

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 8 (1951)
Heft: 10

Artikel: Étude technique du lancer et de la réception dans le "Handball"
Autor: Meier, Marcel / Rüeegsegger, H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996581>

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

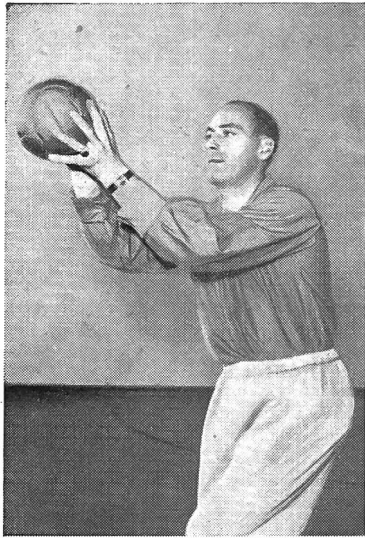
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

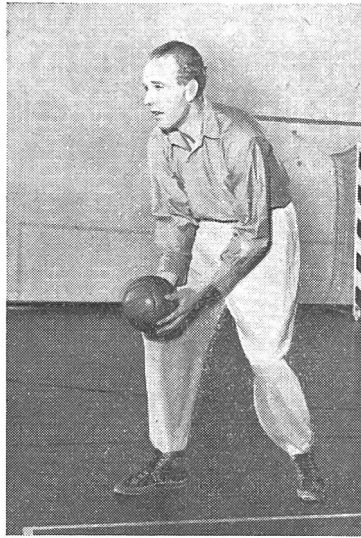
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

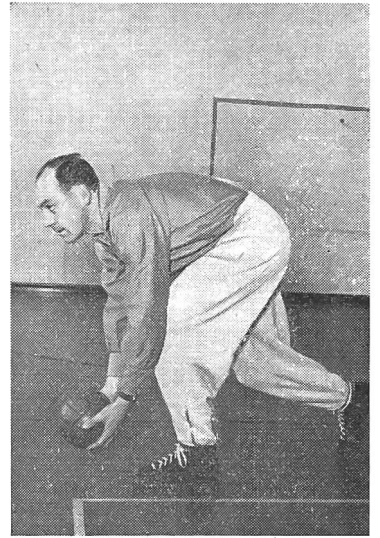
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



1

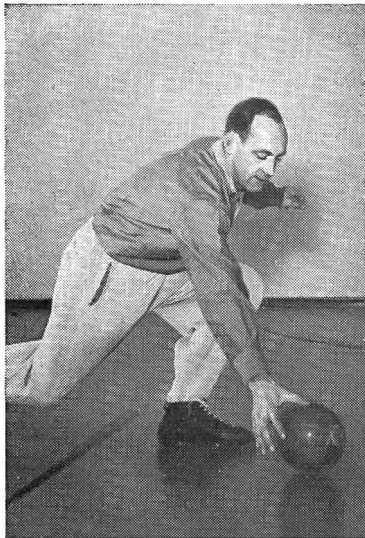


2



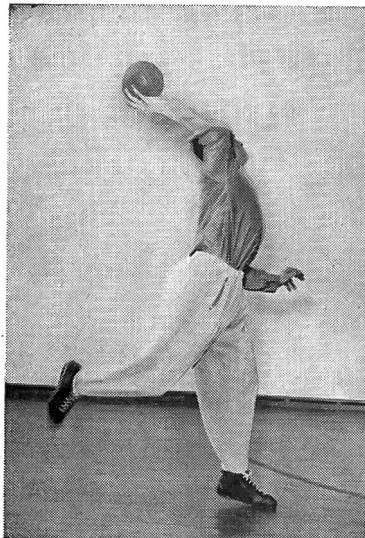
3

ETUDE TECHNIQUE DU LANCER ET DE LA

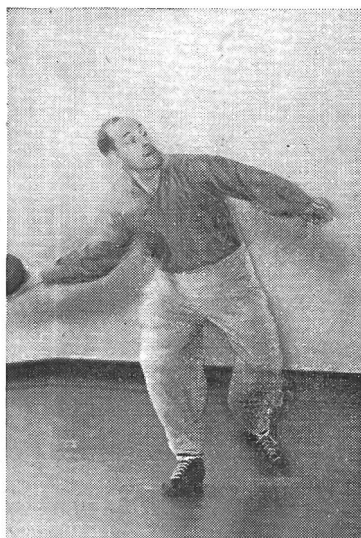


7

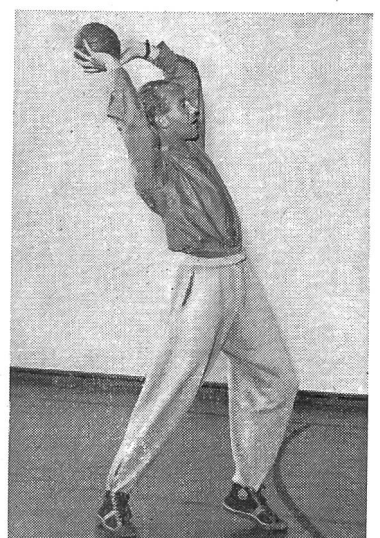
La plupart des jeux avec balle sont une succession de lancers et de réceptions. Sûreté. Comme on constate encore très souvent des fautes de lancer comme de réception, manière de procéder : **Fig. 1 : Principe élémentaire de réception : le regard sur la balle** contre aussi loin que possible ; les extrémités 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 su- 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. Les bras 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 main 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- accompagné aussi loin que possible pour lui imprimer la direction désirée. S'il s'a- **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



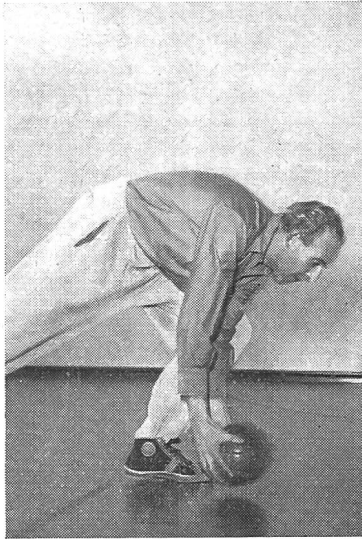
10



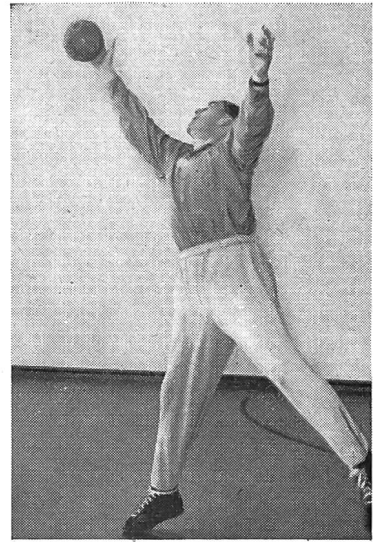
11



4



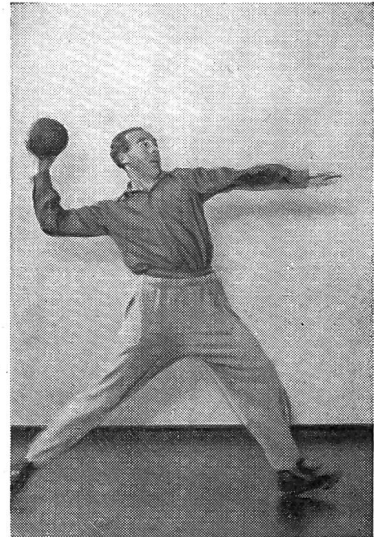
5



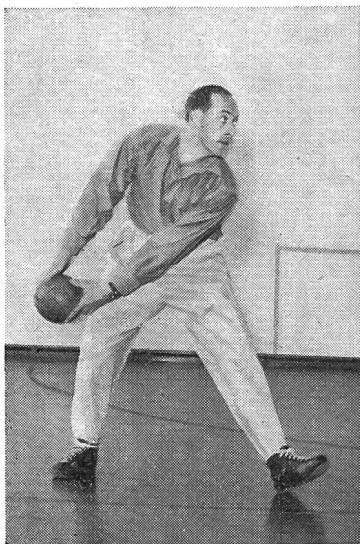
6

RÉCEPTION DANS LE « HANDBALL » par Marcel Meier et H. Rügsegger Macolin

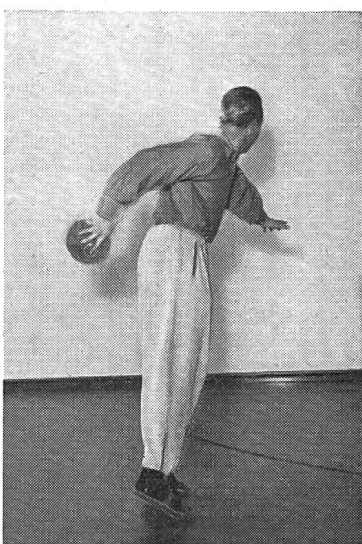
La réception et précision du lancer au but sont à la base même de chaque jeu. Nous avons jugé utile de reproduire ici, en images, les principaux mouvements et la maîtrise. Si la balle arrive à hauteur de tête ou de poitrine, les mains ouvertes vont à sa rencontre. Elle sera réceptionnée très souplesment en imprimant aux bras, complètement relaxés, un mouvement de flexion en arrière, les bras pendants et les extrémités des doigts vers le bas. Cette technique est surtout nécessaire lors de jeux à hauteur de bassin : en position fléchie avec paumes des mains en avant et pieds écartés, on effectue une parfaite maîtrise des mouvements de tout le corps. La tête ne sera pas baissée ; elle sera contrôlée par la flexion du cou. Grâce à cette technique, les paumes des mains reçoivent la balle par derrière. Grâce à cette souplesse et les doigts prêts à entourer la balle permettront une réception facile et sûre. Cette technique, est également une question d'adresse, d'habileté ; les paumes des mains ne seront pas inclinées en avant, mais les doigts prêts à saisir. La réception d'une seule main intervient dans le cas d'une balle haute arrivant latéralement. Elle sera ainsi détournée de sa trajectoire et reprise par l'autre main, ou bien lancée. L'arrêt d'une balle latérale, basse est peut-être le « coup » le plus difficile à parer. Il nécessite une parfaite maîtrise et une habileté consommée. Comme la balle arrive à hauteur de poitrine, l'arrêt est très délicat. Fig. 8 : Le lancer au but à hauteur de tête est le plus courant, même si la balle arrive à hauteur de poitrine, le lancer est très souple, sans gros effort. Fig. 9 : Le lancer au but à hauteur de hanches sera souvent pratiqué en pleine bagarre ; l'assaillant lance la balle à hauteur de hanches du côté du bras tenant la balle, à la manière de celui qui lance au but. Le lanceur s'incline du côté du bras tenant la balle, à la manière de celui qui lance au but. Le lancer s'exécute avec une main plus court et précis) servira à « passer » la balle. Les joueurs au torse fortement développé utiliseront avantageusement cette technique. Un lancer rapide à deux mains sera souvent judicieusement employé dans le jeu à hauteur de poitrine, favorisant une combinaison heureuse et ininterrompue. Fig. 13 : Le lancer à deux mains sera généralement utilisé quand le joueur sera sévèrement marqué et quand il veut passer la balle à un coéquipier. Fig. 14 : La balle rebondissante sera surtout pratiquée en salle. Le lancer au sol sera surtout utilisé quand le joueur est sévèrement marqué. Le lancer au sol sera souvent combiné avec des feintes est très recommandable.



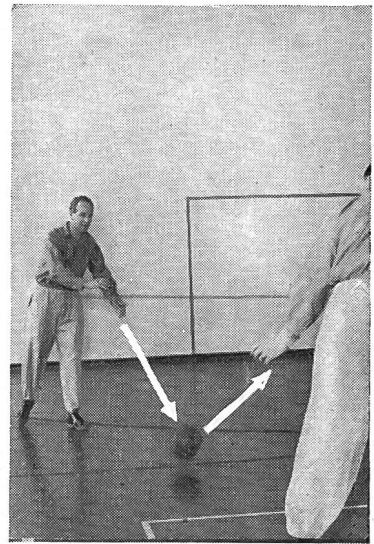
8



12



13



14