

... Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
... contacter jeunes@handisport.org

... Pour plus d'information sur la pratique du hand fauteuil :
... contacter hand-fauteuil@handisport.org



HAND FAUTEUIL

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # A



But
€€€€



Ballon
€



Description

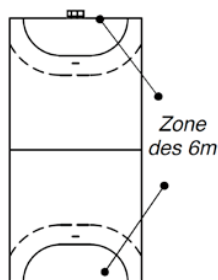
→ Sport collectif d'opposition.

→ L'objectif est d'envoyer à la main le ballon dans le but adverse, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.

Règlement

→ 2 équipes de 6 joueurs (dont 1 gardien de but) s'affrontent pendant 3 périodes de 15 min. L'équipe ayant inscrit le plus de buts remporte le match.

→ Les dimensions du terrain sont de 40m×20m et les buts de 2.40m×1.60m. Devant chaque but est tracée une « zone des 6m » réservée uniquement au gardien de but.



→ Le ballon a une circonférence et un poids adaptés à l'âge, au sexe et aux capacités fonctionnelles des joueurs, en général de taille 1 ou 2.

→ Le déplacement d'un joueur en possession du ballon doit se faire en dribble toutes les 3 actions données sur les roues de son fauteuil.

→ Une faute est commise si le joueur en possession du ballon réalise 4 actions sur ses mains courantes sans dribbler, si un joueur pénètre dans la zone des 6m ou s'il frappe volontairement le ballon avec son fauteuil ou avec une partie de son corps située en dessous des genoux. Le ballon est alors rendu à l'équipe adverse.

→ Les contacts sont tolérés dans la limite où ils ne nuisent pas à l'intégrité physique du joueur. Le fauteuil étant une partie intégrante du joueur.

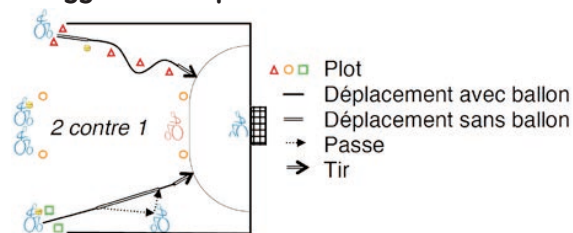
→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

→ **Maniement du fauteuil, maîtrise du ballon et tir**

- Se déplacer en réalisant un slalom, des pivots et des contournements.
- Ramasser le ballon avec ou sans l'aide de la roue, à l'arrêt puis en mouvement.
- Dribbler à l'arrêt puis en mouvement.
- Effectuer des passes à l'arrêt, en mouvement, à rebond, en variant l'éloignement des joueurs.
- Tirer dans un but gardé.

→ **Suggestions de parcours :**



→ **2 contre 1+1** : Placer un défenseur dans chaque moitié de terrain. Les 2 attaquants doivent traverser le terrain pour aller inscrire un but. Augmenter progressivement le nombre d'attaquants et de défenseurs par demi-terrain en fonction de la difficulté voulue (ex : 3c1+1, 3c2+2...).

→ **Match** : Adapter les dimensions du terrain, la durée des phases de jeu et de repos en fonction du nombre de joueurs par équipe, de la mobilité et de la fatigabilité des joueurs.

Matériels & adaptations

→ Buts aux normes ou tracés au mur avec du scotch, buts de hand classique (3×2m) ajustés

→ Ballon ou balle en plastique, ballon paille

Sécurité

- Tous les types de fauteuil conviennent cependant
- l'utilisation d'un fauteuil multisports équipé d'un système anti-bascule est recommandée. Les cales pieds sont
- obligatoires et sont réglés à la même hauteur.
- Sangler les pieds et le torse au fauteuil en cas de besoin

Capacités développées

- Maîtrise du fauteuil
- Adresse et habileté manuelle
- Fonction cardio-vasculaire
- Fonction respiratoire