

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



Exemple d'une leçon d'entraînement

Maniement de balle — Mise en condition physique complémentaire avec balle et avec ballon lourd — Perfectionnement technique — Exercices technico-tactiques à 2 c. 2 et 3 c. 3 — Attaque en 2 - 1 - 2

Texte: J. Studer

Dessins: J.-F. Studer

Durée: 1 h. 30 minutes

Matériel: Ballons de basketball, ballons lourds, sifflet

Légende

⊕ Agilité

△ Souplesse

Bras

Force:

Jambes

Abdominaux

Dorsaux

Trajet du joueur

Dribbling

Trajet du ballon

1. Préparation

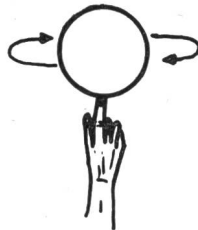
10 min.

Maniement de balle

But:

Améliorer la sensibilité du joueur au toucher de la balle et l'indépendance du joueur à l'égard de la balle.

Faire tourner la balle sur le bout du doigt par un mouvement de rotation de la main.



⊕

Faire tourner la balle autour des hanches, sans contorsion du corps.



⊕

Porter la balle dans la main, bras tendu de côté, la faire rouler sur le bras, ensuite sur les épaules et essayer de la reprendre de l'autre main.



⊕

Poser la balle sur la nuque, la laisser rouler le long du dos et la rattraper à la hauteur du postérieur.



⊕

Faire tourner la balle autour des chevilles.



⊕

Dribble à deux; chacun essaye, tout en dribblant, d'enlever la balle à son partenaire.



⊕

Dribble derrière le dos avec changement de direction.



⊕

id. mais avec dribble entre les jambes.

Mise en condition physique complémentaire avec balle

10 min.

En position assise: faire rouler la balle le long des jambes et la reprendre de l'autre côté.



△

Mouvement de circumduction du tronc.



△

Jouer la balle contre la paroi d'une main, tout en sautant 3 x 10.



⊕

Avec ballon lourd

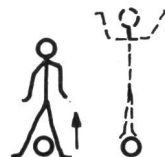


3 x 10

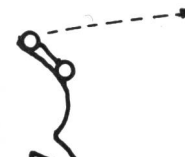


3 x 6

|||

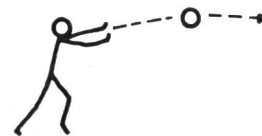


3 x 10



3 x 10

|||



3 x 20

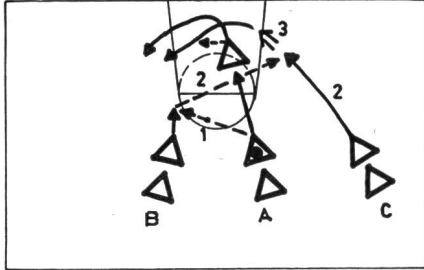
||

2. Perfectionnement technique 20 min.

Deux équipes en col. opposée sur la ligne médiane: concours-estafette: le premier de chaque colonne va tirer au panier, revient en dribblant pour remettre la balle en main au suivant. Quelle équipe marque la première 20 paniers?

Concours de tirs au panier. Les joueurs se répartissent en dehors de la raquette, 1 joueur reste sous le panier pour ressortir les balles. 3 séries de 10 essais.

Exercice de passes—tirs—récupération—dribble.



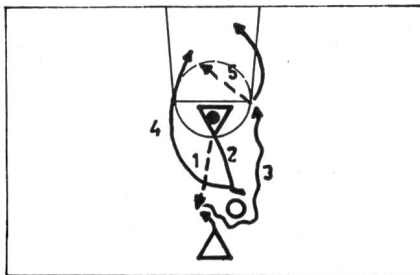
A passe à B qui s'est avancé (1), B passe plus loin à C qui a coupé au panier et marque (2). A qui a suivi récupère la balle et la passe à C qui a coupé sous le panier et qui va se placer par l'extérieur derrière la colonne de A. A va se placer derrière la colonne de B et B derrière la colonne de C.

3. Exercices technico-tactiques 15 min.

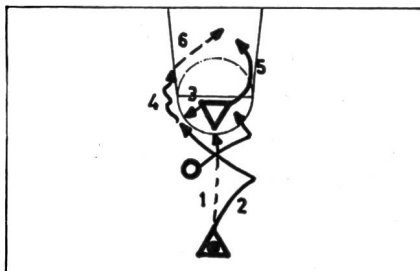
Procédés à 2 contre 2

Répartir la classe en 2 groupes; chaque groupe travaille sous un panier.

Jeu entre l'arrière et le poste. Elimination d'un adversaire par un écran-bloc. La balle est au poste.

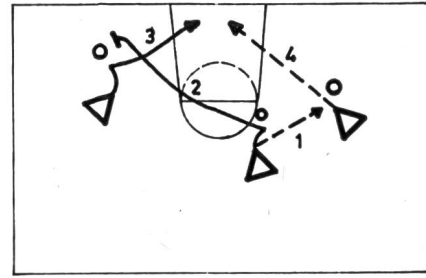


Elimination d'un adversaire par aiguillage. La balle est à l'arrière.

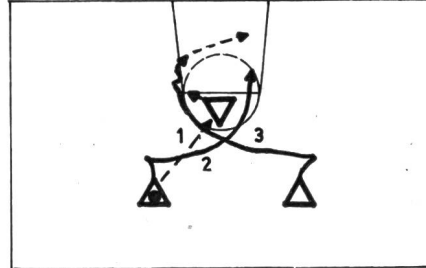


Procédé à 3 contre 3

Répartir la classe en 2 groupes; chaque groupe travaille sous un panier avec bloc inverse:



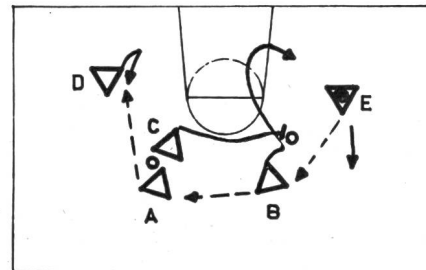
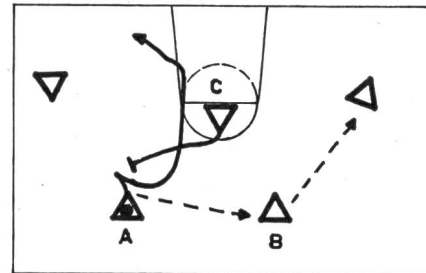
avec tourne-autour.



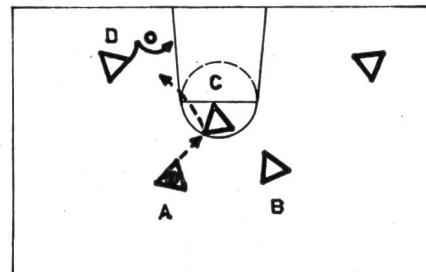
4. Tactique et jeu 35 min.

Attaque en 2-1-2.

Le poste réalise des écrans pour les deux arrières A et B.



Variante



On travaillera tout d'abord ces combinaisons à 5 -c. 2 sous un panier puis on essaiera de les appliquer à 5 contre 5 dans le jeu.

5. Retour au calme

5 min. de tirs au panier.
Douches.