

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	22 (1965)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Quelques formes techniques pour le handball
<b>Autor:</b>	Lehmann, Heinz
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996427">https://doi.org/10.5169/seals-996427</a>

### 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](#)

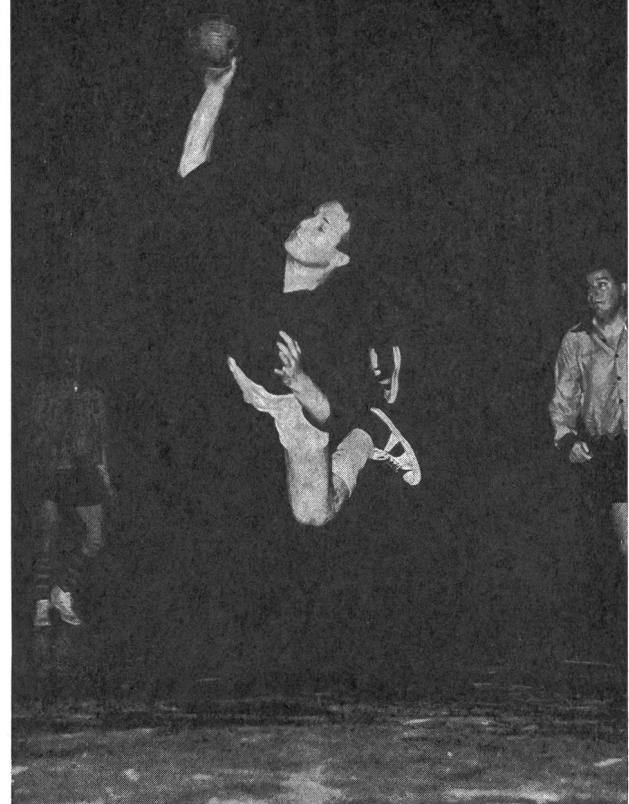
**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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

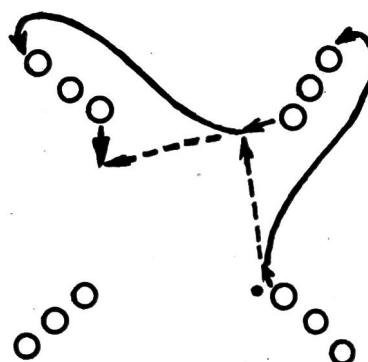
Par groupes de deux. A 6 pas de distance l'un de l'autre. Réception et passe rapides. Pour la réception de la balle, les mains sont ouvertes loin en avant, et une flexion très prononcée des bras permet « d'amortir » le plus souplement possible. Les deux joueurs se maintiennent constamment en mouvement.

- 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.

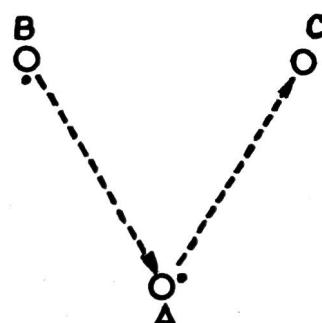
- Sautiller en écartant les jambes : passe par-dessus la tête.
- Assis, les jambes se soulevant tendues au sol : toutes sortes de passes.
- Station écartée, jambes fléchies : sautiller en effectuant toutes sortes de passes.
- Cercles des bras en sautillant à pieds joints : passes à une main.
- Sautiller 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

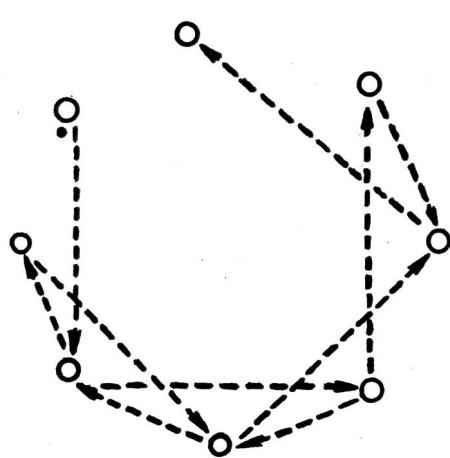
Trajet du joueur → Trajet de la balle → Balle. ●



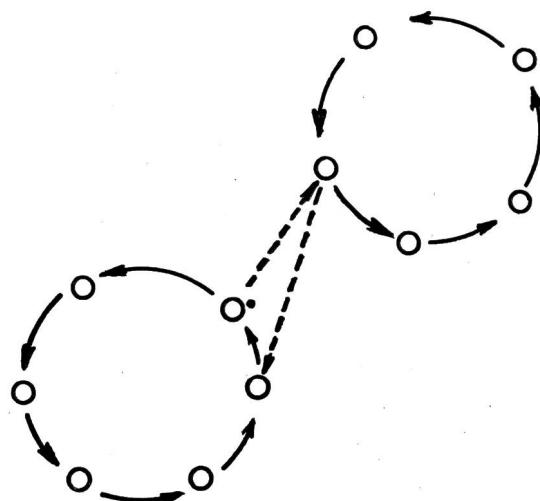
Le joueur suivant part au moment où le précédent réceptionne la balle.



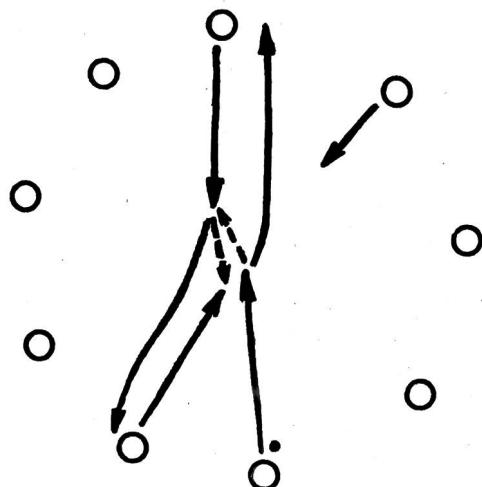
Les 2 balles sont lancées simultanément. B et C lancent toujours à A. A relance la balle d'où elle est venue.



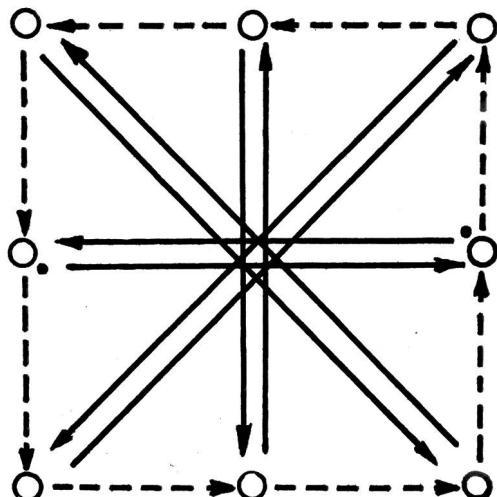
En passant à droite : sauter un joueur. A gauche, donner au suivant.



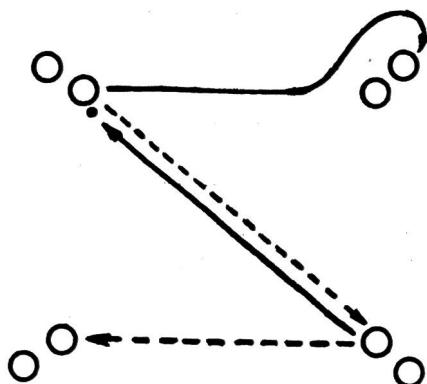
La balle est toujours passée au joueur suivant. Après la réception, ralentir la course. Avant la réception : sprinter.



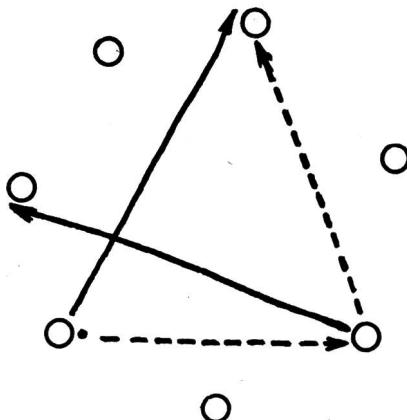
La course se fait sur le diamètre du cercle. La passe s'effectue au milieu par un léger lancer en hauteur. Le suivant part au moment où le précédent reçoit la balle.



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