

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: 30 (1973)

Heft: 2

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: 30.04.2026

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



Initiation au 6:0 système de défense avec aide d'une série de jeux combinés avec une série d'exercices parallèles effectués en courant.

Série de jeux: balle au chasseur — lutte pour le ballon — ballon-château comme jeu d'équipe

Série d'exercices: marquer un adversaire — se démarquer — marquer la balle — défense de zone = technique de défense — tactique de défense

Texte et dessins: Heinz Suter

Lieu: salle de gymnastique ou place sèche

Traduction: D. Seydoux

Programme élémentaire pour 14 élèves

Matériel: 1 balle pour 2 joueurs, 4 ballons

Durée: 90 minutes

lourds, sautoirs, sifflet, chrono

Légende:

♡ Stimulation cardiovasculaire

⊕ Habileté

△ Souplesse articulaire et musculaire

▶♥ Résistance générale

♥ Endurance

▶▶ Vitesse

CV Colonne vertébrale

⚡ Vitesse de réaction

1. Initiation

15 minutes

«Le maître et son chien»



- courir en avant, en arrière, de côté
- courir — courir avec abaissement du centre de gravité — continuer de courir
- courir — courir en cercle avec abaissement du centre de gravité — continuer de courir — courir en avant — 3 pas chassés à gauche de côté — courir en arrière — 3 pas chassés à droite de côté

Corps face à face



Le moniteur surveille les exercices de gymnastique que les élèves doivent trouver eux-mêmes et donne le signal, lorsqu'un nouveau groupe d'exercice commence

par exemple: exercices pour les jambes — 60—90", exercices pour la colonne vertébrale en avant — 60—90"

○ commence l'exercice, ▽ essaie aussi rapidement que possible de faire de même. Après chaque groupe d'exercice changer les rôles.

2. Phase de performance

75 minutes

Lutte pour le ballon

10 minutes

Marquage d'un adversaire — se démarquer

2 équipes. Temps de jeu: 3 x 3 minutes

Règles de jeu adaptées à l'état de préparation de la classe (par ex. interdit de dribbler, dribble autorisé une fois).

Après la première mi-temps raccourcir le terrain de 20 x 10 m à 12 x 6 m.

Technique de défense

15 minutes

Éléments mobiles de la défense — position de base — déplacement latéral — pas d'attaque — sans balle, en essaim

Position de base en défense = position des jambes écartées (40 cm), mains à hauteur de poitrine

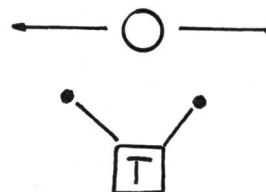


Bras
CV av.
CV arr.
CV lat.
CV rot.
Jambes

- Courir sur place; à un signe visuel, (le moniteur laisse tomber la balle par terre) prendre la position de base

Se déplacer latéralement

- De la position de base, 3 pas chassés à gauche latéralement avec saut final (pas de saut très haut)
- comme ci-dessus, 3 pas chassés à droite latéralement
- la balle dirige le mouvement de la défense à gauche latéralement et à droite

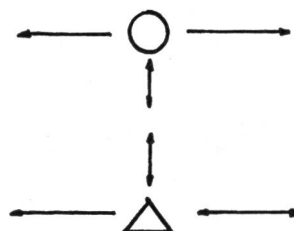


Pas d'attaque

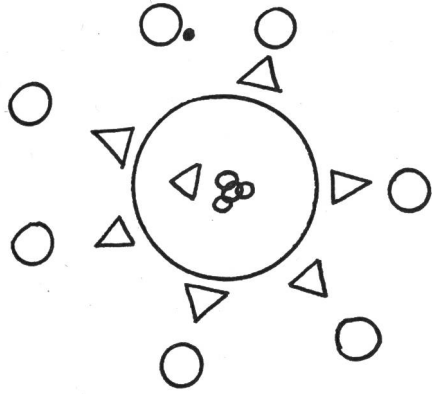
- De la position de base, 2 pas en avant avec saut final (position de base, une main sur la hanche de l'adversaire, l'autre main dirigée vers la balle), 2 pas en arrière avec saut final
- comme ci-dessus, augmenter le rythme
- la balle dirige le mouvement de la défense en avant



- quelques exercices de combinaison: position de base — déplacement latéral — pas d'attaque



Ballon-château comme jeu d'équipe 15 minutes
Initiation à la zone de but, au marquage de balle —
défense de zone



L'équipe en attaque (en nombre supérieur) joue la balle de part et d'autre jusqu'à ce qu'une bonne position de tir se présente. L'équipe en défense et le gardien essaient d'empêcher les tirs au but (le touché du ballon lourd à partir du cercle)

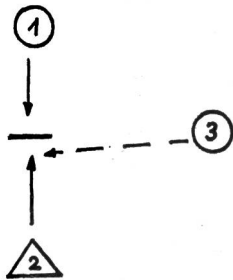
Adapter les règles de jeu au degré de préparation de la classe

- avec une balle
- avec deux balles

Tactique de défense 20 minutes

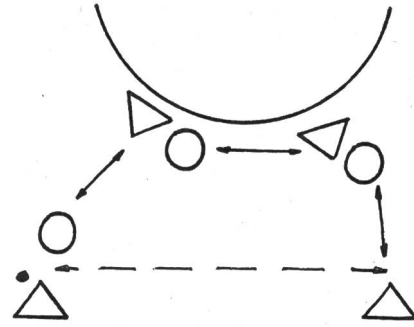
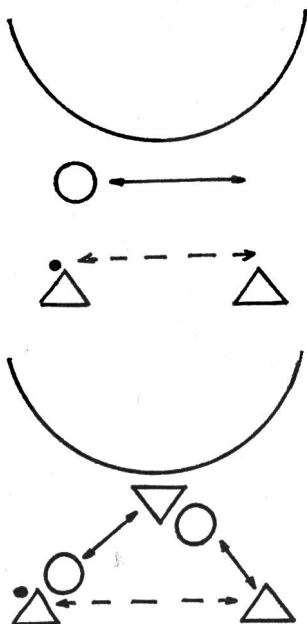
Le joueur no 3 passe au no 2 en course. Le joueur no 1 comme défenseur s'avance (marquage de la balle). Passe en retour au no 3

Le joueur no 1 reçoit alors la balle et le no 2 devient défenseur. Après 10 passes changer les rôles.

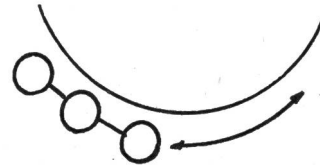


La balle dirige le mouvement de la défense.

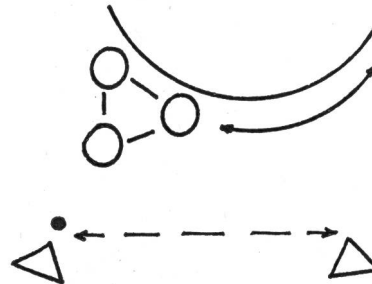
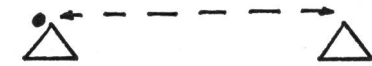
Durée d'un exercice pour les joueurs concernés: environ 45—60".



— déplacement latéral pour faire bloc



— former des triangles



Jeu 15 minutes

Handball en salle
Application des éléments entraînés
Position de base — déplacement latéral — pas d'attaque
Les règles de jeu sont adaptées à l'état de préparation de la classe.

3. Retour au calme

Discussion concernant le jeu
Douches

Littérature

J. Doleneç; H. Suter: Systèmes de marquage par zones en handball dans la revue J+S (1971) nos 1 et 9.