

# 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 11

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

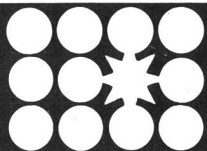
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

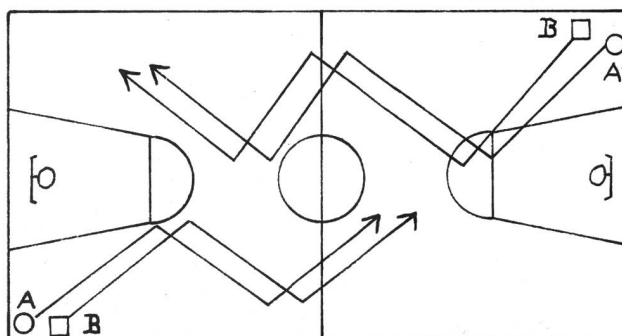
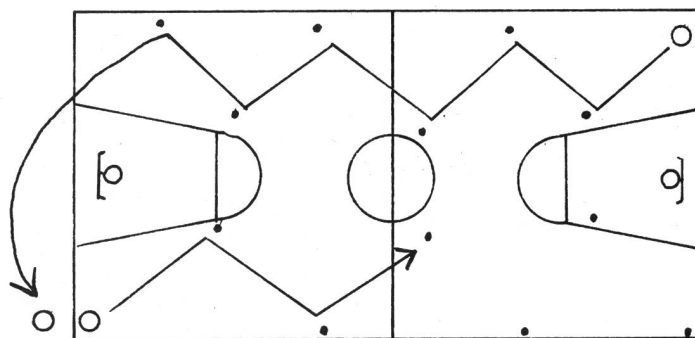
## Basketball

Hermann Schmidli, entraîneur CNSE I et expert basketball

Degré 2-3  
L'accent de cette leçon est mis sur la défense individuelle

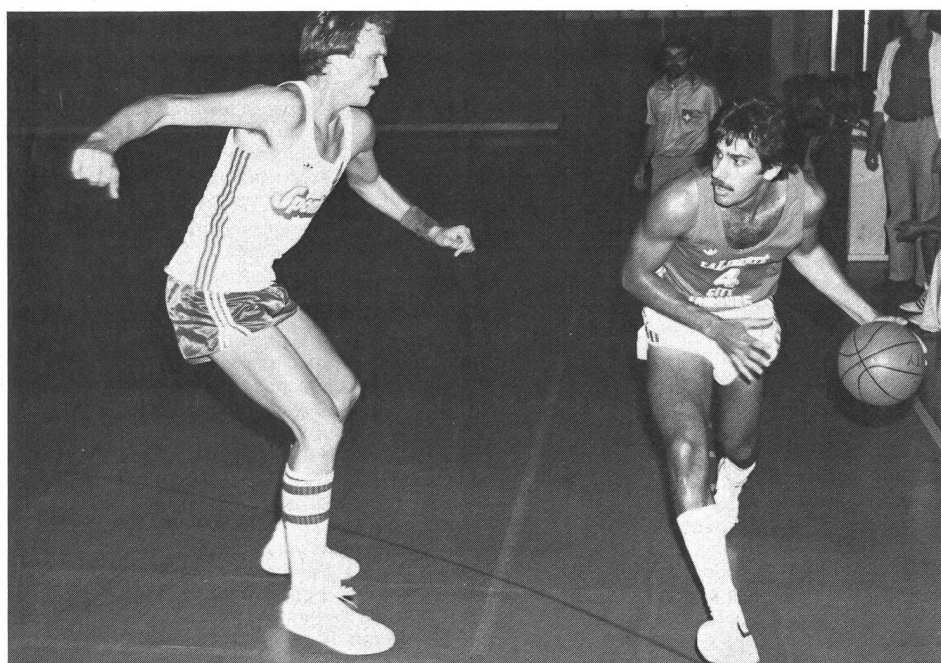
**Echauffement** (env. 30 minutes)

*Mise en train* (env. 10 minutes)



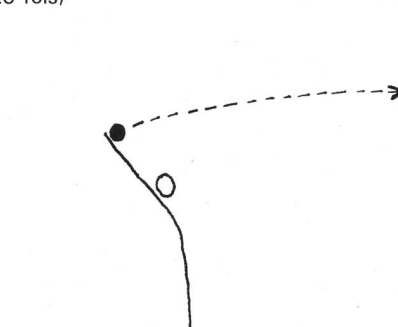
○ Au pas de course léger, à chaque piquet, changer de direction correctement en déplaçant le poids du corps sur le pied gauche et en pivotant avec le pied droit. Après 2 tours de terrain environ, accélérer sur 2 à 3 foulées lors de chaque changement de direction.

A et B sans ballon, B joue le défenseur contre A: suivre d'abord A en courant normalement, puis à pas glissés, en position défensive.



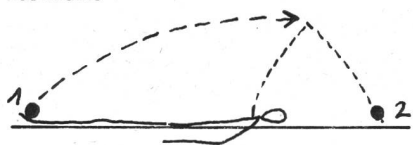
*Exercices libres avec ballon* (env. 10 minutes)

- Tenir le ballon au-dessus de la tête, se pencher en arrière et le lancer contre le mur (20 fois)



- Dos au mur, lancer le ballon par-dessus la tête contre le mur, se retourner et l'attraper (20 fois)

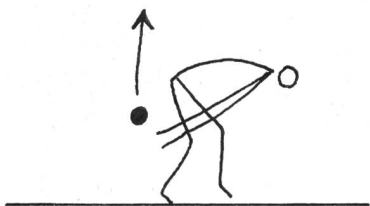
- Etendu sur le dos, ballon tenu entre les pieds: lever les jambes jusqu'à ce que le ballon touche le sol derrière la tête, revenir à la position de départ et toucher le ballon avec les mains



- Pencher le haut du corps en avant, tendre les bras avec le ballon vers le sol et les balancer de gauche à droite

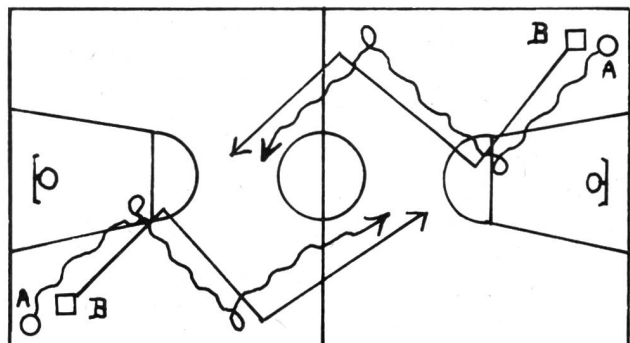


- Lancer le ballon entre les jambes en arrière vers le haut et le rattraper

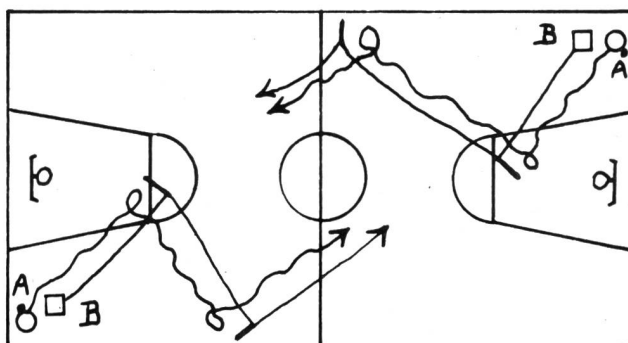


- A 1 m du mur: sauter et lancer le ballon aussi haut que possible et le rattraper en sautant (de 20 à 30 fois)

Exercices préparatoires avec ballon  
(env. 10 minutes)



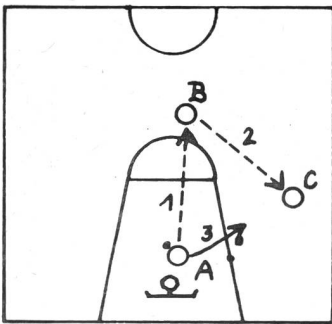
B suit le dribbleur A, d'abord en courant normalement, puis à pas glissés en position défensive



Comme ci-avant, mais le défenseur B essaie de bloquer le dribbleur A en faisant un pas sec en avant, dans la direction de son adversaire

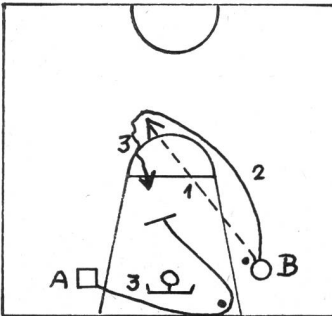
**Phase de performance** (env. 40 minutes)

*Exercice de lancer contre la défense*



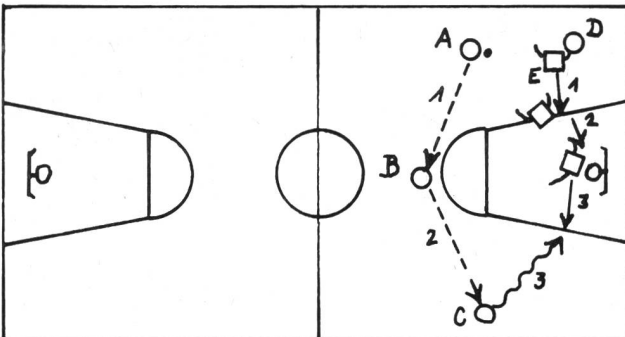
Le ballon circule de A à B, de B à C; A défenseur, attaque C. Exercer d'abord la défense contre le tir à mi-distance, puis C essaie de « passer » vers le panier: défense du panier en mouvement

*Défense contre le possesseur du ballon*



B fait rouler le ballon, lui court après, le ramasse et dribble en direction du panier. A court et essaie de bloquer l'attaquant

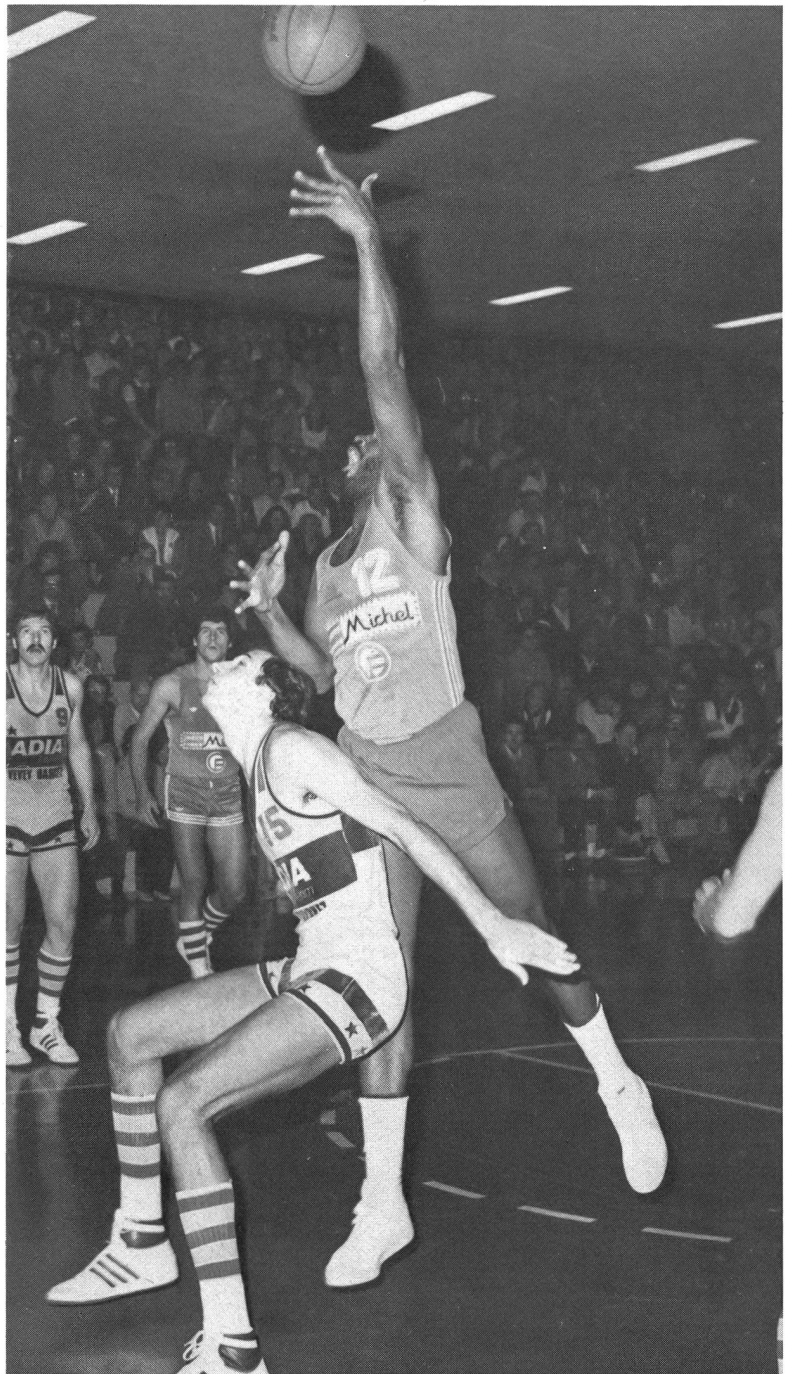
*Défense contre un joueur sans ballon*



A, B et C se passent le ballon, E défend contre D et change sa position de défense par rapport au ballon. Au lieu de passer le ballon, un attaquant peut se diriger vers le panier. E bloque cet attaquant et reprend sa position face à D (aider et récupérer)

**Jeu dirigé** (env. 10 minutes)

5 contre 5 avec défense individuelle; défense à partir de la ligne médiane (sur une moitié de terrain); interrompre le jeu pour corriger et diriger



**Jeu libre** (env. 10 minutes)

5 contre 5

**Fin d'entraînement** (env. 5 minutes)

Chaque joueur marque 5 paniers avant de quitter la salle (distance de tir à choix)