passes. Un joueur avec la balle en main ne peut réaliser que trois pas maximum avant de faire une passe ou de shooter. Un but est marqué lorsque le ballon pénètre dans le goal mais il n'est pas validé si le tireur prend appui dans la surface de but, zone réservée au gardien et délimité par une ligne tracée à 6m autour de la cage.

Un match se déroule en deux périodes de 30min avec une pause de 10min entre les deux. Il s'agit d'un jeu d'attaque et de défense. Il s'agit d'une discipline olympique depuis Munich en 1972.

Le handball est un sport qui sollicite des qualités motrices originales; c'est un sport de vitesse, de détente, de finesse et d'adresse, mais aussi de tactique. Son jeu, qui peut être très spectaculaire lorsqu'il est pratiqué à un haut niveau, demande de bonnes qualités athlétiques mais n'exige pas nécessairement une taille élevée, à la différence du basket. Par ailleurs, comme tout sport collectif, le handball présente des dispositions éducatives indéniables.



Les plus jeunes peuvent commencé avec le mini-handball vers l'âge de 6-7ans. Il existe également le handball adapté pour les personnes en chaise ou présentant des déficiences mentales et intellectuelles. Ainsi que le sandball, handball sur sable

Le L.F.H est l'organe officiel du handball en communauté française de Belgique. Elle regroupe les clubs de la communauté française et de la communauté germanophone de Belgique. Elle fait partie de l'Union Belge de handball.

Plus d'informations: www.handball.be