

**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:** 29.01.2026

**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 blocage.  
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: Salle de sport ou terrain en plein air  
Matériel: Installations de handball, nombre élevé de ballons, sifflet, sautoirs, chronomètre.

### Légende:

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire	⚡ Vitesse de réaction	— — → Trajectoire du ballon	— O Bloquage
⊕ Adresse	♥ Résistance générale	→ Déplacement du joueur	→ De la station mouvement de feinte
♥ Endurance	CV Colonne vertébrale	→ Tir au but	X Piquet
▶ Vitesse d'exécution	△ Attaquant	→ Dribble	● Ballon
	○ Joueur/défenseur		

## 1. Echauffement

15 minutes

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 blocage

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.



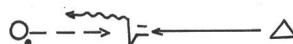
- feinte de l'autre côté
- idem avec pas de course léger et course accélérée.

♡  
bras  
CV av.  
CV lat.  
CV av.  
CV arr.  
av.

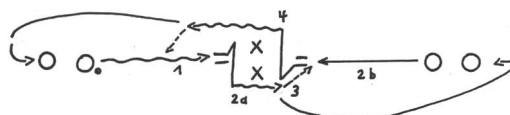
CV rot.  
bras



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

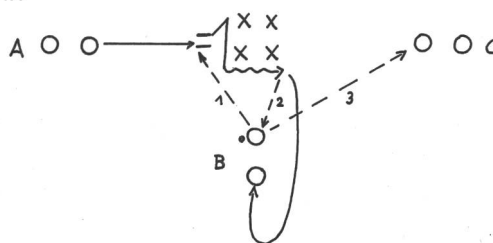


3. Courir vers les 2 piquets (1) — position de base — feinte (2) — passer sur le côté. Passe au joueur qui vient à sa rencontre (3), etc. (4).

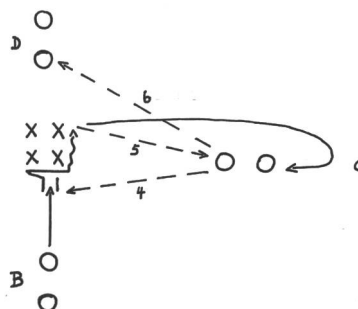


4. Courir vers les 4 piquets à partir de 4 colonnes.

4.1



4.2

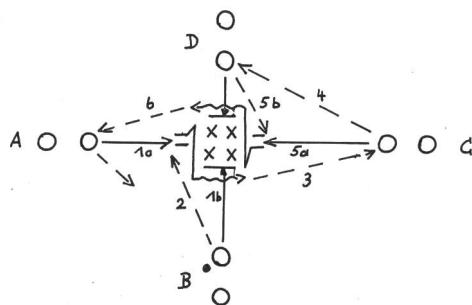


- 4.3 Aussi avec 2 ballons:

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

## 5. Avec blocage

5.1 A et B partent simultanément (1), B donne le ballon à A et exécute un blocage (regard dirigé vers les 2 piquets) (2), A feinte et donne le ballon à C (3), C donne le ballon à D (4). C et D partent ensemble, D donne le ballon à C et exécute un blocage (5), C feinte et donne le ballon à A (6), etc.



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

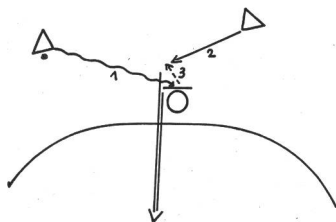
Entraînement du tir au but pour le constructeur, l'ailier et le pivot lors de situations de jeu typiques.

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

Pour le constructeur.

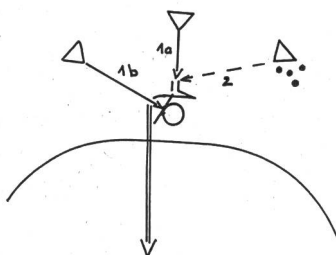
1.1 Blocage avec le ballon (face à l'adversaire)

— Tir en extension



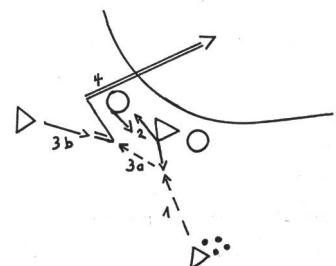
1.2 Blocage sans ballon

— Tir en extension

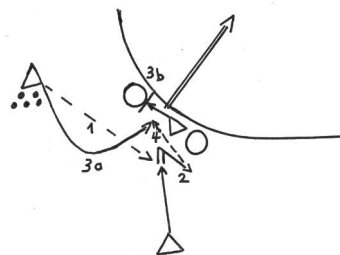


Pour l'ailier

1.1

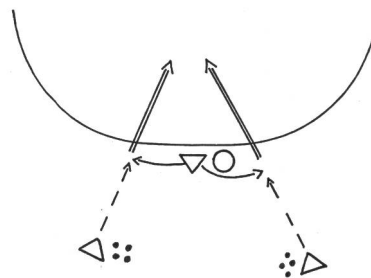


1.2

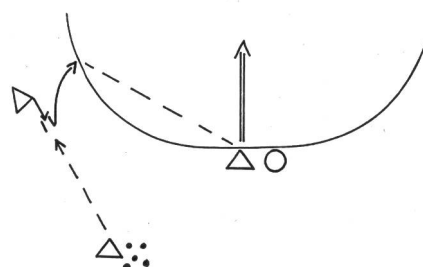


Pour le pivot

1.1



1.2



Jeu

Application des formes travaillées:

- Feinte / Blocage
- 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 au-dessus 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.