

- 12 Masculins

Ballon	Taille 0
Temps de jeu	3 x 13 minutes
Tirage au sort	Le gagnant choisit l'engagement ou le terrain, pour les deux premiers tiers-temps et à automatiquement l'engagement du 3 ^{ème} tiers-temps
Temps-mort	1 TM de 1 minute / équipe / Tiers-temps (T-T)
Nombre de Joueurs	7 joueurs
Exclusion	1 minute
Gardien de But	Minimum 2 GB qui doivent occuper les buts au moins 1/3 temps complet
Engagement après but	Centre du terrain
Dimension terrain	Terrain de Handball
Dimension des buts	Buts normaux avec les réducteurs en hauteur Un but est validé dès que le ballon a franchi la ligne de but même si celui-ci a touché le réducteur juste avant. La barre du but, sans le réducteur, fait partir du but et le ballon reste en jeu si celui-ci touche la barre et revient sur le terrain.
Pause entre T-T	5 minutes : appel des équipes après 3 minutes
Défense	<p><u>Un tiers-temps :</u></p> <p>Tout terrain : à ne pas confondre avec une défense individuelle strict ; il faut défendre en fonction de la position de la balle, il faut se placer de manière à percevoir en même temps le ballon et son adversaire direct.</p> <p>Ce qui nous amènera à défendre sur la zone si le ballon est proche ou dans les 9 mètres.</p> <p><u>Un Tiers-temps :</u></p> <p>Défense étagée sur ½ terrain quel que soit le dispositif mais avec au minimum deux lignes ; un joueur seul ne constitue pas une ligne.</p> <p><u>Un Tiers-temps :</u> Pas d'imposition d'un dispositif le choix est laissé au coach.</p> <p style="color: red;"><u>L'ordre de la mise en place de ces défenses est laissé au choix du coach.</u></p>
Individuelle strict	Non autorisée

- 13 Féminine

Ballon	Taille 0
Temps de jeu	3 x 15 minutes
Tirage au sort	Le gagnant choisit l'engagement ou le terrain, pour les deux premiers tiers-temps et à automatiquement l'engagement du 3 ^{ème} tiers-temps
Temps-mort	1 TM de 1 minute / équipe / Tiers-temps (T-T)
Nombre de Joueurs	7 joueuses
Exclusion	2 minutes
Gardien de But	Minimum 2 GB qui doivent occuper les buts au moins 1/3 temps complet
Engagement après but	Centre du terrain
Dimension terrain	Terrain de Handball
Dimension buts	Buts réglementaires (3m / 2m) avec réducteur de but
Pause entre T-T	5 minutes : appel des équipes après 3 minutes
Défense	<p>Un Tiers-temps : Défense étagée avec deux lignes et au minimum, 2 joueurs devant</p> <p>Un Tiers-temps : Défense tout terrain : à ne pas confondre avec une défense individuelle strict ; il faut défendre en fonction de la position de la balle, il faut se placer de manière à percevoir en même temps le ballon et son adversaire direct.</p> <p>Ce qui nous amènera à défendre sur la zone si le ballon est proche ou dans les 9 mètres.</p> <p>Un Tiers-temps : Pas d'imposition d'un dispositif le choix est laissé au coach.</p> <p><u>L'ordre de la mise en place de ces défenses est laissé au choix du coach.</u></p>
Individuelle strict	Permise uniquement lors d'un des 3 Tiers-temps

-14 Masculins

Ballon	Taille 1
Temps de jeu	3 x 15 minutes
Tirage au sort	Le gagnant choisit l'engagement ou le terrain, pour les deux premiers tiers-temps et à automatiquement l'engagement du 3 ^{ème} tiers-temps
Temps-mort	1 TM de 1 minute / équipe / Tiers-temps (T-T)
Nombre de Joueurs	7 (6 joueurs de champ + 1 Gardien de but)
Exclusion	2 minutes
Gardien de But	Minimum 2 GB dont 2 qui doivent occuper les buts 1/3 du temps complet

Engagement après but	Centre du terrain
Dimension terrain	Terrain de Handball
Dimension buts	Buts réglementaires (3m / 2m)
Pause entre T-T	5 minutes : appel des équipes après 3 minutes
Défense	<p>Un Tiers-temps : Défense étagée avec deux lignes et au minimum, 2 joueurs devant</p> <p>Deux Tiers-temps : Pas d'imposition d'un dispositif le choix est laissé au coach.</p> <p><u>L'ordre de la mise en place de ces défenses est laissé au choix du coach.</u></p>
Individuelle strict	Permise uniquement lors d'un des 3 Tiers-temps