

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

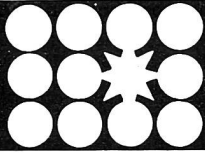
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

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

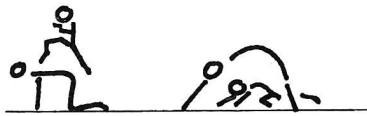


NOTRE LEÇON MENSUELLE

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



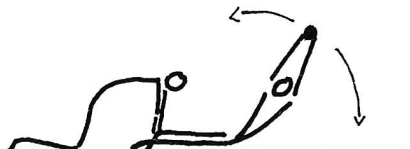
Exercice 6



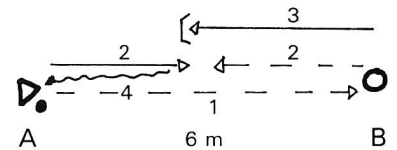
Exercice 7

Courir sur place: 2 x 30''. Se passer le ballon le plus rapidement possible

Exercice 8



Exercice 9

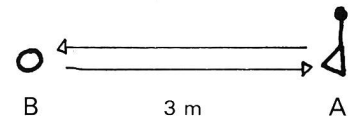


1. passe A – B
2. démarrage de A, passe B – A
3. B monte sur l'adversaire

Exercice 10

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

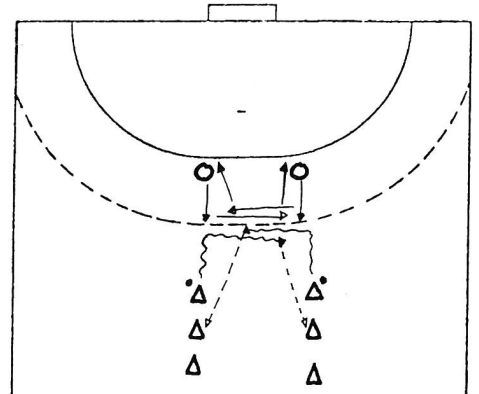
Exercice 11



1. B monte sur l'adversaire et va toucher le ballon de A
2. retour de B
3. se coucher en position dorsale
4. monter sur l'adversaire etc... 10 fois

Phase de performance

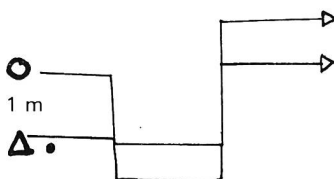
Perfectionnement du système défensif 6:0



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

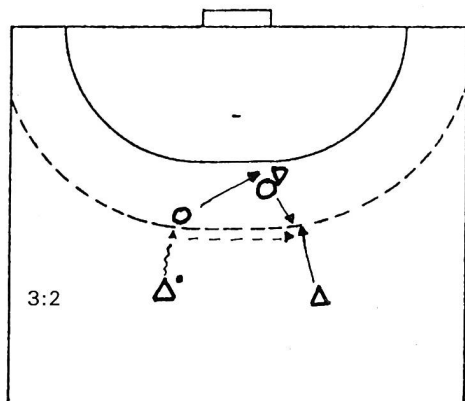
Mise en train

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 x 30'' avec des pauses de 20''



Jeu dans des circonstances particulières

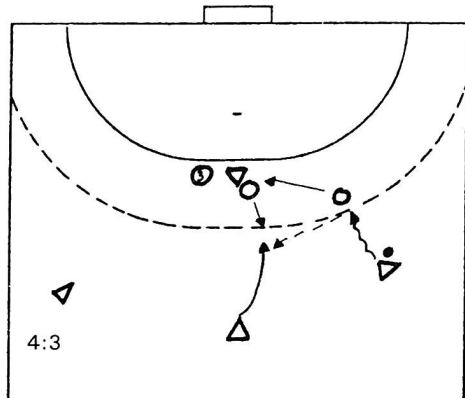
Attaque en surnombre 6:5 à partir de la position de base 2:4

Principe:

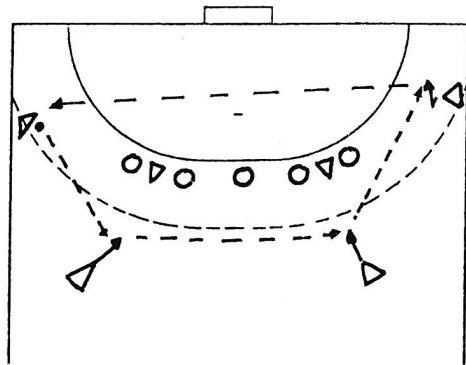
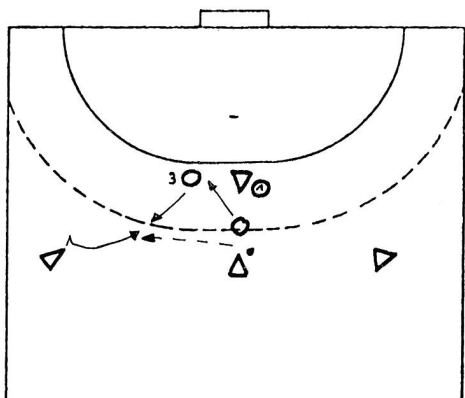
- écarter le jeu
- distance suffisante par rapport à la défense adverse
- passes rapides et sûres
- attendre avec patience l'occasion favorable pour tirer au but

Blocage: pivot pour pivot

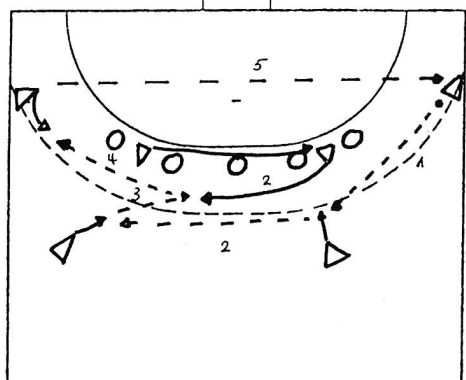
Forme d'exercice 1



Lors de la passe 1, le défenseur 3 reste sur sa position

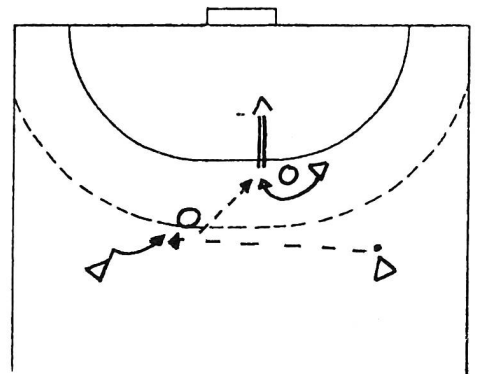


Forme d'exercice 2

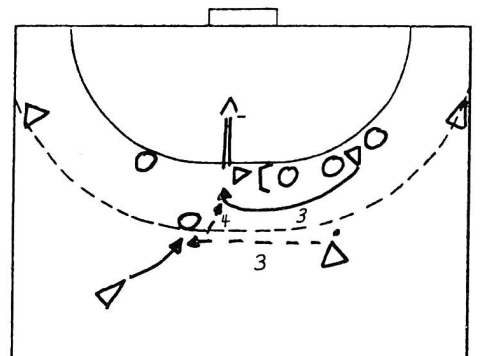
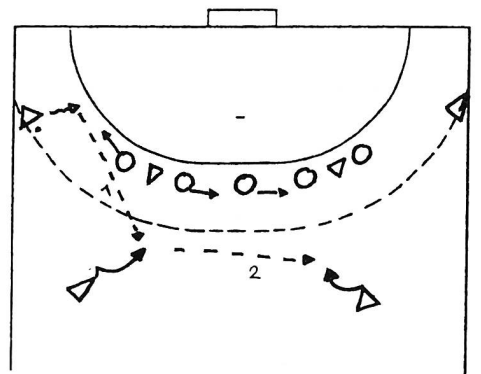


Passe d'une aile à l'autre, seulement en toute certitude

Forme d'exercice 3



Forme finale



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

Retour au calme

Discussion au sujet du jeu