# Quelques formes techniques pour le handball

Autor(en): **Lehmann, Heinz**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996427

**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**

# Quelques formes techniques pour le handball

Heinz Lehmann

Traduction : André Metzener

Au cours d'une séance, avant qu'un groupe de joueurs entreprenne l'entraînement d'un exercice technique, il est indispensable qu'ils s'échauffent convenablement pour réacquérir le sentiment d'un bon maniement et d'un bon contrôle de balle. Ce travail se fait deux à deux par des exercices que nous nommons gymnastique avec balle.

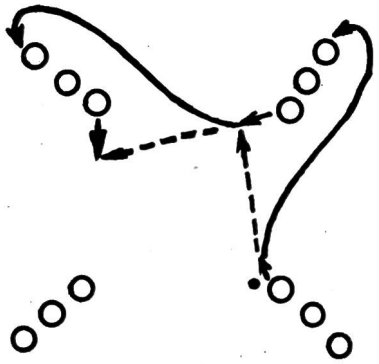
**Gymnastique avec balle**

Par groupes de deux. A 6 pas de distance l'un de l'autre. Réception et passe rapides. Pour la réception de la balle, les mains sont ouvertes loin en avant, et une flexion très prononcée des bras permet « d'amortir » le plus souplement possible. Les deux joueurs se maintiennent constamment en mouvement.

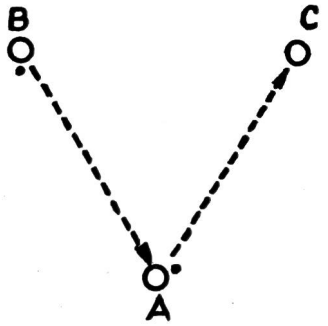
— En levant alternativement les genoux. Passe à deux mains à hauteur de poitrine (passe de basket) ou passe normale d'une main.
— En sautillant souplement à pieds joints : passe à 2 mains ou passe normale.
— Sautiller en écartant les jambes : passe par-dessus la tête.
— Assis, les jambes se soulevant tendues au sol : toutes sortes de passes.
— Station écartée, jambes fléchies : sautiller en effectuant toutes sortes de passes.
— Cercles des bras en sautillant à pieds joints : passes à une main.
— Sautiller accroupi : passe à deux mains à hauteur de poitrine.
— Même exercice, mais passe lors d'un saut énergique.
— A plat ventre : lever les coudes et effectuer une passe à 2 mains.
— Exercices des pas au rythme de 3 temps (pour droitiers) : 1 2 3, gauche, droite, gauche. Exécuter des pas courts mais très rapides, le pied droit venant se poser derrière le talon gauche. Le passe se fait après le 3e pas. (Les gauchers commencent par le pied droit).
— Imaginer de nombreux autres exercices.

**Formes d'exercices pour la technique**

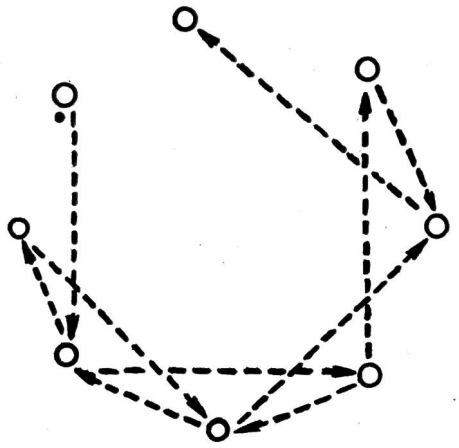
Trajet du joueur ——————▶ Trajet de la balle - - - - - - - - ▶ Balle. ●



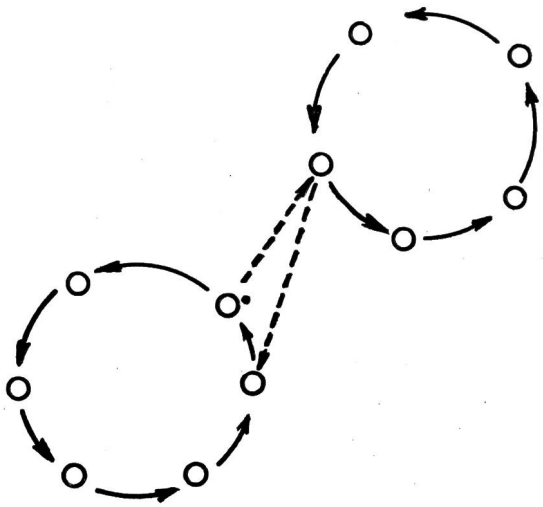
Le joueur suivant part au moment où le précédent réceptionne la balle.



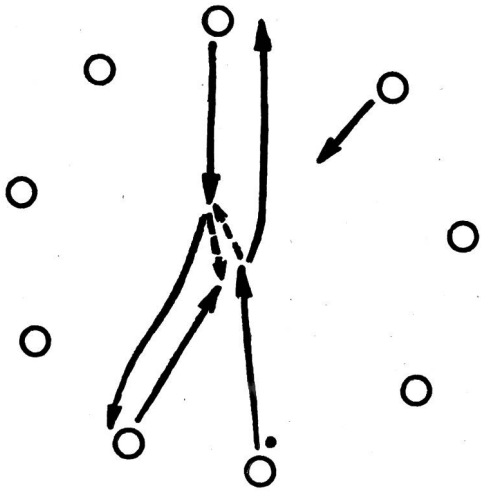

Les 2 balles sont lancées simultanément. B et C lancent toujours à A. A relance la balle d'où elle est venue.



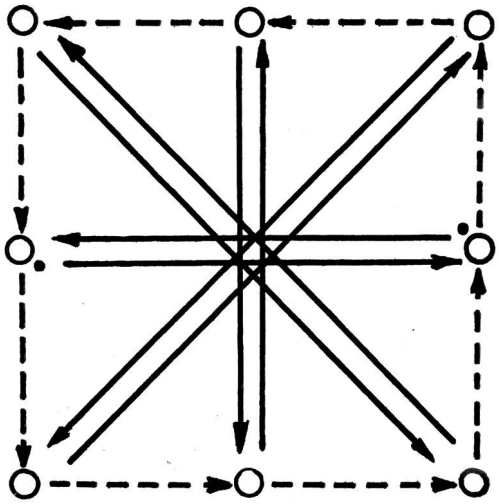
En passant à droite : sauter un joueur. A gauche, donner au suivant.



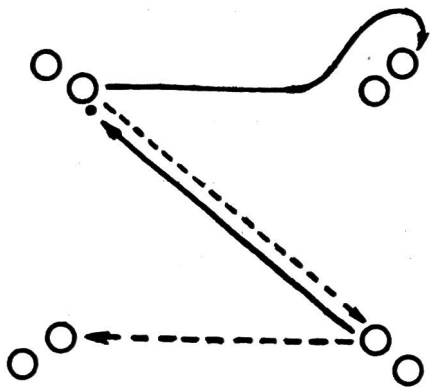
La balle est toujours passée au joueur suivant. Après la réception, ralentir la course. Avant la réception : sprinter.



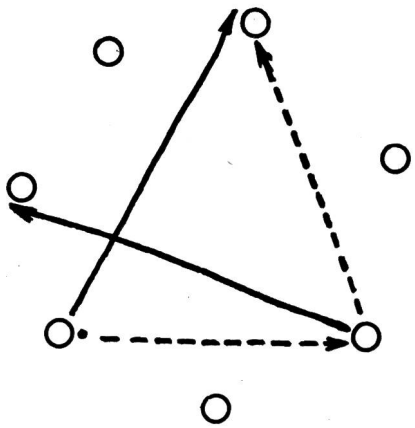
La course se fait sur le diamètre du cercle. La passe s'effectue au milieu par un léger lancer en hauteur. Le suivant part au moment où le précédent reçoit la balle.



Les 2 balles doivent être jouées au commandement et simultanément. Après la réception : sprint vers le côté opposé. (N. d. T.: il s'agit du fameux carré tchèque bien connu des basketteurs).



Celui qui lance sur le côté du carré court sur la diagonale ; celui qui lance sur la diagonale court sur le côté.



Le joueur en possession de la balle passe à un endroit, mais court vert un autre où se trouvent maintenant 2 joueurs. Le nouveau possesseur de la balle passe alors à cet endroit, mais court vers un autre.