

# 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): **34 (1977)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

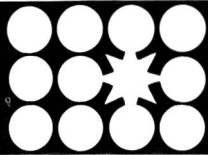
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

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:  
– fléchir en avant, le plus profondément possible, les mains couissant vers les pieds



A genoux, la main droite derrière la nuque:  
– fléchir 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



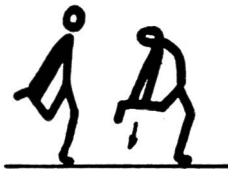
#### Sur le dos, jambes fléchies:

– 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

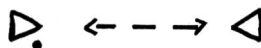


#### Station normale:

– 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

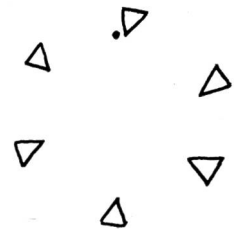
#### Par groupes avec ballons



– 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



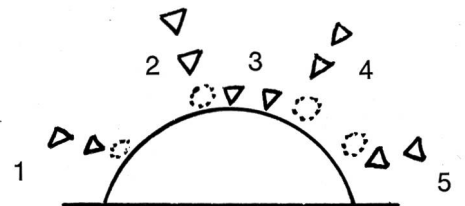
– feinte – percée avec un défenseur  
– passes et réceptions en courant sur place; après la passe, s'asseoir, exécuter des appuis faciaux, etc...



– 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

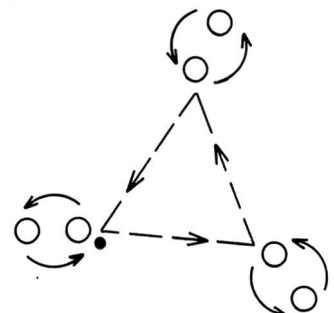


– tirs au but des positions de jeu sur passes du groupe de gauche  
– idem, mais avec défenseurs

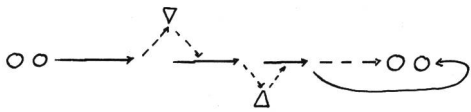
### 2. Phase de performance (65 minutes)

#### 2.1 Devoir:

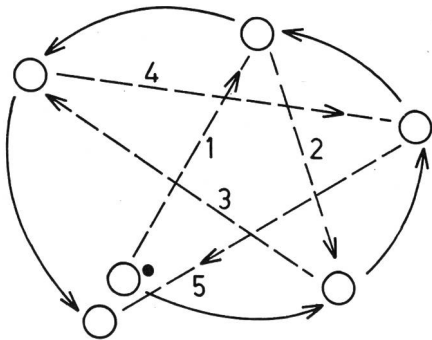
Formes de concours par groupes destinées au perfectionnement de la passe et de la réception



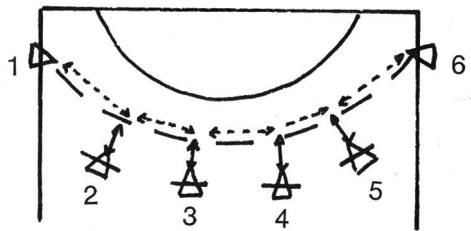
2.1.1 Après avoir passé, le joueur change de place avec celui qui se trouve derrière lui. Compter le nombre de passes en 2 min. Soustraire une passe lors de chaque mauvaise réception



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



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

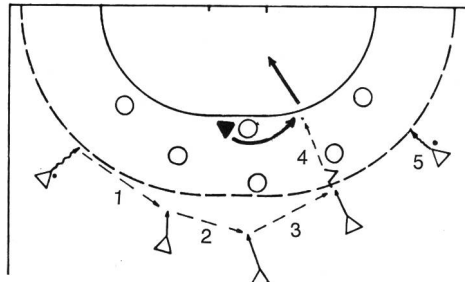


2.1.4 Les joueurs 1 et 6 se trouvent à l'intersection de la ligne des 9 m et de la ligne latérale. Marquer l'emplacement des joueurs 2 à 5 au 11 m. Les joueurs 1 et 6 restent immobiles, 2 à 5 démarrent des 11 m vers les 9 m. Compter le nombre de réceptions de tout le groupe. 3 x 90 secondes

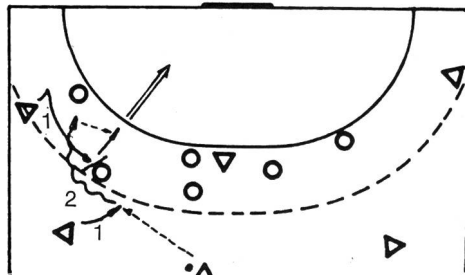
## 2.2 Devoir:

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

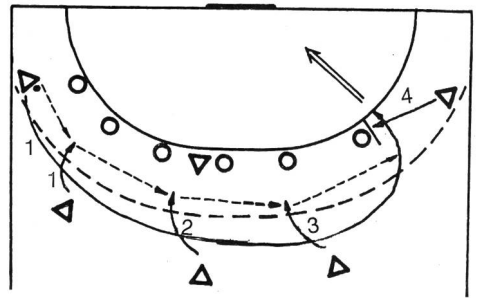


Passé (4) en suspension et conclusion par tir en suspension tombé.  
= perfectionnement du tir en suspension



2.2.2 Combinaison entre ailier et constructeur  
D'abord des deux côtés en même temps, en intégrant le pivot comme 4e constructeur; puis en utilisant un pivot statique

= perfectionnement: blocage - démarquage tir tombé



2.2.3 Combinaison entre ailiers  
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.

