

FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE HANDBALL

Les bonnes raisons de faire du handball

Jouer au hand est assurément avantageux sur bien des aspects. Tout de suite les détails.

Une pratique sportive accessible à tous (enfin presque) !

Effectivement, tout le monde peut faire du handball, les hommes comme les femmes et les petits comme les grands. D'ailleurs, même si vous avez un handicap (mobilité réduite, déficience auditive ou visuelle), vous pouvez toujours jouer au handball handisport. En fait, tant que vous avez une bonne condition physique générale, rien ne vous empêche de vous initier aux joies de ce sport. Toutefois, dans certains cas, un suivi attentif est de mise. Il en est ainsi des personnes qui ont des problèmes cardiovasculaires ou respiratoires. Il en va de même pour les personnes qui souffrent de diabète. Quoi qu'il en soit, en cas de doute, n'hésitez surtout pas à demander un avis médical.

Pour se forger un bon esprit d'équipe

En tant que sport collectif, le hand permet évidemment de développer votre esprit d'équipe. En effet, que ce soit en attaque ou en défense, il requiert une parfaite entente avec vos coéquipiers. De plus, peu importe votre niveau et vos capacités, il vous demande de vous adapter à l'équipe. Mais encore, pratiquer le handball, c'est travailler le vivre ensemble. Vous apprenez dès lors à vous appuyer sur l'autre tout en apportant votre pierre à l'édifice.

Apprendre certaines valeurs

Faire du handball, c'est aussi assimiler certaines valeurs comme le respect envers soi-même, ses coéquipiers, les règles du jeu, arbitres... Plus encore, ce sport collectif favorise la solidarité en vous permettant de construire un esprit de groupe et développer l'entraide. Il vous apprend en outre la tolérance, tout particulièrement à accepter les différences et la pluralité des talents.

Autres valeurs véhiculées par le hand :

- L'engagement (prise de responsabilités, don de soi, assiduité, ponctualité...)
- La combativité (cultiver sa détermination et ne pas renoncer facilement)
- La convivialité
- L'esprit sportif (humilité, fair play...)

Renforcer l'affirmation de soi

La pratique du hand constitue également un excellent moyen de stimuler l'affirmation de soi. De fait, puisqu'il s'agit d'un sport qui implique un contact direct avec l'adversaire, il vous pousse à vous surpasser et à donner le meilleur de vous-même. Comme cette discipline nécessite la participation de toute l'équipe pour réussir, vous devez vous convaincre et persuader vos partenaires que vous êtes un atout. Mais, s'affirmer, c'est aussi se prouver et prouver que vous êtes meilleur que l'adversaire. Par conséquent, le hand favorise une image corporelle positive de soi. De quoi conforter votre confiance en vous!

Un sport ludique très bénéfique pour la santé physique

Comme toute activité physique, le handball regorge également de nombreux bienfaits. Et pour cause, il vous donne la possibilité de gagner en souplesse, en vitesse et en puissance. Exigeant un effort permanent, il vous permet d'autant plus de travailler votre système cardiovasculaire et respiratoire. Mais surtout d'améliorer votre résistance et d'augmenter efficacement votre endurance. En outre, c'est un sport complet pour muscler et tonifier votre corps. Et ce, des membres supérieurs aux membres inférieurs, en passant par la ceinture abdominale.

Par ailleurs, cette pratique sportive est l'idéal pour développer harmonieusement votre corps. En plus de vous aider à garder la forme en vous faisant brûler énormément de calories, elle vous permet aussi d'avoir une silhouette de rêve. Qui plus est, vous pouvez améliorer par la même occasion votre motricité, votre coordination et votre équilibre.

Comment apprendre le handball ?

Pour apprendre le handball, plusieurs options s'offrent à vous. Ainsi, soit vous intégrez une structure dédiée, soit vous apprenez en autodidacte. Votre choix dépend avant tout de vos objectifs.

Comment se passe un entraînement de handball ?

Il va sans dire que les séances d'entraînement sont essentielles pour apprendre et progresser au handball. Alors, comment se déroule au juste un entraînement de hand? Eh bien, chaque séance débute bien entendu par des exercices d'échauffement. Cela, afin de préparer le corps à l'effort intense qui l'attend. Quoi qu'il en soit, pour les jeunes handballeurs et handballeuses, les exercices sont plus ludiques. L'approche diffère effectivement en fonction de la catégorie d'âge des joueurs.

Après votre échauffement, vous allez ensuite apprendre les bases de ce sport d'équipe, en particulier les systèmes offensifs et défensifs. Chaque coach a bien évidemment son propre programme d'entraînement. En tout cas, les exercices proposés par l'entraîneur vont vous permettre de :

- Découvrir ce qu'il est possible de faire avec la balle
- Faire des dribbles et des passes
- Tirer vite, avec force et précision
- Marquer des buts
- Trouver des espaces libres vers le but
- Etc.

La séance se conclut par un match qui vous permet de mettre en pratique ce que vous avez appris durant l'entraînement. Cela vous donnera également la possibilité d'identifier les choses qui nécessitent une amélioration et que vous ne maîtrisez pas encore.

Le déroulement d'un match de hand en quelques lignes

Un match de hand commence bien sûr par un tirage au sort. L'équipe qui y gagne choisit alors le côté du terrain ou bien d'effectuer l'engagement qui a lieu sur la ligne médiane. Le joueur qui réalise le lancer doit ainsi avoir au moins un pied sur cette ligne. Cela, jusqu'à ce que le ballon ait quitté sa main. Après le premier coup de sifflet de l'arbitre, il passe le ballon à ses coéquipiers, ce qui marque le début du match. Lors de l'engagement, les joueurs de l'équipe adverse ne peuvent pas s'approcher à moins de 3 mètres de lui. En cas de but marqué, le match reprend par un engagement effectué par l'équipe qui a encaissé le but. Et ce, dans les 3 secondes qui suivent le coup de sifflet d'engagement depuis le centre de l'aire de jeu.

À la seconde mi-temps, les équipes changent de camp. Dès lors, c'est l'équipe qui n'a pas exécuté l'engagement au début du match qui réalise celui-ci. Pour annoncer la fin du match, trois options sont possibles :

- Le coup de sifflet de l'arbitre
- Le signal sonore automatique de l'installation murale de chronométrage
- Le signal de fin du chronométreur

À noter que lors de l'engagement au début de chaque mi-temps, il est impératif que l'ensemble des joueurs se trouve dans leur moitié de l'aire de jeu respective. Par contre, en cas d'engagement après un but, les joueurs adverses peuvent se positionner dans les deux moitiés de l'aire de jeu.

La durée d'un match de handball

Le temps de jeu d'un match de handball varie suivant l'âge des joueurs. Effectivement, pour les équipes, dont les joueurs ont au moins 16 ans, le match se déroule en deux mi-temps de 30 minutes. En revanche, il se compose de deux mi-temps de :

- 25 minutes pour les équipes de jeunes de 12 à 16 ans
- 20 minutes pour les équipes de jeunes de 8 à 12 ans

Pour ce qui est du temps de pause entre les mi-temps, il est de 10 minutes pour toutes les catégories d'âge. En cas de match nul, des prolongations se jouent avec deux mi-temps de 5 minutes et une pause d'une minute. Cela, après une pause de 5 minutes. En ce qui concerne les temps morts, chaque équipe peut compter sur un team time-out d'une minute pour chaque mi-temps. Dans certaines circonstances, un time-out s'avère même obligatoire : exclusion, jet de 7 mètres, etc. À l'issue d'un temps mort, le match reprend par un coup de sifflet.

À partir de quel âge pratiquer le handball ?

Le handball est un sport collectif qui peut se pratiquer dès le plus jeune âge. En effet, comme dans d'autres sports, de nombreuses pratiques sportives adaptées aux enfants se développent aussi au hand.

Pour les enfants de 5 à 8 ans, les Plateaux Handball sont l'idéal.

Toujours sous l'initiative de la Fédération, le Mini Hand s'adresse aux enfants de 9 à 11 ans. Il s'agit d'une version simplifiée du handball avec des règles adaptées (dimension du terrain et effectif réduit).

Pour les adolescents et les adultes, les clubs de handball proposent en général des pratiques qui s'adaptent à leur catégorie d'âge. En fin de compte, il n'y a pas d'âge pour commencer à pratiquer le hand. L'essentiel, c'est d'avoir de la motivation et une bonne condition physique.

Et le club de handball, comment est-il ?

Une fois vos besoins déterminés, vous devez examiner en détail le ou les club(s) de handball qui y répond(ent). Dans cette optique, prêtez une attention particulière à la conformité des installations et équipements fournis par la structure à la réglementation. Un tour dans les locaux du club se révèle dès lors primordial. Cela vous permettra par la même occasion de vous renseigner sur :

- Les résultats et le classement du club de handball (si vous voulez faire de la compétition)
- Les pratiques sportives proposées par la structure : loisir, compétition, Mini Hand, etc.
- Les tarifs pratiqués : cout de l'adhésion, de la licence, de l'assurance, etc.
- Les modalités d'inscription au club (pièces justificatives indispensables, règlement des frais d'adhésion...)
- Les entrainements : jours, lieu, horaires, responsable, tenue, etc.