

**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:** 22 (1965)

**Heft:** 10

**Artikel:** Quelques formes techniques pour le handball

**Autor:** Lehmann, Heinz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996427>

### **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.](#)

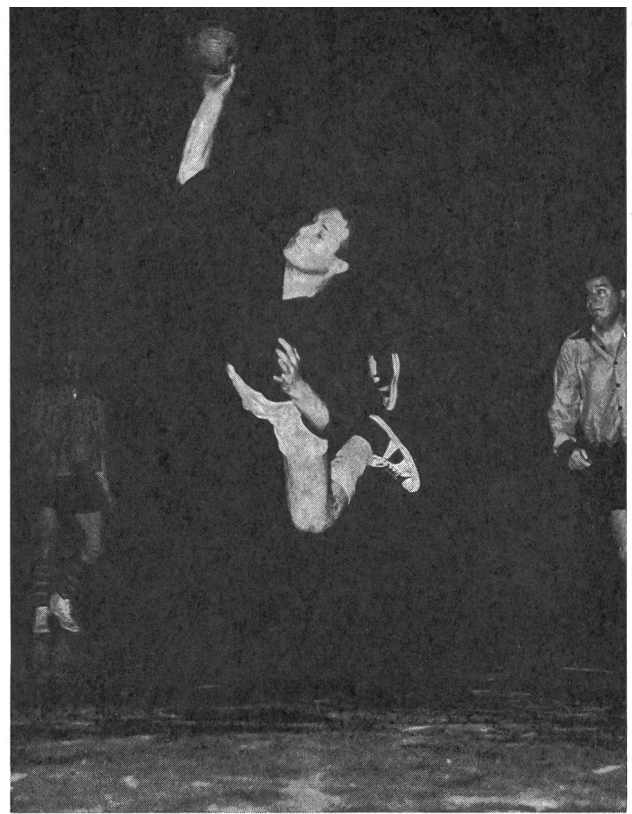
**Download PDF:** 15.03.2025

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

# Quelques formes techniques pour le handball

Heinz Lehmann

Traduction : André Metzener



Au cours d'une séance, avant qu'un groupe de joueurs entreprenne l'entraînement d'un exercice technique, il est indispensable qu'ils s'échauffent convenablement pour réacquérir le sentiment d'un bon maniement et d'un bon contrôle de balle. Ce travail se fait deux à deux par des exercices que nous nommons gymnastique avec balle.

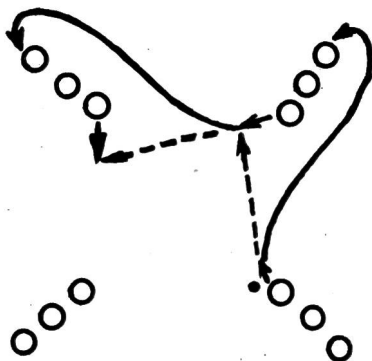
## Gymnastique avec balle

Par groupes de deux. A 6 pas de distance l'un de l'autre. Réception et passe rapides. Pour la réception de la balle, les mains sont ouvertes loin en avant, et une flexion très prononcée des bras permet « d'amortir » le plus souplement possible. Les deux joueurs se maintiennent constamment en mouvement.

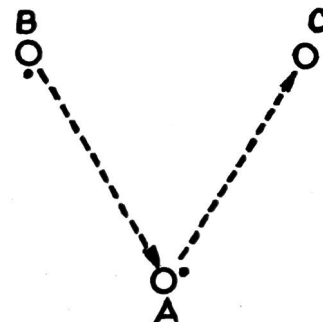
- En levant alternativement les genoux. Passe à deux mains à hauteur de poitrine (passe de basket) ou passe normale d'une main.
- En sautillant souplement à pieds joints : passe à 2 mains ou passe normale.

## Formes d'exercices pour la technique

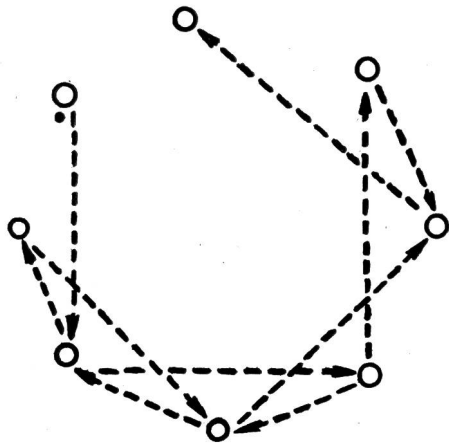
Trajet du joueur Trajet de la balle Balle. ●



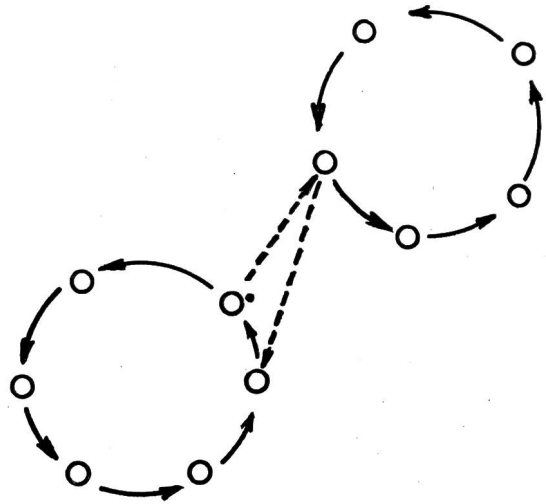
Le joueur suivant part au moment où le précédent réceptionne la balle.



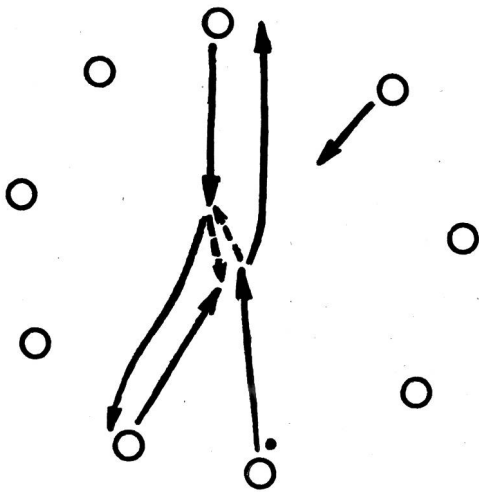
Les 2 balles sont lancées simultanément. B et C lancent toujours à A. A relance la balle d'où elle est venue.



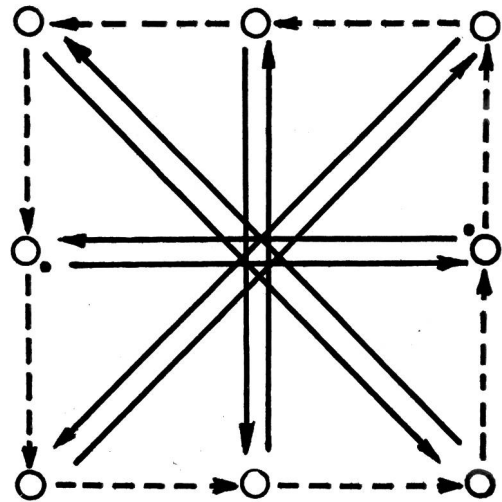
En passant à droite : sauter un joueur. A gauche, donner au suivant.



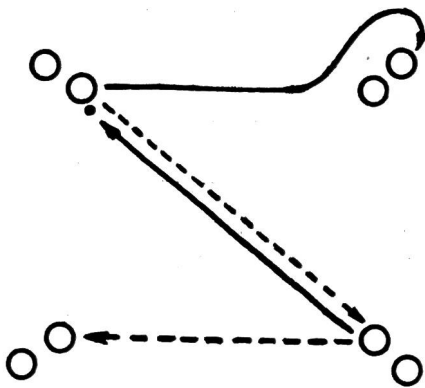
La balle est toujours passée au joueur suivant. Après la réception, ralentir la course. Avant la réception : sprinter.



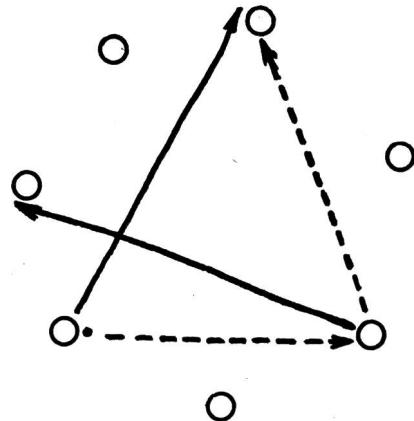
La course se fait sur le diamètre du cercle. La passe s'effectue au milieu par un léger lancer en hauteur. Le suivant part au moment où le précédent reçoit la balle.



Les 2 balles doivent être jouées au commandement et simultanément. Après la réception : sprint vers le côté opposé. (N. d. T. : il s'agit du fameux carré tchèque bien connu des basketteurs).



Celui qui lance sur le côté du carré court sur la diagonale ; celui qui lance sur la diagonale court sur le côté.



Le joueur en possession de la balle passe à un endroit, mais court vers un autre où se trouvent maintenant 2 joueurs. Le nouveau possesseur de la balle passe alors à cet endroit, mais court vers un autre.