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: 27 (1970)

Heft: 8

Artikel: Basketball : initiation technique et du jeu d'équipe [suite]

Autor: Studer, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997415

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: 16.07.2025

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

Basketball (II) *

Initiation technique et du jeu d'équipe

Essai d'un programme I de basketball J + S — J. Studer — Dessins: J.-F. Studer

Signes conventionnels:

attaquants △	déplacement du joueur ⟶	arrêts ⟶|
défenseurs ○	dribble ⟶	pivot
moniteur ⊗	trajectoire du ballon ⟶	shoot ⟹

stimulation du système circulatoire	♡	force bras	
endurance	♥	jambes	
agilité	△	ventre	
souplesse	⊕	dos	
vitesse	▶▶		

4e leçon

Eléments technique prédominant: Les shoots

1. Mise en train 10 min.

— Trot et course, pas glissés de côté avec volte.

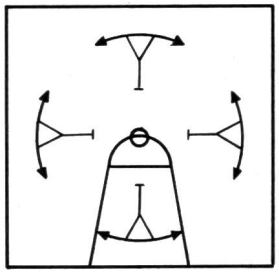
2. Exercices de condition physique complémentaire 10 min.

— Exercices d'assouplissement à mains libres.
— Sauts en extension de la position accroupie sur une longueur de salle, retour au trot.
— Contre la paroi, en appui sur le bout des doigts; fléchir et étendre les bras le plus grand nombre de fois possible.
— En position couchée dorsale, mains derrière la nuque, chevilles soutenues par un partenaire: quelques séries de flexions du tronc en avant. Coudes à la hauteur des genoux.

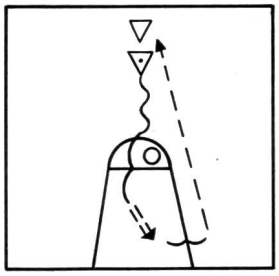
3. Technique 30 min.

Maniement de balle:
— Se déplacer en dribblant la balle entre les jambes de l'extérieur à l'intérieur en changeant la main de dribble et de direction.
— Jouer la balle contre la paroi d'une main (gauche et droite).

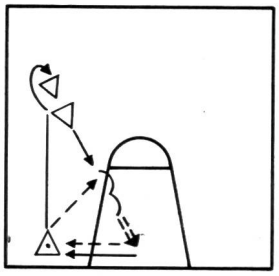
Jeu de jambe du défenseur:
— En cercle avec moniteur au centre: Au signal, se déplacer en cercle en pas glissés, s'avancer et s'arrêter devant le moniteur, poids du corps en avant, reculer avec poids du corps en arrière.



Dribble et shoot en foulée:
— Les joueurs se déplacent en direction du défenseur sur la ligne des coups francs; arrivés devant lui, ils le débordent en changeant la main de dribble avec engagement de l'épaule pour aller shooter en tenant compte du rythme des 2 pas.



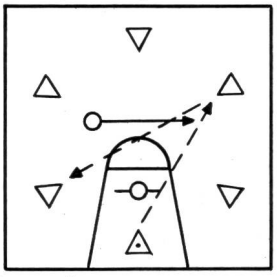
Shoots:
— En foulées: En colonne oblique au panier, face à un joueur sur la ligne de fond, 1 puis 2 balles. S'avancer pour recevoir la balle à la hauteur de la ligne des coups francs, sauter pour la réception de balle, puis effectuer ses 2 poses de pieds pour tirer de la main droite avec appui sur le pied gauche; après le shoot, récupérer la balle, la passer au distributeur et reprendre sa place derrière la colonne.



— Concours de tirs coups francs: 3—4 joueurs derrière la ligne des coups francs exercent le shoot d'une main tandis qu'un partenaire sous le panier ressort les balles. Déterminer le pourcentage de réussite sur 10 coups francs.

Passes:
— A l'arrêt, à 3, avec un défenseur au centre; introduire d'autres formes de passes, telles la passe par-dessus la tête, la passe en travers du corps, etc.

— 5—6 joueurs en cercle avec 2 défenseurs au centre: se faire des passes en travers du cercle, «voir» les erreurs de défense, éviter de garder la balle; en cas d'interception de balle, permuter.



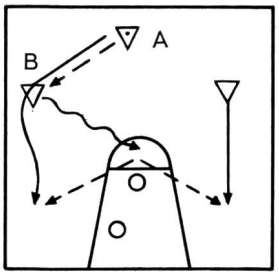
4. Préparation au jeu 10 min.

— A 3 contre 2 sous un panier: Les attaquants partent de la ligne médiane et montent l'attaque en

* Voir: Jeunesse + Sport, No 7 / 1970.

effectuant un changement de position entre le joueur central et un ailier.

A passe la balle à l'ailier B qui monte alors obliquement en dribble pour s'arrêter devant la ligne des coups francs, tandis que A croise derrière lui en direction de l'aile. Alors que les ailiers sont à leur place, B distribue la balle des 2 côtés du terrain tandis qu'un ailier essaye de pénétrer sous le panier (voir leçon 3). En cas d'interception de passe ou de panier, les ailiers permutent avec les défenseurs.



2e possibilité: A dribble obliquement et passe la balle à l'ailier B qui a croisé derrière lui.

5. Jeu 30 min.

Jeu d'équipe entre 3 équipes de 3 joueurs min. sur le terrain sous forme de vagues (voir leçon 2). Habituer les attaquants à monter une attaque avec ou sans changement de position des joueurs en fer à cheval autour de la défense et assez loin du panier (6—7 m) pour permettre une bonne distribution de passes et des infiltrations sous le panier.

Le moniteur s'efforcera de siffler strictement les contacts; par contre, il sera moins sévère en ce qui concerne les fautes de marcher ou le double dribble.

5e leçon

Elément technique prédominant: Le jeu de jambes et le pivot

1. Mise en train 10 min.

— Les joueurs se déplacent dans un secteur de la salle en évitant de se toucher; au coup de sifflet, ils s'arrêtent, pieds parallèles, puis repartent dans une autre direction.

— En colonne par 2, effectuer durant 3—4 minutes des tours de salle au trot. Au coup de sifflet, les 2 derniers de la colonne démarrent pour prendre la tête, etc.

2. Exercice de condition physique complémentaire 15 min.

— A 2, face à face; sautiller sur place. Un des partenaires effectue librement un saut en extension, une main en l'air, tandis que son partenaire répond en essayant de lui toucher la main. Après 5 sauts changer les rôles.

— A 2, un partenaire en position couchée dorsale, tête entre les jambes du partenaire debout, avec prise des mains aux chevilles, jambes à la verticale. Celui qui est debout repousse énergiquement les pieds de son partenaire vers le sol tandis que ce dernier freine le mouvement des jambes afin que les pieds ne touchent pas le sol. 2 séries de 10, puis changer.

— A 2, un partenaire couché dorsal, mains à la verticale; l'autre partenaire, debout derrière lui en appui mains sur mains. Fléchir et étendre les bras. 2 séries de 5 flexions, puis changer.

3. Technique 30 min.

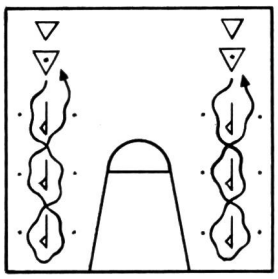
Maniement de balle:

— Avancer et dribbler la balle en la faisant passer par derrière le dos et entre les jambes, puis jouer la balle contre la paroi de la main gauche et droite.

Cet exercice de base sera repris et perfectionné dans toutes les leçons suivantes.

Dribble-slalom entre piquets:

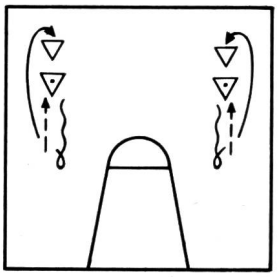
— Dribbler de telle façon qu'à la hauteur du piquet, la balle se trouve à l'extérieur, puis changer la main de dribble.



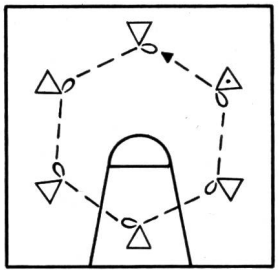
Le pivot:

— Répéter les arrêts sur 2 pas et l'exercice de pivot avec et sans balle (voir leçon 1).

— En colonne de 2—3 joueurs, 1 balle. Avancer en dribblant jusqu'à la hauteur d'une ligne, s'arrêter sur 2 pas, pivoter sur le pied arrière, pour faire une passe au suivant et retourner à sa place.



— En cercle avec 1 ou 2 balles: Chacun fait un pas en avant pour recevoir la balle, pivote soit à l'extérieur, soit à l'intérieur pour passer ensuite la balle au suivant.

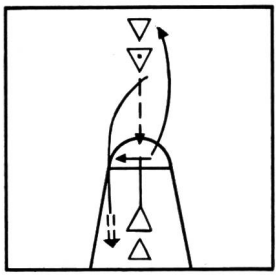


Jeu de passes:

— Jeu de passes de 10 (voir leçon 1 et 2), mais on exigera que le joueur qui a la balle fasse un pivot avant de passer.

Exercice combiné de passe:

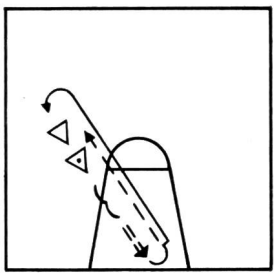
— Suivre, couper au panier et shoot: 2 demi-colonnes, face à face, 2 balles au minimum. Le premier de la colonne sous le panier avance jusqu'à la ligne des coups francs, s'arrête pieds parallèles pour recevoir la balle du partenaire d'en face; ce dernier, après sa passe, feinte, coupe en direction du panier en passant à droite ou à gauche du porteur du ballon. Lors du croiser, il reçoit la balle en retour (varier les formes de passes) pour shooter au panier en foulées.



Shoots:

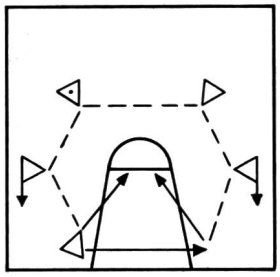
— Concours: En colonnes face à chaque panier, 1 balle: Départ en dribble à partir du coin de la ligne des coups francs, shooter en foulées, récupérer soi-même la balle et la ressortir au sui-

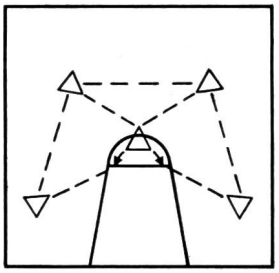
vant, etc. Quelle équipe marque la première 20 paniers?



4. Préparation au jeu 10 min.

A 5 sous un panier, sans, puis avec défenseurs. Jeu de passes avec secteurs de réception préférentiels. Dans une disposition à fer à cheval, le joueur de pointe circule d'un côté de la raquette à l'autre; il détermine ainsi le côté fort et le côté faible de l'équipe. En se déplaçant sur la ligne des coups francs, dos tourné au panier, il modifie également la disposition de l'équipe et les secteurs préférentiels de réception. S'il est bien placé, il fera un appel de balle en levant la main.





5. Jeu 25 min.

Entre 2 équipes de 5 joueurs. Pour les attaquants, rechercher une bonne occupation du terrain selon la préparation et une bonne circulation de balle. Lors de shoot, désigner deux joueurs pour la récupération sous le panier.
Les défenseurs se retirent rapidement sous leur panier, font une défense individuelle très large, sauf lors d'essai de tir.

6e leçon

Elément technique prédominant: Le shoot en suspension

1. Mise en train 10 min.

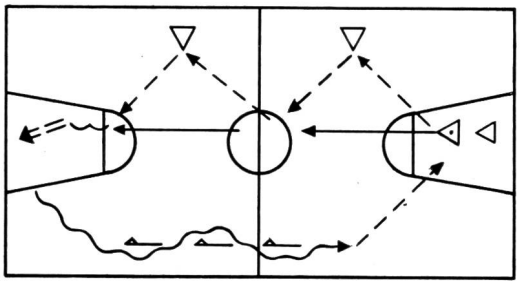
— Trot et course alternés avec exercices à mains libres.
— «La tape», course-poursuite à 2: Dans chaque moitié du terrain deux groupes de joueurs; exercices de réaction et de feintes.

2. Exercice de condition physique complémentaire 10 min.

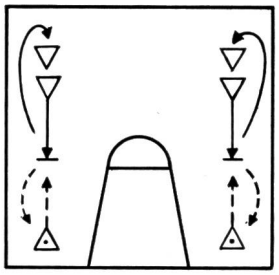
— Avec partenaire à califourchon sur le dos: monter sur le banc suédois en se tenant aux espaliers.
— En appui facial, soutenu aux chevilles par un partenaire: 2 séries de 5 flexions de bras, puis changer.
— Couché facial en travers du banc à la hauteur des hanches, soutenu aux chevilles par un partenaire, mais derrière la nuque: 2 séries de 5 flexions de tronc en arrière.

3. Technique 30 min.

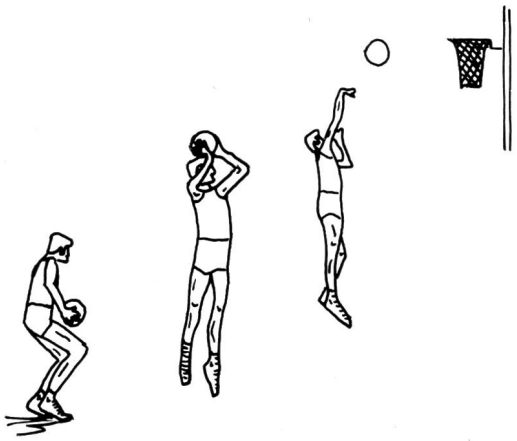
Maniement de balle:
— Voir leçon 5.
Exercice combiné de passes, shoots et dribble:
— En colonne sous le panier plus 2 distributeurs le long de la ligne de touche, au minimum 2 balles: Passer la balle au 1er distributeur et se déplacer en direction de l'autre panier. Le joueur reçoit la balle en retour, puis la passe au 2e distributeur pour la recevoir de nouveau en retour pour ensuite tirer en foulées. Au retour, dribbler entre 3 piquets.



Shoot en suspension:
— Contre la paroi avec balle: sauter, porter la balle sur la tête, au point culminant du saut, faire une passe contre la paroi.
— En ligne, sans balle: S'avancer, s'arrêter pieds parallèles et sauter à la verticale en portant les 2 mains au-dessus de la tête, main gauche devant, main droite derrière et coude fléchi en avant.
— En colonne face à un joueur avec balle: Le premier s'avance, reçoit la balle, s'arrête pieds parallèles pour sauter à la verticale en portant la balle au-dessus de la tête (1er temps); au point culminant de sa suspension, il tend le bras pour lancer la balle (2e temps) en retour sur les mains du distributeur.

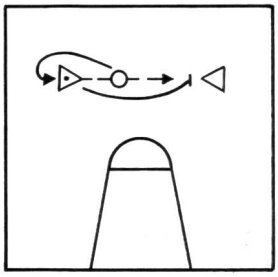


— Même exercice, mais avec shoot au panier. Le distributeur se trouve alors sous le panier; le joueur s'avance pour recevoir la balle à 2—3 m du panier et effectuer un shoot en suspension.



Passer étant marqué:
— A 2 contre 1 défenseur, 1 balle: Il s'agit de passer la balle à son partenaire malgré la présence d'un adversaire, de bien protéger la balle et de travailler les feintes de passe par-dessus, dessous, de côté, etc.

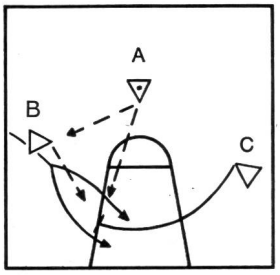
Après la passe, changer de place pour aller marquer le porteur de la balle.



Shoot à l'arrêt:
— Concours, voir leçon 2, mais ceci à 4 m du panier.

4. Préparation du jeu 10 min.

— Apprendre aux ailiers à croiser sous le panier; à 3 contre 2: alors que l'ailier C a coupé au panier pour recevoir la balle, l'autre ailier croise soit par l'extérieur, soit par l'intérieur pour recevoir la balle en retour et filer de l'autre côté.



5. Jeu 30 min.

Entre 3 équipes de 3 ou 4 joueurs sur le terrain sous forme de vagues (voir leçon 2): Les attaquants s'efforcent de monter l'attaque en gardant la balle au centre, puis par des passes sur un côté du terrain, ils permettent à l'autre ailier de couper au panier puis de croiser.

7e leçon

Elément technique prédominant: Les passes — couper et croiser près du panier

1. Mise en train 10 min.

— Trot et course alternés avec exercices à mains libres.

— 3 minutes de saut à la corde, à pieds joints, sur un pied, d'un pied sur l'autre, etc.

2. Exercice de condition physique complémentaire 10 min.

— En ligne, en position couchée faciale: Au signal se relever et démarrer sur une demi-longueur de salle.

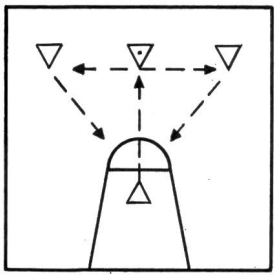
— Position couchée dorsale, épaules fixées par un partenaire: Grand cercle des jambes à gauche et à droite.

3. Technique 30 min.

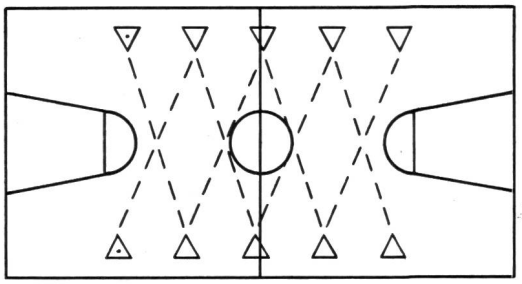
Maniement de balle:
— 5 minutes, voir leçon 5.

Les passes:

— 3 joueurs en ligne plus 1 en face, 2 balles: Passes simultanées de l'extérieur à l'intérieur, resp. de l'intérieur vers l'extérieur. Le joueur seul en face passe toujours la balle au joueur au centre, tandis que ce dernier distribue la passe à gauche ou à droite. Les joueurs de l'extérieur passent la balle au joueur d'en face. Le joueur au centre exercera plusieurs formes de passes.



— En ligne, face à face, 2 balles, concours de passes: Passes croisées au partenaire suivant dans la ligne d'en face. A l'aller faire des passes directes, au retour des passes avec rebond au sol. L'inverse pour l'autre équipe. Quelle équipe termine la première 5 parcours aller et retour?



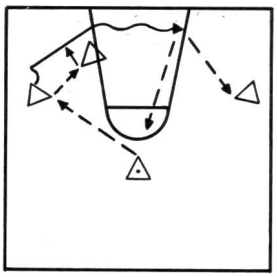
Exercice combiné de passe et de shoot:

— 2 colonnes oblique au panier, 1 balle: Le premier de la colonne de droite s'avance pour shooter en foulées au panier, tandis que celui de la colonne de gauche s'avance pour récupérer la balle et la passer au suivant de la colonne de droite. Les deux vont ensuite se placer derrière la colonne opposée.

4. Préparation au jeu 10 min.

Apprendre au joueur de pointe à croiser avec un ailier:

— A 4 sans, puis avec 2 à 3 adversaires sous un panier. Le joueur de pointe se déplace sous le panier; il fait un appel de balle s'il est bien placé, après quoi son ailier le plus proche coupe et croise avec lui, tout en recevant la balle en retour. L'ailier qui a coupé ressort la balle et va occuper la place du joueur de pointe de l'autre côté de la raquette. Le prochain croisement se fera ensuite de l'autre côté du terrain avec l'autre ailier.



5. Jeu 30 min.

A 5 contre 5 sur tout le terrain: Jouer avec un joueur central qui se déplacera des deux côtés de la raquette. Suivre ses déplacements et lui faire une passe s'il le demande. Essayer ensuite de croiser avec lui. Placer les ailiers près de la ligne de touche pour écarter le jeu. Il importe que le porteur du ballon dispose suffisamment d'espace «vital» autour de lui. S'habituer à shooter à distance. En défense, marquage individuel assez large, sauf en ce qui concerne le joueur qui se déplace sous le panier. Après un tir à distance, le joueur de pointe doit essayer de récupérer la balle.