

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): **38 (1981)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

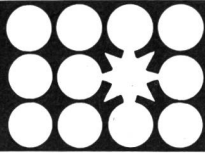
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Basketball

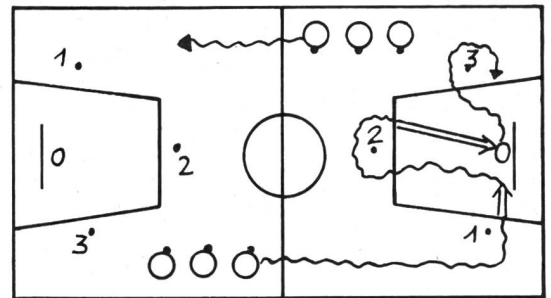
Hermann Schmidli, expert J+S
Traduction: Daniel Zeller

Accent principal: la contre-attaque et l'attaque
contre une défense individuelle
2e degré

Mise en train (env. 20 minutes)

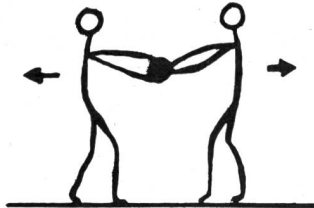
Echauffement (env. 5 minutes)

Les joueurs prennent chacun un ballon et forment deux colonnes des deux côtés du terrain. Le premier de chaque colonne part du milieu du terrain en dribblant, feinte au piquet 1, lance au panier, va au rebond, contourne le piquet 2, lance au panier et ainsi de suite. Après le troisième rebond, il continue son dribble et rejoint l'autre colonne. A ce moment, le deuxième joueur part etc.

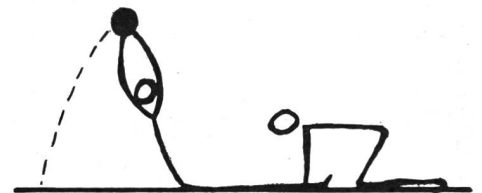


Exercices libres avec ballon

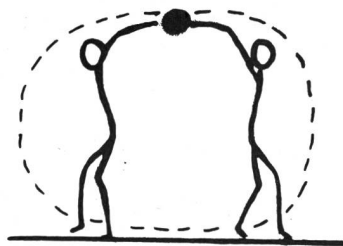
(groupes de deux joueurs avec ballon)



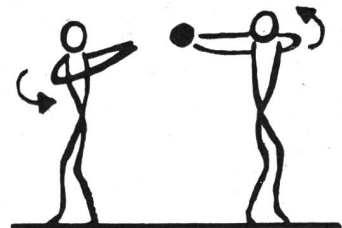
Les deux joueurs saisissent le ballon et tentent de se l'approprier



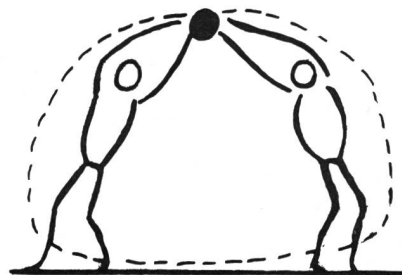
Un joueur s'assied et tient le ballon à bout de bras tendus au-dessus de la tête: il fléchit le haut du corps en arrière et revient à la position de départ. L'autre lui fixe les chevilles au sol



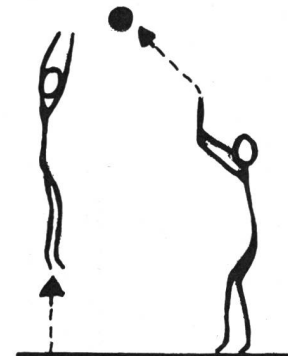
Dos à dos, les deux joueurs se transmettent le ballon par-dessus la tête et entre les jambes



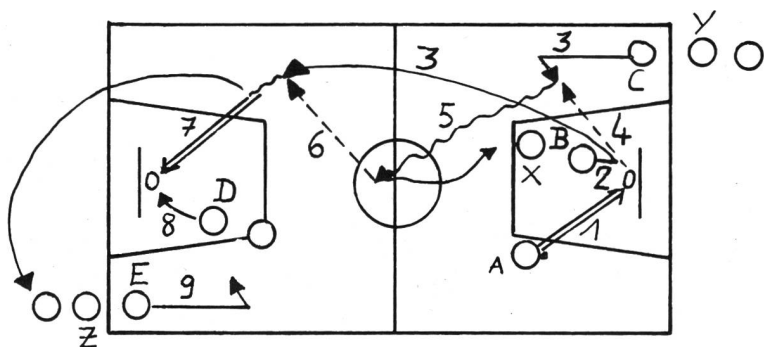
Dos à dos, les deux joueurs se passent le ballon de côté, une fois à gauche, une fois à droite (en forme de 8)



Les deux joueurs se tiennent côte à côte, regardent dans la même direction et se transmettent le ballon latéralement par-dessus la tête et devant les jambes (bras tendus) en formant un demi-cercle avec le haut du corps



Un joueur lance le ballon en l'air, l'autre saute le plus haut possible et s'en saisit, bras tendus (env. 20 fois en alternant)



Exercice préparatoire avec ballon

A lance au panier, B est au rebond, C se démarque pour recevoir la passe, dribble en direction du milieu du terrain; B passe derrière C, part en contre-attaque, reçoit le ballon et lance au panier; D est au rebond, passe à E et ainsi de suite.

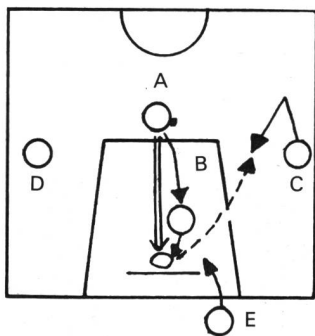
A se place dans la colonne Y, B dans la colonne Z, C dans la colonne X. L'exercice peut être effectué conjointement avec 2 ballons en partant de chaque côté.

Phase de performance

(env. 60 à 70 minutes)

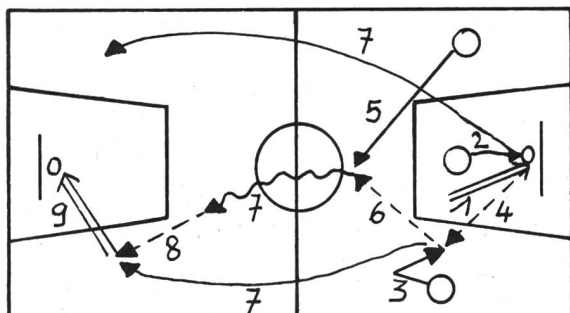
Contre-attaque

Rebond défensif/déclenchement de l'attaque



A lance au panier, B est au rebond, passe à C s'il se trouve à droite, à D s'il se trouve à gauche; A gêne B lors de la passe. Difficulté supplémentaire: E (avec A également) peut tenter d'intercepter le ballon lors de la passe.

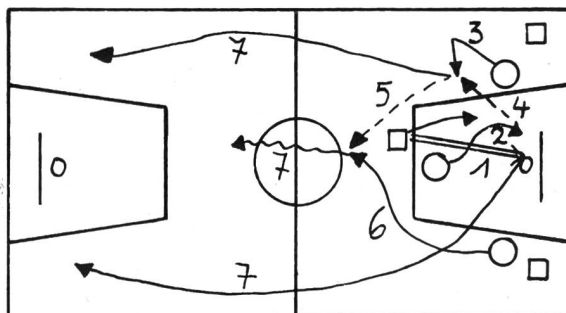
Contre-attaque à trois



Jeu dirigé (env. 10 à 15 minutes)

Retour au calme

Chaque joueur doit marquer cinq paniers par tirs en extension, à une distance de 2 à 3 mètres de la planche.



Exercice sans adversaire

Exercice trois contre trois: si c'est un attaquant qui peut s'emparer du ballon au rebond, il attaque immédiatement sous le même panier; si c'est un défenseur, il part en contre-attaque en direction de l'autre panier.

Attaque contre une défense individuelle

Passe-et-va

Tout d'abord sans adversaire, puis 3 contre 3

