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: 10

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: 07.12.2025

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



Notre leçon mensuelle

Handball

Exemple de leçon pour joueurs avancés.

Apprentissage de la feinte et du bloquage. Entraînement du tir au but pour le constructeur, l'ailier et le pivot.

Texte et dessins: Heinz Suter Traduction: J.-P. Boucherin

Durée:

90 minutes

Lieu: Matériel: Salle de sport ou terrain en

plein air

Installations de handball,

nombre élevé de ballons, sifflet, sautoirs, chronomètre.

Légende:

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

Adresse

Endurance

Vitesse d'exécution

Vitesse de réaction

Résistance générale

Colonne vertébrale

Attaquant

O Joueur/défenseur

— → Trajectoire du ballon

Déplacement du joueur

Tir au but

Dribble

De la station

→ O Bloquage

mouvement de feinte

X Piquet

Ballon

1. Echauffement

15 minutes

3

bras

CV av.

CV lat.

CV av.

CV arr.

CV rot.

bras

4

-

 \oplus

Courir sans ballon en intercalant:

- cercles des bras en avant, en arrière
- roulades en avant
- couché sur le côté, élever le torse
- assis, roulade en arrière
- en position fendue; flexions du corps en arrière (élan), flexion du corps en avant, toucher le sol avec les mains (mouvement du lancer)
- sur place, sauts avec demi-tour, tour complet
- appuis renversés

Courir sans ballon; changement de rythme sur signal visuel (ballon):



Courir en décontraction



Courir plus vite



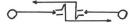
Course accélérée

2. Phase de performance

75 minutes

Apprentissage de la feinte / du bloquage

1. Marcher l'un à la rencontre de l'autre. A une distance de 1 m, prendre la position de base (station latérale écartée de 40 cm), feinte du haut du corps sur la gauche puis repartir et se croiser sur le côté droit.

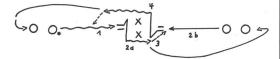


- feinte de l'autre côté
- idem avec pas de course léger et course accélérée.

2. \triangle court contre \bigcirc , \bigcirc passe le ballon à \triangle , △ prend la position de base, feinte à gauche et continue sa course avec le ballon à la droite de O. Pour les gauchers, feinter à droite. Changer les rôles.

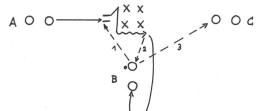


3. Courir vers les 2 piquets (1) - position de base — feinte (2) — passer sur le côté. Passe au joueur qui vient à sa rencontre (3), etc. (4).

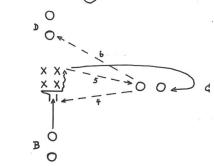


4. Courir vers les 4 piquets à partir de 4 colonnes.

4.1

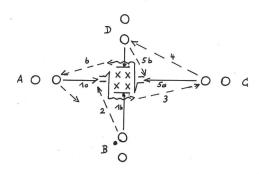


4.2



4.3 Aussi avec 2 ballons:

B et D commencent à faire la passe A et C courent.



5.2 Avec 2 ballons. B et D commencent a exécuter la passe.

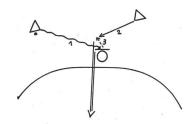
Entraînement du tir au but pour le constructeur, l'ailier et le pivot lors de situations de jeu typiques.

Chaque joueur exécute 3 séries de 15 tirs à la cadence la plus rapide.

Pour le constructeur.

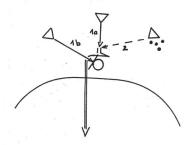
1.1 Bloquage avec le ballon (face à l'adversaire)

- Tir en extension



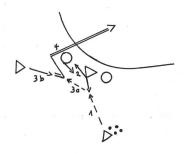
1.2 Bloquage sans ballon

Tir en extension

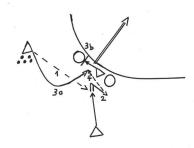


Pour l'ailier

1.1

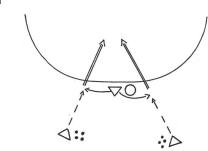


1.2

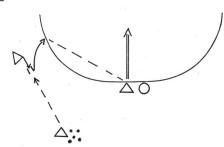


Pour le pivot

1.1



1.2



Jeu

Application des formes travaillées:

- Feinte / Bloquage
- Tir au but dans des situations de jeu typiques.

3. Retour au calme

- Critiques de jeu
- Communications

Modification des dimensions du terrain de basketball

Le dernier congrès de la FIBA, tenu en septembre 1972 à Munich, a décidé de maintenir les dimensions de **26 x 14 m** pour un terrain normal de basketball. Des écarts en-dessous ou audessus de la valeur normale sont autorisés jusqu'à 2 m sur la longueur et 1 m sur la largeur, à la condition que ces modifications soient proportionnelles. La proposition de certains pays de porter les dimensions normales à 28 x 15 m n'a pas obtenu la majorité des voix.

Cette décision signifie que dans nos salles de sport (27 x 45 m), le terrain de jeu principal placé sur l'axe longitudinal devra dorénavant mesurer 26 x 14 m et être marqué en conséquence.