

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

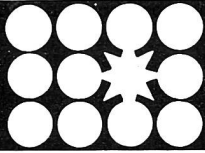
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

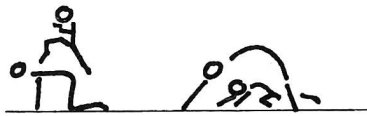


# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## 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



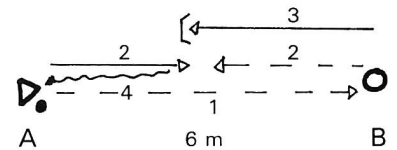
Exercice 7

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

Exercice 8



Exercice 9

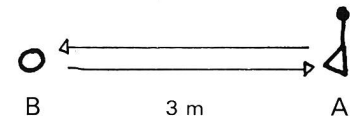


1. passe A – B
2. démarrage de A, passe B – A
3. B monte sur l'adversaire

Exercice 10

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

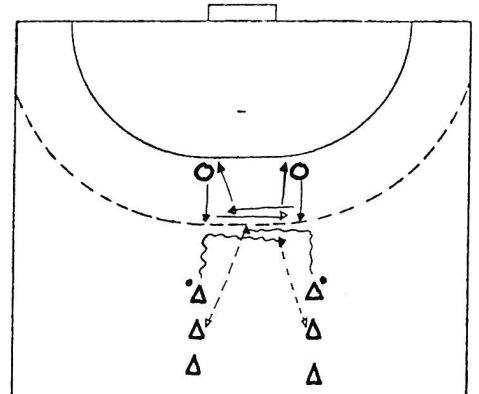
Exercice 11



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

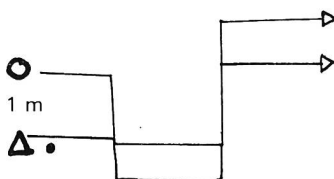
### Perfectionnement du système défensif 6:0



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

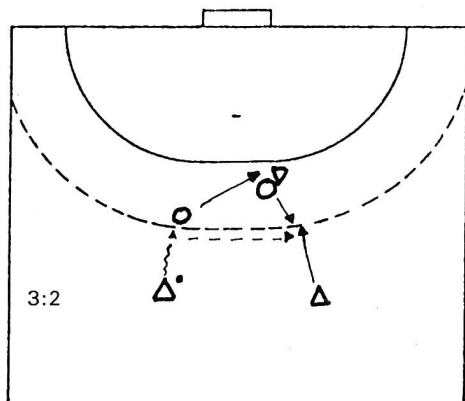
## Mise en train

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**

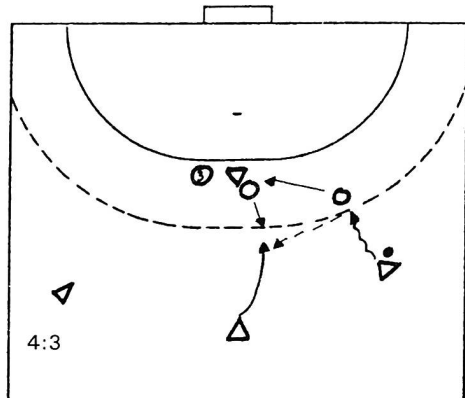
Attaque en surnombre 6:5 à partir de la position de base 2:4

Principe:

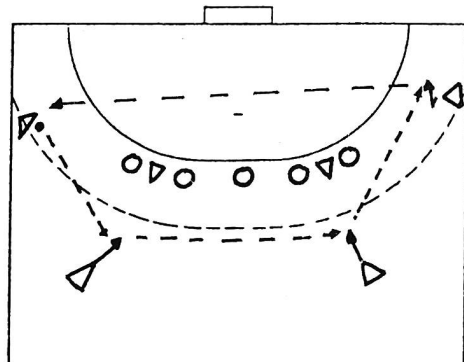
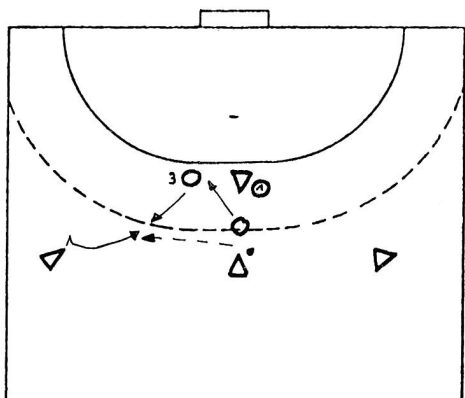
- écarter le jeu
- distance suffisante par rapport à la défense adverse
- passes rapides et sûres
- attendre avec patience l'occasion favorable pour tirer au but

*Blocage: pivot pour pivot*

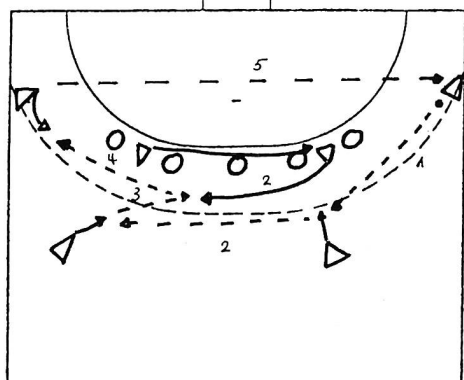
Forme d'exercice 1



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

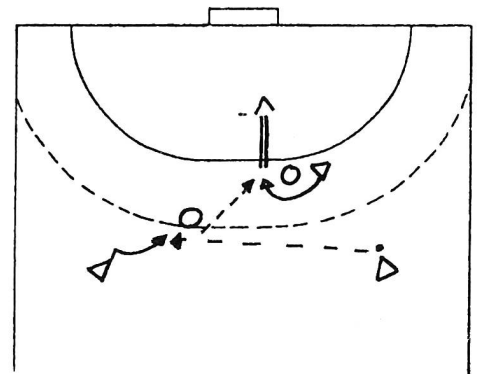


Forme d'exercice 2

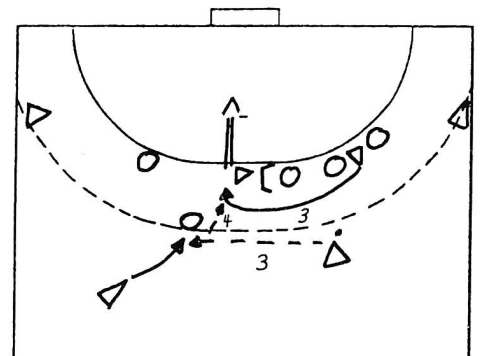
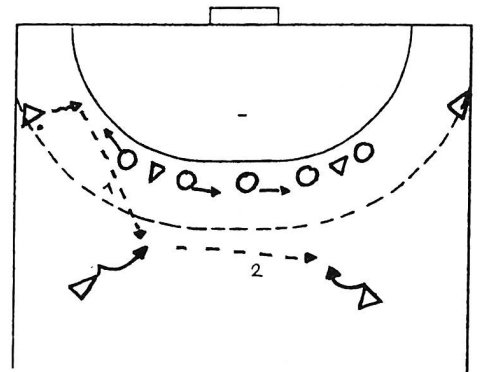


Passe d'une aile à l'autre, seulement en toute certitude

Forme d'exercice 3



Forme finale



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

**Retour au calme**

Discussion au sujet du jeu