

# beach handball

Guide de la pratique  
2023



## + Sommaire

**1** Histoire du BeachHandball

**2** Bénéfices de la pratique

**3** Les équipements

**4** Les règles

**5** Les gestes techniques

**6** Mise en pratique

**7** Préconisations - règles aménagées

**8** Plan de développement

**9** Contacts







## Naissance de la discipline

C'est en Italie que naît le BeachHandball en **1990**. C'est un sport collectif compétitif dérivé du handball qui se pratique sur du sable.

Ses règles favorisent **un jeu rapide et très spectaculaire**. Sur le terrain, deux équipes de quatre joueurs (dont un gardien de but ou spécialiste en attaque) évoluent pieds nus (il est permis de porter des chaussettes ou des bandages) s'opposent avec pour objectif de marquer un maximum de buts spectaculaires valant deux points. Les joueurs n'ont pas le droit de se déplacer avec la balle en main.

Il existe **5 façons de marquer deux points** (360°, kung-fu, spécialiste, tir du gardien, penalty).

La notion de **fair-play** est **fondamentale** dans ce sport avec en particulier une relation entre les joueurs et les joueuses entre eux, mais aussi une relation avec les arbitres très positive. En effet, les contestations ne sont pas tolérées dans ce sport.



- 1990** Création du BeachHandball en Italie
- 2000** 1ers championnats d'Europe en Italie
- 2004** 1ers championnats du Monde en Égypte
- 2017** 1ère participation équipes de France aux Championnats d'Europe
- 2018** 1ers Jeux Olympiques de la Jeunesse à Buenos Aires
- 2024** Volonté pour la FFHandball d'organiser une compétition internationale



# La philosophie du BeachHandball est fondée sur les principes du “**fair-play**” et chaque décision doit être prise conformément à ces principes.

## 1 Qualités techniques

Acquérir des gestes techniques **spécifiques** 360°, kung-fu, bloc, avec des contraintes plus importantes dans le sable

Améliorer la **motricité** dans les enchaînements course / impulsion / armés de bras / tirs

## 2 Qualités mentales

Développer la **concentration** (dès le début des sets 2x10')

**Rotations** permanentes (GB / spécialistes, défenseur, attaquants)

Développer l'**esprit d'équipe** (cohésion et plaisir du jeu)

## 3 Qualités perceptivo-décisionnelles

Améliorer les habiletés **cognitives** (utiliser les ressources intellectuelles)

Améliorer les compétences **décisionnelles** (anticipation)

## 4 Qualités physiques

Augmenter l'efficacité de la puissance pliométrique et donc des qualités **explosives**

Améliorer la **proprioception**

Développer les capacités **cardio-vasculaires** transférables en indoor

Se gainer pour un meilleur **équilibre** et transfert de l'énergie

Perdre du poids



## Attaque

Acquérir des **gestes techniques** qui développent la motricité générale et spécifique des joueurs et joueuses.

Gérer la **supériorité numérique** de façon permanente

Travailler constamment dans les bons **espaces**, dans les bons **timings** (*qualité des sorties de balle*)

Se mettre rapidement en **situation de tir**

Utiliser le **jeu au-dessus de la zone** et dans l'espace arrière du défenseur (*Kung Fu*) – *tactique de l'avenir*

**Anticiper** en permanence (*pas de rebond, pas de dribble*)

Utiliser des **feintes**, des **renversements**

## Défense

Améliorer la **qualité du contre** (*notamment N°3*)

Développer les **déplacements** dans la profondeur et dans le flottement

Maîtriser plusieurs **dispositifs** et systèmes (*Zone, mixte*)

Utiliser les **feintes** avec une volonté de piéger les attaquants





## ✦ Gardien de buts

Utiliser des techniques **identiques**  
à celles du handball indoor  
mais dans des conditions plus difficiles

Améliorer la **vitesse** dans les changements  
de statuts avec le spécialiste

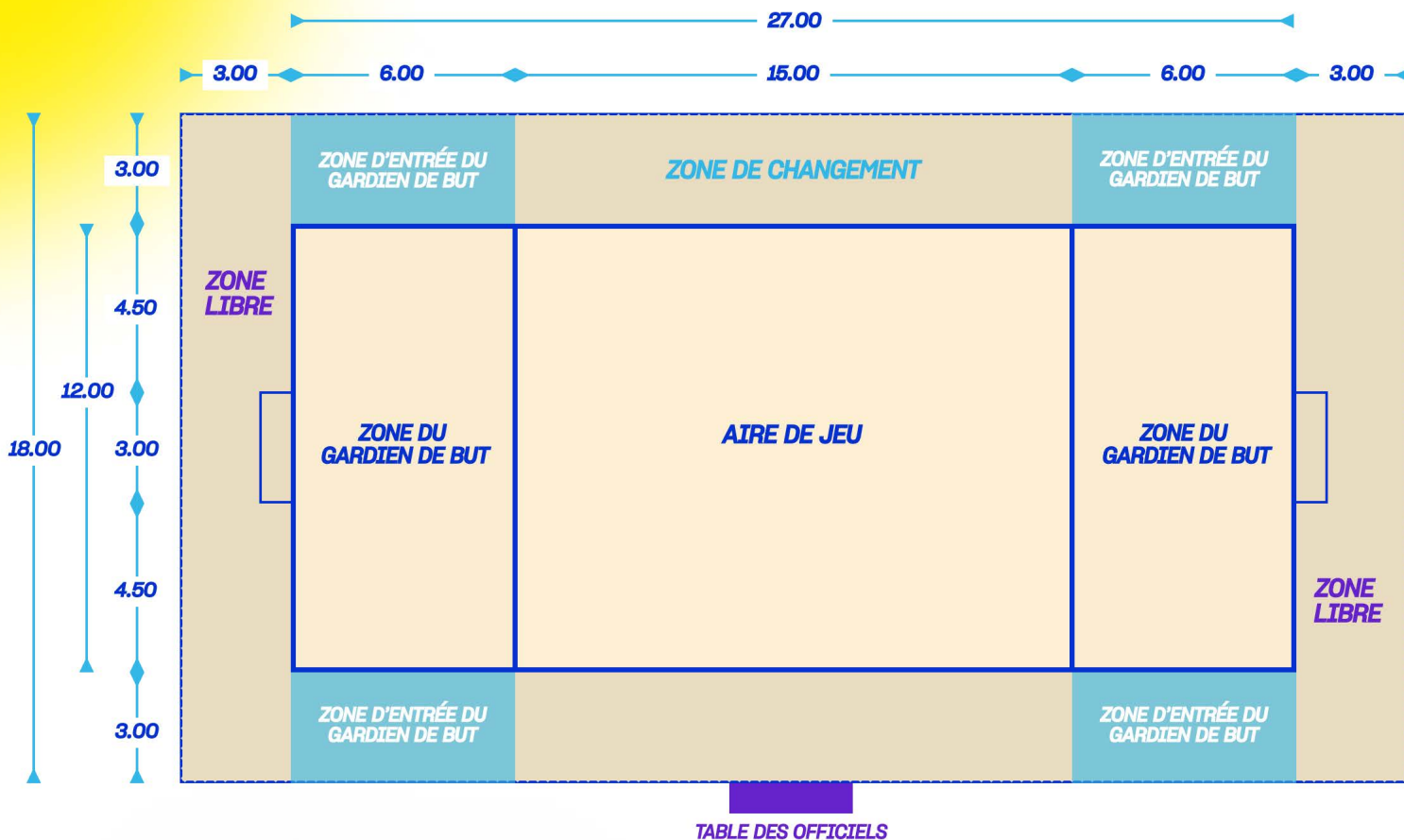
Gérer plus de **duels** dans la zone  
sur des tirs au près

Engager des **relances** de façon permanente

**Coopérer** davantage avec les défenseurs  
(Bloc=Contre)

Monter la balle pour participer  
à la **phase d'attaque**





## Dimensions (en mètres)

Espace de jeu : 27 x 12

Espace de sécurité : 3m autour du terrain

Espace total : 33 x 18

Zone du gardien : 6 x 12

But : 2 x 3

Aire des remplaçants : 15 x 12

Zone d'entrée des gardiens : 6 x 12

## Saisonnier

Construction sur une plage ou une aire de sable préexistante (*base de loisir ou lac*) avec du sable fin, une surface plane préparée et sécurisée.

- + Préparation **minime**
- + Coût **minime**
- + Possibilité de **mutualiser l'entretien**



10/15 k€

Tarif indicatif pour 1 terrain

## Surélevé

Construction sur une surface plane avec rebord en béton, en toile ou en bois pour contenir le sable.

Peut-être installé en extérieur (*ancien cours de tennis*) ou en intérieur (*hangar désaffecté*) par exemple.

- + Possibilité en **intérieur**
- + **Durée** de réalisation réduite
- + Possibilité de **mutualiser l'entretien**



50/60 k€

Tarif indicatif pour 1 terrain



## en Profondeur

Une fosse de 50cm est creusée dans laquelle sont disposés des cailloux, un film géotextile et du sable.

Environ 40cm de sable

- + Structure **durable**
- + Possibilité de **mutualiser** avec les autres disciplines de sable



70/80 k€

Tarif indicatif pour 1 terrain

## Couvert

L'ajout d'une couverture aux terrains permet une utilisation toute l'année de la structure, peu importe les conditions météorologiques.

Cette solution de terrain est généralement couplée avec une construction de terrain surélevé ou en profondeur.

- + Utilisation **annuelle**
- + Espace **protégé des intempéries**
- + Possibilité de **mutualiser** avec les autres disciplines de sable



1/1,5 M€

Tarif indicatif pour 1 terrain

Pour pratiquer le BeachHandball il est nécessaire de posséder :

✦ **1 Ballon** à partir de 7€



**Taille 0**

Enfants -11  
Diamètre 14,5cm



**Taille 1**

Séniors féminines  
et jeunes  
Diamètre 16,5cm



**Taille 2**

Séniors masculins  
Diamètre 17,5cm

✦ **4 Chasubles** à partir de 6€



**Équipe 1**

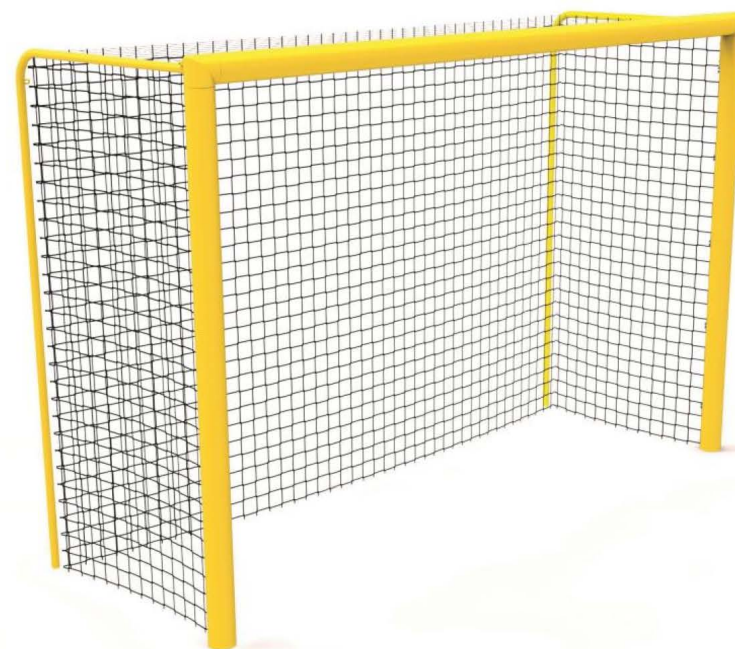
Joueurs + GB /Spécialiste



**Équipe 2**

Joueurs + GB /Spécialiste

✦ **2 Buts** à partir de 400€ en PVC



**96 mètres - Lignes de délimitation**

$2 \times 27\text{m}$  (ligne de touche) +  $2 \times 12\text{m}$  (zones) +  
 $4 \times 4,5\text{m}$  (lignes de buts) = 96m



## De quoi a-t-on besoin ? 🧐

- **1** terrain de beach
- **1** ballon de beach
- **2** cages de handball
- des **lignes** pour délimiter le terrain

## Qui peut jouer ? 🧑🏻🧑🏿

- équipes **féminines** et **masculines**
- **3** joueurs + **1** gardien *ou* **3** joueurs + **1** spécialiste
- **10** joueurs par équipe maximum

## Les sanctions 🖱️

- le joueur sanctionné **quitte le terrain**
- au prochain changement de possession de balle l'équipe peut être **au complet**
- 2ème suspension = **disqualification**

## Comment jouer ? 📄

- **2** mi-temps de 10 min chacune
- **5** min de pause
- **1** vainqueur par mi-temps
- **1** temps mort par équipe par mi-temps
- **1 point** par mi-temps gagnée
- **shoot out** en cas d'égalité 1 point partout sur le match

## En défense ✂️

- **pas de contact** attaquant / défenseur
- contre défensif dans la zone = **le bloc**

## Le maniement du ballon 🖐️

- possibilité de faire **rouler le ballon au sol** (*moins de 3 sec*)
- il est permis de **plonger** pour récupérer le ballon
- il est permis de **prendre le ballon** posé au sol **dans la zone du gardien**

## Jets francs et remise en jeu 🏹

- les remises en jeu ont lieu avec **un pied sur la ligne de touche** (*jet de coin compris*)
- les jets francs ont lieu à **1m de la zone du gardien**
- les jets de 6m (*penalty*) ont lieu lorsqu'une chance de marquer a clairement été **entravée par une faute** (*un jet de 6m = 2pts*)

## En cas d'égalité sur une mi-temps 🏆

- la règle du **but en or** s'applique (*engagement entre 2*)
- la **première équipe à marquer** remporte la mi-temps

## La marque

But normal : **1pts**  
Inflight (*kung-fu*) : **2pts**  
But en 360° : **2pts**

But du gardien : **2pts**  
Jet de 6m : **2pts**  
But du (de la) spécialiste : **2pts**



**Qui gagne ?** L'équipe avec le plus de points

**Comment marque-t-on 1 point ?**

En remportant une mi-temps = **1 point**

En gagnant les deux mi-temps = **2 points**

**En cas d'égalité ? Tirs au but (shoot out)**



## Le shoot out

**lien**  
vidéo pédagogique

- les **2 gardiens** se tiennent sur leur ligne de but
- le tireur a le pied **sur la ligne des 6 mètres**
- le tireur passe la balle à son gardien qui peut alors se déplacer dans sa zone

### quelles options ?

- 1ère option – le **gardien** tire directement au but = **2 pts**
- 2ème option – le **gardien** passe le ballon à l'**attaquant** qui court vers le but adverse

### qui les joue ?

- chaque équipe dispose de **5 tirs au but** (5 joueurs différents)
- les équipes tirent **tour à tour**

### qui gagne ?

- l'équipe ayant obtenu le **+ de points** à la fin des 5 tirs

### en cas d'égalité ?

- **Mort subite** = tirs au but, **tour à tour** jusqu'à ce qu'un vainqueur soit désigné

**✗** La balle ne doit pas toucher le sol

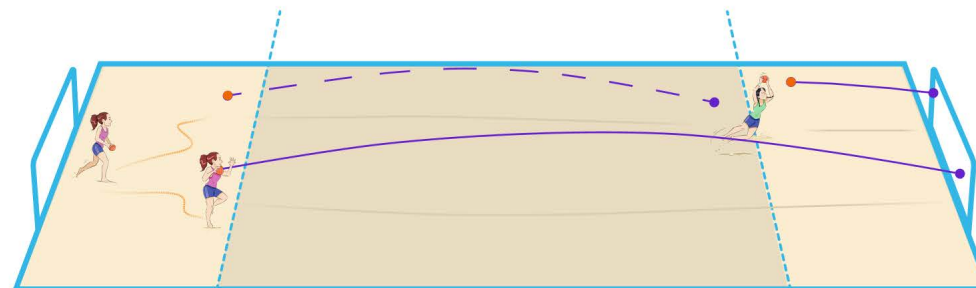
**✗** L'équipe qui attaque ne peut enfreindre de règles (sans quoi l'action prend fin)

**✗** Le gardien défendant sa cage ne peut enfreindre de règles sous peine de provoquer un jet de 6m pour l'équipe adverse et d'être disqualifié



### vainqueur

- l'équipe ayant obtenu une **différence d'un but** après que les équipes ont eu le même nombre d'essais
- **SCORE FINAL : 2-1** à l'issue des tirs au but





## Le spinshot ou 360°

**+2PTS**

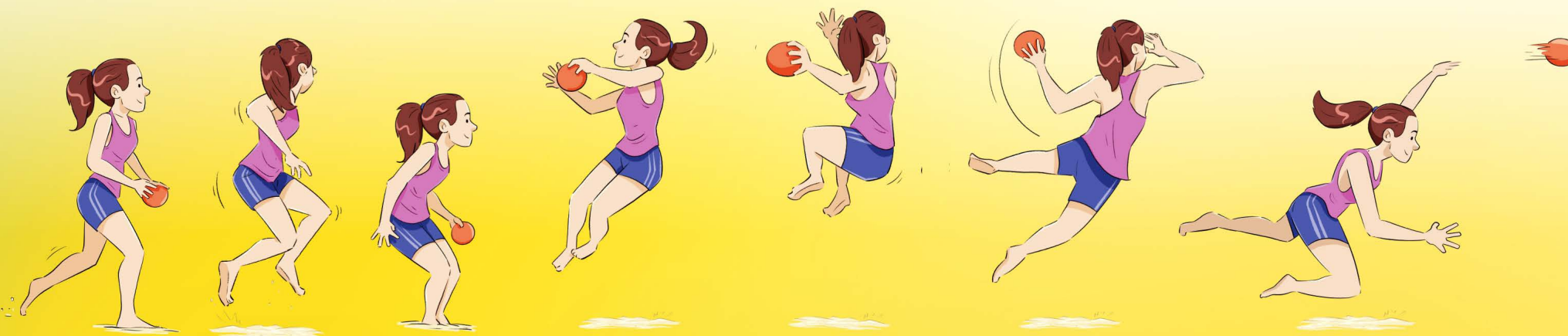
lien  
vidéo pédagogique

Le **spinshot** est le geste de prédilection pour inscrire **deux points** au BeachHandball. Il consiste à faire une **rotation de 360° sur soi-même**, après suspension, avant de tirer au but.

Si l'attaquant marque le but vaut **deux points**.

Pour que le but soit validé, il faut que l'attaquant ait les **deux pieds en direction du but au moment de l'impulsion**.

*Attention, il faut penser à vite de relever pour défendre ou effectuer le changement !*



Temps d'appui

Veillez à faire un **double appui** avec les pieds orientés vers le but

Suspension + Rotation 360°

**Pliez les genoux** pour faciliter la rotation. La rotation part des épaules et finit par le bas du corps

Shoot

Prenez le temps de **fixer le gardien** pour rentrer dans le duel

## **Inflight (ou kung-fu)**

**+2PTS**

[lien vidéo pédagogique](#)

L'**inflight** consiste à recevoir la balle et tirer au but dans le même temps de suspension. Pour y parvenir, la relation « **passer-réceptionneur** » doit être ajustée

Ainsi, on doit privilégier une trajectoire haute « **en cloche** » pour que le futur tireur réceptionne le ballon en **phase ascendante** ;

cela lui donnera le temps d'armer son tir et d'entrer dans le **duel tireur-gardien** de proximité.

*Attention, il faut penser à vite de relever pour défendre ou effectuer le changement !*



**Course + Trajectoire**

Veillez à faire un **double appui** avec les pieds orientés vers le but



**Réception + Mise en position du tir**

**Pliez les genoux** pour faciliter la rotation. La rotation part des épaules et finit par le bas du corps



**Tir**

Prenez le temps de **fixer le gardien** pour rentrer dans le duel



## Le bloc (ou contre)

Geste défensif

lien  
vidéo pédagogique

Le bloc consiste à mettre son corps bras tendus sur la trajectoire du ballon.

L'impulsion se fait à deux pieds à l'extérieur de la zone. Il est nécessaire de retarder légèrement le timing d'impulsion entre le contreur et le tireur.

L'objectif du contreur est d'amener le tir au premier poteau (relation contreur / gardien de but).




Il est formellement interdit de toucher le tireur sous peine de sanctions disciplinaires et de pénalty.



Attention, il faut penser à vite de relever pour défendre ou effectuer le changement !

Durée 1h30



N°	Thème	Objectif	Vidéo associée	Document associé
1	<b>Entrée dans la séance</b> (10min)	Approbation du sable Mise en route cardio, articulaire et musculaire Introduction à l'objectif de séance	<b>S3</b> – Entrée dans la séance 	Entrée dans la séance  Progresser vers le but 
2	<b>Échauffement gardien de but</b> (10min)	Préparer le GB ( <i>placements/déplacements...</i> ) Intégrer rapidement des éléments techniques pour le tireur, le défenseur et le gardien de but	<b>S4</b> – Échauffement GB 	Échauffer le GB  Sur KF et 360° 
3	<b>Éléments techniques</b> (15min)	Apprentissage des éléments techniques spécifiques : duel T/GB, 360°, Kung-fu et bloc	<b>S4</b> – Éléments techniques  <b>GP</b> – Kung-fu et 360°  <b>GP</b> – Bloc 	-
4	<b>Jeu à effectif réduit</b> (20min)	S'approprier la dialectique <i>attaque/défense</i> avec moins de <i>joueurs/joueuses</i> , augmenter le nombre de répétitions, organiser plusieurs ateliers	<b>S5</b> – Jeu à effectif réduit 	-
5	<b>Jeu d'application à thème</b> (15min)	Se rapprocher du jeu global	<b>S7</b> – Jeu à thème 	-
6	<b>Shoot out</b> (15min)	Aspect technique et tactique du shoot out	<b>S8</b> – Shoot out 	Améliorer le shoot out 
7	<b>Retour au calme</b> (5min)	Étirements / retour sur la séance	-	-

En complément

*	<b>Le spécialiste et le gardien de but</b>	Développer le jeu aux deux postes	<b>S9</b> – Jeu au poste 	-
*	<b>Dialectique attaque défense</b>	Utiliser les différents dispositifs de défense et les adaptations en attaque	<b>S9</b> – Jeu au poste 	Joueurs et tactiques 



Objet	- 11 ans	- 13 ans	- 15 ans
Taille du terrain	20m / 12m pour les débutants	20 / 12m pour les débutants 27 / 12m pour les + confirmés	27/12m
Taille du but	2,40 m x 1,70 m	2,40 m x 1,70 m	3 m x 2 m
Distance but / zone	4m	4m pour les débutants 5m pour les confirmés	5m pour les débutants 6m pour les confirmés
Nombre de joueurs / joueuses	4 attaquants / 3 défenseurs + 1GB Débutants : 3 attaquants / 2 défenseurs		4 attaquants / 3 défenseurs + 1GB
Nombre de joueurs / joueuses	2 x 10 min si un seul match		
Shoot out	OUI quel que soit le score, tous les joueurs tirent GB compris		
Zones de changement	1 zone de changement de chaque côté du terrain / équipe		
Réalisation 360°	Valorisation figures Enchaînement de 2 x 180° = 2 points	Débutants : Enchaînement de 2 x 180° = 2 points Confirmé : 360° + tir autorisé	360° et avec tolérance arbitrage sur la qualité de réalisation
Réalisation Kung-fu	NON	Réception du ballon en suspension, si tir après la réception accorder 2 points	Réception et tir en suspension, compter 2 points. Le tir à deux mains autorisé

Objet	- 11 ans	- 13 ans	- 15 ans
Réalisation Kung-fu	NON	Réception du ballon en suspension, si tir après la réception accorder 2 points	Réception et tir en suspension, compter 2 points. Le tir à deux mains autorisé
Réalisation bloc	NON	Saut en arrière pour gêner le tir et ou contrer / Pas de contact	
Utilisation du spécialiste	Privilégier le placement du spécialiste du côté de sa zone de changement. Il a la même couleur que le GB. Possibilité de changer le spécialiste au cours du match		
Couleur du maillot	2 couleurs / Équipe différentes de l'équipe adverse / GB et spécialistes de la même couleur / Autres joueurs de la même couleur		
Changements attaquants défenseurs	Seuls les GB et spécialistes changent		Changements possibles entre les attaquants et les défenseurs (2 max préconisés) Éviter les changements à l'opposé du banc
Comportement défensifs	Pas de contact. Sanction en cas de contact ( <i>exclusion</i> )		



## Vous souhaitez développer le Beach Handball dans votre région ?

Parcourez les plans de développement réalisés par les ligues AURA et Normandie pour vous en inspirer

Un club de BeachHandball peut être créé de deux manières :

- Une **extension du club de handball traditionnel** ou un regroupement de clubs dans une section Beach Handball
- Une **association** créée dans le seul but de faire du Beach Handball



Plan de développement  
AURA 2021



Plan de développement  
NORMANDIE 2021



Cahier des charges  
Beach Handball Tour AURA







**Patrick TEYSSIER**

Conseiller Technique National BeachHandball

 [p.teyssier@ffhandball.net](mailto:p.teyssier@ffhandball.net)

 +33 6 03 28 87 18



**Clémence FOUCHER**

Chargée de Communication et de Relations Médias

 [c.foucher@ffhandball.net](mailto:c.foucher@ffhandball.net)

 +33 1 56 70 73 02

