

Le basketteur, un joueur en équilibre

Autor(en): **Santi, Claude**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 5

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998538>

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.

Le basketteur, un joueur en équilibre

Claude Santi, expert J+S

La matière exposée ci-après représente l'essentiel des théories et des applications enseignées par Bill Sweek dans le cadre du Cours central J+S 1985. Ce document est le produit de Claude Santi, expert J+S. Qu'il soit remercié. (J.-P. Boucherin)

La position de base

De face



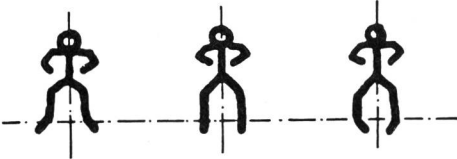
Tête placée exactement dans l'axe du corps, pieds écartés à largeur des épaules.

De profil



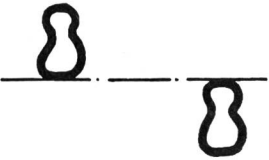
Dos droit, jambes fléchies, bras près du corps.

Les pieds reposent naturellement sur le sol



Pieds: en dehors **droits** en dedans

Position du boxeur...



Le bout du pied arrière est à la hauteur du talon du pied avant.

...dite, aussi, position du défenseur.

Exemple:

Face à un attaquant gaucher: pied droit en arrière, main droite en bas.



- centre de gravité très bas, dos droit: glisser en faisant de petits pas
- la tête ne doit pas bouger
- les bras restent toujours près du corps
- le regard est fixé sur l'estomac de l'adversaire
- la tête est placée devant l'épaule gauche
- le centre de gravité reste toujours à la même hauteur.

Défense face à un joueur qui ne dribble pas: le défenseur se tient à environ un mètre de l'attaquant, bras tendus en avant.



Défense face à un joueur qui dribble: le défenseur se tient à environ 50 centimètres de l'attaquant, bras fléchis.



Position avec ballon

Les mains tiennent le ballon devant la poitrine, à hauteur des épaules.

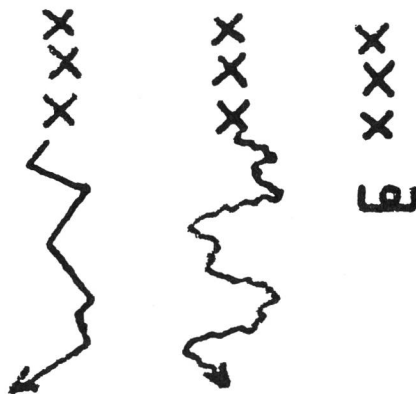


Ces positions se travaillent quasiment à chaque entraînement:

- 2 entraînements par semaine = 2 fois
- 4 entraînements par semaine = 3 fois

Mode de travail

Par vagues de 3 joueurs placés en colonne.

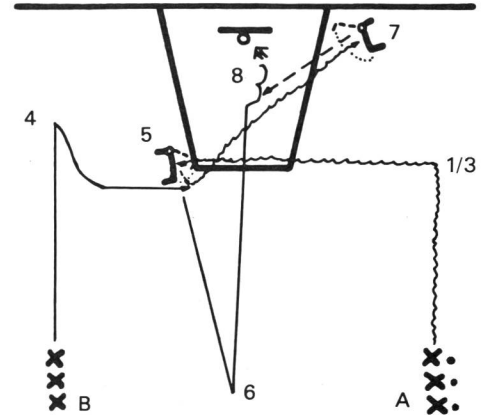


Exemple:

1. Changement de direction avec changement de rythme
2. Un contre un, sans ballon
3. Dribbles, avec changements de direction et de rythme
4. Un contre un, avec ballon
5. Criss-cross, le plus grand nombre de passes possible etc.

Exercices

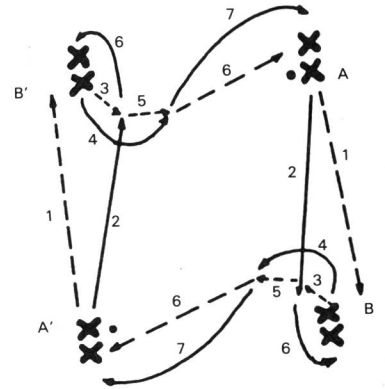
Dribble - arrêt - pivot - passe - tir



- A 1. Changement de direction en dribble, devant
- 2. Même chose, mais avec renversement
- 3. Même chose, mais avec changement dans le dos
- B 4. Changement de direction
- A 5. Arrêt en un temps, pivot de protection, passe à B
- A 6. Sprint jusqu'au cercle central, sprint vers le panier
- B 7. Dribble vers le coin, arrêt en un temps, pivot et passe à A qui coupe
- A 8. Tir, obligatoirement sur un côté du panier et avec l'aide de la planche.

Passe

- passer à l'extérieur, couper à l'intérieur
- à exécuter dans les deux sens
- changer de sens en cours d'exercice



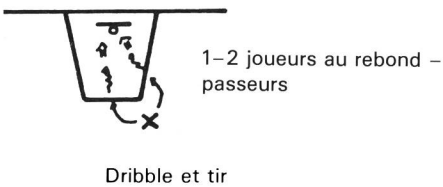
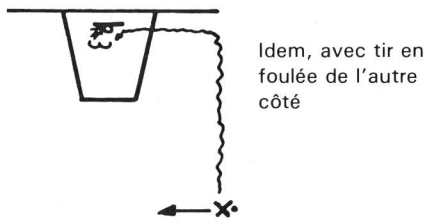
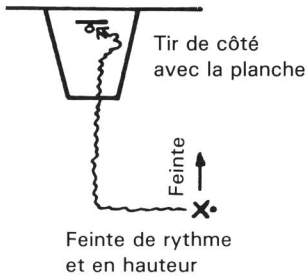
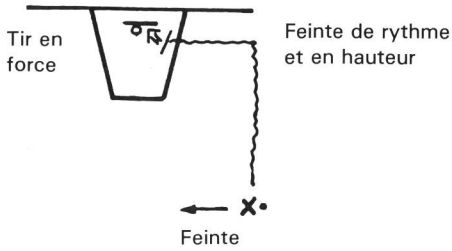
- 1/2 A passe et va
- 3/4 B passe et coupe derrière A
- 5/6 A passe à B et va «s'encolonner»
- 6/7 B passe de l'autre côté à A' et va «s'encolonner».

Arrêt en un temps

Ce procédé est obligatoire sur contre-attaque, afin de pouvoir modifier son idée de passe, ce qui n'est pas possible en mouvement.

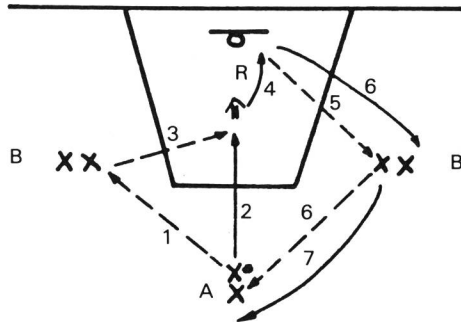
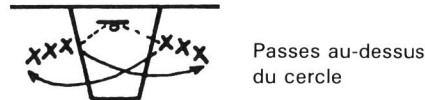
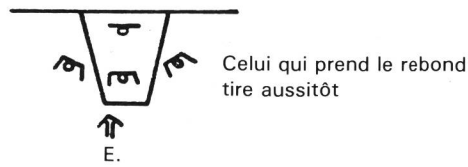


Tir (1)



- feinter d'un côté et partir en dribble
- ralentir, feinter corps tendu vers le haut, sprinter en direction du panier
- tirer de côté avec l'aide de la planche.

Rebond (1)



- A passe à B et va
- B passe à A qui lance le ballon contre le panneau
- A prend le ballon au rebond et passe à B ou à B'

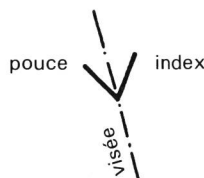
Tir (2)



- coude sous le ballon et en direction du panier
- pied correspondant à la main lanceuse tourné en direction du panier
- le joueur reste toujours en mouvement avant le tir
- le joueur ne s'immobilise pas pour tirer

«Esprit de compétition»

- la visée se fait entre le pouce et l'index.



Centre des Sports et d'entraînement
(altitude 1250 m)

Patinoire couverte (été-hiver), halle de Curling, piscine de plein air (été), salle omnisports (45 x 27 m), terrain de football, terrains extérieurs (sol synthétique), saut en hauteur, et en longueur, lancer, tennis (été-hiver), minigolf, piste Vita, pistes de ski de fond.

Facilités de logement: du dortoir à l'hôtel 1re classe.

Renseignements:

Centre des Sports, 1854 Leysin ☎ 025 34 24 42
Office du tourisme, 1854 Leysin ☎ 025 34 22 44

Pivot



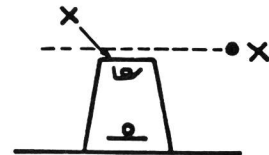
- arrêt en un temps pour choix du pivot
- le ballon reste à hauteur des épaules
- petites feintes de corps.

Rebond (2)

- le défenseur cherche le contact et va vers le panier.

Défense

Un bon défenseur doit toujours croire que le tir adverse ne va pas aboutir



Le défenseur doit toujours voir le ballon et son adversaire.

Côté fort = côté ballon | Côté faible: les défenseurs vont vers le milieu



Apprendre au joueur à défendre lorsqu'une passe vient de l'angle, car elle est souvent la première d'un système. ■



JEUNESSE + SPORT
JUGEND + SPORT
GIOVENTÙ + SPORT