

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 8

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

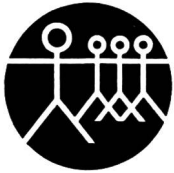
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

## Entraînement de la vitesse et de la détente

### Basketball

J. Studer

**Lieu:** en plein air ou en salle

**Durée:** 1 heure 30 min.

**Matériel:** chambres à air lestées de sable et de plomb, pneus de vélo, obstacles, ballons de basketball

#### Légende

♥ Endurance

△ Souplesse articulaire

⊕ Agilité

▶ Vitesse

👤 Force

👤 Force: bras

👤 Force: jambes

👤 Force: abdomen

👤 Force: dos

#### 1. Préparation, mise en train, 20 min.

- Marche alternée avec trot comme exercice respiratoire. Rythme: 3/4 pas inspirer, 2/3 pas expirer profondément par la bouche, enchaîner.
- 2/3 séries de balancers rapides alternatifs du bras g. et dr. en av. en haut.
- pas sautillés sur un parcours de 15—20 m, s'arrêter, pivoter et démarrer sur quelques pas, puis reprendre le pas sautillé. A répéter 4/5 fois.
- sautiller sur place et assouplir les épaules par des cercles des bras, coude fléchi, en avant et en arrière.
- aller au trot et lancer alternativement le talon g. et dr. à la hauteur des fessiers.
- à la station, pieds croisés; quelques séries de flexions du tronc en avant en changeant la position des pieds.
- courir librement tout en effectuant de fréquents changement de rythmes de course.
- en position assise surélevée, tendre les jambes en avant et effectuer quelques séries de cercles de côté en sens opposé.
- au trot, au signal toucher le sol des 2 mains puis démarrer sur quelques mètres, à répéter 4/5 fois.
- en position couchée faciale, jambes et bras écartés; lancer alternativement le talon g. et dr. à la hauteur du bras opposé.
- pas sautillé et exercer le grand écartement des jambes.

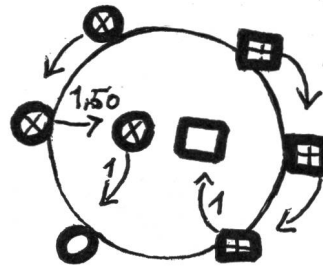
#### 2. Jeux de course et de sauts, 20 min.

- En formation de cercle, 2 partis en position couchée faciale et numérotés. A l'appel d'un

numéro, les 2 coureurs que cela concerne, se relèvent, tournent autour du cercle pour revenir le plus rapidement à leur place antérieure. Chaque élève devrait répéter 2/3 fois ce parcours.

- même formation mais on place 3 objets au centre du cercle et même exercice mais cette fois il s'agit d'essayer de ramasser un plus grand nombre d'objets que son adversaire.

- 2 partis en cercle à une place délimitée par un pneu ou un cercle dessiné, plus 2 postes au centre: chaque parti a un poste vacant. Au coup de sifflet, tous les élèves, en sautant à pieds joints, doivent occuper un autre poste et être en place avant l'équipe adverse. A répéter 10/12 fois.



- estafette de sauts et de course. 2 équipes en colonne derrière une ligne; sauter pieds joints d'un cercle à l'autre et revenir en course. A répéter 2/3 fois.



- qui saute le plus loin? Les élèves, en ligne, effectuent 10 sauts successifs d'un pied sur l'autre.

- idem, mais avec 3 pas d'élan.



### 3. Exercices de détente avec charges légères

Comme charge légère, nous recommandons d'utiliser des chambres à air de vélo ou de vélomoteur lestées de sable mélangé avec des déchets de plomb, de 3 à 5 kg. Ces charges peuvent facilement être fixées aux chevilles, autour des épaules ou du tronc.

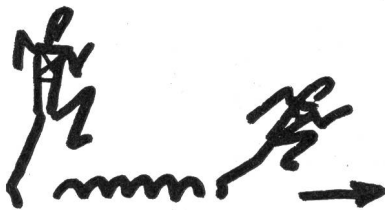
- en position couchée dorsale; 2/3 séries de mouvement de pédaler des jambes avec charge.



- en position couchée faciale; fléchir alternativement genou gauche et droit de telle façon que les talons touchent les fessiers.



- avec double charge, en position accroupie, sauter en extension sur un endroit surélevé d'environ 50 cm. 2/3 séries de 10 sauts.
- avec double charge, trot sauté sur un parcours de 20—30 m, retour en marchant. A répéter 2/3 fois.
- exercice de skipping sur quelques mètres avec charge (élévation du genou et extension du pied d'appui à cadence rapide) puis démarrer en insistant sur la position avancée du corps et sur l'action du pousser du pied arrière.



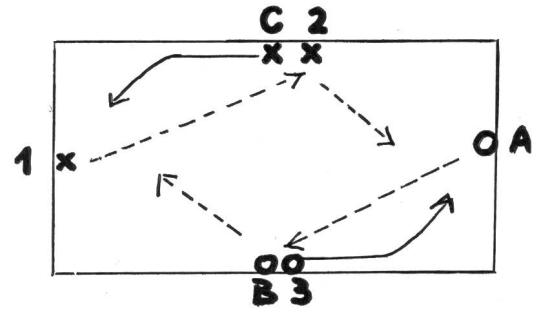
- saut d'obstacles avec charge avec un pas entre les obstacles. Au-dessus de l'obstacle le tronc doit être à la verticale. 4/5 parcours de 3 obstacles.



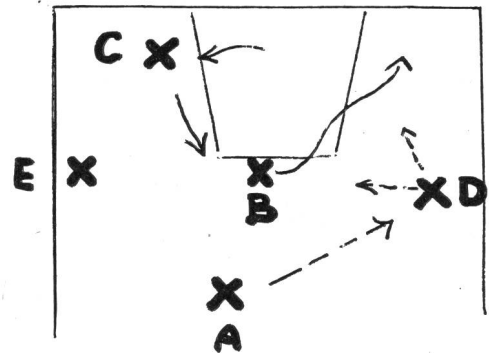
- idem, mais en sautant et en atterrissant toujours sur la même jambe.

### 4. Jeu (Basketball), 30 min.

- exercice de la contre-attaque (passes longues et tirs en foulées) A, sous le panier a récupéré la balle, la sort à l'ailier B qui la transmet plus loin à l'ailier C qui a coupé au panier et va marquer. Le même exercice se fait simultanément sur l'autre côté du terrain. Dès que A a fait sa passe il change de place avec B, tandis que ce dernier permute avec 3. Concours entre 2 ou plusieurs groupes de 6 joueurs. Qui marque le plus grand nombre de paniers en 3 minutes?



- jeu organisé sous un panier. Continuité du poste et pivot interchangeable. Après une circulation de balle et du pivot sous le panier sur le côté fort du terrain, ABCE l'attaque décisive est lancée sur le côté faible du terrain, sur l'ailier D. Dès que celui-ci a la balle, le poste B coupe en direction du panier tandis que le pivot C le remplace au centre. D a alors 2 possibilités de passes.



- Jeu dirigé sous 2 paniers. Consignes de jeu:
  - a) rechercher une supériorité numérique de joueurs pour jouer la contre-attaque
  - b) si la contre-attaque n'est plus possible, organiser le jeu en canevass 1—3—1 et une continuité avec poste et pivot interchangeable.

#### Retour au calme:

- 5 minutes de tirs au panier. Discussion. Ranger le matériel et douche.

