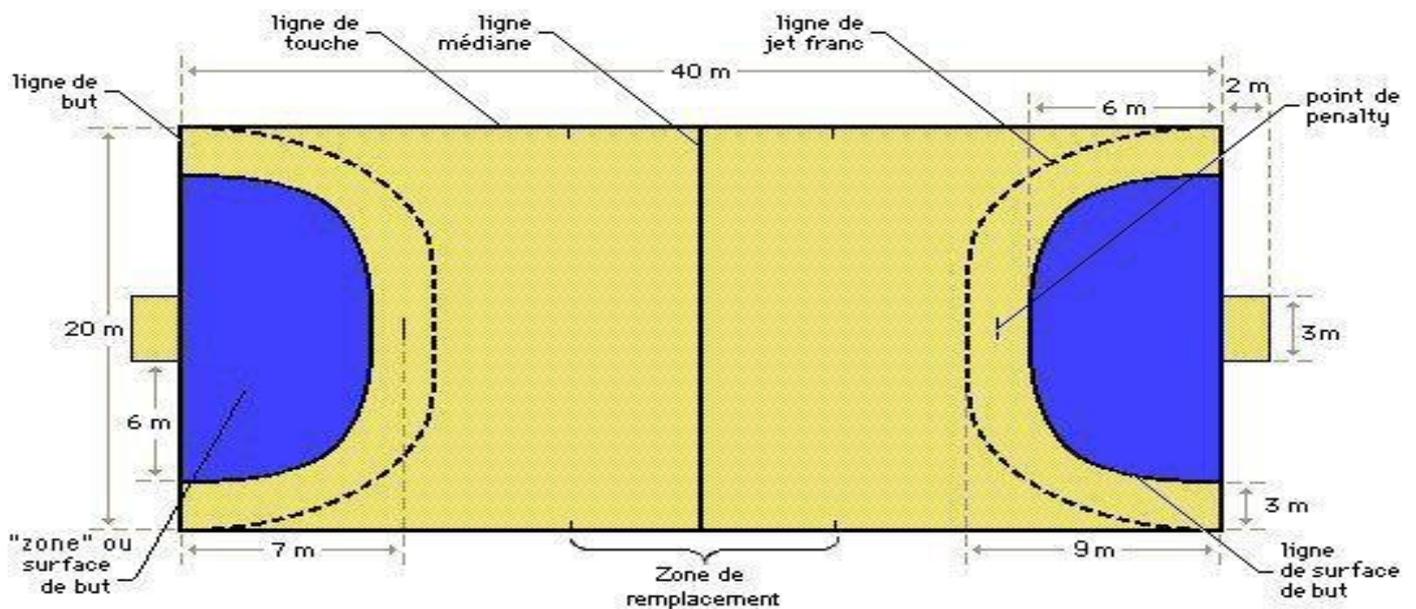


# Séance théorique (HB)

## La fédération internationale de handball (IHF)

### ➤ Définition de l'APS :

Le hand-ball est un sport de balle en équipe. Il se joue à la main, le plus souvent en salle mais aussi parfois en extérieur où deux équipes de 7 joueurs s'affrontent avec une balle sur un terrain rectangulaire (dimensions : 20 mètres par 40 mètres) séparé en deux camps. Le nom vient de l'allemand : die Hand (la main) et der Ball (la balle, mot prononcé comme en français).



### ➤ La balle :

- 58-60 cm et 425-475 g : G.
- 54-56 cm et 325-375 g : F.

**La surface de but :** Le gardien de but a seul le droit de pénétrer sur la surface de but. Le ballon appartient au gardien sur la surface de but.

### Les sanctions :

Avertissement : **carton jaune.**

Exclusion : 2 minutes. Disqualification : **carton rouge.**

Disqualification directe avec rapport : **carton bleu.**

### ➤ Les arbitres :

Chaque match est dirigé par deux arbitres.

### ➤ Tu peux tirer au but

En appui/ en suspension.

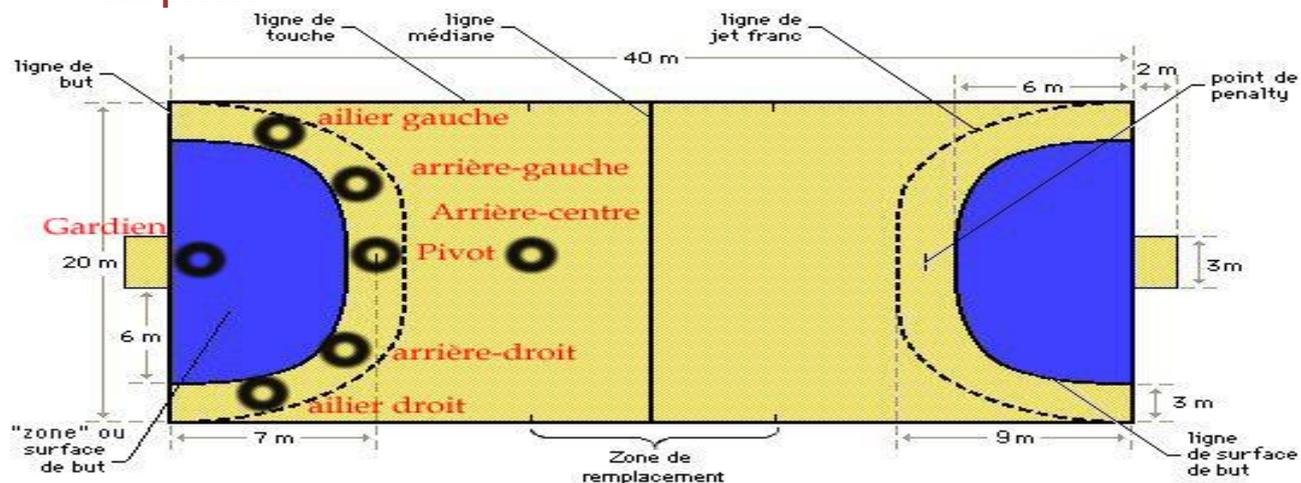
➤ **Le dribble :**

Le dribble c'est l'action de faire rebondir le ballon sur le sol avec une seule main à la fois.

➤ **Le marcher :**

Si le porteur de balle fait plus de trois pas sans dribbler, il y a marcher, l'arbitre siffle.

➤ **Les postes :**



**Les types de défenses :**

-H/H ; étagée ; organisée.