Étude technique du lancer et de la réception dans le "Handball"

Autor(en): **Meier, Marcel / Rüegsegger, H.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **8 (1951)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996581

Nutzungsbedingungen

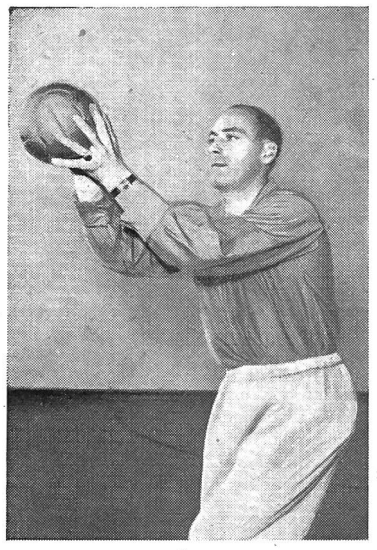
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

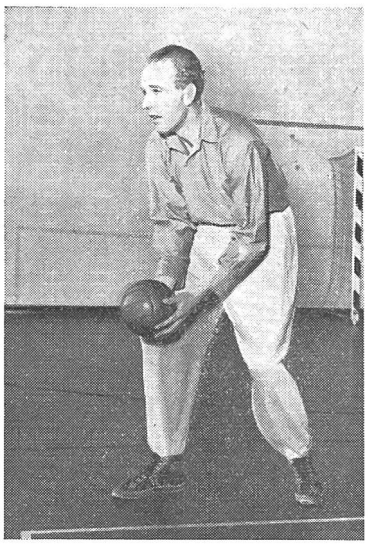
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

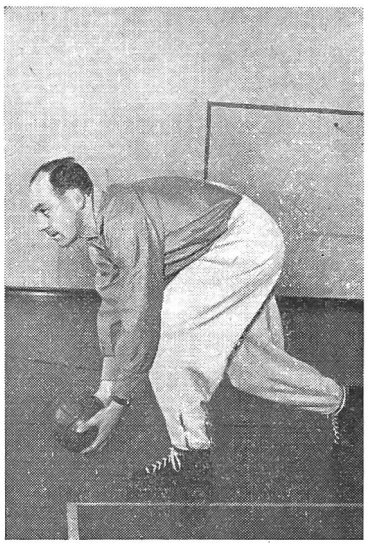
http://www.e-periodica.ch



1

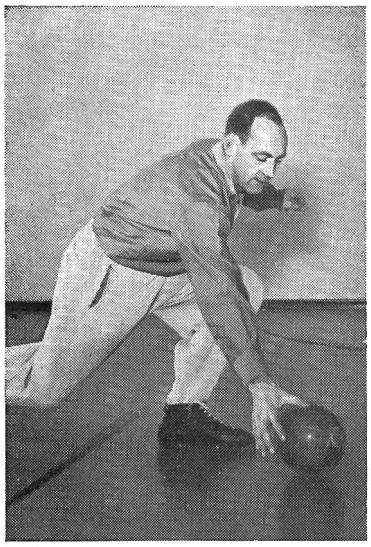


2



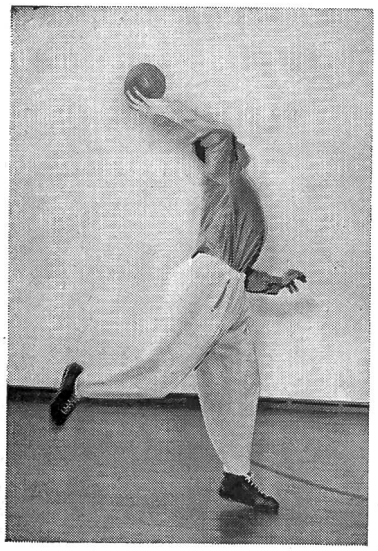
3

ETUDE TECHNIQUE DU LANCER ET DE LA

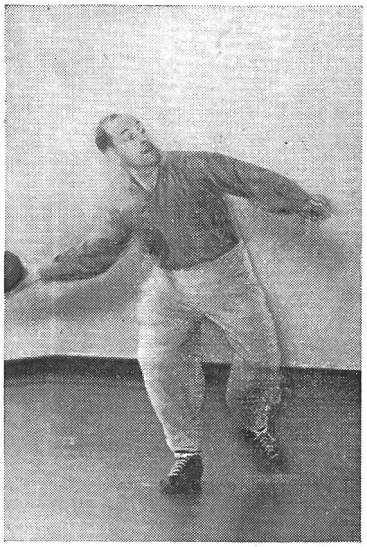


7

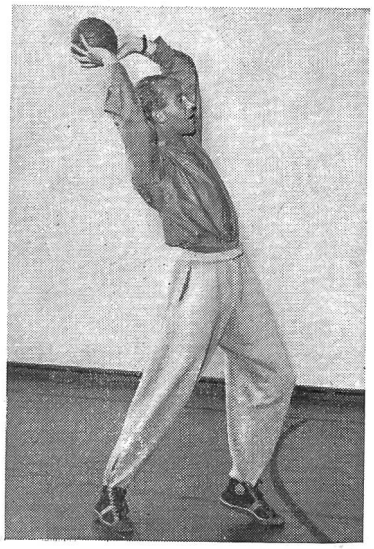
La plupart des jeux avec balle sont une succession de lancers et de réceptions. Sûre
Comme on constate encore très souvent des fautes de lancer comme de réception, no
nière de procéder : **Fig. 1 : Principe élémentaire de réception : le regard sur la balle**
contre aussi loin que possible ; les extrémités des doigts dirigées vers l'extérieur. L
chés, un sensible mouvement de ressort. **Fig. 2 : Les balles à hauteur des hanches**
bas. Pour assurer une élasticité suffisante à la réception, les bras iront également à
courte distance. **Fig. 3 : Les balles basses** seront reçues en principe, comme celles
le corps bien ramassé face à la balle. Une réception très basse, en pleine course, ex
si l'on ne veut pas perdre le contrôle du jeu. **Fig. 4 : Pour les balles hautes** il suff
position une balle lancée en force pourra être aisément stoppée. Ici aussi les bras s
sûre, comme si la balle était « aspirée ». **Fig. 5 : Ramasser une balle qui roule**, et e
sont tournées en avant, les doigts bien écartés sous la balle afin de pouvoir la saisi
bes seront également fléchies pour éviter toute interruption de la course. **Fig. 6 : La**
lement. La main écartée loin du corps stoppe la balle et la ramène vers le corps. L
cée au sol pour qu'elle rebondisse et puisse alors être saisie des deux mains. **Fig. 7**
La main ouverte sans raideur arrête la balle au moment où elle rebondit, cette ma
ne sera presque jamais immobilisée aussitôt, il faudra la saisir immédiatement des
dans les diverses phases du jeu. A observer : grand pas en avant, le bras qui lance
accompagnée aussi loin que possible pour lui imprimer la direction désirée. S'il s'
par-dessus la tête est souvent appliqué pour le lancer libre devant le but. Le corps
voler par-dessus les adversaires contre le mur et atteindre le but. **Fig. 10 : Le lan**
la balle par-dessous les mains de l'adversaire, ou bien latéralement vers le mur et
lançant une pierre sur la rivière pour faire un ricochet. **Fig. 11 : Le lancer à deux**
le ballon à de grandes distances pour éviter une passe courte. Ici encore les mains
sement ce lancer à deux mains (par ex. en sautant) comme lancer au but. **Fig. 12**
courte distance. Une balle reçue à hauteur du bassin pourra ainsi être « passée »
lancer avec élan derrière le dos est un **lancer de fortune**, mais qui ne permet guère de
qu'il n'aura plus d'autre possibilité de passer la balle à un de ses camarades. **Fig.**
calculé de manière à permettre au partenaire de la saisir à hauteur des hanches. Ce



9

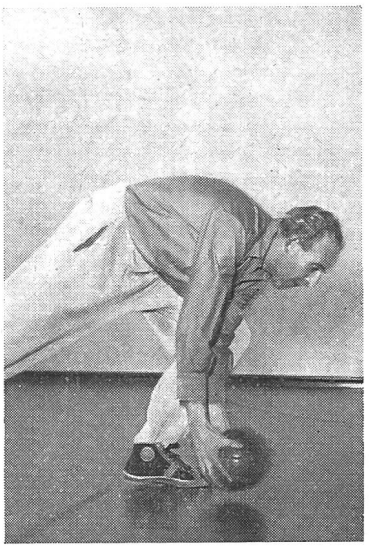


10

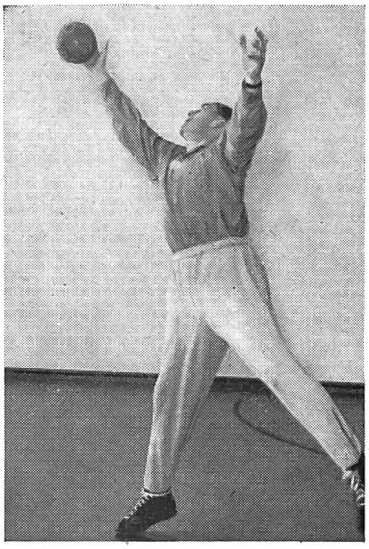


11

4



5

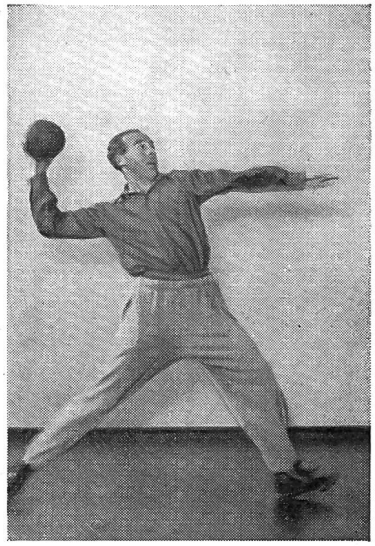


6

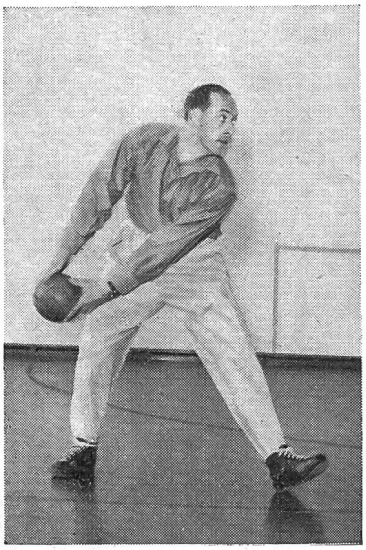
RÉCEPTION DANS LE « HANDBALL »

par Marcel Meier et H. Rüegsegger
Macolin

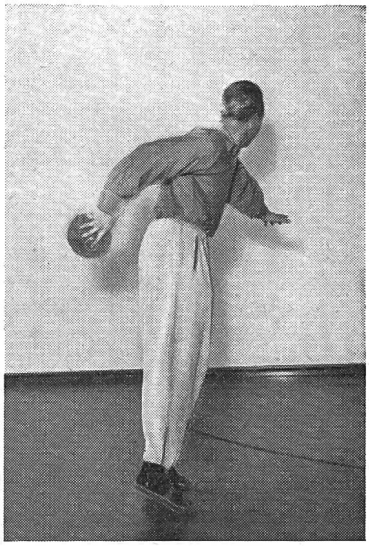
dans la réception et précision du lancer au but sont à la base même de chaque jeu. us avons jugé utile de reproduire ici, en images, les principaux mouvements et la ma- Si la balle arrive à hauteur de tête ou de poitrine, les mains ouvertes vont à sa ren- balle sera réceptionnée très souplement en imprimant aux bras, complètement rela- **ou des genoux** seront attendues les bras pendants et les extrémités des doigts vers le la rencontre de la balle. Une telle technique est surtout nécessaire lors de jeux à arrivant à hauteur du bassin : en position fléchie avec paumes des mains en avant et ge une parfaite maîtrise des mouvements de tout le corps. La tête ne sera pas baissée de contrôler que les paumes des mains reçoivent la balle par derrière. Grâce à cette ns raideur et les doigts prêts à entourer la balle permettront une réception facile et pleine course, est également une question d'adresse, d'habileté; les paumes des mains aussitôt. Le joueur ne sera pas seulement incliné fortement en avant, mais les jam- **réception d'une seule main** intervient dans le cas d'une balle haute arrivant latéra- balle sera ainsi détournée de sa trajectoire et reprise par l'autre main, ou bien lan- : **L'arrêt d'une balle latérale basse** est peut-être le « coup » le plus difficile à parer. oeuvre supputant un coup d'oeil précis et une habileté consommée. Comme la balle deux mains. **Fig. 8 : Le lancer au but à hauteur de tête** est le plus courant, même très en arrière, corps tendu. La paume de la main derrière la balle, laquelle sera git d'une « passe », exécution très souple, sans gros effort. **Fig. 9 : Le lancer au but** appuyé sur la jambe gauche se détend énergiquement pour permettre à la balle de **cer à hauteur de hanches** sera souvent pratiqué en pleine bagarre ; l'assaillant lance au but. Le lanceur s'incline du côté du bras tenant la balle, à la manière de celui **mains** (pareil à celui avec une main mais plus court et précis) servira à « passer » derrière le ballon. Les joueurs au torse fortement développé utiliseront avantageu- **Un lancer rapide à deux mains** sera souvent judicieusement employé dans le jeu à immédiatement, favorisant une combinaison heureuse et ininterrompue. **Fig. 13 : Le** précision. Il sera généralement utilisé quand le joueur sera sévèrement marqué et **14 : La balle rebondissante** sera surtout pratiquée en salle. Le lancer au sol sera mode de « passer » combiné avec des feintes est très recommandable.



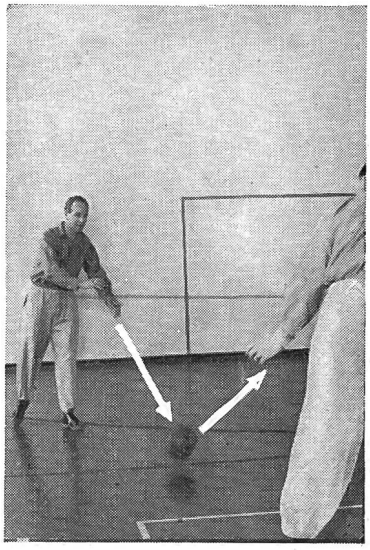
8



12



13



14