

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: 34 (1977)

Heft: 3

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

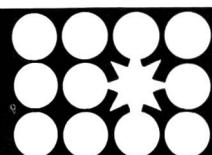
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 25.02.2026

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



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Handball

Durée: 90 minutes, 3e degré
Texte et dessins: Heinz Suter
Traduction: Hi

Thème:

Le développement de la créativité dans le contexte du perfectionnement technique en handball en salle

Cette leçon mensuelle donne également les *réponses aux devoirs* posés lors du cours de perfectionnement.

1. Mise en train (25 minutes)

Devoir:

Echauffement précédent une rencontre, en tenant compte de la préparation physique et psychique

1.1 individuellement (10'):

marcher, courir, sautiller en alternance avec des exercices de gymnastique (souplesse articulaire et musculaire de la colonne vertébrale)



Assis, jambes serrées, les mains sur les tibias:

– flétrir en avant, le plus profondément possible, les mains coulissant vers les pieds



A genoux, la main droite derrière la nuque:

– flétrir le tronc latéralement vers la gauche jusqu'à ce que la main touche le sol.

Même mouvement de l'autre côté



A genoux:

– s'asseoir à côté des talons sans l'aide des mains



Appui couché costal:

- une main sur la hanche, décrire à petits pas un cercle en pivotant autour du bras d'appui



Sur le dos, jambes fléchies:

- essayer de toucher le sol avec les genoux à la hauteur de la tête



Appui couché facial, jambes écartées

- torsion violente du torse accompagnée d'un balancement du bras de côté en haut
- déplacement latéral, le regard suit le bras en mouvement



Station normale:

- saisir le pied gauche des deux mains, derrière le dos, pression vers le bas

Mouvements de défense en av. – en arr. – de côté – en triangle

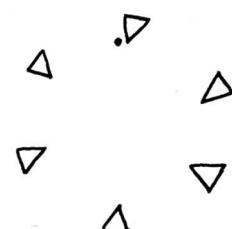
Par groupes avec ballons



- passes et réceptions rapides; distance 3 m
- passe à hauteur de la tête, des genoux, à côté du joueur
- démarrage vers le ballon et retour

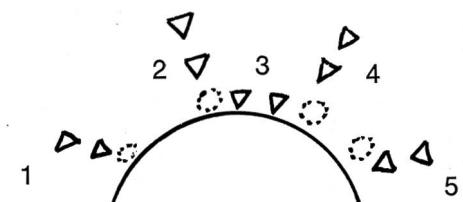


- feinte – percée avec un défenseur
- passes et réceptions en courant sur place; après la passe, s'asseoir, exécuter des appuis faciaux, etc...



- passes et réceptions en changeant de place
- parcours du joueur = parcours du ballon
- passer à gauche et courir à droite
- démarrage vers le centre et retour

Mise en train du gardien
D'abord tirs précis sur le gardien

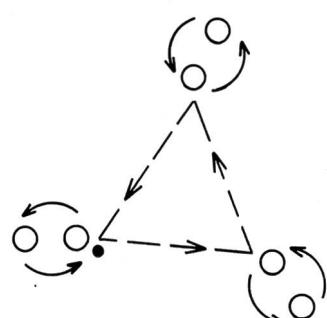


- tirs au but des positions de jeu sur passes du groupe de gauche
- idem, mais avec défenseurs

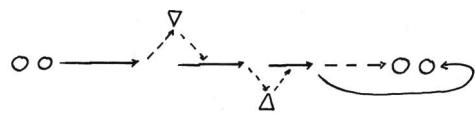
2. Phase de performance (65 minutes)

2.1 Devoir:

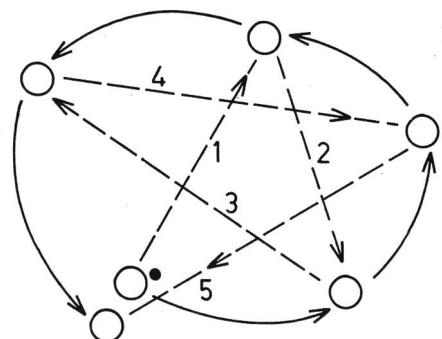
Formes de concours par groupes destinées au perfectionnement de la passe et de la réception



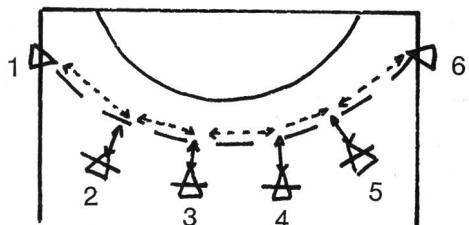
2.1.1 Après avoir passé, le joueur change de place avec celui qui se trouve derrière lui
Compter le nombre de passes en 2 min.
Soustraire une passe lors de chaque mauvaise réception



2.1.2 Compter le nombre de réceptions en 30 secondes. Nombre total de réceptions après 3×30 secondes



2.1.3 Fautes: mauvais parcours du ballon et du joueur, mauvaise réception du ballon.
 30×60 secondes

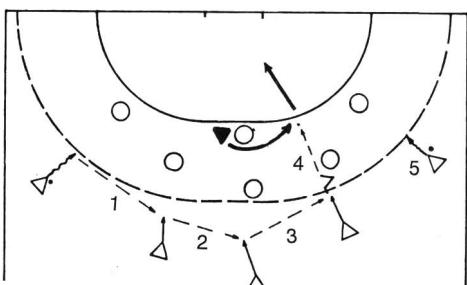


2.1.4 Les joueurs 1 et 6 se trouvent à l'intersection de la ligne des 9 m et de la ligne latérale. Marquer l'emplacement des joueurs 2 à 5 au 11 m.
Les joueurs 1 et 6 restent immobiles, 2 à 5 démarrent des 11 m vers les 9 m
Compter le nombre de réceptions de tout le groupe.
 3×90 secondes

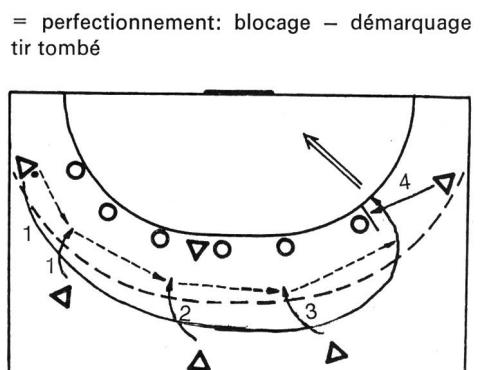
2.2 Devoir:

Situations de jeu caractéristiques et possibilités de combinaisons pour tirer au but depuis le cercle

2.2.1 Passe du constructeur au pivot en mouvement



Passe (4) en suspension et conclusion par tir en suspension tombé.
= perfectionnement du tir en suspension



2.2.3 Combinaison entre ailier
Coordonner le déplacement des ailiers avec la suite de passes 1 à 4.
Exécuter également l'exercice du côté droit
= perfectionnement: blocage, tir en déhanché tombé

2.3 Jeu
en tenant compte des tirs au but depuis le cercle.

3. Retour au calme (5 minutes)

Discuter l'entraînement, notamment le point 2.2.

