

Zeitschrift:	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	8 (1951)
Heft:	10
Artikel:	Étude technique du lancer et de la réception dans le "Handball"
Autor:	Meier, Marcel / Rüegsegger, H.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996581

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

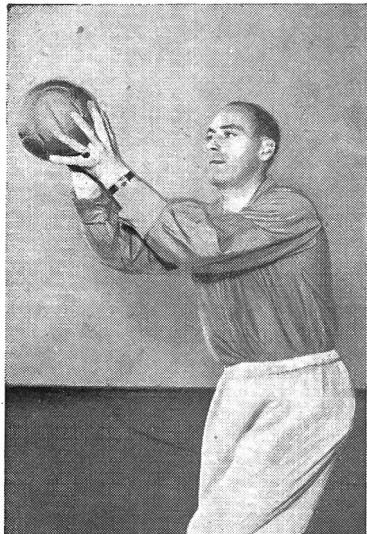
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

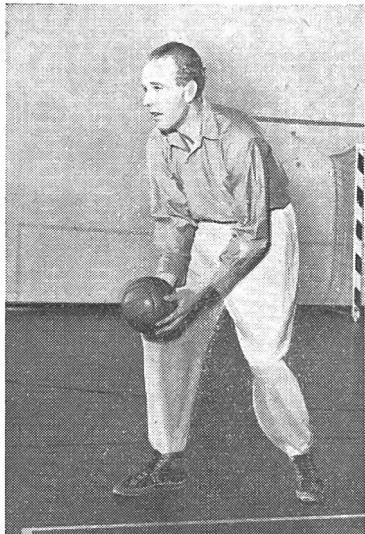
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

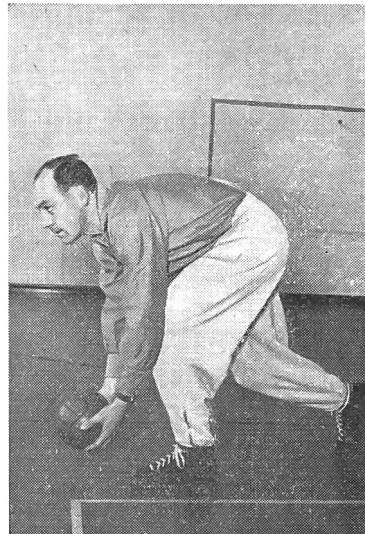
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



1

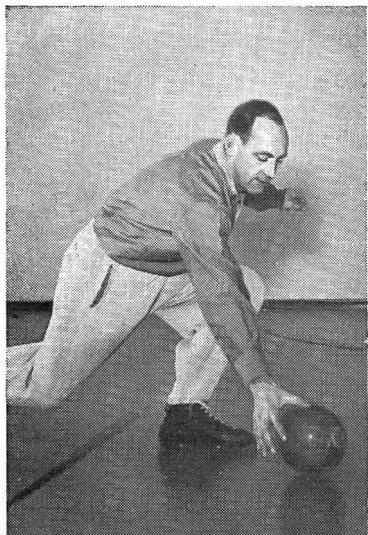


2



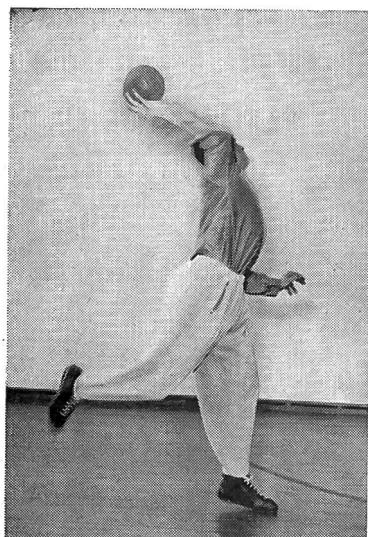
3

ETUDE TECHNIQUE DU LANCER ET DE LA

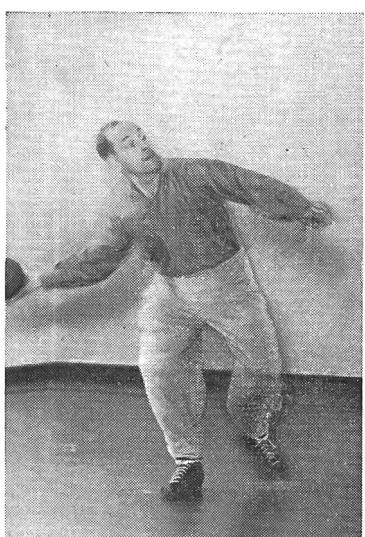


7

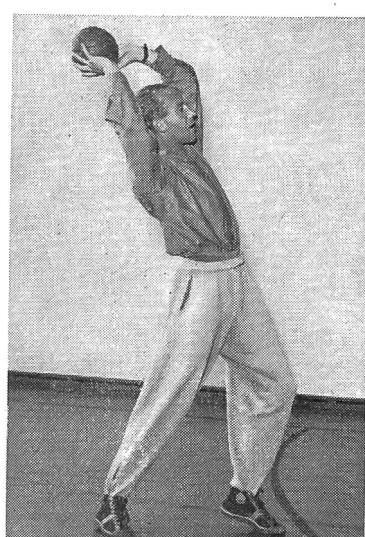
La plupart des jeux avec balle sont une succession de lancers et de réceptions. Sûrement comme on constate encore très souvent des fautes de lancer comme de réception, manière de procéder : **Fig. 1 : Principe élémentaire de réception : le regard sur la balle** contre aussi loin que possible ; les extrémités des doigts dirigées vers l'extérieur. Fléchis, 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, aussi si l'on ne veut pas perdre le contrôle du jeu. **Fig. 4 : Pour les balles hautes** il suffit une balle lancée en force pourra être aisément stoppée. Ici aussi les bras à sûre, comme si la balle était « aspirée ». **Fig. 5 : Ramasser une balle qui roule**, et elles sont tournées en avant, les doigts bien écartés sous la balle afin de pouvoir la saisir. Elles seront également fléchies pour éviter toute interruption de la course. **Fig. 6 : Le lancer**. La main écartée loin du corps stoppe la balle et la ramène vers le corps. Lâcée 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 main ne sera presque jamais immobilisée aussitôt, il faudra la saisir immédiatement 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 sait **par-dessus la tête** est souvent appliqué pour le lancer libre devant le but. Le corps vole par-dessous les adversaires contre le mur et atteindre le but. **Fig. 10 : Le lancer** 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 devront 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 élancement derrière le dos** est un **lancer de fortune**, mais qui ne permet guère qu'il n'aura plus d'autre possibilité de passer la balle à un de ses camarades. **Fig. 13** calculé de manière à permettre au partenaire de la saisir à hauteur des hanches. Ce



9



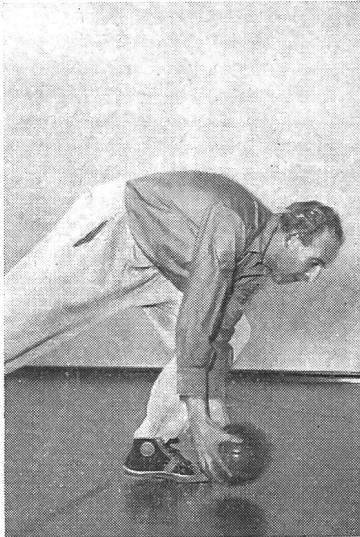
10



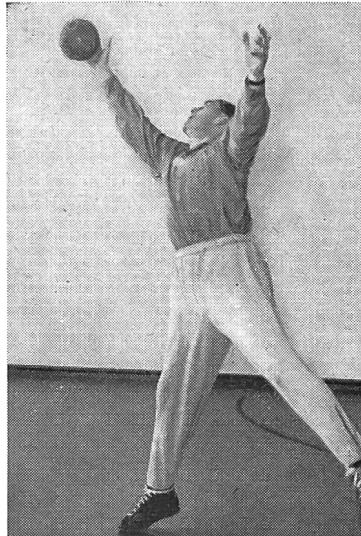
11



4



5

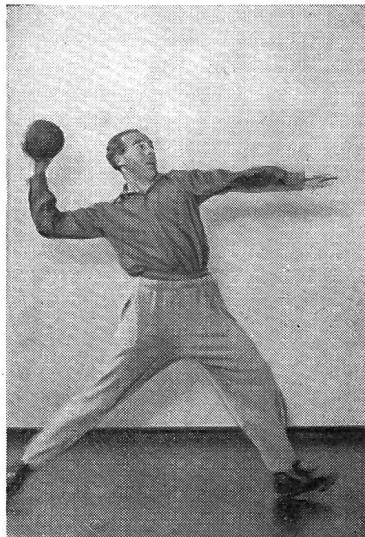


6

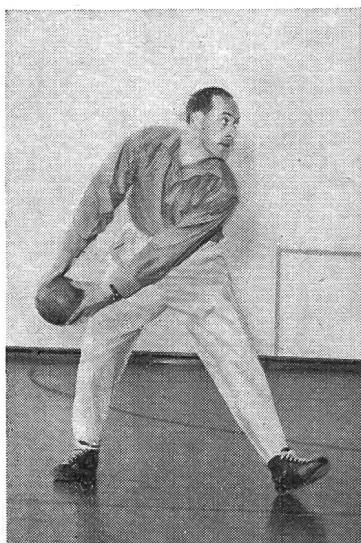
RÉCEPTION DANS LE « HANDBALL »

par Marcel Meier
et H. Rüegsegger
Maconin

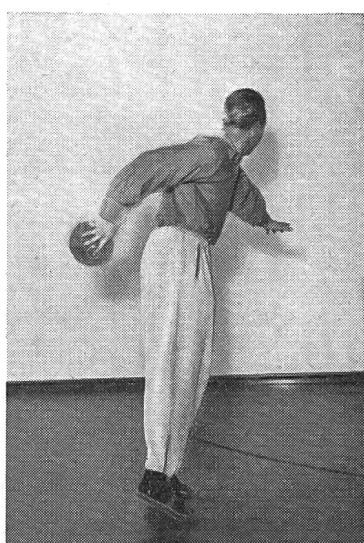
dans la réception et précision du lancer au but sont à la base même de chaque jeu. Nous avons jugé utile de reproduire ici, en images, les principaux mouvements et la manière si la balle arrive à hauteur de tête ou de poitrine, les mains ouvertes vont à sa rencontre. La balle sera réceptionnée très souplement en imprimant aux bras, complètement relaxés ou des genoux seront attendus les bras pendus et les extrémités des doigts vers le rebondissement de la balle. Une telle technique est surtout nécessaire lors de jeux à arriver à hauteur du bassin : en position fléchie avec paumes des mains en avant et 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 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 jambes se déplacent. La réception d'une seule main intervient dans le cas d'une balle haute arrivant latéralement. La balle sera ainsi détournée de sa trajectoire et reprise par l'autre main, ou bien lancée. L'arrêt d'une balle latérale, basse est peut-être le « coup » le plus difficile à parer. Il requiert un coup d'œil précis et une habileté consommée. Comme la balle passe entre deux mains. Fig. 8 : Le lancer au but à hauteur de tête est le plus courant, même très haut, corps tendu. La paume de la main derrière la balle, laquelle sera alors détournée d'une « passe », exécution très souple, sans gros effort. Fig. 9 : Le lancer au but 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 qui lance (pareil à celui avec une main mais plus court et précis) servira à « passer » derrière le ballon. Les joueurs au torse fortement développé utiliseront davantage. Un lancer rapide à deux mains sera souvent judicieusement employé dans le jeu à immédiatement, favorisant une combinaison heureuse et ininterrompue. Fig. 13 : Le lancer au sol sera surtout pratiquée en salle. Le lancer au sol sera également recommandable.



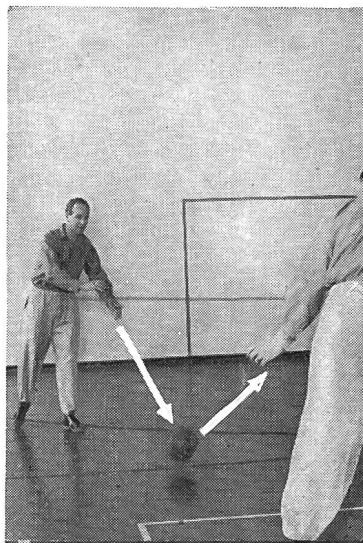
8



12



13



14