

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: 9

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

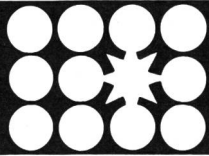
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.05.2026

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



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Handball

Exemple d'un entraînement de la phase de préparation à la compétition pour des jeunes du degré 2

Perfectionnement:
collaboration des joueurs dans le système défensif 6-0

Perfectionnement:
contre-attaque collective avec croisement

Texte et dessins: Heinz Suter
Traduction: Hi

Mise en train (25 minutes)

Avec le ballon et la paroi

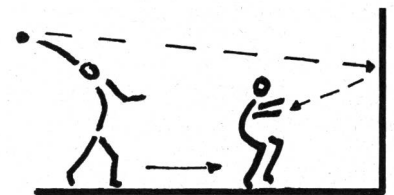
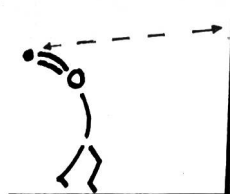
jeu d'attaque en dribblant

1 ballon par joueur (ballon de handball, de football, balle de tennis etc.)

courir sur place, lancer le ballon de la main g., dr. contre la paroi et le rattraper. Varier continuellement la distance jusqu'à la paroi



à une distance de 4 m: lancer le plus vite possible le ballon contre la paroi et le rattraper. 20 x de la main g. et 20 x de la main dr.



Lancer et courir à la rencontre du ballon pour l'attraper - ½ tour - regagner la position de départ en dribblant

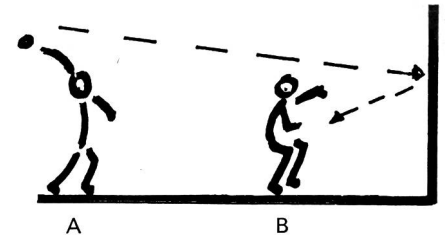
Augmenter la distance pour lancer et aller plus près de la paroi pour attraper le ballon

de la position flexion latérale du torse à g./dr., lancer le ballon à deux mains contre la paroi distance: 2 m



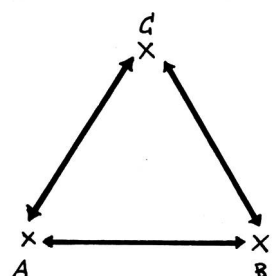
le joueur A lance le ballon contre la paroi, le joueur B essaie de l'attraper

B diminue la distance le séparant de la paroi



Concours:

le joueur A, qui se trouve à 6 m de la paroi lance, sans interruption, le ballon contre la paroi. 30 x de la main g., 30 x de la main dr. Pendant ce temps, le partenaire B parcourt un triangle en prenant la position du défenseur B compte le nombre de côtés du triangle qu'il a parcouru pendant que A attrape le ballon 2 x 30 fois, changement des rôles



Phase de performance (60 minutes)

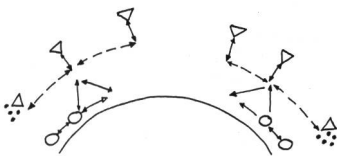
Perfectionnement:

Collaboration des défenseurs dans le système défensif 6-0, voir MM 523/4 (20 minutes)

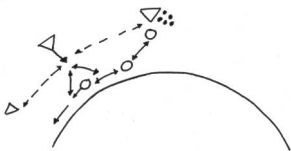
Organisation:

Les exercices sont exécutés près des 2 lignes des 6 mètres. La moitié des joueurs joue le rôle des défenseurs et se distingue de l'autre moitié par une autre couleur. Les défenseurs travaillent par intervalles de 30". On change les rôles (attaquants – défenseurs) après 5 minutes

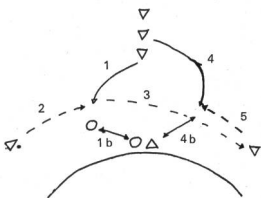
No 1 et 2



No 1, 2 et 3



No 3 à g. et 3 à dr.



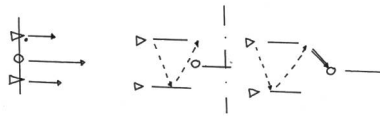
Perfectionnement:

Contre-attaque collective avec croisement (40 minutes)

Il faut adapter les distances, les répétitions et la vitesse au niveau technique des joueurs

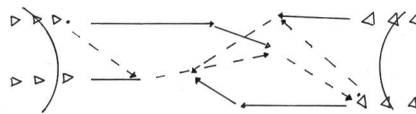
Ces exercices font partie de l'entraînement de la condition physique intégrée et améliorent avant tout la vitesse de réaction, la vitesse d'action ainsi que la résistance générale

a) La balle chasseur ▷ chasseur ○ lièvre

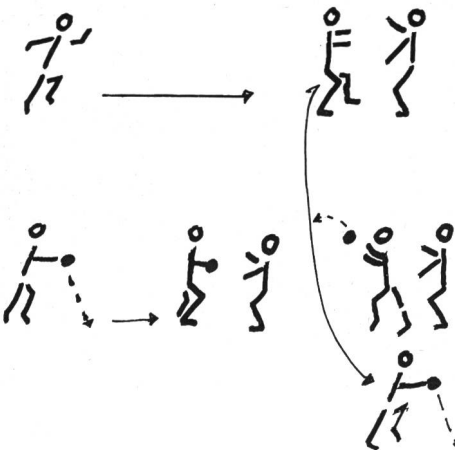
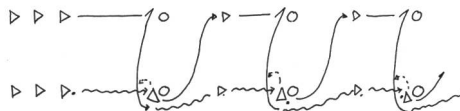


Les chasseurs et les lièvres se mettent en action au signal visuel de l'entraîneur
Les chasseurs se passent le ballon en mouvement. Après avoir traversé la ligne centrale, un chasseur essaie de toucher un lièvre

b)



c) Feinter son chemin de course – croiser



d)



e) idem d) avec tir au but

f) idem d) avec 2 défenseurs passifs

g) avec 2 défenseurs actifs

Le joueur peut choisir les possibilités suivantes:

- croisement – blocage
- pénétration individuelle
- blocage indirect

Jeu

Les buts marqués après une contre-attaque collective et un croisement comptent double

Retour au calme (5 minutes)

Discussion à propos du jeu