Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de

gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 28 (1971)

Heft: 5

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 14.12.2025

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



Notre leçon mensuelle

Handball

Exemple de leçon tirée du programme de base

Exercices avec partenaire et balle — Exercices complémentaires d'entraînement de la condition physique (résistance locale) — Eléments de l'attaque: Echauffement — passes et réception.

Durée:

1 heure 30 minutes

Traduction: Daniel Seydoux

Texte:

H. Suter

Lieu:

halle ou place sèche

Matériel:

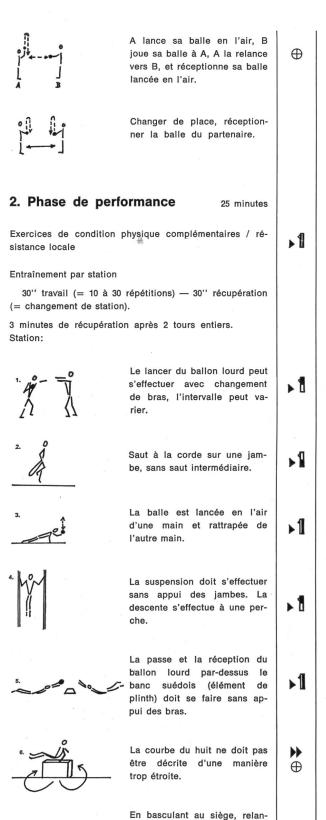
terrain de handball marqué, une balle (ballon de handball ou de football ou balle de tennis), perches à grimper, 1 plinth (cheval), 1 banc suédois, 2 cordes à sauter,

3 ballons lourds, sautoirs, sifflets, chrono.

Légende

△ Souplesse articulaire et musculaire	Stimulation du système cardio-vasculaire	_	dos	14	Puissance musculaire	
Adresse / Agilité / Habileté	● Endurance générale	Force	□ ventre ■			
Vitesse d'exécution	- Industrial School		bras	.1	Résistance locale	
Résistance générale	Vitesse de réaction		jambes		locale	

1. Mise en train	20 minutes		دیا لاے	Assis, jambes en avant: dos contre dos espacés, A tient la	CV arr
Préparation physique et psychique				balle entre les pieds, A et B roulent en arrière, A transmet la balle à B avec les pieds,	
courir et sautiller avec dribbles de balle à gauche et à droite;		φ Δ	(6.0)	et tous deux roulent en avant avec un mouvement de res- sort.	
— rouler la balle, la rattr	aper;				
— lancer la balle en l'a	air et la rattraper en courant;	n.*		Assis, j. en av. écartées, se passer la balle par derrière le	CV rot
 dribbler la balle à g. et à dr. de la ligne latérale du grand côté du terrain, de la ligne frontale 5 tirs au but. (Distance correspondant aux possibilités des participants); 				dos sans déplacer les j.	
	sur place: dribbler la balle sur l de l'entraîneur (laisser tomber sol):		1119	A genoux, côte à côte: trans- mettre la balle et mouvement de ressort du côté opposé. Varier l'intervalle.	CV lat.
— départ en avant avec dribbles de la balle $-\sqrt{1}{2}$ tour, départ en avant avec dribbles de la balle		4			
Exercices avec partenaire	residente de la compansión de la compans	a a l	7.	En appui facial sur la balle: flexions et extensions des bras.	Bras
25	De la position assise sur les talons s'élever à la position sur les genoux, bras en haut, cintrer le dos et transmettre	△ CV arr	β=4->=1 2 ≤	Position accroupie: sautiller sur place, passer la	Jambes
22	la balle, retour à la position sur les talons.			balle; sautiller latéralement, passer la balle.	

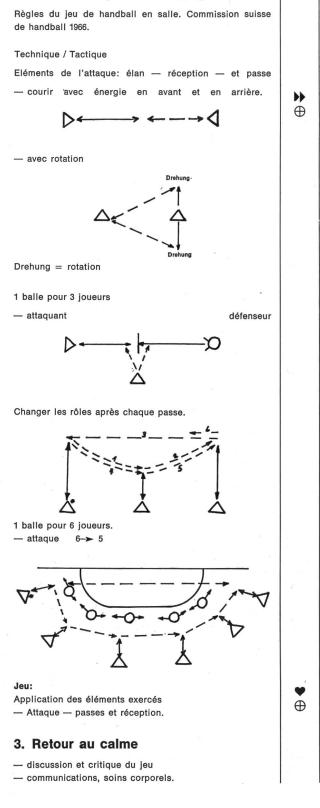


cer la balle. A la réception

du ballon lourd, le partenaire

roule en arr.

1



5 minutes

Théorie

But ou pas but?

Connaissance des règles: But accordé, règle 9.1.