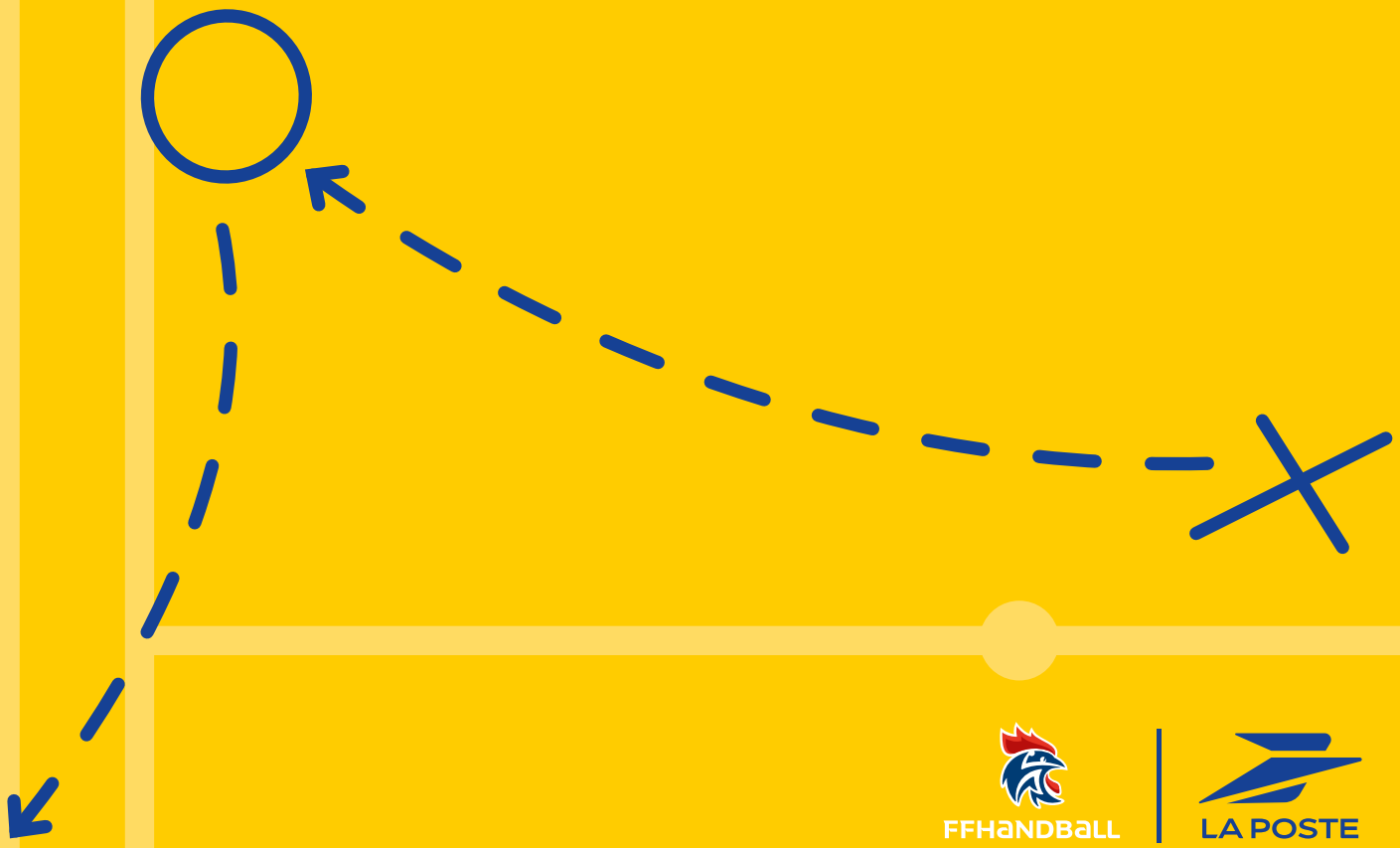
Guide de découverte de l'arbitrage

Pour le jeu, passe en mode arbitre !



FFHANDBALL | LA POSTE

Sommaire

01 Parole aux acteurs du terrain ____ p.3
Joueurs et arbitres réunis autour d'une même passion

02 La Poste et les arbitres ____ p.4
Une relation évidente qui dure depuis 17 ans !

03 Fiches pédagogiques et éducatives ____ p.6
Des outils pour appréhender et comprendre le rôle de l'arbitre

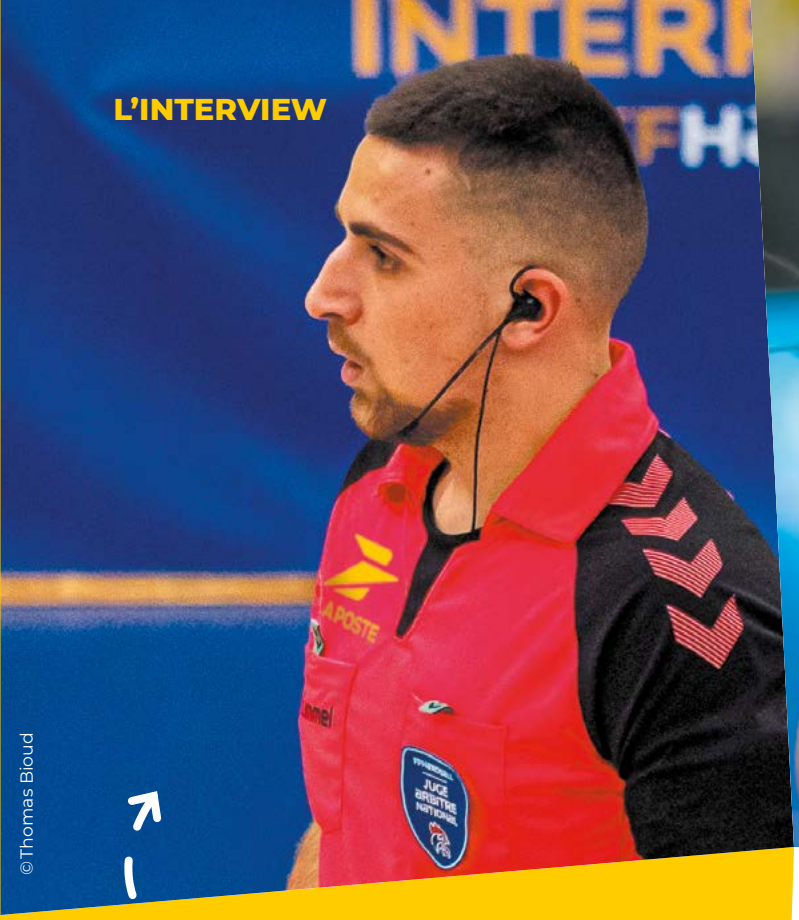
04 Fiches sportives et ludiques ____ p.21
Des exercices en mouvement pour faire ses premiers pas sur le terrain

05 Lexique ____ p.28
Pour être incollable sur le langage des arbitres

06 Notes ____ p.33
Annotez, rayez, soulignez, donnez libre cours à vos pensées

07 Fiche contacts ____ p.39
Les contacts utiles pour rejoindre le monde de l'arbitrage

FFHANDBALL | LA POSTE



© Thomas Bioud

Ugo Messana

Arbitre national et entraineur

Arbitrer, c'est être au service du jeu, c'est être le garant du fair-play et de l'intégrité du sport. En tant qu'arbitre, je veille à ce que chaque match se déroule de la meilleure manière possible et dans le respect des valeurs du handball.

En combinant passion et persévérance, vous pourrez réussir dans l'arbitrage, contribuer positivement au sport que vous aimez et participer à de supers événements.

Le programme Tous Arbitres favorise non seulement une meilleure compréhension et une plus grande visibilité de l'arbitrage, mais il renforce aussi son développement à long terme, en attirant de nouveaux talents et en soutenant ceux qui sont déjà engagés. Le programme contribue également à la **promotion de l'arbitrage féminin en développant le mentorat entre arbitres expérimentées et débutantes afin d'inspirer et de motiver d'autres femmes à rejoindre cette voie.**

L'INTERVIEW

© Nicodev photography

Mathilde Cournil

Arbitre E.H.F

L'arbitrage me permet de pratiquer ma passion du handball sur les terrains en tenant un autre rôle que celui de joueuse. Cela signifie aussi être au cœur du jeu, faire des rencontres et vivre des expériences uniques. **Arbitrer me permet de m'épanouir sur le plan personnel en améliorant mes compétences, en développant ma confiance en soi et ma gestion des émotions.**

Un jeune passionné par l'arbitrage est un amoureux du handball ce qui le motivera à rester engagé et à s'améliorer constamment. Je ne peux que recommander de participer à des stages et à des formations d'arbitrage pour acquérir les connaissances nécessaires, d'assister à des matchs, d'observer et de demander conseil à des arbitres expérimentés. Leurs expériences et leurs passions peuvent inspirer et guider.

Le guide pédagogique propose des ressources et des exercices pratiques adaptés. Il aide à acquérir des compétences techniques et interpersonnelles, via des activités pratiques et des scénarios de jeu.

FFHANDBALL | LA POSTE

La Poste
Une histoire en mode arbitre

La Poste soutient l'arbitrage depuis plus de 17 ans.
Notre rôle de partenaire est, à travers la promotion de la fonction arbitrale et la valorisation de son contenu, d'agir concrètement pour son développement. Nous voulons convaincre, notamment les publics jeunes, qu'en devenant arbitres ils contribuent à faire vivre le sport, à nourrir leur passion et à s'enrichir sur le plan personnel. Nous souhaitons leur donner de bonnes raisons de s'engager sur la durée.

A l'occasion des Journées de l'arbitrage qui se dérouleront du 4 au 27 octobre prochain, nous porterons dans les enceintes professionnelles et amateures les messages de sensibilisation et de recrutement. Nous sommes plus déterminés que jamais à favoriser l'émergence d'une nouvelle génération d'arbitres.

Cette saison on passe tous en mode arbitre !

FFHANDBALL | LA POSTE

Pourquoi devenir arbitre ?

Un choix à motivations multiples pour les candidats

Le directeur de jeu agit pour l'intérêt général et assure une présence partout où le sport a besoin de lui. Tous les jours il travaille au profit de la communauté sportive. Les missions qu'il remplit sont essentielles et permettent de faire vivre l'esprit du sport ; son engagement, souvent bénévole lorsqu'il s'agit du monde amateur, garantit l'existence du sport de compétition et la préservation de ses valeurs.

Choisir la voie de l'arbitrage, c'est se rendre utile, offrir un service nécessaire à la collectivité et garantir la justice sportive.
Choisir la voie de l'arbitrage c'est aussi l'expression du plaisir de vivre le sport au coeur du jeu ; celui de partager l'intensité des émotions offertes. Celui d'être le directeur de jeu du spectacle sportif. Choisir la voie de l'arbitrage, c'est enfin se donner des atouts pour son développement personnel et son épanouissement professionnel futur.

Un besoin vital pour le sport

Le sport de compétition a besoin d'arbitres ; il a besoin de femmes et d'hommes prêts à s'engager pour lui permettre de continuer à exister. A ce titre, dans une perspective de recrutement et de fidélisation, il est important de valoriser de manière continue la fonction arbitrale :

- En rappelant que l'arbitre exerce une mission de service public indispensable à la pérennité du sport de compétition.
- En assurant la sécurité des arbitres partout où ils officient.
- En soulignant le rôle déterminant des arbitres dans la promotion des valeurs de respect, de confiance et d'autorité.
- En développant une pédagogie de l'arbitrage dans les clubs mais aussi dans les écoles, les collèges, les lycées...
- En valorisant les acquis arbitraux dans une optique professionnelle.

FFHANDBALL | LA POSTE

Fiches pédagogiques et éducatives

Arbitrer, une mission de service public

Le constat

Ils sont nombreux à fouler les terrains chaque week-end en représentant fièrement les valeurs de l'arbitrage. Les spectateurs ignorent souvent qu'arbitrer est officiellement reconnu comme une mission de service public.

Messages clés

- L'arbitre exerce sa fonction pour tous, tous les jours et partout. Il s'engage au service de la communauté.
- L'arbitre est mieux protégé contre les incivilités. Les atteintes dont il peut être victime sont sanctionnées par des peines aggravées.
- Égalité, Équité, Adaptabilité, Continuité sont autant de principes sur lesquels l'arbitre doit s'appuyer pour réaliser sa mission :
  - **L'égalité** dans le traitement des joueurs et des autres parties prenantes,
  - **L'équité** pour préserver l'esprit sportif,
  - **L'adaptabilité** pour faire face aux imprévus et aux aléas sportifs,
  - **La continuité** pour mener les missions jusqu'au bout et transmettre le savoir-faire pour préparer les générations futures.

Messages à transmettre

- Une mission de service public pour nourrir l'intérêt général.
- Une mission de service public pour offrir un cadre juridique à la fonction d'arbitre.
- Une mission de service public pour le respect de principes fondateurs.

La mission de l'éducateur

Transmettre les principes de fonctionnement d'une mission de service public.
En parallèle, insister sur l'importance de préserver et perpétuer le rôle des arbitres.

FFHANDBALL | LA POSTE

Développer mes qualités et mes compétences

Le constat

Arbitrer ce n'est pas que siffler des faits de jeu. C'est un apprentissage de l'écoute, de la médiation, de la prise de décision...

Messages clés

- L'arbitrage permet de développer son sens de l'écoute, de la responsabilité, sa confiance en soi, son autorité, sa capacité à la résolution de conflits, son sens de l'équité...
- L'arbitre joue un rôle de transmission et d'éducation auprès des acteurs du jeu.
- La fonction d'arbitre est un atout professionnel. Elle permet d'acquérir des qualités et compétences indispensables à l'exercice de missions managériales.
- 90% des responsables des ressources humaines considèrent que les arbitres sportifs disposent de qualités et de compétences avantageuses pour entrer dans la vie professionnelle. Ils pensent qu'avoir une expérience d'arbitre permet d'évoluer plus vite au sein de l'entreprise.

Messages à transmettre

- Un espace de développement personnel.
- Une mission de pédagogie.
- Un tremplin pour développer des compétences valorisantes dans le milieu professionnel.
- Une reconnaissance du monde de l'entreprise.

La mission de l'éducateur

Faire comprendre qu'être arbitre va bien plus loin que la seule application de la règle. C'est un levier de développement de compétences et de qualités que l'on peut faire valoir dans sa vie personnelle et professionnelle.

FFHANDBALL | LA POSTE

Être un acteur du jeu

Le constat

La fonction d'arbitre implique d'être au cœur du jeu pour l'accompagner en le régulant et en intervenant en cas de besoin.

Messages clés

- L'arbitre est un directeur de jeu essentiel au développement du jeu.
- Il est garant du maintien de l'équité sportive et de l'esprit du jeu.
- C'est un acteur de confiance pour les joueurs avec qui ces derniers peuvent dialoguer et échanger.
- Le sens des responsabilités : arbitrer c'est avoir le sens du collectif, c'est servir une cause plus grande que la sienne.

Messages à transmettre

- L'arbitre est un juge au cœur de l'action.
- Il protège le jeu et les joueurs.
- Il est au service des autres protagonistes du jeu.
- Il est au service du jeu et du sport.

La mission de l'éducateur

Valoriser l'idée que les arbitres sont les garants de la loyauté du jeu et de son esprit.
Et qu'ils sont au service du sport...

Garantir le respect de l'esprit du jeu

Le constat

Au-delà de ses prérogatives réglementaires, l'arbitre agit toujours au service du jeu et de son esprit.

Messages clés

- Le directeur de jeu n'applique pas mécaniquement la règle. Il doit s'efforcer de favoriser la fluidité du jeu et de son mouvement.
  La dimension humaine de l'arbitrage est fondamentale.
- L'arbitre, par-delà sa fonction de juge, est un « éducateur » qui sensibilise aux lois du jeu et en explique le sens de l'application.
- L'une de ses missions principales est d'assurer l'intégrité physique des joueurs et de leur permettre d'exprimer pleinement leur potentiel.
- La notion du respect des trois « JJJ » :

  1/Justice = réparer une faute en s'appuyant sur le code des règles de jeu

  2/Justesse = appliquer la réparation à sa juste valeur en tout équité

  3/Justification = être dans la communication de la décision (gestuelle, verbale, ...).

Messages à transmettre

L'arbitre :

- Favoriser la fluidité.
- Un facilitateur du jeu.
- Un pédagogue.
- Un protecteur des joueurs.

La mission de l'éducateur

Dédramatiser la fonction arbitrale et lui donner un visage plus humain.

Garantir le respect et l'application des lois

Le constat

L'arbitre dispose d'une parfaite connaissance des lois du jeu qu'il applique conformément à l'objet de sa mission.

Messages clés

- L'application de la règle requiert une connaissance exhaustive des règlements. Un arbitre doit être formé pour maîtriser sa fonction.
- L'arbitre prend des décisions et peut être amené à sanctionner. Il assure la justice sportive.
- L'arbitre résout des conflits, il est un intermédiaire de confiance, un médiateur avec lequel les acteurs du jeu peuvent interagir.

Messages à transmettre

L'arbitre :

- Un garant des lois du jeu.
- Un juge.
- Un médiateur.

La mission de l'éducateur

Valoriser la formation arbitrale et rappeler qu'être arbitre ne s'improvise pas. L'arbitre tire sa légitimité des formations qu'il a suivies et de l'expérience dont il dispose.

L'amour du sport

Le constat

L'immense majorité de ceux qui deviennent arbitre ne fait pas ce choix par hasard. Ils voient dans l'arbitrage une façon de matérialiser leur intérêt pour le sport.

Messages clés

- L'arbitrage est une façon de se réaliser dans le sport.
- L'arbitrage permet de participer à la vie compétitive du sport.
- L'arbitrage offre la possibilité de ressentir les émotions et les sensations inhérentes à la pratique du sport compétitif.
- L'arbitrage permet de transmettre les valeurs éducatives propres à la pratique du sport.

Messages à transmettre

- L'arbitre aime le sport.
- L'arbitre est un compétiteur.
- L'arbitre est humain.
- L'arbitre est un éducateur.

La mission de l'éducateur

Rappeler que le terrain de l'arbitrage permet d'exprimer sa passion pour le sport et de poursuivre son épanouissement sportif sur un mode différent de la pratique classique.

L'autorité

Le constat

L'autorité est indispensable à l'exercice de la fonction arbitrale. Un bon arbitre doit savoir être entendu et susciter le respect.

Messages clés

- Entre fermeté et bienveillance, un mélange subtil pour diffuser son autorité.
- Une autorité légitimée par un règlement qui s'applique à tous.
- Langage corporel et verbal, gestes appropriés...

Messages à transmettre

- Confiance et détermination derrière chaque décision.
- Posture d'expert des règles.
- Autorité qui se diffuse à travers des postures.

La mission de l'éducateur

Rappeler que l'autorité est l'une des qualités essentielles d'un arbitre. Mais qu'elle est aussi une valeur positive au service du jeu et de sa pédagogie. Elle est d'autant plus admise qu'elle s'exerce avec discernement et sans excès.

La neutralité

Le constat

Le directeur de jeu réalise sa mission en toute indépendance.
Il est impartial concernant toutes les décisions.

Messages clés

- La neutralité permet à l'arbitre d'être crédible et légitime aux yeux des joueurs et à l'égard des autres parties prenantes.
- La neutralité est garante de la justice sportive.
- La neutralité est essentielle pour résister aux influences extérieures (tentatives de corruption, menaces).

Messages à transmettre

- La neutralité comme source de crédibilité.
- La neutralité pour promouvoir l'équité.
- La neutralité pour garantir l'éthique.

La mission de l'éducateur

Rappeler que la neutralité est le fondement de la mission du directeur de jeu.

La rigueur

Le constat

Pour remplir sa mission, l'arbitre doit être rigoureux dans la gestion et la réalisation des tâches qui lui incombent.

Messages clés

- La préparation d'un arbitre en amont d'une rencontre doit être à la fois physique et mentale mais aussi informative et matérielle (identification des équipes, connaissance des enjeux sportifs et des profils de chaque acteur du jeu, préparation des équipements nécessaires...).
- Sur le terrain, une attention rigoureuse s'impose. L'arbitre est maître de sa prestation dont la qualité est conditionnée par la rigueur dont il fait preuve.
- La rigueur ne s'arrête pas au coup de sifflet final. Elle s'exprime a posteriori dans les debriefs réalisés et les enseignements tirés des matchs arbitrés.

Messages à transmettre

- La rigueur s'exprime à travers une préparation sans faille.
- Elle se matérialise par la délivrance d'une prestation conforme aux attentes.
- Elle se retrouve dans les debriefs d'après rencontres.

La mission de l'éducateur

Arbitrer c'est avoir un œil partout, c'est être dans l'anticipation pour minimiser l'inattendu. C'est préparer ses rencontres.

Le plaisir et la rigueur d'une activité physique

Le constat

L'arbitre est principalement perçu par le grand public comme un acteur de régulation du jeu. La dimension athlétique de son engagement n'est pas toujours bien appréhendée.
Or, arbitrer requiert des grandes qualités physiques.
Les chiffres de mesure de la performance le démontrent.

Messages clés

- Être arbitre c'est nourrir son activité physique et sportive.
- Son programme d'entraînement est comparable à celui des joueurs lorsqu'il s'agit du monde professionnel.
- Pour être au cœur du jeu, l'arbitre est en mouvement quasi permanent. L'arbitre est actif et réactif pour répondre aux nécessités du jeu.

Messages à transmettre

- L'arbitre est aussi un athlète.
- Comme les joueurs, le directeur de jeu se prépare physiquement pour être prêt pendant les matchs.
- Les chiffres sont illustratifs (moyenne de km parcourus pendant un match, VMA, accélération, moyenne de matchs par saison etc.).

La mission de l'éducateur

Faire comprendre que les arbitres sont des athlètes à part entière.
L'arbitre s'épanouit aussi à travers l'activité physique sur le terrain.

FFHANDBALL | LA POSTE

M'engager avec et pour mon club

Le constat

Les candidats à l'arbitrage considèrent souvent, à tort, que l'arbitre et l'instance du club sont 2 entités différentes qui n'ont aucun lien. Au même titre que les joueurs, l'encadrement technique et sportif, l'arbitre occupe une fonction à part entière au sein du club.

Messages clés

- Les arbitres sont liés par une relation structurelle avec leurs clubs.
- Les arbitres bénéficient de formations dispensées par leurs clubs.
- L'arbitre préserve le club d'éventuelles sanctions fédérales (amendes, retrait de point).
- Les arbitres sont des acteurs de la vie de leurs clubs. Ils sont aussi des éducateurs.

Messages à transmettre

- Les clubs accueillent et accompagnent les arbitres.
- Les clubs doivent s'engager dans la formation des arbitres.
- L'engagement arbitral est nécessaire aux clubs.
- Les arbitres transmettent leur savoir.

La mission de l'éducateur

Rappeler que les arbitres sont encadrés par des structures. Les arbitres représentent les clubs et, au travers de leur fonction, ils rendent service à leurs clubs d'appartenance.

FFHANDBALL | LA POSTE

Ouverture et sens du dialogue

Le constat

L'écoute et la capacité à dialoguer sereinement sont des qualités structurantes de la fonction d'arbitre.

Messages clés

- Les règles ne sont compréhensibles et respectables que si elles sont expliquées clairement aux acteurs du jeu.
- Les arbitres communiquent et expliquent leurs décisions pour favoriser un déroulement apaisé des débats sportifs.
- Le dialogue entre les arbitres est une dimension importante de la fonction car elle permet une bonne coordination et une meilleure fluidité dans la prise de décision.

Messages à transmettre

- Flexibilité et adaptation face aux situations « particulières » (contestation, acte de violence, violence verbale, envahissement de terrain, jet de projectile etc.).
- Pédagogie à l'égard des joueurs et autres parties prenantes.
- Communication et confiance mutuelle avec les autres officiels.

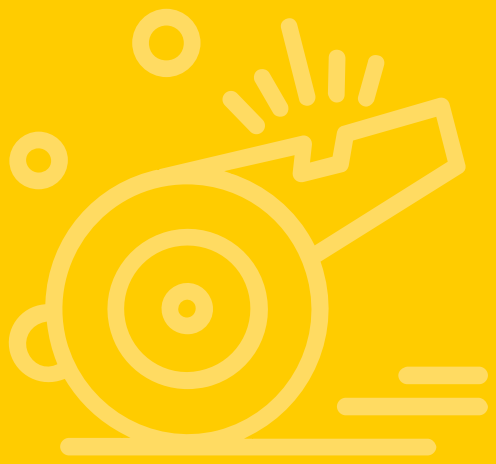
La mission de l'éducateur

Rappeler que les arbitres ne sont pas des « mécaniques froides ».
Ils doivent être ouverts au dialogue avec les autres acteurs du jeu pour assurer une pédagogie nécessaire à la compréhension des règles et de leurs applications.

Que serait le jeu sans arbitre ?

Le constat

Le jeu tel qu'il est appréhendé par le jeune public (jeux de société, match informel dans un cadre loisir, etc.) fait souvent l'objet d'auto-arbitrage. Mais pour le sport de compétition, le rôle de l'arbitre est essentiel.



Messages clés

- Le directeur de jeu est le garant du cadre réglementaire.
- L'arbitre assure l'équité et l'égalité des débats.
- L'arbitre permet d'assurer la continuité du jeu et la qualité du spectacle. Il protège l'esprit du sport.

Messages à transmettre

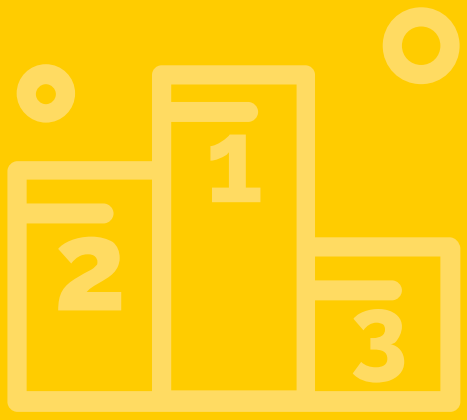
- Sans arbitre, l'espace de jeu s'expose au risque de dérégulation.
- Sans arbitre, le jeu et ses règles sont livrés à l'interprétation subjective des participants.
- Sans arbitre, les garde-fous du spectacle sportif ne sont plus assurés.

La mission de l'éducateur

Rappeler que la présence d'un tiers de confiance (l'arbitre) est vitale pour réguler le jeu et veiller à la bonne tenue des débats.

FFHANDBALL | LA POSTE

Un challenge et des objectifs de carrière



Le constat

L'arbitrage est une fonction évolutive. Elle n'est pas figée. Il existe des échelons à gravir qui sont autant de défis à relever pour ceux qui l'exercent.

Messages clés

- L'arbitrage n'est pas un choix par défaut.
- Être arbitre c'est exprimer des ambitions de carrière. C'est emprunter une voie valorisante.
- Être arbitre c'est une remise en question permanente pour progresser et s'inspirer des meilleurs.
- Un chemin possible pour faire de sa passion son métier.

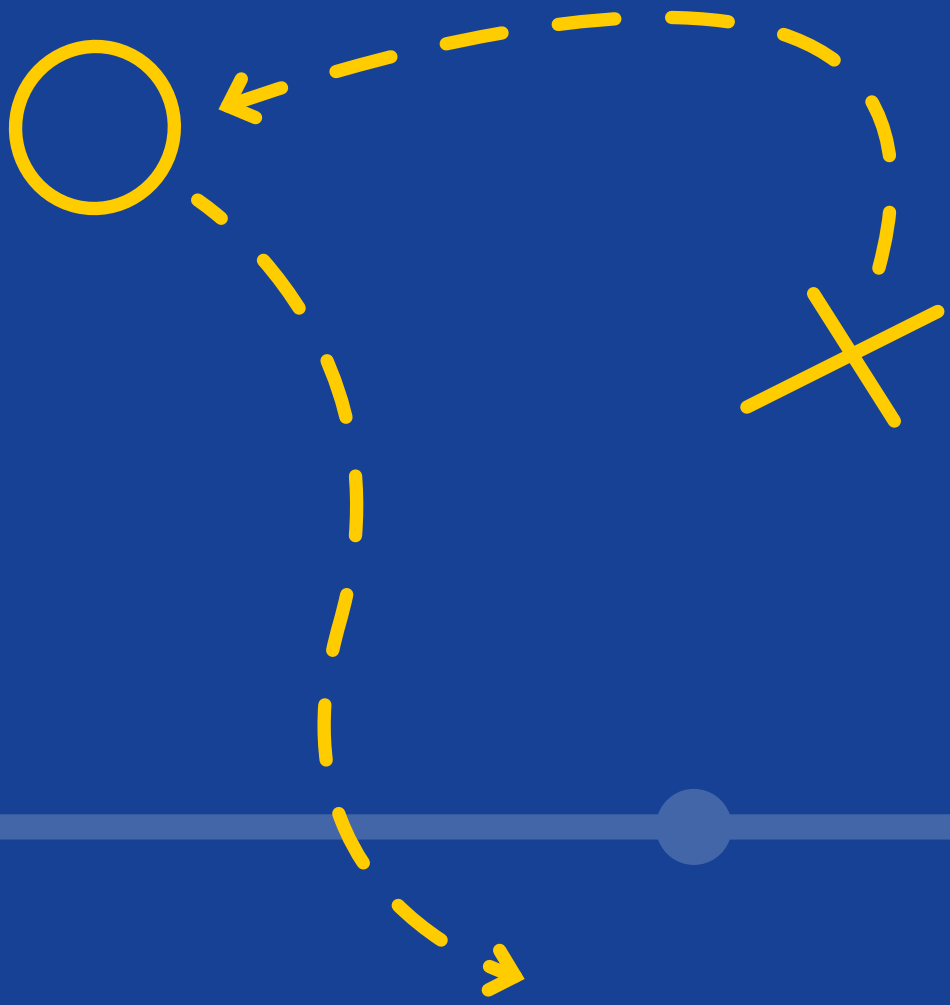
Messages à transmettre

- Être arbitre c'est un choix volontariste dicté par le plaisir, la passion et l'intérêt pour le jeu.
- Comme les joueurs, l'arbitre gravit les étapes et les divisions.
- L'arbitre, en concertation avec les instances, se fixe des objectifs individuels à atteindre.
- Un arbitre amateur peut devenir professionnel (peu d'élus mais une voie envisageable).

La mission de l'éducateur

Être arbitre c'est un challenge personnel qui offre des perspectives de progression. Il peut même ouvrir la voie du professionnalisme pour les meilleurs.

Fiches sportives et ludiques



Règles et fautes de base

Objectif :
Connaître les règles pour mieux jouer et mieux arbitrer

Compétence(s) visée(s) :
Être capable de repérer et de faire respecter les règles de base

BESOINS

1 Ballon

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

En cercle l'éducateur questionne les joueurs sur les règles qu'ils connaissent, et complète la liste des règles fondamentales :
marcher, reprise de dribble, passage en force, etc.

- — — ▶ = Joueurs observés

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Les matchs sont des 6 contre 6 sur un demi-terrain avec une défense en 3 – 3.

Les arbitres sont en binôme.

Les attaquants remportent un point par but, les défenseurs gagnent un point s'ils neutralisent de manière régulière l'attaquant.

Consignes aux joueurs

Il est possible de donner des contraintes aux attaquants (un seul dribble, nombre de passes maximum avant le tir, etc.).

Consignes aux arbitres

L'arbitrage se fait en binôme : l'arbitre de zone intervient sur le jeu à 6 mètres, l'arbitre de champ sur le jeu devant la ligne des épaules des défenseurs. Il faut se déplacer pour voir au mieux les situations et appliquer les règles fondamentales vues auparavant. L'arbitre prendra soin de communiquer ses décisions avec les bons gestes tout en expliquant son choix aux joueurs.

FFHANDBALL LA POSTE

Bien communiquer : Gestes et règles de base

Objectif :
Découvrir l'utilisation du sifflet et des bons gestes en tant qu'outil de communication

Compétence(s) visée(s) :
Être capable de se faire comprendre en sifflant et en faisant des gestuelles correspondant aux fautes ou aux reprises de jeu

BESOIN

1 Ballon

CONSIGNES

1. Construire la règle

En cercle l'éducateur questionne les joueurs sur les règles et gestes qu'ils connaissent et complète la liste des gestes représentant les règles fondamentales :
marcher, reprise de dribble, passage en force, jeu passif, ceinturage, empiètement, validation d'un but, arrêt du temps etc.

Marcher

But

Arrêt du temps

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Les matchs sont des 6 contre 6 sur un demi-terrain avec une défense en 3 – 3.

Les arbitres sont en binôme.

Les attaquants remportent un point par but, les défenseurs gagnent un point s'ils neutralisent de manière régulière l'attaquant.

Empiètement

Dribble irrégulier

Consignes aux joueurs

Il est possible de donner des contraintes aux attaquants (un seul dribble, nombre de passes maximum avant le tir, etc.).

Consignes aux arbitres

Pour cet exercice, il est interdit de communiquer des informations oralement. Seule l'utilisation des gestes et du sifflet est autorisée.

L'arbitrage en binôme :
L'arbitre de zone intervient sur le jeu à 6 mètres, l'arbitre de champ sur le jeu devant la ligne des épaules des défenseurs. L'arbitre prendra soin de communiquer ses décisions avec les bons gestes.

FFHANDBALL LA POSTE

Bien se placer

Objectif :
Apprendre à bien se placer et se déplacer pour voir le jeu

Compétence(s) visée(s) :
Être capable d'arbitrer une situation en s'aidant de son placement

BESOINS

1 Ballon

Chasubles

Coupelles

CONSIGNES

1. Construire la règle

La position de base est en diagonale.
Pour cet atelier, un arbitre de champ et un arbitre de but. **Lorsque le sens du jeu change :** les rôles s'inversent. L'arbitre peut/doit se déplacer latéralement pour mieux voir. Il peut intervenir sur le lieu d'une faute pour donner une information précise aux joueurs et accentuer sa présence.

En cas de changement de possession, l'arbitre de champ va se placer en position d'arbitre de but en prenant soin de ne pas gêner la contre attaque. Sa course en « C » doit lui permettre de regarder le jeu tout en se replaçant.

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

L'atelier se présente sous la forme d'un 3 contre 2 sur un demi-terrain.

Organisation : Ailier - arrière - demi-centre / 2 défenseurs / 1 gardien.

Les attaquants doivent attaquer le but sans changement de secteur.

Le porteur de balle touché est obligé de faire une passe.

Les défenseurs obtiennent un point si les attaquants ne marquent pas. Au bout de 5 points, la défense change.

Déplacement de l'arbitre

Défenseur

Attaquant

Consignes aux joueurs

Les joueurs doivent marquer un but le plus rapidement possible (situation de surnombre).

Consignes aux arbitres

L'arbitre doit se déplacer pour juger correctement l'intervention des défenseurs et les fautes des attaquants (passage en force, marcher, etc.).

FFHANDBALL LA POSTE

Bien collaborer en binôme

Objectif :
Découvrir les bases de l'arbitrage en binôme

Compétence(s) visée(s) :
Être capable d'arbitrer en collaboration avec son binôme

BESOINS

1 Ballon

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

Lors d'un arrêt du temps ou un arrêt de jeu, les arbitres doivent communiquer entre eux le plus souvent possible et ne pas empiéter sur le rôle de l'autre et ses zones d'influence.

Les 2 arbitres ne regardent pas les mêmes joueurs, ils sont complémentaires

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Sous la forme d'une situation d'attaque défense à 3 contre 3 ou quatre contre quatre. Les attaquants doivent marquer sans utiliser le dribble. Si les défenseurs récupèrent la balle ils vont marquer dans le but en face.
But en contre-attaque : l'équipe qui vient de marquer repart sur une attaque placée.

Consignes aux joueurs

Les attaquants tentent de marquer, si la défense récupère le ballon, le jeu se poursuit sur une montée de balle vers le camp adverse.

Consignes aux arbitres

L'arbitre de but doit siffler les buts et surveiller le jeu aux 6 mètres (avec ballon, sans ballon et le pivot en particulier).
L'arbitre de champ doit siffler l'exécution des jets, les fautes d'attaquants et des défenseurs.
L'arbitre doit se déplacer pour juger correctement l'intervention des défenseurs et les fautes des attaquants (passage en force, marcher, empiétement, etc.).

FFHANDBALL LA POSTE

Défenseur en poursuite : juger une faute et sa gravité

Objectif :
Découvrir les différentes situations de fautes défensives et mesurer leurs gravités
La protection des joueurs comme maître mot

Compétence(s) visée(s) :
Être capable de juger la gravité d'une faute et d'attribuer la sanction adéquate

BESOINS

1 Ballon

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

Le défenseur peut intervenir s'il est face à l'attaquant, le gêner et le diriger vers une zone moins favorable pour lui.

Le défenseur ne peut pas intervenir par derrière ou de côté, pas de poussette, pas de tirage de maillots.

Une situation ou un geste dangereux s'accompagne d'une sanction adaptée.

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Faire des groupes de 3 joueurs avec un attaquant, un passeur-observateur et un défenseur.

Placer des lamelles pour délimiter un espace interne et externe sur chaque quart de terrain. Placer un gardien de but de chaque côté, les tirs se font à 2 mains.

Le passeur-observateur en rouge évalue la valeur de la faute commise en dehors du cadre réglementaire et l'indique à voix haute s'il s'agit d'une faute dangereuse ou réglementaire.

L'attaquant a 3 points s'il marque dans l'espace interne, 1 point dans l'espace externe. Le défenseur obtient 3 points s'il commet une faute réglementaire.

FFHANDBALL LA POSTE

Atelier 1 :

L'attaquant (chasuble accrochée dans le dos) est placé sur sa lamelle et le défenseur sur la ligne médiane à une longueur de bras de l'attaquant.

Un passeur est sur le côté avec une balle.

Le défenseur a les yeux fermés, le passeur effectue une passe à rebond à l'attaquant qui démarre dès qu'il entend le rebond du ballon au sol et part en dribble vers le but.

Atelier 2 :

L'attaquant (chasuble sur le côté) et le défenseur sont placés sur la ligne médiane côte à côte.

Le passeur envoie la balle à l'attaquant, c'est le signal de départ pour les 2 autres joueurs.

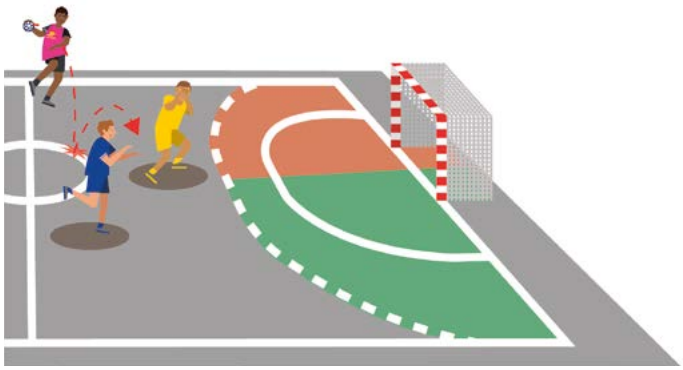
Même si le défenseur a un retard dès le début, il doit courir le plus vite possible pour s'organiser et amener l'attaquant vers l'extérieur.

Consignes aux joueurs

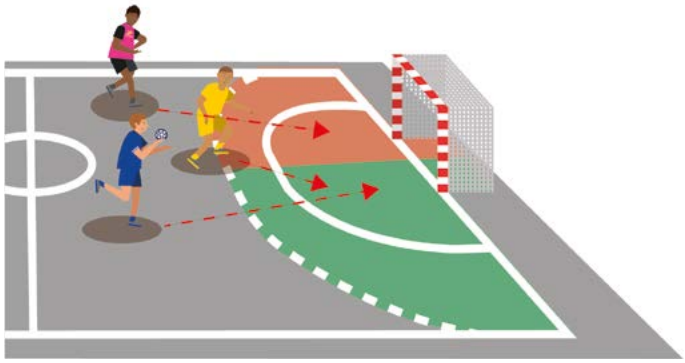
Les situations vont mettre en retard le défenseur de différentes manières pour influencer son comportement défensif sur petit ou grand espace.

Consignes aux arbitres

Le passeur dans le rôle d'arbitre émet un avis flash après l'action en fonction de l'intervention du défenseur poursuivant et octroie des points au défenseur en fonction de la qualité de son intervention.



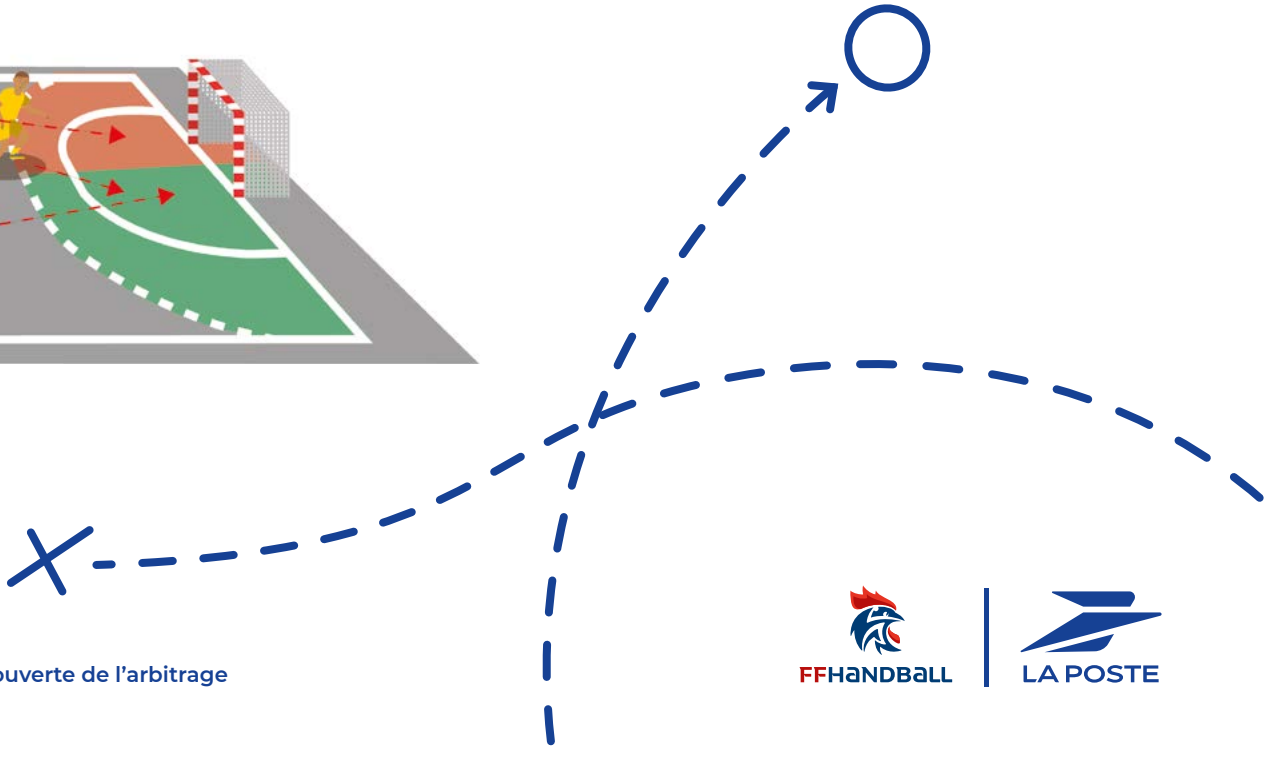
Étape 1



Étape 2

Zone Interne (+ 3 pt)

Zone Externe (+ 1 pt)



FFHANDBALL | LA POSTE

Lexique

#

2 minutes = exclusion
Cette sanction arrive directement après une faute ou après un carton jaune. Le joueur qui se voit sanctionné d'un 2 minutes par l'arbitre doit sortir du terrain pendant 2 minutes, laissant ainsi son équipe en infériorité numérique.

3 secondes
Au handball, chaque joueur ne peut garder la balle plus de 3 secondes sans rien faire. Si jamais il la conserve pendant plus des 3 secondes réglementaires, la balle est directement rendue à l'adversaire à l'endroit de la faute.

A

Ailiers
Le long de la ligne de touche, vous étirez les défenses et vous excellez dans les duels face aux gardiens. En tant qu'ailier, vous êtes non seulement rapide et agile, mais vous êtes aussi en charge des contre-attaques et du repli défensif.

Arrières
A droite ou à gauche du demi-centre, vous utilisez votre taille et votre détente pour tirer par dessus la défense ou votre explosivité pour remporter vos 1 contre 1.

Attaque
C'est la phase durant laquelle vous avez le ballon et devez marquer des buts. Elle comprend la montée de balle et les mouvements qui amènent une situation de tir.

Avertissement
De même que l'avertissement verbal, cela arrive souvent en début de rencontre. Après une faute, l'arbitre sort un carton jaune. Le joueur à qui le carton est destiné sait que s'il refait une faute similaire, il écopera d'un 2 minutes.

Lexique

B

Base arrière
Vous constituez la base arrière si vous jouez à ces postes : arrière droit, arrière gauche et demi-centre. Votre réussite aux tirs de loin oblige la défense à monter sur vous et libère ainsi la base avant.

Base avant
Vous constituez la base avant si vous jouez pivot, ailier. Votre capacité à jouer dans le dos de la défense la désorganise et laisse de l'espace aux arrières.

Bloc
Vous réalisez un bloc en utilisant votre corps pour gêner le déplacement d'un défenseur et libérer ainsi de l'espace pour le tir de votre partenaire.

But
Il désigne à la fois la cage défendue par le gardien, qui mesure 3 mètres sur 2 avec des poteaux carrés, et l'action d'en marquer un.

C

Cartons
Jaune pour un premier avertissement et rouge pour une disqualification définitive, les cartons sanctionnent vos fautes. Un joueur obtient un carton jaune pour une petite faute, mais la 2ème faute de ce type entraînera une sortie de 2 minutes.

Changements
Les changements entre joueurs sont illimités mais doivent toujours avoir lieu au niveau de votre banc de touche. Si vous entrez en jeu avant la sortie de votre partenaire, vous ressortez tout de suite pour 2 minutes.

Contacts
Le handball est un sport de contacts. Certains sont autorisés et occasionnent donc des jets francs, soit sans sanction, soit avec sanction : avertissements (carton jaune) / 2 minutes / disqualification (carton rouge).

FFHANDBALL LA POSTE

Lexique

D

Défense
C'est la phase de jeu sans le ballon où vous protégez votre but. C'est aussi l'organisation durant cette phase. La défense peut être alignée, à plat le long de la zone, ou étagée pour gêner les passes.

Demi-centre
Dans l'axe du terrain, vous organisez le jeu de l'équipe. Agile pour intercepter et prendre les intervalles ou athlétique pour marquer de loin, vous savez aussi passer et distribuer le ballon.

Dimensions
Un terrain de handball fait 40 mètres de longueur sur 20 mètres de largeur. Il y a 2 zones en arc de cercle de 6 mètres autour du but de chaque côté du terrain.

Dribble
Pour vous déplacer avec le ballon, vous devez dribbler en le faisant rebondir sur le sol à une main.

Durée d'un match
Un match de handball dure 60 minutes, soit 2 mi-temps de 30 minutes avec une pause de 10 minutes entre les 2 parties.

E

Effectif
Les équipes de handball sont constituées de 7 joueurs, soit 6 joueurs de champ et 1 gardien.

Engagement
L'engagement se fait toujours au milieu de terrain, après un coup de sifflet de l'arbitre. Pour que l'engagement soit sifflé, tous les joueurs qui attaquent doivent être dans leur partie de terrain.

Exclusion temporaire
En cas de faute, les arbitres peuvent vous sanctionner d'une exclusion de 2 minutes. La 3ième exclusion est définitive.

G

Gardien de but
Dernier rempart de la défense, vous protégez votre but et pouvez arrêter le ballon avec tout votre corps dans votre zone.

FFHANDBALL LA POSTE

Lexique

J

Jet de 7 mètres
Un jet de 7 mètres est ordonné quand une occasion manifeste de but est déjouée irrégulièrement par un joueur, un officiel de l'équipe adverse, une personne autre que joueurs et officiels, un coup de sifflet non justifié.

Jet franc
Le jet franc est généralement exécuté sans coup de sifflet de l'arbitre (sauf si correction des positions des joueurs et emplacements) et en principe à l'endroit où l'irrégularité est intervenue. Les adversaires doivent se situer à 3 mètres.
Si la faute défensive est commise entre les 6 mètres et les 9 mètres, le jet franc est exécuté sur la ligne de 9 mètres, pour permettre aux défenseurs de respecter la distance de 3 mètres et ainsi de se positionner devant la zone. Tous les attaquants doivent se trouver en dehors des 6-9 mètres.

Jeu passif
Si un arbitre voit que l'attaque est passive et ne propose rien, il lève le bras. Ce geste signifie donc que le jeu est passif et que l'équipe attaquante ne dispose plus que de 4 passes au maximum avant de devoir tirer. Si l'équipe n'a pas tiré après les 4 passes alors la balle est rendue aux adversaires.

Juge arbitre
Le juge arbitre est celui qui garantit la bonne tenue d'un match ainsi que l'application des règles durant le jeu.

M

Marcher
Au handball, un joueur peut faire maximum 3 pas avec la balle en main. S'il en fait 4, on appelle cela un marcher et la balle est donnée aux adversaires.

P

Passage en force
A l'arrêt et sur vos 2 appuis, vous subissez le contact de l'attaquant qui tente de se frayer un chemin vers le but.

Pivot
Au poste de pivot, vous évoluez entre la défense et la zone, souvent dos au but.

FFHANDBALL LA POSTE

Lexique

R

Remise en jeu

Une remise en jeu est accordée lorsque le ballon tout entier a franchi la ligne de touche ou lorsqu'un joueur de l'équipe qui défend a touché le ballon en dernier lieu avant que ce dernier ne quitte l'aire de jeu en franchissant la ligne de sortie de but de son équipe.
Elle est également accordée lorsque le ballon a touché le plafond ou un équipement suspendu au-dessus de l'air de jeu.
La remise en touche s'effectue avec un pied sur la ligne avant de passer la balle. Les adversaires doivent se tenir à 3 mètres au moins du lanceur.

Reprise de dribbles

Un joueur ne peut pas dribbler, s'arrêter, puis dribbler à nouveau, sans quoi il sera sanctionné d'une reprise de dribble, et la balle sera rendue à l'adversaire.

T

Temps mort

Votre équipe et l'équipe adverse disposent chacune de 3 arrêts de jeu d'une minute lors d'un match. Vous ne pouvez en utiliser que 2 par mi-temps et un seul lors des 5 dernières minutes.

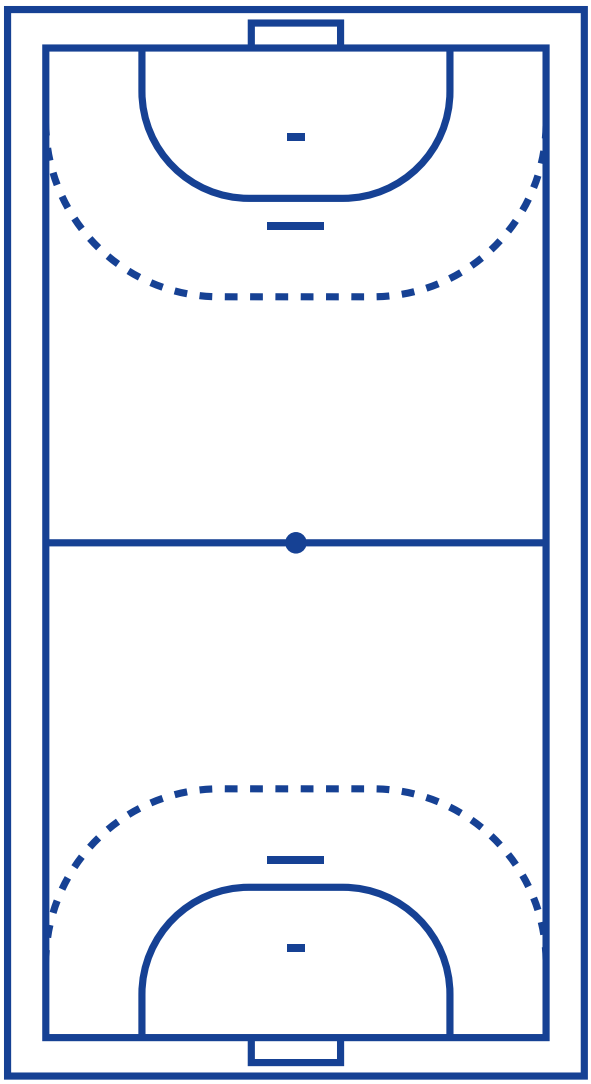
Z

Zone

Elle désigne la surface colorée autour du but. Si vous n'êtes pas gardien ou gardienne du but en question, vous ne pouvez pas prendre appui derrière la ligne des 6 mètres, en attaque comme en défense.

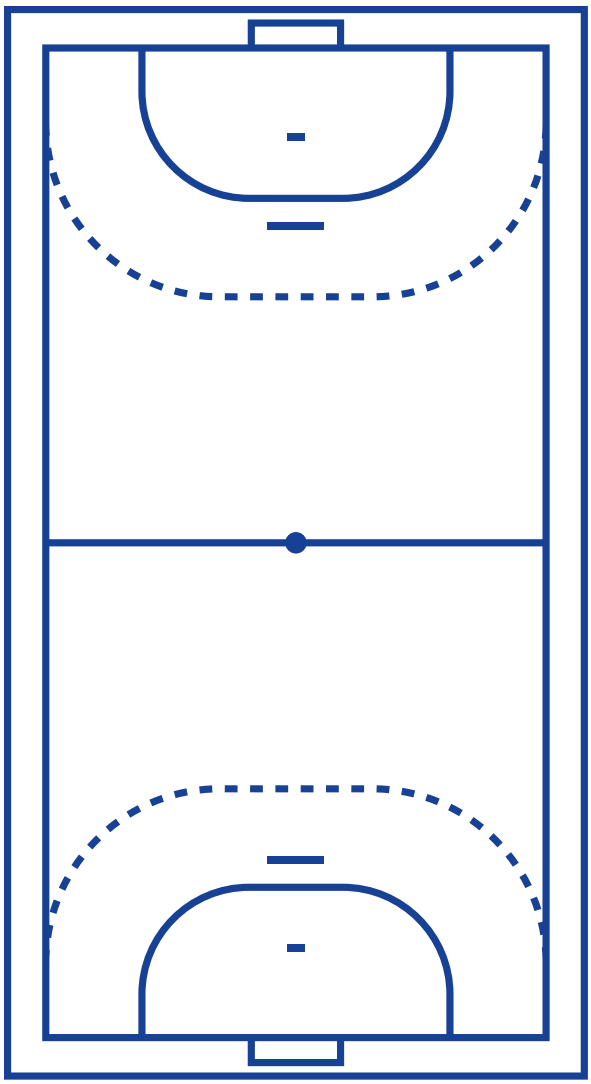
FFHANDBALL LA POSTE

Notes

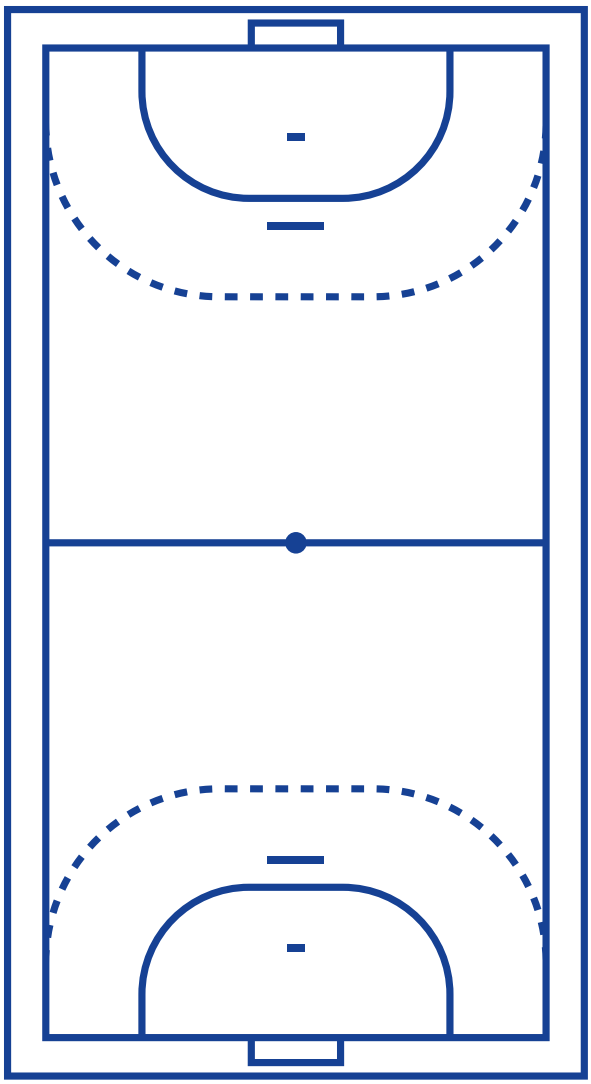


FFHANDBALL LA POSTE

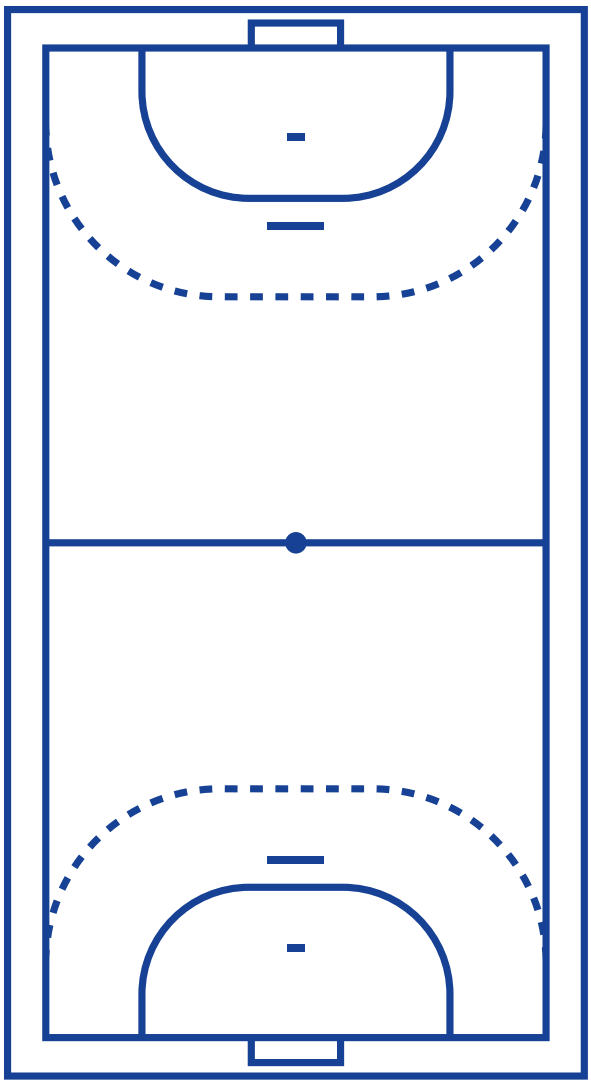
Notes



Notes



Notes



© FF Handball / Icon Sport

Pour le jeu, passe en mode arbitre !

Journées de l'arbitrage La Poste du 4 au 27 octobre 2024

Pour découvrir l'arbitrage : tousarbitres.fr

tous arbitres

FFHANDBALL | LA POSTE

FFF · LFP · FRANCE RUGBY · LIGUE NATIONALE DE RUGBY · FFHANDBALL · LFH · LNH · FFBB · LFB

Pour plus d'information :

Rendez-vous sur le site tousarbitres.fr
et les réseaux sociaux

LA POSTE

@tousarbitres
@tousarbitres
@tousarbitres
@tousarbitres

FFHANDBALL

@ffhandball
@ffhandball
@ffhandball
@ffhandball

FFHANDBALL | LA POSTE

Contact La Poste

Jean-Raphaël Gaitey
Partenariats sportifs
La Poste Groupe
Jean-raphael.gaitey@laposte.fr

Contact FFHandball

Hervé Vigor
CTN – Responsable pôle formation CNA
(Commission Nationale d'Arbitrage)
07 48 11 19 90
h.vigor@ffhandball.net