

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): **32 (1975)**

Heft 5

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>



Texte et dessins: J.-P. Boucherin, G. Hefti, H.-R. Hasler

Thèmes: Entraînement de la condition physique spécifique intégrée

I. Echauffement

15 minutes

Les joueurs en survêtement commencent leur échauffement sous une forme personnelle en étant chacun en possession d'un ballon.

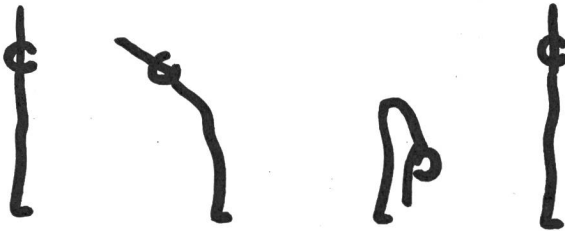
Courir dans la salle en dribblant: (changement de main, entre les jambes, derrière le dos, renversement), en faisant des passes contre le mur (dribble, 2 temps, passe contre le mur, aussi indirecte); en exécutant les tirs contre le mur ou dans le panier: (dribble, 2 temps, tir, rebond offensif si le panier n'est pas réussi).

Varié continuellement le rythme ainsi que les angles de course.

A certains moments, s'arrêter, et intercaler les exercices suivants à exécuter sans ballon; puis continuer les déplacements.

Ces 4 exercices doivent être effectués librement, en souplesse, avec mouvements de ressort et en réglant la respiration.

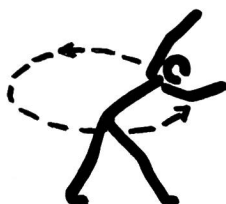
1. Flexions en avant et en arrière



2. Flexions latérales



3. et 4. Rotations et circumductions



Pour terminer: Le jeu de jambes

En partant d'une extrémité du terrain, sans ballon, le joueur A attaquant progresse en exécutant des crochets vers le panier adverse, le joueur B en position de défense effectue un marquage serré. Insister sur le jeu de jambes ainsi que sur la position des bras. Arrivé à l'autre extrémité, changer les rôles.

II. Phase de performance

60 minutes

Cet entraînement se déroule sous forme de 6 chantiers, avec 2 joueurs par chantier, sauf au chantier no 1.

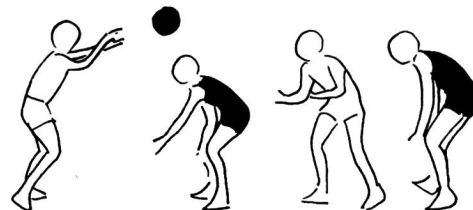
Les couples restent 3 minutes à chacun des chantiers; toutes les 90 secondes, ils changent leur rôle aux chantiers qui l'exigent. Le travail s'effectue d'une manière régulière, sans précipitation et surtout d'une manière précise. L'avantage de ce système de travail est que le moniteur peut se déplacer d'un chantier à l'autre pour apporter les corrections quant à l'exécution technique.

Lors du changement de chantier, laisser 1 à 2 minutes de temps pour la récupération.

Ce circuit s'exécute 2 fois de suite (voir dessin 5).

Chantier 1

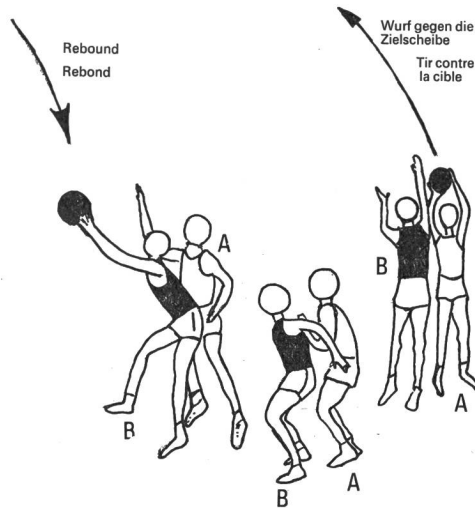
Franc-jeu 2 contre 2 sous un panier. Les joueurs arbitrent eux-mêmes. Le match dure 3 minutes; chaque panier compte pour 1 point. Lors d'un tir manqué, il n'est possible de tirer à nouveau que si le joueur est en position de rebond; sinon le ballon doit être ressorti de la zone réservée pour permettre aux défenseurs de s'organiser à nouveau. Toutes les fautes commises sont punies par 1 coup franc. Lors d'un tir réussi, le ballon est remis en jeu par l'équipe qui a marqué.



Chantier 2

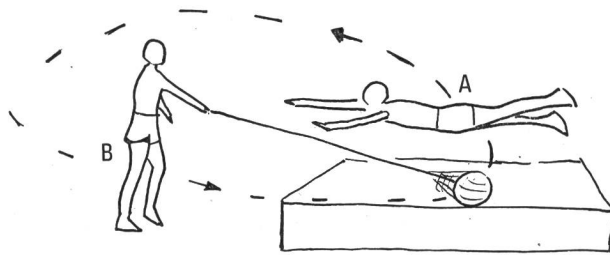
Le rebond: A la hauteur de la ligne médiane, marquer contre les 2 murs une cible à 3 m de haut. Près du mur, le joueur A exécute un tir dans la cible, le joueur B, essaie d'empêcher le tir puis marque étroitement son adversaire; lors du rebond si c'est le joueur A qui récupère le ballon, il doit à nouveau immédiatement tirer au panier; si c'est le joueur B qui s'en empare

celui-ci marqué par A dribble le long de la ligne médiane, sans essayer de surprendre son adversaire; s'arrête près du mur et exécute à son tour un tir; puis idem.



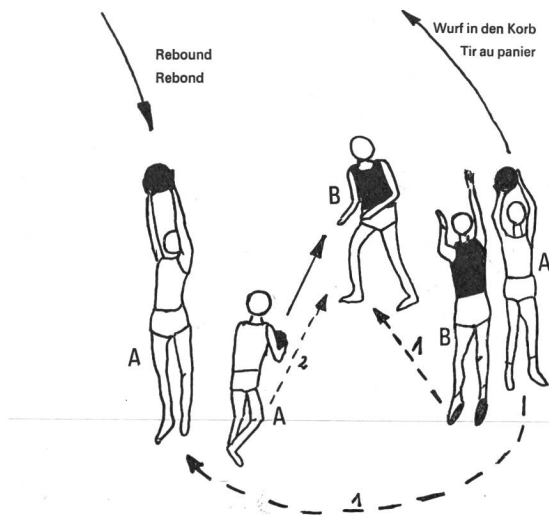
Chantier 3

Sur un grand tapis-matelas ou sur un amoncellement de tapis, le joueur A se tient prêt à sauter par-dessus un ballon enfermé dans un filet et attaché à une corde. Celle-ci est tournée régulièrement juste au-dessus du tapis par B. Exécuter ainsi des séries de sauts; le joueur A part de la position debout, puis à genou, puis à plat-ventre.



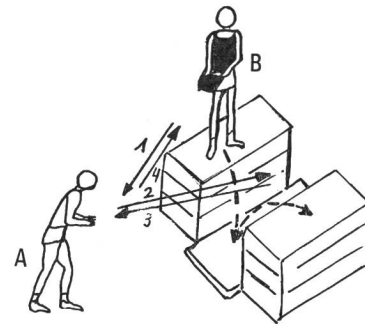
Chantier 4

Tirer en suspension et suivre: Le joueur A à la hauteur de la ligne des coups-francs reçoit le ballon de B, qui va marquer A. Celui-ci exécute un tir en suspension, et va au rebond. Sitôt l'action terminée, B se déplace sur la ligne des coups-francs et reçoit le ballon de A.



Chantier 5

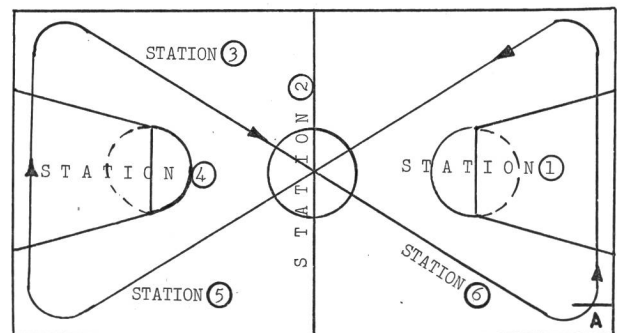
Debout sur un caisson, le joueur B, le ballon dans les mains fait une passe à A situé à 3 m; puis exécute un saut à pieds joints sur un tapis situé entre les 2 caissons pour remonter immédiatement aussi à pieds joints sur l'autre caisson sur lequel il reçoit le ballon de A et recommence son trajet. Hauteur des caissons de 2 à 3 éléments.



Chantier 6

Endurance: Les 2 joueurs partent du point A, les uns derrière les autres et courent selon le trajet indiqué d'une allure régulière, durant 3 minutes, en évitant les obstacles qui pourraient se trouver sur leur chemin. Marquer les angles du terrain au moyen de fanions (voir dessin 5).

Disposition des chantiers dans la salle (dessin 5).



Jeu

10 minutes

2 mi-temps de 5 minutes. Pressing sur tout le terrain.

III. Retour au calme

5 minutes

Chaque joueur tire 3 séries de 2 coups-francs.