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: 27 (1970)

Heft: 11

Artikel: Basketball : initiation technique et du jeu d'équipe [fin]

Autor: Studer, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997430

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Basketball (fin) *

Elément technique prédominant:

Le rebond

Essai d'un programme I de basketball J + S — J. Studer — Dessins: J.-F. Studer

Signes conventionnels:

attaquants	△	déplacement du joueur	⟶	arrêts	⟶|
défenseurs	○	dribble	∿⟶	pivot	⌐
moniteur	⊗	trajectoire du ballon	- - -⟶	shoot	═⟹

stimulation du système circulatoire	♡	force	bras	▮
endurance	♥		jambes	▮
agilité	△		ventre	▮
souplesse	⊕		dos	▮
vitesse	▶▶			

12e leçon

1. Mise en train — 15 minutes ⊕♡

— Trot et course alternés avec exercices à mains libres.

— En colonnes par 3, face à la paroi, 1 balle: Le premier lance la balle contre la paroi, le deuxième s'avance, saute et la repousse contre la paroi, etc. Après l'action, le joueur se déplace en queue de colonne. Quel groupe réussit à faire 10 pousser de balle sans en perdre le contrôle? ▮

— A 2, 1 balle: Les premiers partent en dribble pour aller déposer la balle sur une ligne à environ 10 m de distance, puis reviennent à leur position de départ pour donner le départ à leur partenaire en lui frappant la main; les Nos 2 démarrent pour prendre la balle en mains et la rapporter tout en dribblant au No 1, etc. Quelle équipe termine la première 5 parcours aller et retour? ▶▶

2. Exercices de condition physique complémentaire — 5 minutes

— A 2, face à face; bras tendus en appui mains sur mains; 2 séries de 12 flexions et extensions des bras. ▮

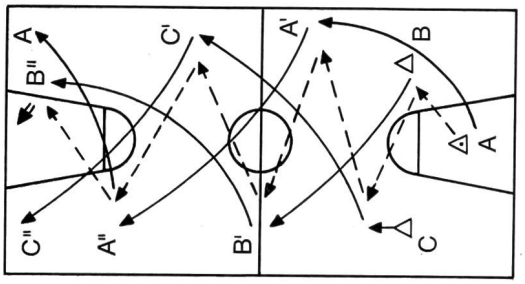
3. Technique — 30 minutes

Shoots:

— Exercer le shoot à distance des 2 côtés du panier; un joueur sous le panier ressort les balles.

Les passes:

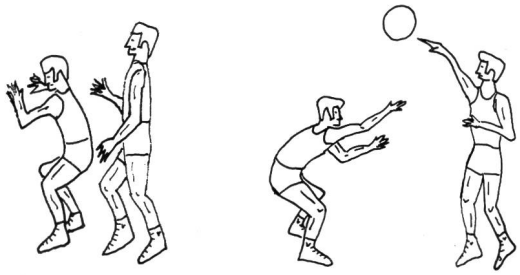
— En déplacements rapides: le «croiss-cross» à 3: A au centre passe à l'ailier B, puis coupe derrière lui pour prendre de l'avance sur l'ailier C qui entretemps a reçu la balle de B, etc.; prendre garde à croiser derrière le joueur qui a reçu la balle.



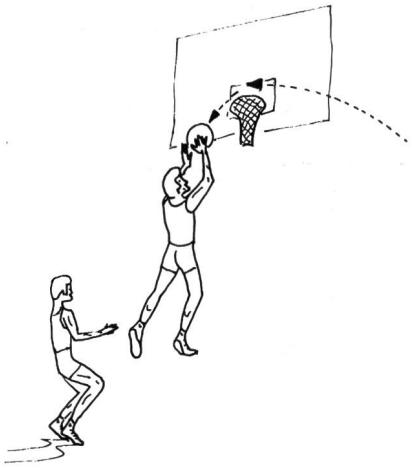
△▶▶

Le rebond:

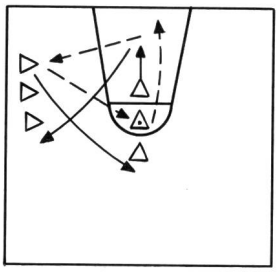
— A 2, face à face, 1 balle: Le porteur de la balle shoote contre le mur, puis tente de récupérer la balle; son adversaire en garde devant lui, se retourne et essaye de lui barrer le chemin et de récupérer la balle avant lui. ▮



— En colonne oblique au panier: Après balle tirée au panneau par le moniteur, s'avancer, sauter pieds joints pour la reprendre en vol et la repousser dans le panier.

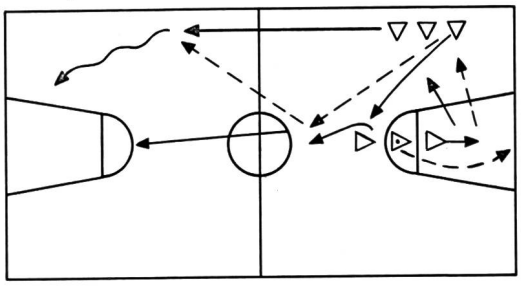


— Reprise du rebond et sortie de passe: 1 colonne face au panier, l'autre colonne aux abords de la ligne de touche: Le No 2 de la première colonne tire contre le panneau; le No 1 s'avance, récupère la balle pour la ressortir au joueur sur la ligne de touche; de la ligne de touche, la balle est passée au No 2 de l'autre colonne qui shoot, etc. Après leur action, les Nos 1 changent de colonne.



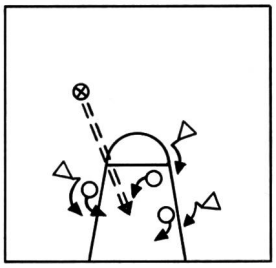
* Voir «Jeunesse et Sport» Nos 7, 8 et 10 / 1970

— Comme l'exercice précédent, avec 2 ou plusieurs balles, mais la balle est passée ensuite au dernier joueur de la première colonne qui démarre en direction de l'autre panier, accompagné par le dernier joueur de l'autre colonne le long de la ligne de touche.



4. Préparation au jeu 10 minutes

A 3 contre 3, jeu de rebond; 7 joueurs, 1 balle: A passe la balle 1 ou 2 fois aux attaquants qui doivent la lui retourner chaque fois, ceci pour permettre la mise en place et le démarquage des attaquants. A shoot alors, les défenseurs se retournent pour faire face au panier et récupérer la balle et marquer 1 point. Si les attaquants réussissent à récupérer la balle, ils peuvent faire un nouveau essai de shoot et marquer ainsi 2 points. Ensuite changer les rôles. Quelle équipe arrive la première à 10 points?



5. Jeu 30 minutes

Entre 2 équipes en insistant sur les rebonds offensifs et défensifs. En défense démontrer ce qu'est le triangle de rebond. Désigner les responsables du rebond en attaque.

13e leçon

Elément technique prédominant:

La défense zone

1. Mise en train 10 minutes

— Trot et course alternés avec exercices d'assouplissement à mains libres.

2. Exercices de condition physique complémentaire

— Voire chiffre 6.

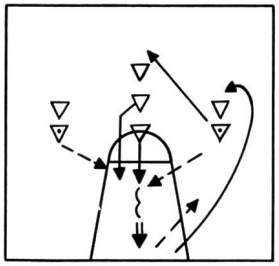
3. Technique 15 minutes

Maniement de balle:

— 5 minutes.

Shoots et passes:

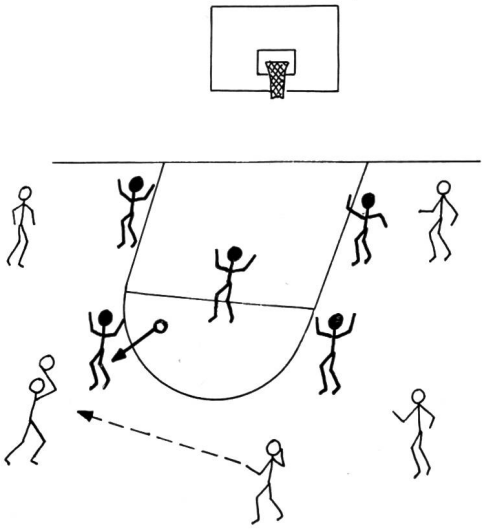
— 3 colonnes face au panier, 2 balles: La colonne du milieu shoot par-dessous; celles de côté passent.



4. Préparation au jeu 15 minutes

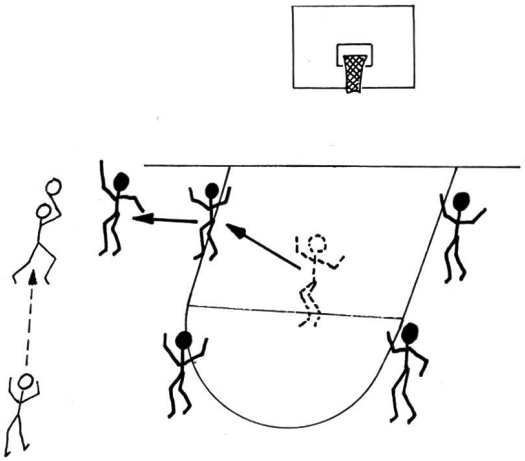
A 5 contre 5 sous un panier:

— La défense zone: Disposer l'équipe en défense 2—1—2; les défenseurs doivent se sentir solidaires, chaque défenseur étant responsable du porteur du ballon qui pénètre dans sa zone de défense.



Principe: Maintenir 2 défenseurs sur la ligne reliant le ballon au panier.

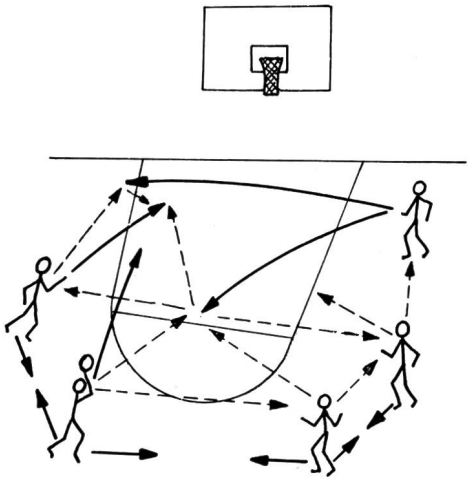
Cette disposition sera modifiée selon les nécessités. Exemple: L'ailier gauche, bon shooteur à distance, est marqué par le défenseur droit qui s'avance; ceci entraîne un déplacement du défenseur central qui comble le vide laissé par son partenaire.



— En attaque: Disposer les attaquants en fer à cheval autour de la défense avec un joueur qui se déplacera

a) comme pivot sous le panier;

b) comme poste sur la ligne des coups francs, dos tourné au panier.



Demander une circulation de balle précise autour de la défense pour obliger la défense à constamment modifier sa disposition, tout en suivant les déplacements du partenaire dans la défense qui sera servi de passes s'il est bien placé. S'habituer à shooter à distance et suivre son shoot pour récupérer en cas de rebond.

5. Jeu 20 minutes

Interrompre le jeu pour donner des conseils en cas de nécessité; par exemple si la défense est désorganisée ou si les attaquants répugnent à shooter à distance ou ne suivent pas leur shoot.

6. Test de condition physique, 1re partie 30 minutes

Organiser la première partie du test de condition physique avec les disciplines suivantes (par ex.):

— la course navette
— les suspensions à bras fléchis
— les flexions du tronc en avant
— le saut en longueur sans élan.

14e leçon

Elément technique prédominant:

L'attaque de la zone / l'écran

1. Mise en train 10 minutes

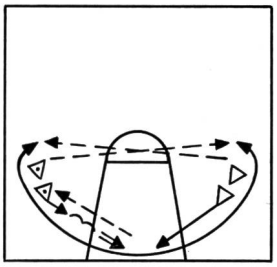
— Trot et course alternés avec exercices d'assouplissement à mains libres.

2. Exercices de condition physique complémentaire
— voir chiffre 6.

3. Technique 10 minutes

Maniement de balle:
— 5 minutes.

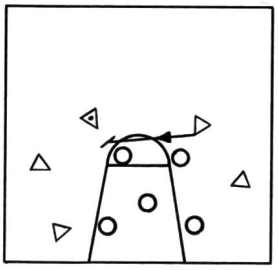
Shoot et passes:
— 2 colonnes, 2 balles: 1 colonne shoot, l'autre passe pendant que les derniers des 2 colonnes se font des passes.



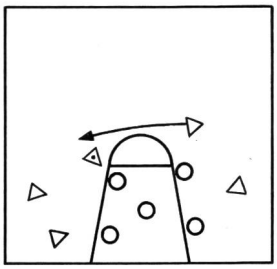
4. Préparation au jeu 10 minutes

A 5 contre 5 sous un panier:

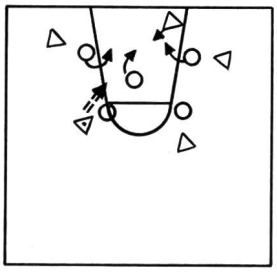
— Assurer la protection du shooteur par un écran: L'écran peut se glisser entre le porteur du ballon et son défenseur et peut ainsi lui permettre
1. de shooter sans être gêné,
2. de faire un débordement.



— Le porteur du ballon étant serré de près par un défenseur, son partenaire vient se placer derrière lui; il lui passe alors la balle et lui sert d'écran.



— En défense: lors d'un shoot à distance, les 2 arrières plus le défenseur central se retournent et s'approchent du panier pour constituer un triangle de rebond.



5. Jeu 20 minutes

Interrompre le jeu pour conseiller:
— A quel moment faire un écran, ou
— constituer le triangle de rebond, par exemple.

6. Test de condition physique, 2e partie 40 min.

Organiser la 2e partie du test de condition physique avec

— la course de 50 mètres et
— l'épreuve d'endurance.

15e leçon

Elément technique prédominant:

Les passes et shoots à bras roulé

1. Mise en train 10 minutes

— Trot et course alternés avec exercices d'assouplissement à mains libres.

— Jeu de course: Les joueurs sont répartis par couples sur tout le terrain, en position couchée faciale; 2 autres joueurs se poursuivent. Le joueur poursuivi doit se mettre en sûreté en se couchant à côté d'un couple. Aussitôt le joueur couché à ses côtés se lève et va poursuivre l'autre joueur dont le rôle est alors inversé.

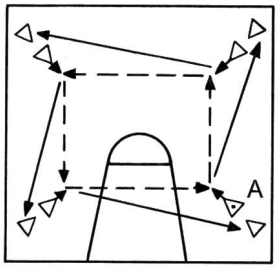
2. Exercices de condition physique complémentaire 10 minutes

— A genoux, avec appui sur les mains: 2 séries de 10 flexions des bras tout en avançant et reculant le tronc (mouvement circulaire).

3. Technique 20 minutes

Maniement de balle:
— 5 minutes.

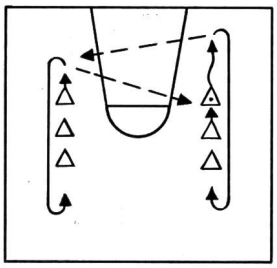
Passes:
— 4 groupes de joueurs en formation de carré: A fait une passe à B qui s'est avancé de 2—3 pas, puis se déplace derrière le groupe suivant; B passe plus loin, etc.



Passes à bras roulé:

— Plusieurs groupes se déplacent en colonne le long des parois de la salle avec une balle. Lever la balle de côté de la main droite en appui sui le pied gauche, par un mouvement de balancer du bras lever la balle par-dessus la tête et la passer à son suivant par l'intermédiaire de la paroi par un mouvement de fouetter de la main.

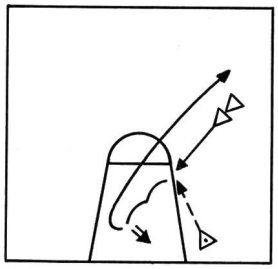
— 2 colonnes, 1 balle: Avancer et passer la balle à bras roulé au joueur de l'autre colonne; ensuite reprendre sa place derrière la colonne.



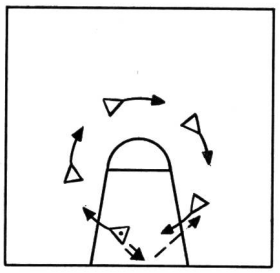
Shoot à bras roulé:

— En colonne oblique face au panier, 1 joueur sous le panier, 1 ou 2 balles.

Les joueurs s'avancent pour couper devant le panier. Arrivés dans la raquette, ils reçoivent la balle, effectuant leurs 2 poses de pieds pour shooter à bras roulé avec appui sur le pied gauche (rechercher un bon équilibre). Ressortir ensuite la balle au distributeur.

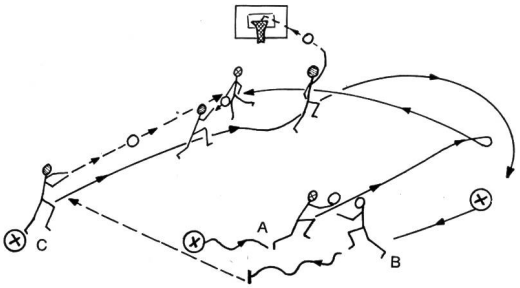


— Se déplacer en cercle sous le panier avec un chiffre impair de joueurs: Le premier shoot à bras roulé, suivi d'un autre joueur qui récupère la balle et la passe à bras roulé au suivant qui shoot, etc.



4. Préparation au jeu 10 minutes

— Exercice de croiser et de shoot à bras roulé; à 3 sans, puis avec défenseurs: A porteur du ballon croise avec l'ailier B, celui-ci le passe plus loin à l'ailier A. C a poursuivi son déplacement vers l'aile, puis subitement change de direction pour revenir en direction du panier où il reçoit la balle de C. C suit sa passe, croise avec A, reçoit la balle en retour et shoot à bras roulé.



5. Jeu 40 minutes

Tournoi entre 3 équipes, si possible:

— Désigner les capitaines d'équipes et leur faire prendre conscience de leurs charges. Donner des charges aux joueurs de réserve; par exemple noter sur une fiche d'observation d'où ont été marqués les paniers.

16e leçon

Examen I de la branche sportive

Basketball

1. Mise en train 10 minutes

— Trot et course alternés avec exercices d'assouplissement à mains libres.

2. Examen de la branche sportive

Examen I

— Démontrer et exercer le test de basketball (15 minutes).

— Organisation du test.

3. Jeu

Terminer par un jeu et la proclamation des résultats.