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: 30 (1973)

Heft: 1

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 01.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique pour le basketball

Texte et dessins: Milos Krouzel
Traduction J. Studer
Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 1 h. 30 min. Classe de 12–20 joueurs
Matériel: ballons de basketball et ballons lourds élastiques, bancs suédois, haies, piquets, plinth

Symboles

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

⊕ Agilité

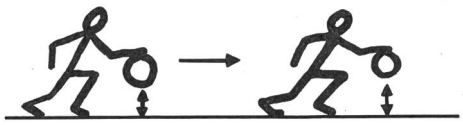
force

▶▶ Vitesse

▶♥ Résistance locale

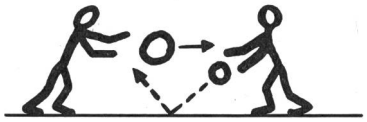
1. Mise en train:

– à deux; joueur A avec ballon de basket, B avec ballon lourd. A se déplace librement tout en dribblant le ballon de basket; B le suit à 1–2 m tout en dribblant le ballon lourd. ♡ ⊕

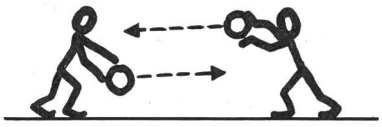


– idem mais en courant. Important: s'arrêter correctement et repartir rapidement dans une autre direction.

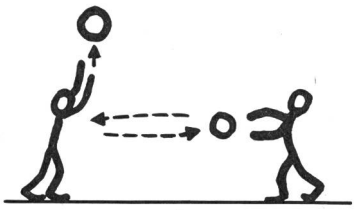
– à deux, à 5–6 m de distance. Se passer simultanément les ballons des 2 mains. Passe directe du ballon lourd, passe avec rebond du ballon de basket.



– Se passer simultanément les ballons de la main droite, puis de la main gauche.

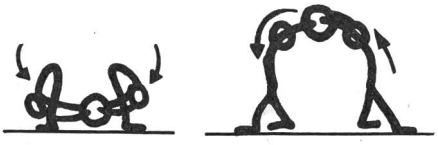


– A lance le ballon lourd à la verticale (à 2–3 m). Avant de rattraper le ballon, il reçoit le ballon de basket de son partenaire et il le lui renvoie.



2. Phase de performance (avec ballon lourd)

– A deux, dos à dos, jambes écartées, 1 pas de distance. A remet le ballon lourd à B par dessus la tête, B lui donne le ballon en retour entre les jambes. Important: suivre toujours le ballon des yeux. 1



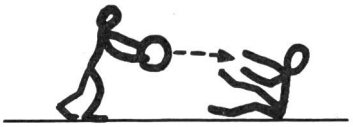
– position de base idem: la balle est remise de côté. Les pieds sont fixes.

– idem mais le ballon effectue un mouvement en huit en lieu et place d'un cercle (avant la transmission du ballon, les deux joueurs font une rotation sur la droite, respectivement sur la gauche etc.).

– Ballon lourd fixé entre les pieds. Le ballon est transmis au partenaire avec les pieds tout en sautant. 1

– à deux en position couchée faciale: Se lancer le ballon lourd des deux mains. 1

– Le joueur A est assis jambes écartées; B lui lance le ballon lourd d'une façon imprécise (par exemple trop à gauche, trop haut, trop court etc.) mais de telle façon qu'il lui soit encore possible de le réceptionner. B lui relance le ballon le plus vite possible. A essaye de faire perdre l'équilibre à son partenaire. Le réceptionnaire doit toujours revenir à sa position de base.

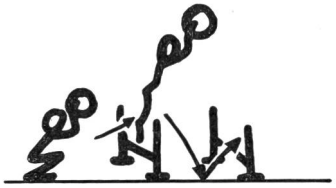


– à deux, à 10–12 m de distance: le ballon lourd est lancé très haut. Après chaque passe le lanceur se couche à terre et se relève pour réceptionner à nouveau la prochaine passe.

3. Partie principale

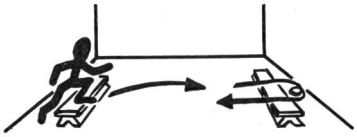
a) **Entraînement par stations**

1. 4–6 haies placées à 40–50 cm de hauteur et à 80–100 cm de distance. Le ballon lourd est placé en position de tir au-dessus de la tête: Sauter par-dessus l'obstacle pieds parallèles à hauteur de hanches. 1 point pour chaque saut

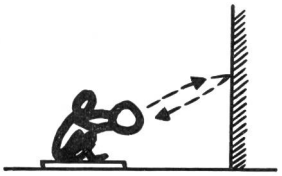


2. Slalom avec le ballon de basket entre 6 piquets à distance de 1,5 m à 2 m. Dribbler bas avant le piquet avec la main extérieure. 1 point par piquet

3. 2 bancs suédois, à 1–2 m de la paroi. Sauter par-dessus le premier banc, courir et franchir le deuxième banc avec une demi-rotation avec atterrissage sur les deux pieds puis repartir dans l'autre sens. 2 points par demi-parcours

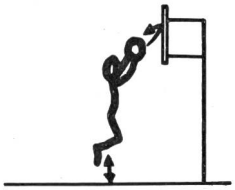


4. en position assise, jambes croisées sur un tapis placé à 1,5–2 m de la paroi. Lancer le ballon lourd contre la paroi et le rattraper des 2 mains. 1 point par réception



5. avec plinth (2 éléments); monter sur le plinth et redescendre de l'autre côté 1 point chaque fois que le joueur touche le sol des deux pieds. Attention; ne pas s'aider des mains.

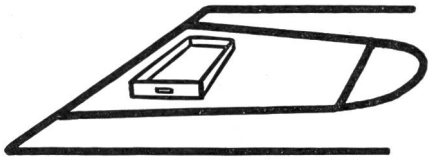
6. Jouer le ballon de basket contre le panneau tout en sautant (poussette). 1 point pour chaque toucher du ballon contre le panneau



Observations: – placer 2 joueurs à chaque station
– Durée de l'exercice: 30 sec. puis pause de 30 sec. et changement de station
– les joueurs bien entraînés peuvent effectuer le circuit 2 fois

b) **Rugby-Basket** 2 × 10–15 min.

Utiliser un ballon lourd en caoutchouc qui rebondisse suffisamment. Jouer selon les règles du basket (double pas, règle des 3 sec etc. Au lieu de lancer le ballon dans le panier, le déposer à l'intérieur d'un élément de plinth (ne pas le lancer).



Retour au calme:

Compétition de tirs au panier: Chaque équipe sous un panier; chaque joueur effectue deux tirs francs suivis. Quelle équipe marque la première 10 points?

Cotation: 1 panier réussi = 1 point
2 paniers réussis = 2 points