

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: 01.05.2026

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

⊕ Adresse / Agilité / Habileté

♡ Endurance générale

▶ Vitesse d'exécution

⚡ Vitesse de réaction

▶♡ Résistance générale

1 Force

dos

ventre

bras

jambes

⚡ Puissance musculaire

▶ Résistance locale

1. Mise en train

20 minutes

Préparation physique et psychique

— courir et sautiller avec dribbles de balle à gauche et à droite;



— rouler la balle, la rattraper;

— lancer la balle en l'air et la rattraper en courant;

— 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);

— exercices de réaction sur place: dribbler la balle sur place, au signe visuel de l'entraîneur (laisser tomber la balle de la main au sol):

— départ en avant avec dribbles de la balle

— 1/2 tour, départ en avant avec dribbles de la balle

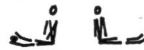


Exercices avec partenaire



De la position assise sur les talons s'élever à la position sur les genoux, bras en haut, cintrer le dos et transmettre la balle, retour à la position sur les talons.

△
CV arr



Assis, jambes en avant: dos contre dos espacés, A tient la balle entre les pieds, A et B roulent en arrière, A transmet la balle à B avec les pieds, et tous deux roulent en avant avec un mouvement de ressort.

CV arr



Assis, j. en av. écartées, se passer la balle par derrière le dos sans déplacer les j.

CV rot



A genoux, côte à côte: transmettre la balle et mouvement de ressort du côté opposé. Varier l'intervalle.

CV lat.



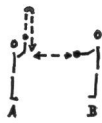
En appui facial sur la balle: flexions et extensions des bras.

Bras

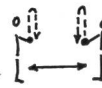


Position accroupie: sautiller sur place, passer la balle; sautiller latéralement, passer la balle.

Jambes



A lance sa balle en l'air, B joue sa balle à A, A la relance vers B, et réceptionne sa balle lancée en l'air.



Changer de place, réceptionner la balle du partenaire.

2. Phase de performance

25 minutes

Exercices de condition physique complémentaires / résistance locale

Entraînement par station

30'' travail (= 10 à 30 répétitions) — 30'' récupération (= changement de station).

3 minutes de récupération après 2 tours entiers.

Station:



1. Le lancer du ballon lourd peut s'effectuer avec changement de bras, l'intervalle peut varier.



2. Saut à la corde sur une jambe, sans saut intermédiaire.



3. La balle est lancée en l'air d'une main et rattrapée de l'autre main.



4. La suspension doit s'effectuer sans appui des jambes. La descente s'effectue à une perche.



5. La passe et la réception du ballon lourd par-dessus le banc suédois (élément de plinth) doit se faire sans appui des bras.



6. La courbe du huit ne doit pas être décrite d'une manière trop étroite.



7. En basculant au siège, relancer la balle. A la réception du ballon lourd, le partenaire roule en arr.

Théorie

5 minutes

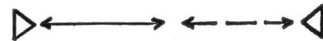
But ou pas but?

Connaissance des règles: But accordé, règle 9. 1.

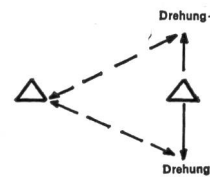
Règles du jeu de handball en salle. Commission suisse de handball 1966.

Technique / Tactique

Eléments de l'attaque: élan — réception — et passe — courir avec énergie en avant et en arrière.



— avec rotation

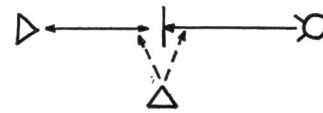


Drehung = rotation

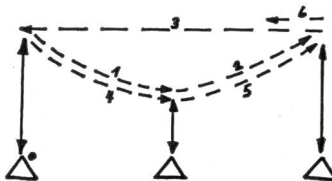
1 balle pour 3 joueurs

— attaquant

défenseur

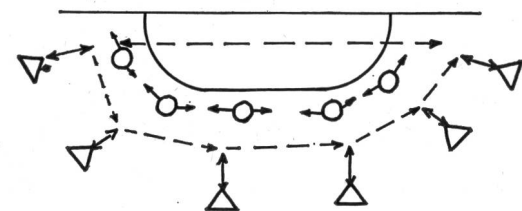


Changer les rôles après chaque passe.



1 balle pour 6 joueurs.

— attaque 6 → 5



Jeu:

Application des éléments exercés — Attaque — passes et réception.

3. Retour au calme

— discussion et critique du jeu
— communications, soins corporels.