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: 34 (1977)

Heft: 4

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: 12.07.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Basketball

Durée: 90 minutes
Texte: Josef Spirig
Dessin: Hansruedi Hasler
Degré: 2

Matériel: 8 ballons de basketball, 4 piquets, sautoirs, sifflet

Thèmes:

Echauffement avec ballons
Défense individuelle
- Joueur avec ballon
- Joueur sans ballon
- Jeux dirigés

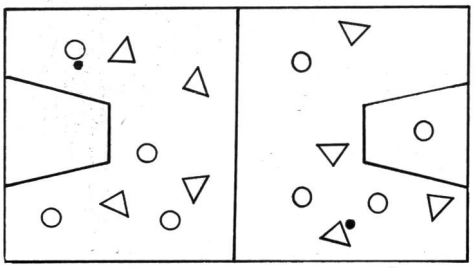
Traduction: Georges Hefti

Remarque du chef de la branche:

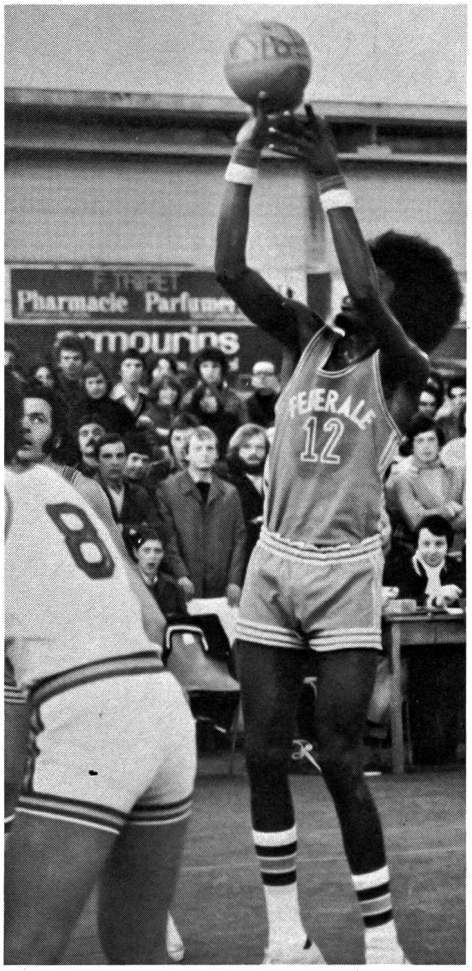
Cette leçon a été préparée par J. Spirig lors d'un cours de formation de moniteurs 2. La forme de cet enseignement, préparée par un maître de gymnastique, s'adresse à ses élèves qui ont déjà bénéficié d'une bonne initiation au degré 1. Il est ainsi très intéressant de faire la distinction entre un exemple de leçon préparé dans ce style et une préparation d'entraînement conçue par un entraîneur de club pour des jeunes qui ont déjà choisi la spécialisation. Je remercie vivement Josef de sa collaboration.

1. Mise en train avec ballon (15 minutes)

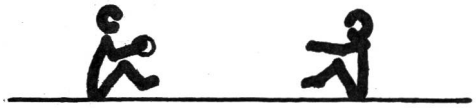
1.1 Le ballon de basketball volé: Règles de basketball. Exception: pas de dribbling.



Variantes:
- quelle équipe réussit le plus de passes en 2 min.
- quelle équipe réussit à faire 20 passes le plus rapidement?
- passes au sol seulement



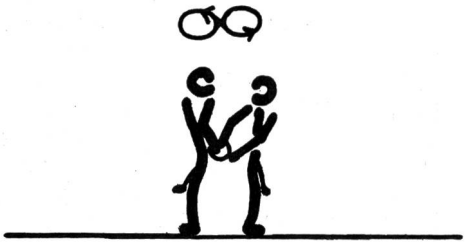
1.2 Un ballon pour 2 joueurs



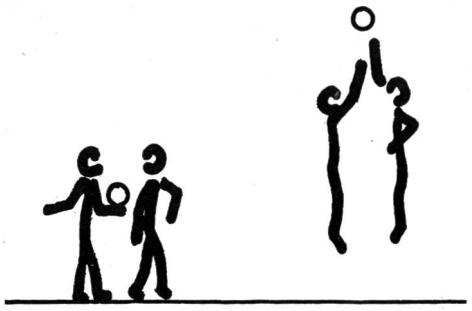
- assis, les pieds ne touchant pas le sol, passe à 2 mains

- assis, jambes tendues; rouler en arrière et toucher des pieds le ballon tenu à 2 mains. A la fin de la roulade en av. passer le ballon à son camarade.
- les joueurs A et B se tiennent l'un derrière l'autre. A traverse la salle dans la largeur en dribblant – s'arrête – pivote – et passe à B. Pendant que B fait la même chose, A regagne sa place initiale.

- le joueur A est couché sur le ventre; le joueur B, accroupi devant A, lui passe le ballon que A lui renvoie immédiatement en soulevant le haut du corps du sol.



- 2 joueurs dos à dos; se passer le ballon latéralement en décrivant un huit



– 2 joueurs, l'un à côté de l'autre; lancer le ballon en l'air et essayer de s'en emparer.
– Concours:
pas glissés en av. et en arr. Avancer de 2 lignes, reculer d'une ligne.

2. Défense individuelle (40 minutes)

1. Défense face à 1 joueur avec ballon

1.1. Défense du dribbleur

a) L'attaquant se dirige vers le panier adverse; le défenseur le contraint à se diriger vers la ligne de côté

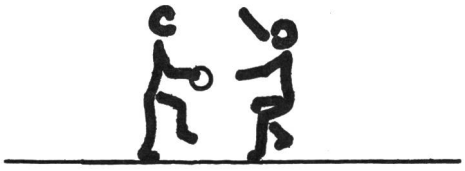
b) idem a), mais avec un dribbleur; le défenseur reste passif

c) idem b), mais le défenseur attaque le dribbleur de la main intérieure

d) Jeu 1:1. A dribble; B essaie de toucher le ballon. Nombre de touches en 1 min.

e) Jeu 2:1. 2 défenseurs contre 1 attaquant qui essaie d'aller marquer un panier.

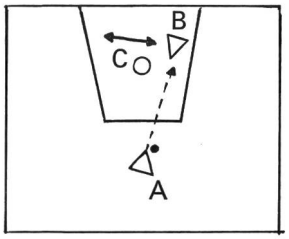
1.2. Défense face à un joueur qui vient de dribbler (déranger le joueur dans l'exécution de sa passe)

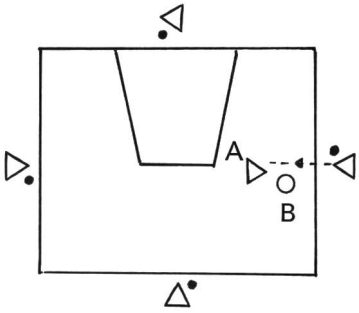


– exercice avec partenaire à l'arrêt: L'attaquant fait une feinte de passe; le défenseur joue le jeu.
– A et B se passent le ballon; le défenseur essaie d'intercepter les passes (le porteur du ballon attend toujours que le défenseur soit près de lui.
– 2:1 en mouvement; A et B se passent le ballon en courant vers le panier adverse (dribbler une fois avant de repasser le ballon);
– Le défenseur va toucher le porteur du ballon à l'épaule; il se déplace très rapidement.
– idem que l'exercice précédent, mais le défenseur essaie d'intercepter la passe.

2. Défense face à 1 joueur sans ballon

– exercice avec partenaire: A se déplace d'une ligne de fond à l'autre. Le défenseur B, les deux mains derrière le dos, se déplace entre A et le panier.
– à trois; A essaie de passer le ballon à B qui est marqué par C (limiter la zone). Voir figure en haut à droite.
– idem que l'exercice précédent, mais les épaules du défenseur sont toujours tournées vers l'adversaire.





– à six; 4 joueurs, avec 1 ballon chacun, forment un carré; l'attaquant A essaie de recevoir de ces 4 joueurs une passe. Le défenseur B l'en empêche.

3. Formes jouées: la défense (10 minutes)

3.1 «la mouche»

– 2 joueurs, A et B, se passent le ballon; le défenseur C essaie d'attraper le ballon. Le défenseur qui touche le ballon est remplacé par le joueur qui a fait une mauvaise passe. (on peut aussi jouer 3:1, 4:2)
– Jeu 1:1
Après avoir réussi un panier, aller dribbler autour du piquet avant de développer une nouvelle attaque.

4. Jeu (20 minutes)

En mettant l'accent sur la défense.
Interrompre éventuellement le jeu pour corriger.

3. Retour au calme (5 minutes)

– Discussion et critiques du jeu
– Indications concernant le prochain entraînement
– Ranger le matériel