

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 5

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Notre leçon mensuelle

Handball

Exemple de leçon tirée du programme de base

Exercices avec partenaire et balle — Exercices complémentaires d'entraînement de la condition physique (résistance locale) — Eléments de l'attaque: Echauffement — passes et réception.

Durée: 1 heure 30 minutes

Traduction: Daniel Seydoux

Texte: H. Suter

Lieu: halle ou place sèche

Matériel: terrain de handball marqué, une balle (ballon de handball ou de football ou balle de tennis), perches à grimper, 1 plinth (cheval), 1 banc suédois, 2 cordes à sauter, 3 ballons lourds, sautoirs, sifflets, chrono.

Légende

△ Souplesse articulaire et musculaire

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

⊕ Adresse / Agilité / Habileté

♡ Endurance générale

▶ Vitesse d'exécution

⚡ Vitesse de réaction

▶♡ Résistance générale

1 Force

dos

ventre

bras

jambes

⚡ Puissance musculaire

▶ Résistance locale

1. Mise en train

20 minutes

Préparation physique et psychique

— courir et sautiller avec dribbles de balle à gauche et à droite;



— rouler la balle, la rattraper;

— lancer la balle en l'air et la rattraper en courant;

— dribbler la balle à g. et à dr. de la ligne latérale du grand côté du terrain, de la ligne frontale 5 tirs au but. (Distance correspondant aux possibilités des participants);

— exercices de réaction sur place: dribbler la balle sur place, au signe visuel de l'entraîneur (laisser tomber la balle de la main au sol):

— départ en avant avec dribbles de la balle

— 1/2 tour, départ en avant avec dribbles de la balle



Exercices avec partenaire



De la position assise sur les talons s'élever à la position sur les genoux, bras en haut, cintrer le dos et transmettre la balle, retour à la position sur les talons.



CV arr



Assis, jambes en avant: dos contre dos espacés, A tient la balle entre les pieds, A et B roulent en arrière, A transmet la balle à B avec les pieds, et tous deux roulent en avant avec un mouvement de ressort.

CV arr



Assis, j. en av. écartées, se passer la balle par derrière le dos sans déplacer les j.

CV rot



A genoux, côte à côte: transmettre la balle et mouvement de ressort du côté opposé. Varier l'intervalle.

CV lat.



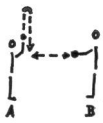
En appui facial sur la balle: flexions et extensions des bras.

Bras

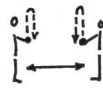


Position accroupie: sautiller sur place, passer la balle; sautiller latéralement, passer la balle.

Jambes



A lance sa balle en l'air, B joue sa balle à A, A la relance vers B, et réceptionne sa balle lancée en l'air.



Changer de place, réceptionner la balle du partenaire.

2. Phase de performance

25 minutes

Exercices de condition physique complémentaires / résistance locale

Entraînement par station

30'' travail (= 10 à 30 répétitions) — 30'' récupération (= changement de station).

3 minutes de récupération après 2 tours entiers.

Station:



1. Le lancer du ballon lourd peut s'effectuer avec changement de bras, l'intervalle peut varier.



2. Saut à la corde sur une jambe, sans saut intermédiaire.



3. La balle est lancée en l'air d'une main et rattrapée de l'autre main.



4. La suspension doit s'effectuer sans appui des jambes. La descente s'effectue à une perche.



5. La passe et la réception du ballon lourd par-dessus le banc suédois (élément de plinth) doit se faire sans appui des bras.



6. La courbe du huit ne doit pas être décrite d'une manière trop étroite.



7. En basculant au siège, relancer la balle. A la réception du ballon lourd, le partenaire roule en arr.

Théorie

5 minutes

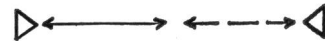
But ou pas but?

Connaissance des règles: But accordé, règle 9. 1.

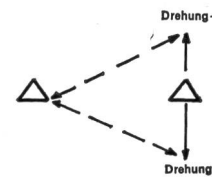
Règles du jeu de handball en salle. Commission suisse de handball 1966.

Technique / Tactique

Eléments de l'attaque: élan — réception — et passe — courir avec énergie en avant et en arrière.



— avec rotation

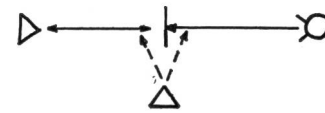


Drehung = rotation

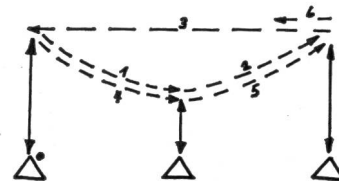
1 balle pour 3 joueurs

— attaquant

défenseur

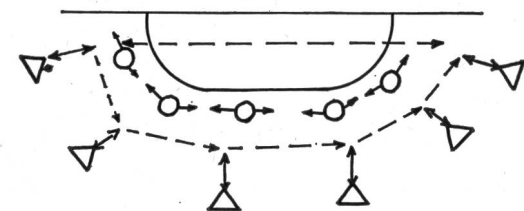


Changer les rôles après chaque passe.



1 balle pour 6 joueurs.

— attaque 6 → 5



Jeu:

Application des éléments exercés — Attaque — passes et réception.

3. Retour au calme

— discussion et critique du jeu
— communications, soins corporels.