

LUDICLICS

SPORT / GUIDE NUMERIQUE

Handball : règles et zones

Trois pas, six mètres, sept mètres

Les règles qui structurent le handball, illustrées par des situations de porteur, de tir en suspension et de jet de sept mètres.

LE PROPOS

Un angle pour entrer dans le sujet

Les règles qui structurent le handball, illustrées par des situations de porteur, de tir en suspension et de jet de sept mètres.

Ce guide rassemble des repères concrets et des exemples pour comprendre le sujet, puis le regarder avec plus de précision. Les faits rapportés sont attribués aux organismes et éditeurs cités en fin de lecture ; les pistes d’observation sont celles de la rédaction.

POUR QUI ? Trois pas, six mètres, sept mètres.

SOMMAIRE

PARTIE	CHAPITRE
01	Trois pas, trois secondes, une zone à protéger
02	Les noms des postes ne figent pas les joueurs
03	Une défense compacte n’est pas une défense passive
04	Trois questions pendant la prochaine attaque
05	Une attaque placée se construit avant le tir
06	Gagner un duel ne veut pas toujours dire dépasser son défenseur
OUTIL	Une grille de lecture personnelle
SOURCES	Repères documentaires

Trois pas, trois secondes, une zone à protéger

Le règlement de l’International Handball Federation (IHF) autorise au porteur un maximum de trois pas après la réception dans les conditions prévues par la règle. Il ne peut pas conserver le ballon sans agir pendant plus de trois secondes. Dribbler permet de progresser, mais reprendre un dribble après l’avoir terminé n’est pas permis. Ces contraintes poussent à passer, tirer ou trouver vite une nouvelle solution.

La ligne des six mètres délimite la surface de but, réservée au gardien. Un joueur de champ peut sauter depuis l’extérieur et tirer avant de retomber dans la zone, à condition que l’action respecte le règlement. Ce détail explique les tirs en suspension : le joueur transforme un saut en avantage d’angle et de proximité sans « habiter » la zone du gardien.

Le jet de sept mètres sanctionne notamment une occasion manifeste de but irrégulièrement empêchée. Il ne faut pas le confondre avec chaque contact physique. Le handball accepte l’opposition défensive, mais la façon de défendre et l’effet sur l’attaque comptent dans l’arbitrage.

Les noms des postes ne figent pas les joueurs

Les ailiers étirent le jeu près des lignes de touche ; les arrières menacent de loin et cherchent des intervalles ; le demi-centre organise souvent la circulation ; le pivot travaille au contact de la défense, près des six mètres. Ce sont des repères, pas une photographie immobile. Les joueurs croisent leurs courses et échangent leur place pour créer un décalage.

Suivez par exemple le pivot : s’il fixe deux défenseurs, un arrière peut trouver un tir ou une passe vers l’aile. S’il n’attire personne, sa position n’a pas nécessairement ouvert l’espace espéré. Comme dans notre article sur le futsal, le jeu sans ballon explique souvent la décision finale.

Une défense compacte n’est pas une défense passive

Face à une attaque placée, une équipe peut rester près de sa zone pour protéger l’axe, ou envoyer un défenseur plus haut gêner la construction. Sortir crée de la pression, mais laisse aussi un espace derrière soi. C’est ce risque que l’attaquant tente d’exploiter avec une passe rapide au pivot ou une circulation vers l’autre côté.

Une attaque qui fait tourner le ballon n’attend pas toujours une erreur gratuite. Elle cherche parfois à déplacer un bloc de quelques pas, jusqu’à ouvrir un angle de tir. Si vous regardez seulement le tireur, vous verrez le geste ; si vous regardez le défenseur sorti trop loin, vous verrez la cause.

Trois questions pendant la prochaine attaque

Qui occupe l’espace proche des six mètres ? Quel défenseur quitte sa position pour contester le porteur ? L’aile opposée reste-t-elle disponible si le ballon change de côté ? Ces questions sont plus utiles qu’une liste de systèmes à apprendre par cœur.

Le handball et le basketball partagent un plaisir de lecture : les espaces changent vite autour du porteur. Leurs règles sont différentes, mais suivre le défenseur déplacé aide à comprendre l’occasion dans les deux sports.

Une attaque placée se construit avant le tir

Le handball donne une impression d’urgence permanente : le ballon circule vite et les joueurs se croisent devant une défense serrée. Cette vitesse ne signifie pourtant pas que chaque passe cherche immédiatement le but. Une attaque placée commence souvent par faire bouger la ligne adverse. Un arrière reçoit, fixe un défenseur, transmet au joueur voisin ; celui-ci regarde si l’intervalle s’est ouvert. Si la défense coulisse correctement, le ballon continue. Le tir n’arrive que lorsque l’équipe juge l’espace suffisant ou que la possession menace de devenir passive selon l’appréciation arbitrale.

La notion de « fixation » est utile ici. Un joueur s’avance vers un défenseur avec assez de conviction pour l’obliger à réagir. Il n’a pas forcément l’intention de tirer. S’il entraîne ce défenseur un pas vers lui, un partenaire peut profiter du vide adjacent. La passe qui suit paraît simple, mais elle n’existerait pas sans ce premier mouvement. C’est une manière de regarder le handball plus juste que le seul décompte des buts marqués par chaque poste.

Le pivot illustre particulièrement cette logique. Il travaille près de la défense, parfois sans recevoir pendant plusieurs attaques. Sa présence peut gêner un déplacement, empêcher deux défenseurs de se rapprocher ou offrir un appui soudain. Il ne suffit pas qu’il soit « libre » sur une image arrêtée : le passeur doit avoir un angle, et le pivot doit pouvoir contrôler malgré le contact. Regardez donc la relation entre le porteur, le pivot et les deux défenseurs les plus proches. C’est souvent là que se joue la décision.

Lorsque le ballon circule d’une aile à l’autre, la défense doit se déplacer avec lui. Si elle arrive en retard, l’ailier peut recevoir avec davantage d’angle. Si elle anticipe trop, un arrière peut attaquer l’espace qu’elle vient de quitter. Le handball récompense cette alternance entre largeur et pénétration. Une équipe qui ne ferait que passer latéralement deviendrait prévisible ; une équipe qui attaquerait toujours l’axe se heurterait au même mur. La variété des menaces rend chacune plus crédible.

Gagner un duel ne veut pas toujours dire dépasser son défenseur

Un duel au handball ressemble rarement à une course parfaitement isolée. Le porteur avance avec le ballon, mais il doit respecter les limites de pas et de temps de possession. Un défenseur peut fermer l'axe, un deuxième venir en aide, un troisième surveiller le pivot. Le joueur offensif ne cherche donc pas seulement à « passer ». Il peut provoquer le déplacement d'un adversaire, attirer une aide et servir un partenaire mieux placé. Le duel réussi peut être celui qui se termine par une passe.

Le règlement de l'IHF encadre la progression : les trois pas et les trois secondes sont des repères majeurs, avec des précisions sur l'appui initial et la réception. Pour le spectateur, l'idée pratique est de regarder la décision au moment de la prise de balle. Le joueur part-il immédiatement vers un intervalle ? S'arrête-t-il pour chercher une passe ? Dribble-t-il afin de réorganiser son action ? Une fois son dribble terminé, les options se resserrent ; la défense peut alors anticiper la transmission.

Un joueur peut aussi sauter depuis l'extérieur de la zone pour tirer avant de retomber. Cette possibilité produit certaines images spectaculaires, mais elle n'efface pas la géométrie du tir. Un ailier lancé depuis un angle étroit doit battre un gardien qui a déjà réduit une grande partie de l'ouverture. La qualité de l'appel, la vitesse de la passe et le placement du défenseur changent la difficulté réelle. Deux tirs pris depuis la même aile ne sont pas nécessairement comparables.

Pour voir le duel autrement, fixez votre regard sur l'adversaire qui vient en aide. S'il abandonne son joueur trop tôt, la passe sort. S'il attend trop,

le porteur peut avancer. Il doit choisir entre deux dangers. Cette tension explique pourquoi une attaque peut fonctionner même quand son meilleur tireur ne marque pas : sa présence force la défense à consacrer davantage d’attention à son couloir.

OUTIL DE LECTURE

Observer avant de conclure

Pendant une attaque, observez le porteur avant et après ses trois appuis. Notez sa position par rapport à la zone au moment où il lâche le ballon.

1. Notez un détail observable. 2. Reliez-le à une règle ou à un choix de conception décrit dans ce livre. 3. Formulez une autre explication possible avant de retenir la vôtre.

Cette grille sert à regarder un match ou une partie avec attention ; elle ne remplace ni le règlement d’une compétition, ni les conseils d’un professionnel lorsque le sujet relève de la santé ou de la préparation physique.

REPÈRES DOCUMENTAIRES

Sources et méthode

International Handball Federation, « Rules of the Game (Indoor Handball) » et communiqué sur les règles applicables depuis juillet 2025. Consultés en octobre 2026. Les scènes de jeu sont des exemples de la rédaction.

Cet e-book reprend et développe le sujet de l’article Ludiclics « Handball : trois pas, six mètres et bien plus que des tirs ». Les observations et outils de lecture sont des propositions éditoriales. Les règles, dates ou fonctionnalités peuvent évoluer : pour une pratique ou un achat, vérifier les informations officielles les plus récentes.

Photographie de couverture : Mohamed Ayman Marso / Pexels.

Ludiclics · Édition numérique · octobre 2026