

# 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): **36 (1979)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

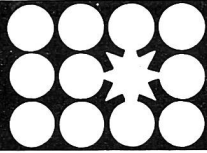
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

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

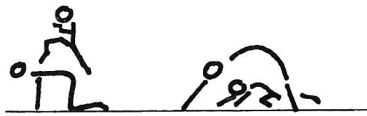
Lieu: salle de sport ou place tous-temps

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



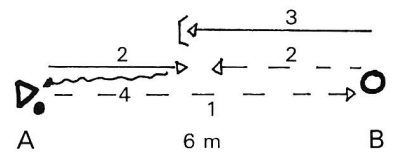
Exercice 7

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

Exercice 8



Exercice 9

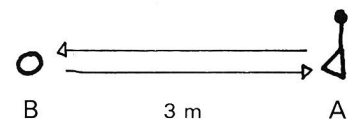


1. passe A – B
2. démarrage de A, passe B – A
3. B monte sur l'adversaire

Exercice 10

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

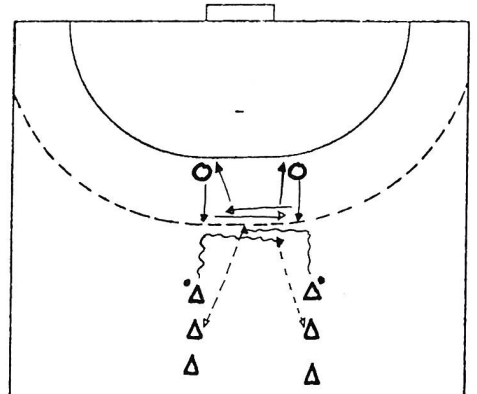
Exercice 11



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

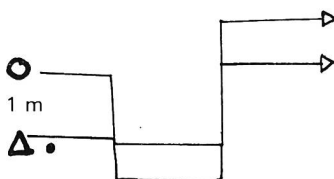
### Perfectionnement du système défensif 6:0



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

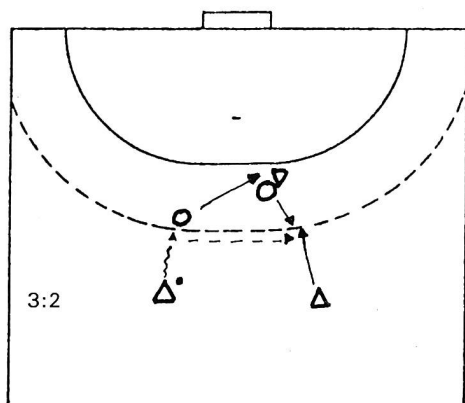
## Mise en train

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**

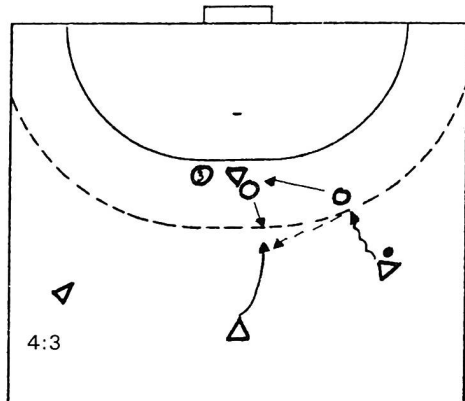
Attaque en surnombre 6:5 à partir de la position de base 2:4

Principe:

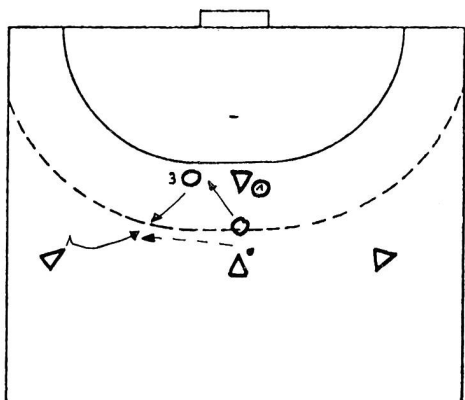
- écarter le jeu
- distance suffisante par rapport à la défense adverse
- passes rapides et sûres
- attendre avec patience l'occasion favorable pour tirer au but

*Blocage: pivot pour pivot*

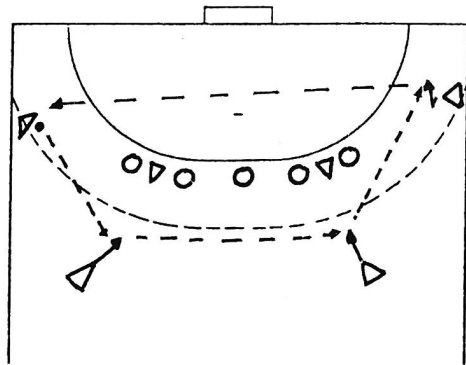
Forme d'exercice 1



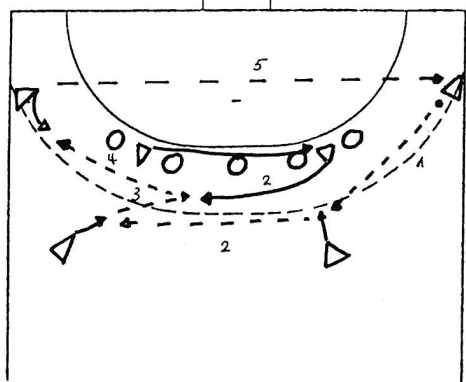
Lors de la passe 1, le défenseur 3 reste sur sa position



Le défenseur 1 marque le pivot de près

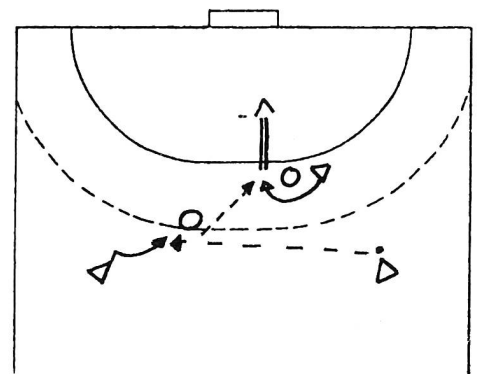


Forme d'exercice 2

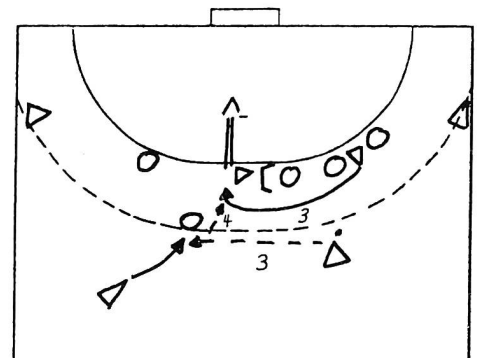
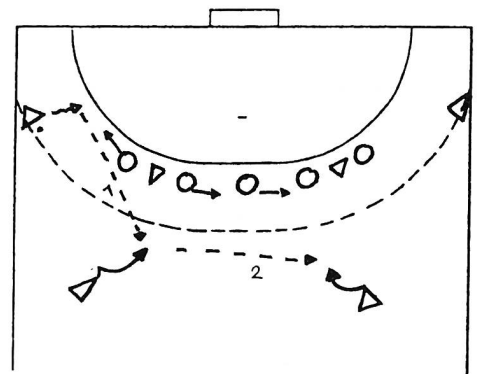


Passe d'une aile à l'autre, seulement en toute certitude

Forme d'exercice 3



Forme finale



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

**Retour au calme**

Discussion au sujet du jeu