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: 17 (1960)

Heft: [9]

Artikel: Handballe en salle : technique du tir au but

Autor: Weber, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996311

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

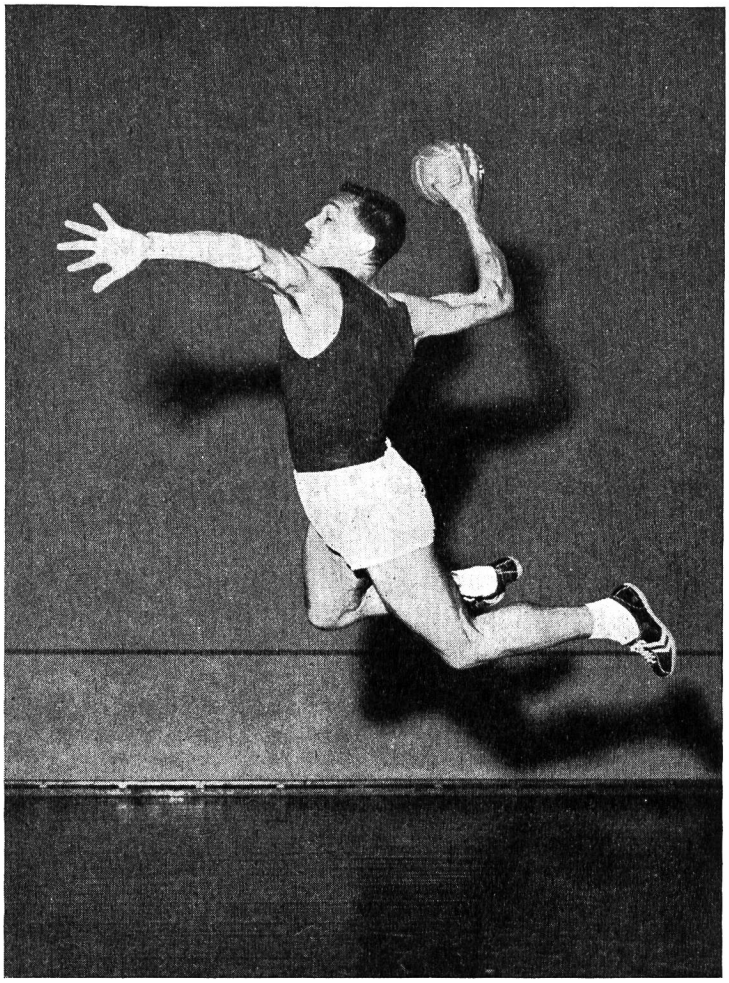
Terms of use

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: 10.12.2025

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

Handball en salle



Handball en salle ! Un jeu qui possède une étonnante force d'attraction et qui est pratiqué, depuis quelques années, par des milliers de sportifs enthousiastes.
Le cadet de la famille des jeux avec balle a manifesté son désir de vivre et s'est développé, dans tous les pays du continent européen, à une cadence extraordinaire.
C'est le jeu classique qui recrute ses nouveaux adeptes dans les rangs des spectateurs, comme cela ressort des statistiques de participants qui, dans tous les pays, animent les tournois de handball.
Innombrables, en effet, sont les amateurs de handball qui, après avoir assisté comme spectateurs à un match, prirent la décision de devenir membre d'une équipe afin de pouvoir le pratiquer eux-mêmes.
Le secret du jeu réside dans ses caractéristiques : la rapidité, la puissance, la tension consécutive à de constantes actions sur un espace restreint. La succession quasi ininterrompue de sauts impressionnants, d'audacieux tirs plongés, de courageuses parades de but ou de très habiles manœuvres de diversion des défenseurs donnent à ce jeu une animation comparable à nulle autre.

Le jeu de handball en salle exige de chaque joueur

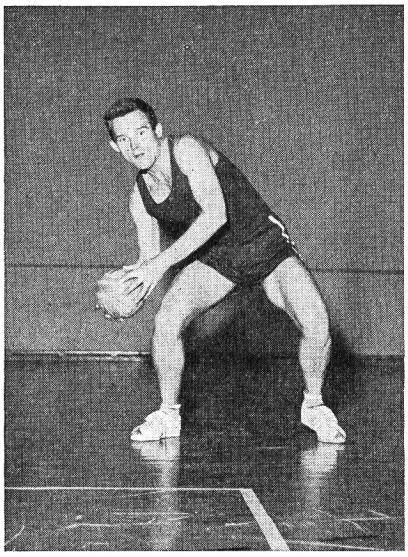
une condition physique à toute épreuve, une grande mobilité d'esprit, d'excellentes aptitudes à la course, alliés à des réflexes très rapides, de l'agilité et du courage. Réceptionner, feinter et lancer la balle dans toutes les positions, savoir se démarquer et conduire la balle dans l'attaque comme dans la défense, constituent les éléments techniques de base de chaque joueur.

Le jeu de handball exige de l'équipe

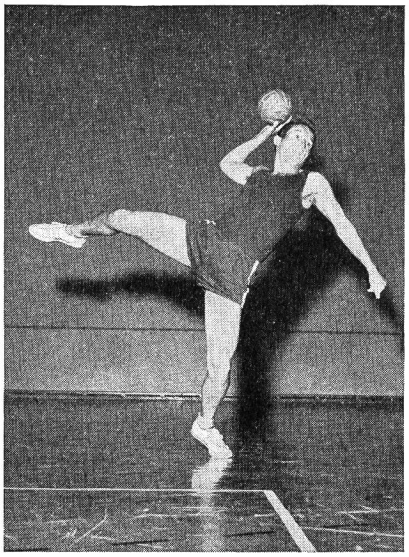
une disposition efficiente des joueurs, la surprise et la mise hors circuit de l'adversaire par des feintes adroites, l'élaboration tactique de phases de jeu, l'égalisation des aptitudes des divers membres de l'équipe dans le domaine technique seules qui permettent à une équipe d'agir avec succès aussi bien dans l'attaque que dans la défense. Savoir apprécier instantannément une situation et utiliser les fautes de l'adversaires à son profit par une extrême rapidité dans la manipulation de la balle ou dans le mouvement sont déterminants. Que le tir au but soit le couronnement de ce jeu passionnant, cela va de soi.

Technique du tir au but

Texte et présentation : Urs Weber, Macolin
Exécutants : Etudiants du stage d'études de l'E. F. G. S.
Photos : W. Brotschin



1



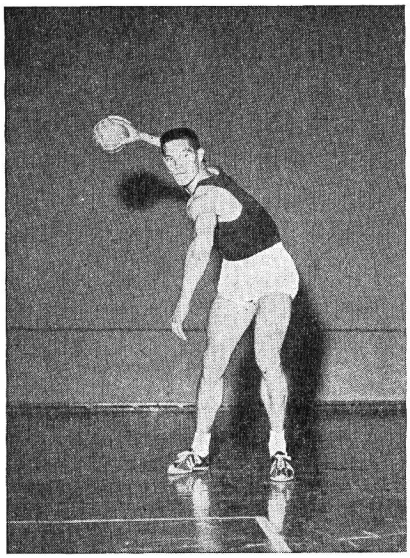
2

Tir au but, désaxé par-dessus la tête

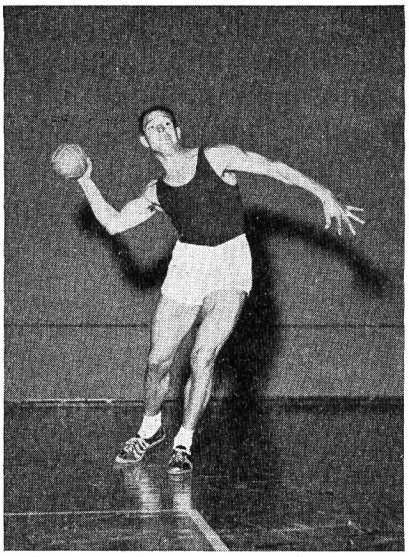
Mouvement d'appel feinté avec transport du poids du corps accentué (fig. 1) puis passage très rapide du poids du corps sur la jambe d'appui et tir au but désaxé par-dessus la tête (fig. 2).

Tir avec balancement des hanches

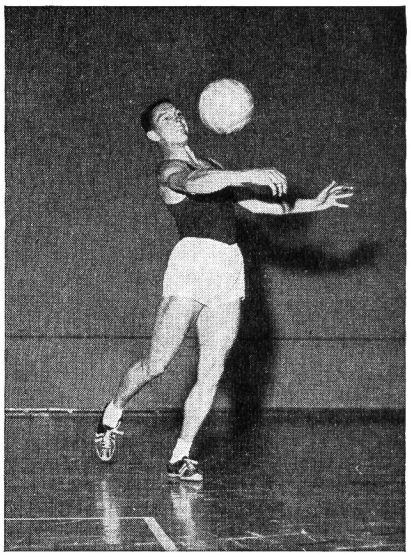
Mouvement d'appel très court (fig. 3). Déclenchement du balancement des hanches qui, par l'épaule se transmet au bras (fig. 4).
L'avant-bras déclenche le lancer par en bas (fig. 5.)



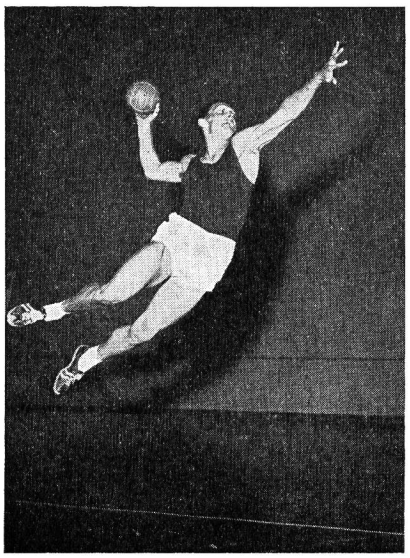
3



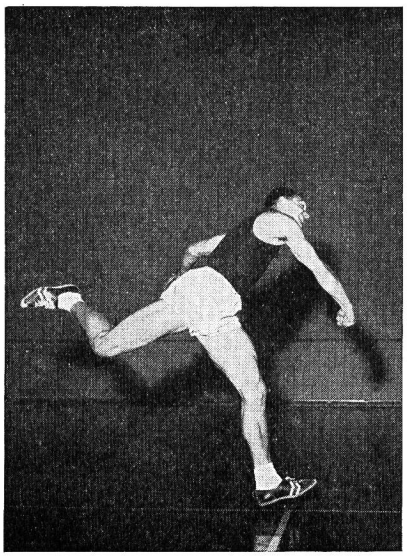
4



5



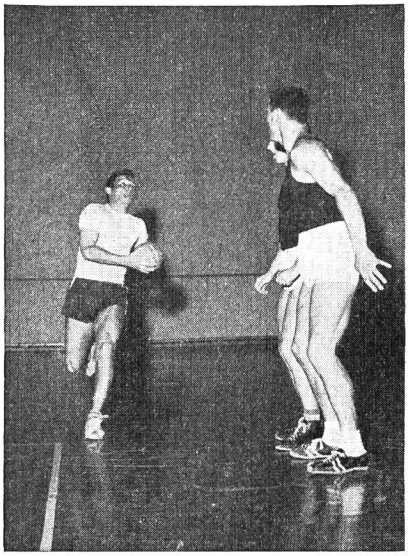
6



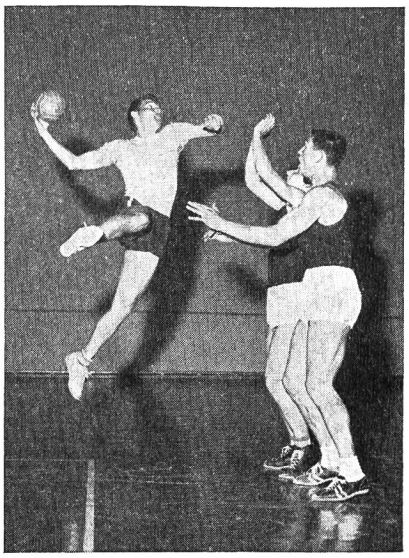
7

Tir en suspension avec élan direct

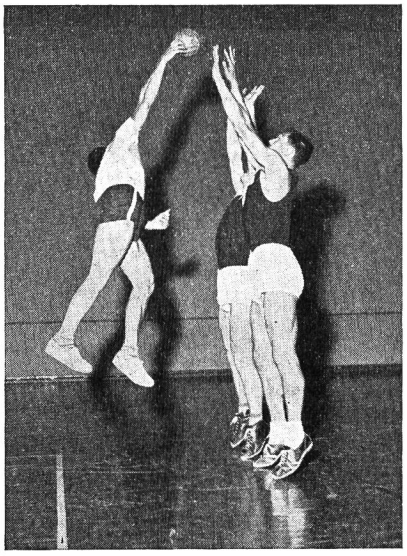
Puissant saut dans la zone de but ou devant la défense adverse. Extension du corps et concentration sur le tir (fig. 6). Le tir proprement dit est effectué lorsque le corps a dépassé le point culminant de sa trajectoire (tir à retardement !). Atterrissage sur la jambe d'appel (fig. 7.)



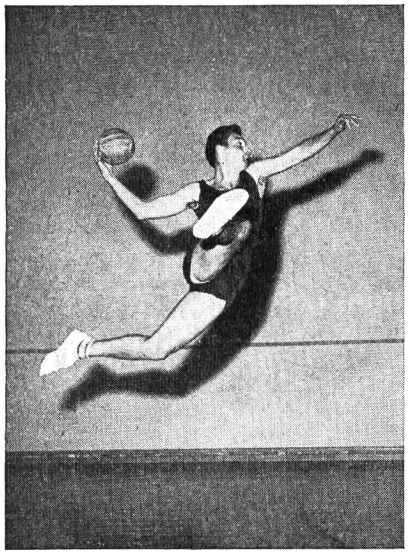
8



9



10



11

Tir en suspension, par-dessus le mur

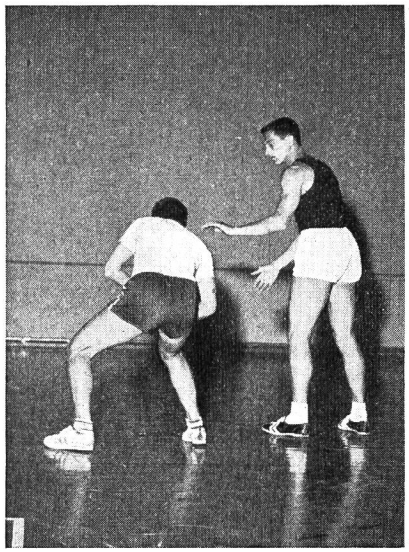
Elan tangent à la zone debout (fig. 8) puissant saut avec 1/4 de tour dans la phase ascendante (fig. 9), tir, dès que le point culminant de la trajectoire a été dépassé (fig. 10).

Tir en « position »

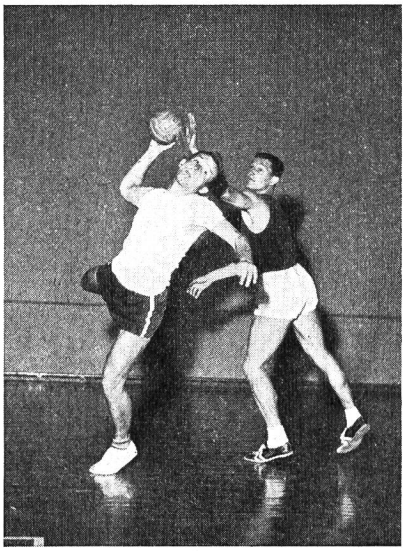
Puissant saut — porter le poids du haut du corps sur la jambe de saut — tir à retardement — tirer le bras de lancer par-dessus la tête (fig. 11).

Tir plongé en av.

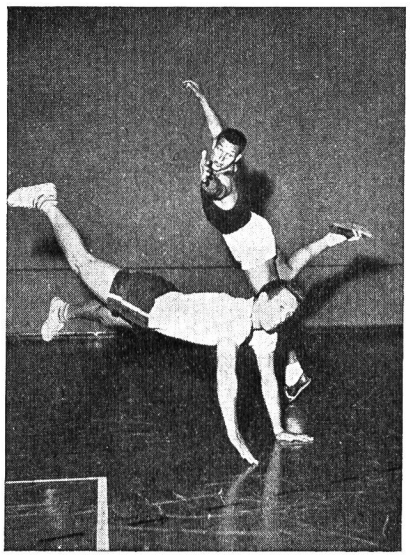
Se dégager de l'adversaire par une rotation rapide du corps (fig. 12), puissante extension en av. sur la jambe d'appel (fig. 13). Tir plongé et se réceptionner sur les deux mains (fig. 14). Ce tir exige une concentration maximum et l'engagement de toutes les énergies.



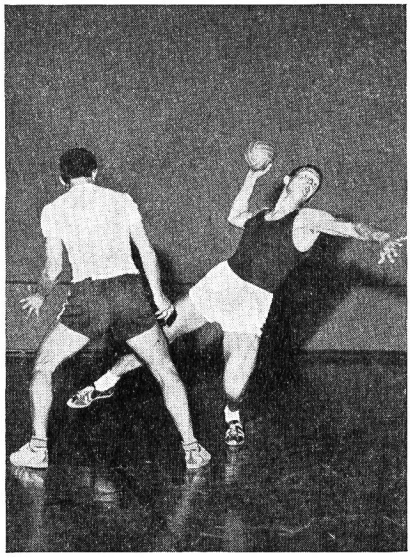
12



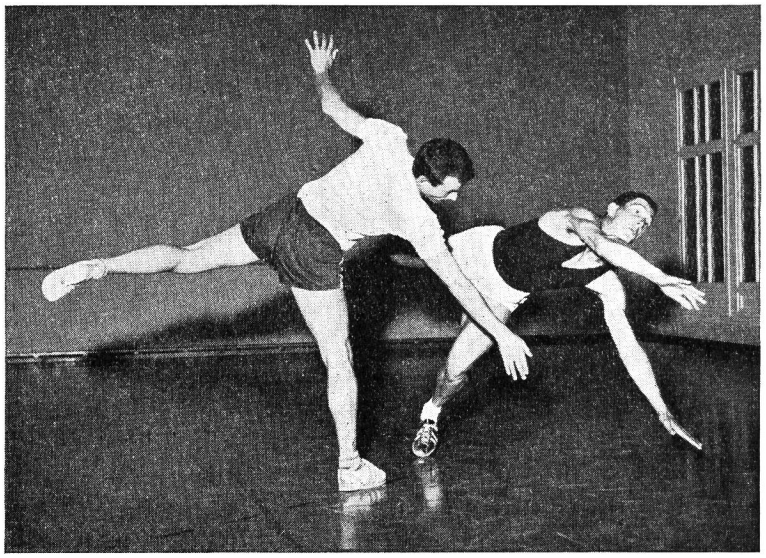
13



14



15



16

Tir en suspension, par-dessus le mur

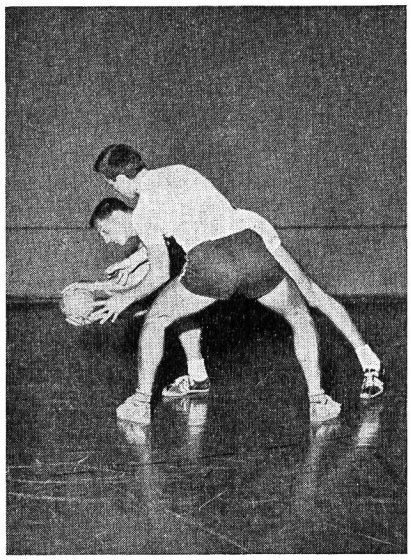
Pour se dégager d'un adversaire se trouvant vis-à-vis de soi, on se laisse tomber de côté (fig. 15). Tir de côté par-dessus la tête et réception du corps au sol sur les deux mains (fig. 16).

Tir à une main, derrière le dos

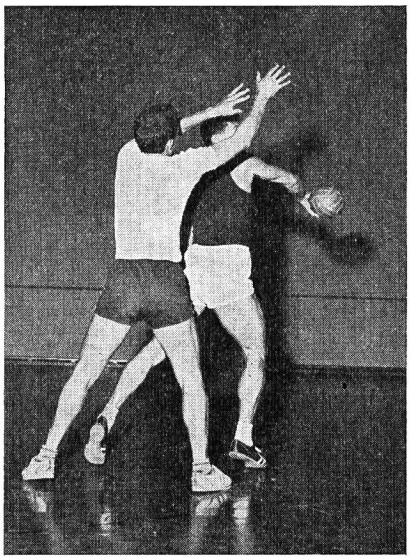
Ce tir est destiné à surprendre l'adversaire. Le tireur tourne le dos au but. Mouvement d'appel à gauche pour tromper l'adversaire (fig. 17). La main du bras de lancer est placée sur la balle, dos de la main tournée contre le corps. Energique et petite rotation du haut du corps (fig. 18). Tir au but par traction de l'épaule, du bras et du poignet (fig. 19).

Bibliographie :

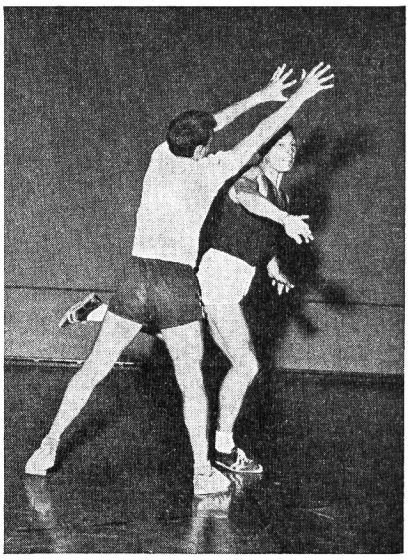
Langhoff/Mundt, Sportverlag, 1958 « Hallenhandball ».
Dr G. Merk, Limpert Verlag, Francfort sur le M., 1955, « Une équipe de handball s'entraîne ».
E. Horle. « Education physique », No. 10 / 1957 (Hallenhandball).



17



18



19