**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:** 36 (1979)

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**

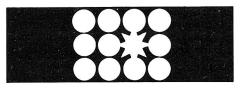
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 27.11.2025** 

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

# Handball

Degré 3: période de préparation

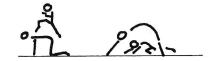
Thème: perfectionnement du système défensif 6:0 – jeu dans des circonstances particulières:

attaque en surnombre 6:5 Durée: 90 minutes

Lieu: salle de sport ou place tous-temps Matériel: 1 ballon pour 2 joueurs Texte et dessins: Heinz Suter

Traduction: Hi

# Exercice 2



Sauter par-dessus le partenaire – ramper sous lui 8 fois

#### Exercice 3

Sautiller/sauts en extension avec ballon: passes de volée à deux mains

## Exercice 4

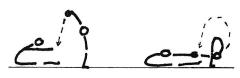


Cercles des jambes

# Exercice 5



#### Exercice 6



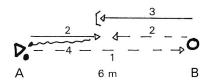
#### Exercice 7

Courir sur place:  $2 \times 30^{\prime\prime}$ . Se passer le ballon le plus rapidement possible

#### Exercice 8



# Exercice 9



1. passe A - B

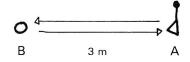
2. démarrage de A, passe B - A

3. B monte sur l'adversaire

#### Exercice 10

Comme ci-dessus, avec une feinte de corps simple de A

# Exercice 11



1. B monte sur l'adversaire et va toucher le ballon de  ${\sf A}$ 

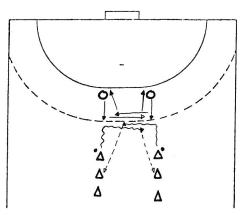
2. retour de B

3. se coucher en position dorsale

4. monter sur l'adversaire etc... 10 fois

## Phase de performance

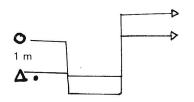
## Perfectionnement du système défensif 6:0



Prise en charge/abandon de l'adversaire Organiser cet exercice près des deux cercles en 2 groupes

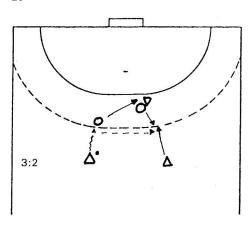
# Mise en train

# Exercice 1



Suivre son ombre en suppliquant les éléments de la technique du mouvement: pas chassés latéraux – courir en avant – courir en arrière

Les exercices suivants seront exécutés par un groupe pendant  $3 \times 30^{\prime\prime}$  avec des pauses de

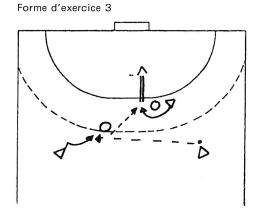


## Jeu dans des circonstances particulières

Attaque en surnombre 6:5 à partir de la position de base 2:4

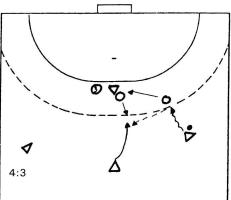
## Principe:

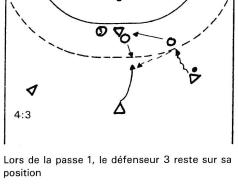
- écarter le jeu
- distance suffisante par rapport à la défense adverse
- passes rapides et sûres
- attendre avec patience l'occasion favorable pour tirer au but



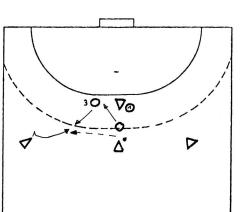
Blocage: pivot pour pivot

Forme d'exercice 1

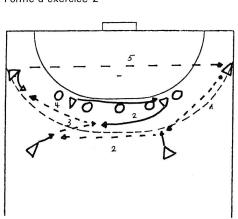




Forme d'exercice 2

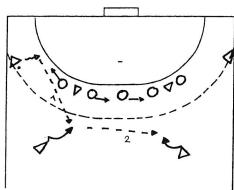


Le défenseur 1 marque le pivot de près

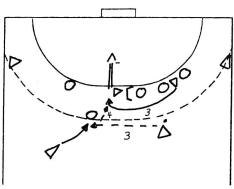


Passe d'une aile à l'autre, seulement en toute certitude





1re phase



2e phase

Jeu dans des circonstances particulières: 6:5/5:6

## Retour au calme

Discussion au sujet du jeu