

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 12

PDF erstellt am: **11.07.2024**

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.



Heinz Suter, EFGS Macolin / Traduction: D. Seydoux

Mise en train

Mobilité — adresse — agilité

Phase de performance

Perfectionnement de l'élan en vue du tir en suspension

Perfectionnement de la contre-attaque: réception du ballon en course

Matériel: 1 ballon par joueur (ballons de handball, de football, de gymnastique, balles de tennis, etc.)

6 tapis, 2 cordes, 18 cordes à sauter, 6 pneus de vélo, sautoirs, sifflet, chrono

Durée: 90 minutes

Lieu: salle de gymnastique

Mise en train

Mobilité — adresse — agilité

(20 minutes)

Jeu: La courate

Chaque joueur dribble librement avec un ballon dans la salle de gymnastique. Un joueur est poursuivant et cherche avec sa main libre de toucher un partenaire. Le partenaire devient ainsi nouveau poursuivant.

Variante: dribble de la plus mauvaise main.

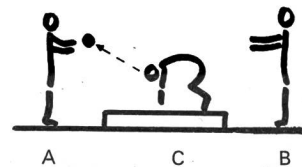
Gymnastique avec ballon

- Sautiller sur place en haut en bas, tout en dribblant la balle
- A plat ventre; relever le torse en arrière et rouler la balle sous le haut du corps
- A plat dos: s'asseoir en tenant la balle bras tendus dans le prolongement du corps
- Dribbler à gauche et à droite dans différentes positions (à genoux, assis jambes allongées, à plat ventre — à plat dos)
- Jambes écartées: lancer le ballon à travers les jambes en l'air, se retourner et l'attraper en l'air

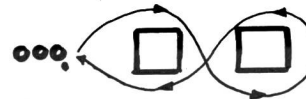
— Position de base: dribbler la balle tout autour du corps avec la main gauche et la main droite, sans bouger les pieds

— Appui facial: déplacer le ballon en avant et en arrière avec le front

— Former des groupes de 3: position de base derrière le tapis:



Passes de C à A, roulade avant — Balle saisie par A faisant un 1/2 tour, passe à B, roulade avant et B attrape la balle.



Estafette: dribbler autour des tapis, conduite de la balle de la main extérieure

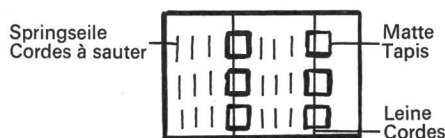
Phase de performance

1. Perfectionnement de l'élan pour le tir en suspension

(25 minutes)

Organisation:

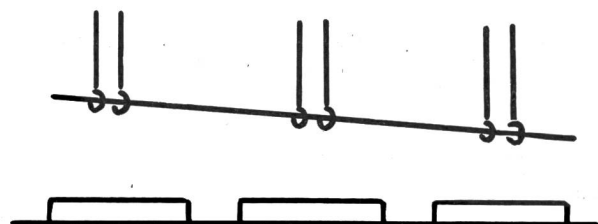
3 terrains de course — un terrain de saut — 3 terrains de course, etc.



Remarques:

Des exercices préparatoires comme le renforcement musculaire des jambes, bras et épaules ainsi que le perfectionnement du rythme ont été traités durant des leçons précédentes.

Pour la fixation des cordes, placées à hauteur de suspension et dégradées selon les différentes tailles, l'on peut utiliser les anneaux, les espaliers ou les cadres de fenêtre.

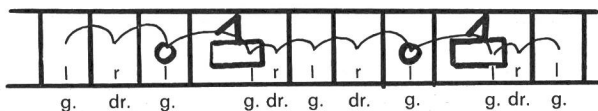


Exercices préparatoires pour droitiers :

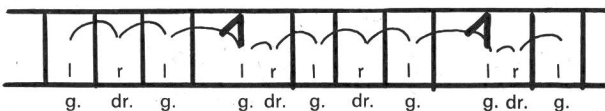
- Sauts de course selon le rythme de 3, librement dans la salle
- Dito, sauter en touchant des objets à haute portée (panneau de basket, le panier, les cordes, etc.)
- A partir du troisième pas dans le pneu, effectuer un saut en hauteur pour toucher la corde



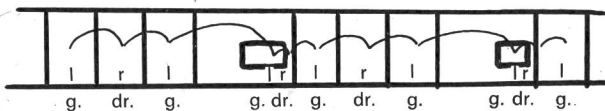
- Au troisième pas, effectuer un saut en hauteur, pour toucher la corde, suivi d'une réception sur la jambe de saut.



- Au troisième pas, effectuer un grand saut en hauteur avec réception sur la jambe de saut.

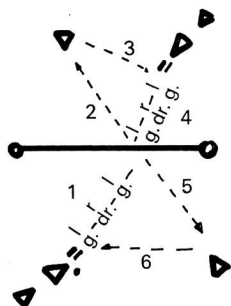


- Au troisième pas, effectuer un saut, la main de lancer frappe la corde. Réception sur la jambe de saut.



Jeu : ballon-dessus la corde

- variante normale
- passage du ballon avec tir en suspension, 3 pas d'élan

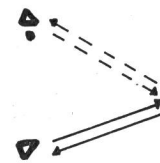


De la position de base:
gauche — droite — gauche saut avec 1/4 de tour à gauche et passe par-dessus la corde

2. Contre-attaque

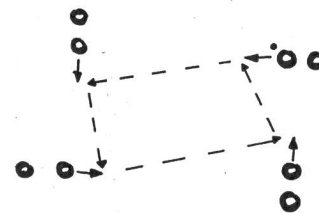
(20 minutes)

Réception du ballon en course — passe —



Réception du ballon en course — passe —

- Départ en position initiale
- Augmenter les distances
- Intervalle: 3 à 5 fois, changer les rôles

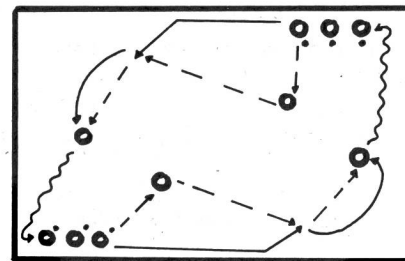


- Distance 5 m / 1 balle
- 2 balles
- Augmenter la distance jusqu'à 10 m

Coordination passe — départ

Intervalle: 5 x 30"

Pause active (30"): passes dans le groupe, sur place



Utiliser tout le terrain

3. Jeu

(25 minutes)

Les tirs en suspension comptent double
Interprétation des règles: règle des 3 pas

Retour au calme

Discussion sur le déroulement du jeu
Douches