

# Étude technique du lancer et de la réception dans le "Handball"

Autor(en): **Meier, Marcel / Rüeegsegger, H.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **8 (1951)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

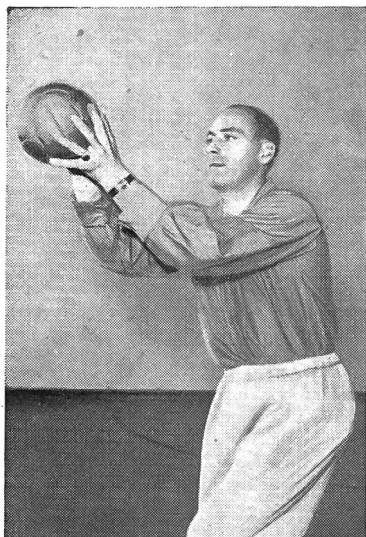
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996581>

## **Nutzungsbedingungen**

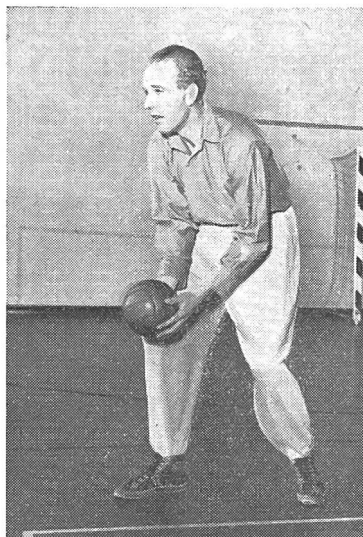
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.



1

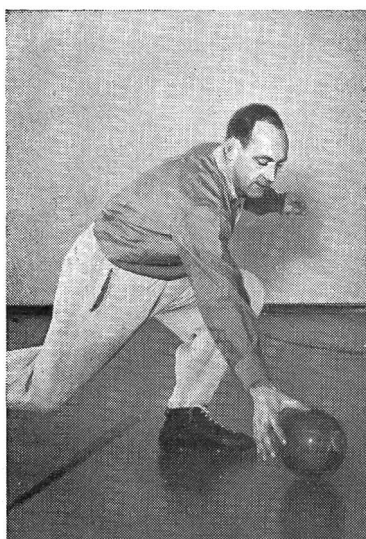


2



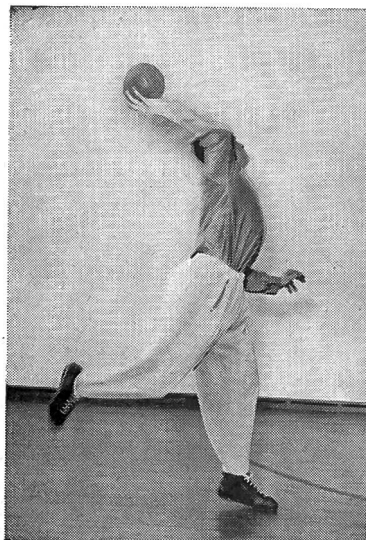
3

## ETUDE TECHNIQUE DU LANCER ET DE LA

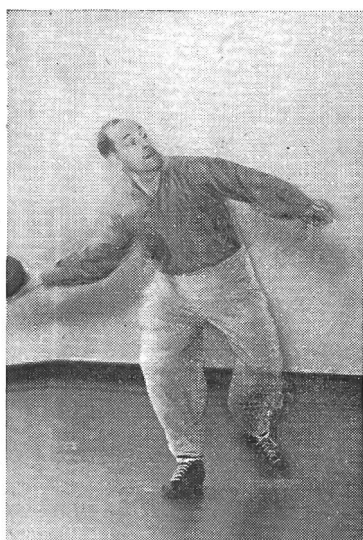


7

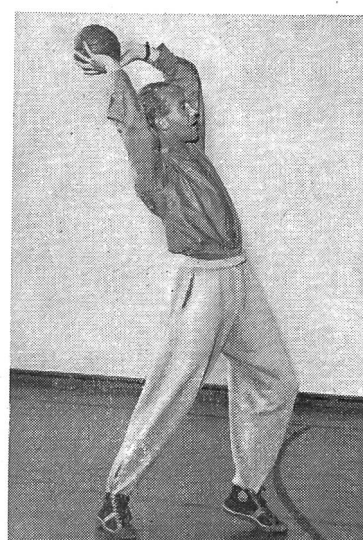
La plupart des jeux avec balle sont une succession de lancers et de réceptions. Sûreté. Comme on constate encore très souvent des fautes de lancer comme de réception, manière de procéder : **Fig. 1 : Principe élémentaire de réception : le regard sur la balle** contre aussi loin que possible ; les extrémités des doigts dirigées vers l'extérieur. Le chés, un sensible mouvement de ressort. **Fig. 2 : Les balles à hauteur des hanches** bas. Pour assurer une élasticité suffisante à la réception, les bras iront également à courte distance. **Fig. 3 : Les balles basses** seront reçues en principe, comme celles le corps bien ramassé face à la balle. Une réception très basse, en pleine course, ex- si l'on ne veut pas perdre le contrôle du jeu. **Fig. 4 : Pour les balles hautes** il suffi position une balle lancée en force pourra être aisément stoppée. Ici aussi les bras s sûre, comme si la balle était « aspirée ». **Fig. 5 : Ramasser une balle qui roule**, et a sont tournées en avant, les doigts bien écartés sous la balle afin de pouvoir la saisir bes seront également fléchies pour éviter toute interruption de la course. **Fig. 6 : La** lement. La main écartée loin du corps stoppe la balle et la ramène vers le corps. La cée au sol pour qu'elle rebondisse et puisse alors être saisie des deux mains. **Fig. 7** La main ouverte sans raideur arrête la balle au moment où elle rebondit, cette mai ne sera presque jamais immobilisée aussitôt, il faudra la saisir immédiatement des dans les diverses phases du jeu. A observer : grand pas en avant, le bras qui lance accompagnée aussi loin que possible pour lui imprimer la direction désirée. S'il sà **par-dessus la tête** est souvent appliqué pour le lancer libre devant le but. Le corps voler par-dessus les adversaires contre le mur et atteindre le but. **Fig. 10 : Le lan** la balle par-dessus les mains de l'adversaire, ou bien latéralement vers le mur et lançant une pierre sur la rivière pour faire un ricochet. **Fig. 11 : Le lancer à deux** le ballon à de grandes distances pour éviter une passe courte. Ici encore les mains sement ce lancer à deux mains (par ex. en sautant) comme lancer au but. **Fig. 12 :** courte distance. Une balle reçue à hauteur du bassin pourra ainsi être « passée » **lancer avec élan derrière le dos** est un lancer de fortune, mais qui ne permet guère de qu'il n'aura plus d'autre possibilité de passer la balle à un de ses camarades. **Fig.** calculé de manière à permettre au partenaire de la saisir à hauteur des hanches. Ce



9



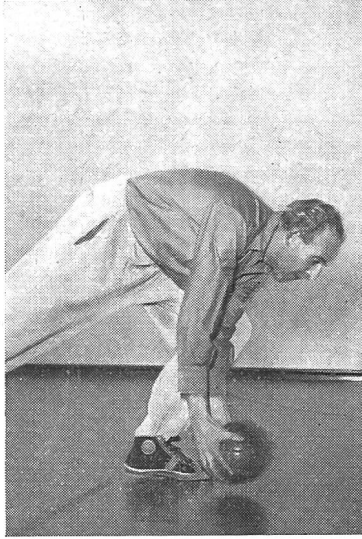
10



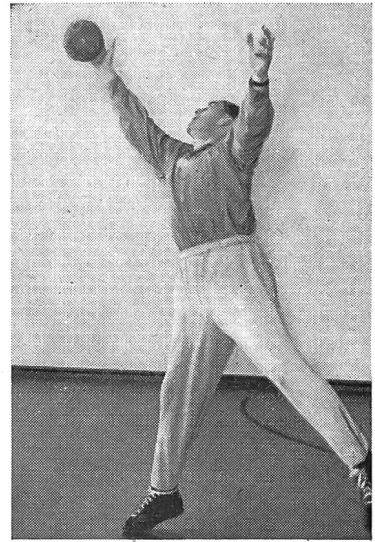
11



4



5

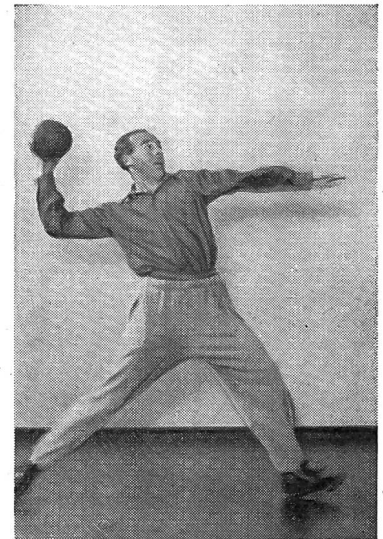


6

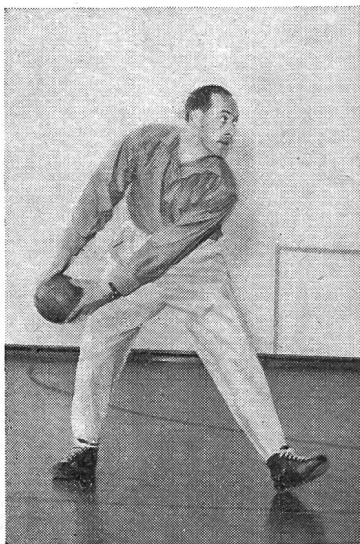
## RÉCEPTION DANS LE « HANDBALL »

par Marcel Meier  
et H. Rügsegger  
Macolin

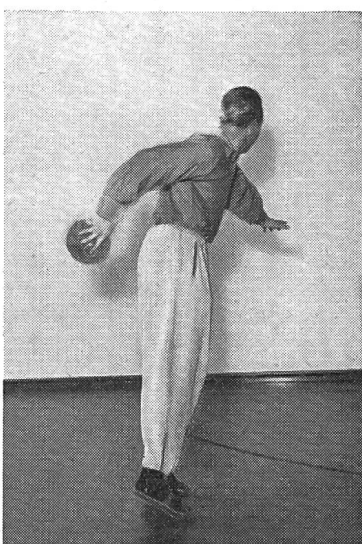
La réception et précision du lancer au but sont à la base même de chaque jeu. Nous avons jugé utile de reproduire ici, en images, les principaux mouvements et la manœuvre. Si la balle arrive à hauteur de tête ou de poitrine, les mains ouvertes vont à sa rencontre et la balle sera réceptionnée très doucement en imprimant aux bras, complètement relâchés, un mouvement de réception. Les coudes et les extrémités des doigts vers le bas. Les genoux seront attendus les bras pendants et les extrémités des doigts vers le bas. Une telle technique est surtout nécessaire lors de jeux à hauteur de bassin : en position fléchie avec paumes des mains en avant et tête baissée, on a une parfaite maîtrise des mouvements de tout le corps. La tête ne sera pas baissée, mais contrôlée par les paumes des mains qui reçoivent la balle par derrière. Grâce à cette technique et les doigts prêts à entourer la balle permettront une réception facile et sûre. Une telle maîtrise, est également une question d'adresse, d'habileté; les paumes des mains ne seront pas seulement inclinées fortement en avant, mais les jambes et les bras se relâcheront. L'arrêt d'une balle latérale, basse est peut-être le « coup » le plus difficile à parer. L'arrêt d'une balle latérale, basse est peut-être le « coup » le plus difficile à parer. L'arrêt d'une balle latérale, basse est peut-être le « coup » le plus difficile à parer. Comme la balle arrive à hauteur de tête, la réception est le plus courant, même si elle est exécutée en arrière, corps tendu. La paume de la main derrière la balle, laquelle sera réceptionnée par une « passe », exécution très souple, sans gros effort. Fig. 9 : Le lancer au but appuyé sur la jambe gauche se détend énergiquement pour permettre à la balle de passer à hauteur de hanches sera souvent pratiqué en pleine bagarre ; l'assaillant lance au but. Le lanceur s'incline du côté du bras tenant la balle, à la manière de celui qui passe la balle à deux mains (pareil à celui avec une main mais plus court et précis) servira à « passer » la balle derrière le ballon. Les joueurs au torse fortement développé utiliseront avantageusement un lancer rapide à deux mains sera souvent judicieusement employé dans le jeu à court terme, favorisant une combinaison heureuse et ininterrompue. Fig. 13 : Le lancer à deux mains sera généralement utilisé quand le joueur sera sévèrement marqué et quand la balle rebondissante sera surtout pratiquée en salle. Le lancer au sol sera souvent combiné avec des feintes est très recommandable.



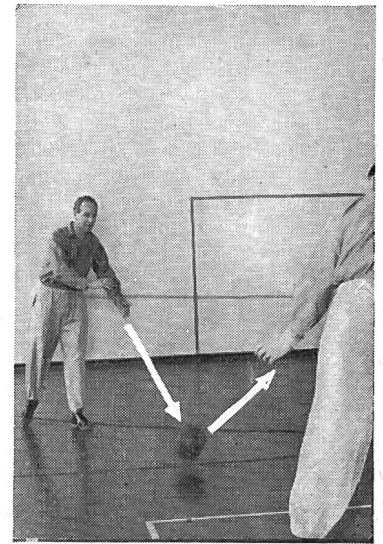
8



12



13



14