

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: 7

Artikel: Basketball : initiation technique et du jeu d'équipe

Autor: Studer, J.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997412>

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: 07.02.2026

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

Basketball

Initiation technique et du jeu d'équipe

Essai d'un programme I de basketball J + S

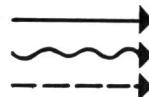
J. Studer

Dessins: J.-F. Studer

Signes conventionnels:

attaquants Δ
défenseurs \circ
moniteur \otimes

déplacement du joueur
dribble
trajectoire du ballon



arrêts
pivot
shoot

Avant-propos

Ce guide est destiné aux moniteurs qui veulent organiser un cours I de basketball J + S pour jeunes gens ou jeunes filles. Nul n'ignore l'importance de cette première prise de contact avec les Jeunes qui répondront diversement selon la personnalité du moniteur. Guider les premiers pas du basketeur n'est pas à la portée de tout le monde. Cela demande de l'enthousiasme, du sens psychologique, une certaine forme d'autorité, une bonne organisation; beaucoup de conditions en fait. C'est la raison pour laquelle nous avons voulu faciliter la tâche des moniteurs en élaborant un programme-type qui devrait leur permettre d'observer une certaine continuité dans l'enseignement.

Nous savons qu'en sport collectif il est difficile de limiter d'avance la matière d'enseignement prescrite pour tel ou tel degré car en dernier lieu c'est le comportement des élèves qui doit dicter le contenu et le niveau. Nous vous présentons un choix relativement étendu d'exercices qui devront être utilisés au mieux des intérêts des élèves. Conformément aux prescriptions J + S,

stimulation du système circulatoire
endurance
agilité Δ
souplesse \oplus
vitesse

Enfin, en ce qui concerne le test de condition physique et l'examen de la branche sportive, il serait indiqué de les organiser également au début du cours afin que le

ce cours est reparti sur 16 leçons de 1 h 30, ce qui représente le minimum imparti. Nous sommes conscients que les moniteurs n'exploiteront ce programme que partiellement ou devront prolonger le cours de quelques leçons — ce qui est préférable — pour atteindre les objectifs fixés dans ce programme I.

Le schéma d'une leçon de 1 h 30 min se présente ainsi:

1. 10 minutes de mise en train
2. 10 minutes d'exercices de condition physique complémentaire
3. 10 minutes d'enseignement technique
4. 10 minutes de préparation au jeu
5. 30 minutes de jeu
6. Retour au calme.

Les facteurs de condition physique qui sont déjà intégrés en partie dans l'enseignement technique ou le jeu ainsi que les exercices complémentaires sont expliqués par les signes ci-après:

force bras
jambes
ventre
dos

moniteur ait un critère d'appréciation valable des progrès réalisés par ses élèves après le cours. Tels sont, hâtivement brossés, les différents facteurs du programme que j'ai eu le plaisir de développer.

Plan du cours

Leçon N°	Elément principal	Technique	Préparation au jeu	Jeu
1	les passes	Initiation (I) <ul style="list-style-type: none"> — rythme des 2 pas, s'arrêter, pivoter sans balle — passes des 2 mains sur 2 lignes — passes en déplacement à 2 et 3 — concours de passes — shoots à 1 main 	<ul style="list-style-type: none"> — jeu de passe de 10: apprendre à passer et à se démarquer 	<ul style="list-style-type: none"> — jeu libre — introduire quelques règles essentielles
2	les shoots	I: <ul style="list-style-type: none"> — maniement de balle — shoots en foulées — passes, 2 col. avec rythme des 2 pas — passer après démarquage à 2 c. 1 Perfectionnement (P) <ul style="list-style-type: none"> — concours de shoots à l'arrêt 	<ul style="list-style-type: none"> — jeu de passes de 3 	<ul style="list-style-type: none"> — entre 3 équipes (en vagues) organisation de la défense et de l'attaque (déf. ind.)
3	le dribble	I: <ul style="list-style-type: none"> — dribble, dribble - shoot P: <ul style="list-style-type: none"> — passes à 2, en triangle, en dépl. libre — concours de dribble 	<ul style="list-style-type: none"> — à 3 contre 2 sous 1 panier: apprendre aux ailier à couper au panier 	<ul style="list-style-type: none"> — entre 2 équipes jeu dirigé

Leçon N°	Elément principal	Technique	Préparation au jeu	Jeu
4	les shoots	I: autres formes de passes à 2 contre 1 — jeu de jambes du défenseur P: dribble et shoot avec 1 déf. — réception de balle, dribble et shoot — passes, en cercle avec déf. au centre — concours de coups francs	— à 3 contre 2 en déplacement: apprendre au centre et à l'ailier à changer de place	— entre 3 équipes (en vagues): application
5	le jeu de jambes et le pivot	I: s'arrêter et pivoter P: dribble - slalom — ex. comb. de passer et couper au panier, shoot — concours de shoots en foulées	— à 5 attaquants sous un panier: canevas d'attaque en fer à cheval — circulation sous le panier avec appel de balle	— entre 2 équipes: jeu dirigé
6	le shoot en suspension	I: shoot en suspension P: ex. comb. de passes, shoot et dribble — passes à 2 contre 1 — concours de shoots à mi-distance	— à 3 contre 2 sous 1 panier: apprendre à couper et à croiser	— entre 3 équipes (en vagues): application
7	les passes	P: passes du centre — concours de passes — ex. comb. de passes et shoots	— à 4 attaquants sous 1 panier: apprendre à couper et à croiser	— entre 2 équipes: jeu dirigé
8	les changements d'allure et de direction	I: changements d'allure et de direction, crochets avec adv. P: passes entre 2 équipes se déplaçant en cercle — concours de dribble et shoots	— à 4 attaquants sous 1 panier: aller à la rencontre du porteur du ballon et passer au joueur en pointe	— entre 3 équipes (en vague): application
9	les débordements le passe et va	I: débordements avec 1 adv. à 2 contre 1, à 3 contre 3 — passe et va direct et avec relais P: ex. comb. de passes et shoots — concours de dribble et shoots	— à 5 attaquants sous un panier: aller à la rencontre du porteur du ballon, couper et croiser sous le panier	— entre 2 équipes: application
10	les débordements les ciseaux	I: Ciseau sans balle et réception de passe Ciseau après dribble P: shoot en suspension — concours de passes et de dribble en cercle	— à 5 attaquants sous un panier: débordement, passe et va, équilibration de l'équipe, sur nombre d'un secteur	— jeu dirigé: application
11	la contre-attaque	I: les passes longues — contre-attaque directe — contre-attaque avec relais P: passe à main, shoot — concours de shoots par zones	— à 3 contre 2: exercice de contre-attaque	— jeu dirigé: application de la contre-attaque
12	le rebond	I: — rebond 1 c. 1 contre la paroi — rebond au panneau — rebond et sortie de passe P: shoots à distance — passes en criss-cross	— à 3 contre 3 sous 1 panier: concours de rebonds, triangle de rebond	— jeu dirigé: application
13	la défense zone et 1re partie du test de cond. phys.	P: ex. comb. de passes et shoots	— à 5 contre 5 sous un panier: organisation de la défense par zones, principe d'attaque	— jeu dirigé: application
14	attaque de la zone, l'écran 2e partie du test de cond. physique	P: ex. comb. de passes et shoots	— à 5 sous un panier: écran et débordement rebond	— jeu dirigé: application
15	les passes et shoots à bras roulé	I: — passes à bras roulé — shoots à bras roulé P: passes entre 4 groupes	— à 3 sous un panier: ex. de croiser et shoot à bras roulé	— tournoi (fiche d'observation)
16	Test de basketball et jeu			

1re leçon

Elément technique prédominant: Les passes

1. Mise en train (échauffement)

10 min.
Chacun se déplace librement au trot puis en course en tenant compte des espaces libres afin d'obliger les joueurs à ouvrir les yeux pour avoir une bonne vision de l'ensemble du terrain.

2. Exemple de condition physique complémentaire

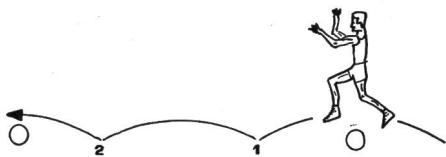
10 min.

Intercaler des exercices d'assouplissement pour les bras, les épaules, les hanches, la colonne vertébrale et les jambes.

3. Technique

Jeu de jambes:

— Acquisition du rythme des 2 temps d'évolution: disposer quelques balles à environ 3 m de distance l'une de l'autre et effectuer ce parcours selon le rythme suivant: 1—2—saut, etc.; lors du saut simuler le geste de réception de balle.



— Le même rythme de déplacement mais sans obstacles:

Apprendre à s'arrêter sur 2 temps, un pied en avant, le poids du corps est reparti sur la jambe du 1er temps; déplacer le pied avancé, en arrière, en avant tout en étant bien équilibré sur l'autre pied (pied de pivot).

— De la course, s'arrêter pieds parallèles et déplacer un pied dans toutes les directions (le pivot).

Tenue de balle: (à deux, face à face, 1 balle)

— Tenir la balle du bout des doigts sur les côtés, pouces à l'intérieur: assouplir le mouvement des poignets en faisant rouler la balle du bout des doigts puis la passer par les bras à son partenaire.

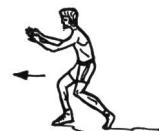


— Feintes de passes sur tous les côtés, tandis que le partenaire essaye de suivre ces mouvements de passes en plaçant les deux mains devant le corps en position de défense, en garde.



Les passes: (à l'arrêt: sur 2 rangs, face à face à diverses distances, 1 balle par couple)

— Se passer la balle des 2 mains à trajectoire directe, à hauteur de poitrine; lors de la réception faire un pas en avant.



— Se passer la balle mais avec un rebond au sol.

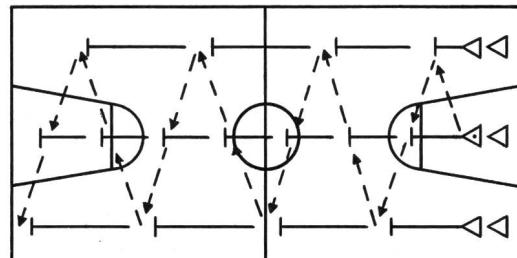
— Concours de précision et rapidité à deux: quel couple a terminé le premier 10 passes aller et retour? (à répéter plusieurs fois).

En déplacement: par 2 à 4 — 5 m de distance, 1 balle

— Se déplacer au trot en se faisant des passes; à la réception stopper sur 2 temps pour permettre au partenaire de prendre de l'avance.

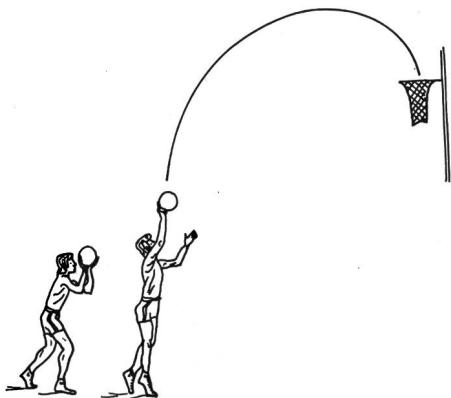
— Dito, mais sans s'arrêter

— A 3 en faisant passer la balle par le centre.



Shoot à une main: (en demi-cercle à 3 m du panier)

— Porter le pied droit en avant si l'on tire de la main droite; armer le tir par une flexion des jambes et en portant la balle au-dessus du front sur une main tandis que l'autre main la soutient par-devant; lever le ballon par une extension des jambes et du bras et fouetter le ballon du poignet et des doigts; rechercher une trajectoire bien courbe. Après le geste du lancer, le bras reste étendu en haut, les doigts dirigés en avant.



4. Préparation au jeu

10 min.

Jeu de passes de 10: (marquer et se démarquer, entre 2 équipes, 1 balle).

L'équipe qui a la balle essaye de réaliser 10 passes ininterrompues pour marquer 1 point. Le joueur qui reçoit la balle doit s'arrêter, pieds parallèles, apprend:

1. à protéger sa balle en la prenant au-dessus de la tête;

2. à chercher un partenaire démarqué pour lui faire une passe.

Le marquage du joueur se fera correctement au minimum à 1 m de distance en essayant de se placer entre le porteur du ballon et son adversaire, chaque joueur marquant un adversaire déterminé. Apprendre à feinter pour se démarquer.

— Par la suite permettre au porteur du ballon de déplacer un pied pour mieux protéger sa balle et permettre à ses partenaires de se libérer du marquage.

5. Jeu

30 min.

Jeu libre:

— Interrompre le jeu de temps à autre pour expliquer certaines règles et pour inculquer aux joueurs l'esprit de jeu du basketball (par exemple éviter les contacts — maîtrise de soi — respect de l'adversaire).

— Démontrer comment monter une attaque entre 2 ou 3 joueurs tout en plaçant les autres joueurs correctement près du panier adverse.

— Apprendre à l'équipe qui a perdu la balle à se retirer en défense (défense collective), aux attaquants, à s'écartier en éventail.

Pour donner plus d'attrait au jeu, accorder au début 2 points pour un panier réussi et 1 point pour un tir sur le cercle.

2e leçon

Elément technique prédominant: Les shoots

1. Mise en train

10 min.

- Trot et course alternés avec exercices d'assouplissement à mains libres.
- Au trot, s'arrêter sur 2 temps, pivoter et démarer sur une demi-longueur de salle.

2. Exemple de condition physique complémentaire

10 min.

- Bonds successifs d'un pied sur l'autre sur plusieurs longueurs de salle avec retour au trot.
- A 2, face à face; bras tendus en appui mains sur mains; 2 séries de 10 flexions et extensions des bras.

3. Technique

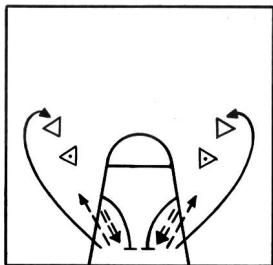
30 min.

Maniement de balle et dribble:

- Faire tourner la balle autour des hanches.
- En position jambes écartées: faire passer la balle en 8 entre les jambes.
- Dribbler et avancer, puis faire passer la balle dans l'autre main.

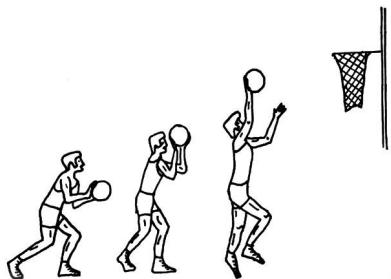
Shoot à l'arrêt:

- Concours entre 2 groupes de joueurs sur les côtés du panier (3 m). Les premiers tirent au panier puis vont chercher eux-mêmes le ballon pour le passer au suivant; ensuite ils vont se placer en queue de colonne, etc.



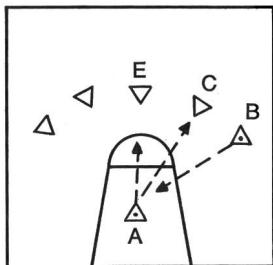
Quelle équipe marque la première 20 paniers?

- Shoot en avançant d'un pas: en demi-cercle oblique au panier; avancer le pied gauche et tirer de la main droite par l'intermédiaire du panneau, en pivotant par-dessus le pied gauche.



Passes:

- En demi-cercle face à un joueur, 2 balles: exercice du bombardement: A passe la balle à C et en reçoit une simultanément de B qu'il passe loin à E tandis que C lui repasse la balle, etc. La balle est réceptionnée bras demi-fléchis et elle est passée par le simple travail des poignets et des doigts.

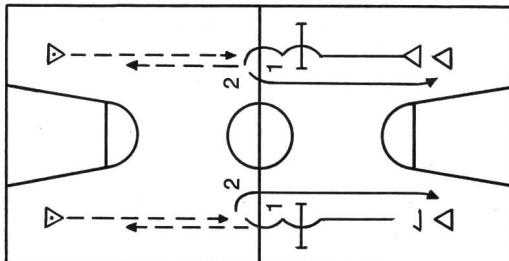


Passes en déplacement:

- Crée l'automatisme du rythme des deux pas: 2 colonnes face à un joueur porteur du ballon avec un banc suédois en travers. Les premiers de chaque colonne s'avancent en direction de la balle, le reçoivent au moment où ils sautent par-dessus le banc, ils effectuent leurs 2 poses de pieds pour

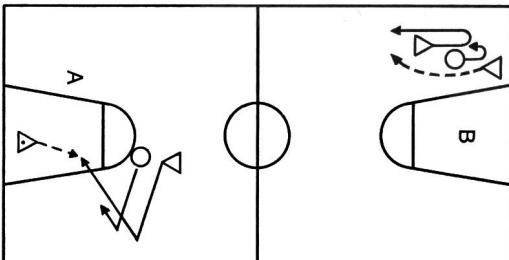


passer la balle en retour au distributeur; ils se déplacent ensuite derrière leur colonne.



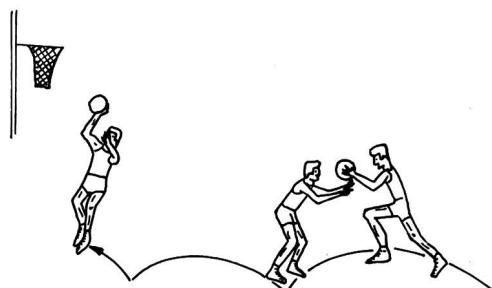
Passes au partenaire qui s'est démarqué:

- A deux contre un défenseur, 1 balle: but = tromper la surveillance de son adversaire, le lâcher un bref instant pour recevoir la balle; se démarquer par des changements d'allure, des crochets, des arrêts ou des départs brusques, etc.
- Exemple A: L'attaquant part oblique à allure moyenne suivie de son adversaire, puis change brusquement de direction (crochet) pour le surprendre et prendre un temps d'avance sur lui pour recevoir la balle.
- Exemple B: L'attaquant s'approche de la balle puis fait brusquement volte-face en s'éloignant du passeur qui lui fera une passe par-dessus.



Shoot en foulées: (automatisme du rythme des 2 pas)

- En colonne oblique au panier, face au moniteur placé à la hauteur de la ligne des coups francs, ballon sur la main tendue. Les joueurs s'avancent, sautent pour réceptionner le ballon (pied d'appui gauche pour qui shoot de la main droite), effectuent leurs deux poses de pieds (droit-gauche) pour tirer au panier en sautant du pied gauche.



Par la suite, le moniteur lancera la balle en l'air pour la réception, enfin il se retirera de 2-3 pas pour faire une passe lors du saut de réception.

- Dribble et tir en foulées: Les joueurs se placent à la hauteur de la ligne des coups francs, balle en mains; ils font un dribble de la main droite en avançant le pied gauche, prennent la balle des 2 mains en sautant, jambe droite en avant, effectuent leurs 2 poses de pieds (droite-gauche) pour shooter d'une main.

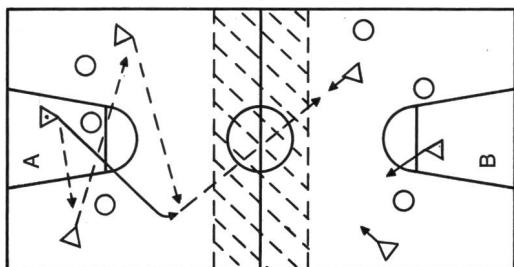


4. Préparation au jeu

10 min.

Jeu de passes de 3:

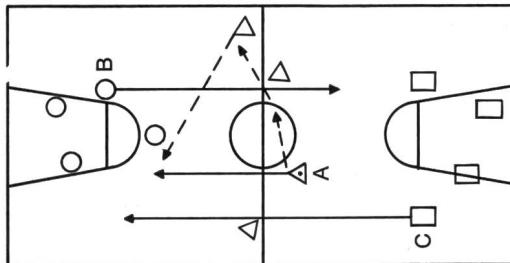
- 2 équipes d'au moins 5-6 joueurs scindées en deux groupes; 2 groupes adverses sont répartis sous chaque panier ($\frac{1}{3}$ du terrain), le centre du terrain doit rester libre. 1 balle. Les attaquants du groupe A se font des passes après démarquage; après la 3e passe au minimum la balle doit être passée à un partenaire qui se trouve dans l'autre secteur du terrain B pour pouvoir marquer 1 point.



5. Jeu

30 min.

- Sous forme de vagues entre 3 équipes de 3 joueurs au minimum sur le terrain.



Les équipes B et C sont en formation de défense sous chaque panier. A au centre du terrain attaque par exemple l'équipe B pour marquer un panier. Dès le panier ou après interception de passe, B attaque l'équipe C en attente sous le panier adverse, etc.

But: apprendre à la défense à s'organiser, à servir les coudes sous le panier et aux attaquants à s'écartier en éventail et à se placer correctement assez loin du panier.

3e leçon

Elément technique prédominant: Le dribble

1. Mise en train

10 min.

- Trot et course alternés avec exercices d'assouplissement à mains libres.

2. Exemple de condition physique complémentaire

10 min.

- Sautiller sur place et démarquer au coup de sifflet, s'arrêter, etc.; à répéter plusieurs fois comme exercice de réaction.
- Bonds successifs sur le même pied sur une longueur de salle puis retour au trot; à répéter 3-4 fois.
- Lancer du ballon lourd avec partenaire; à 2 mains à hauteur de poitrine, au-dessus de la tête, à une main, en arrière par-dessus la tête, etc.

3. Technique

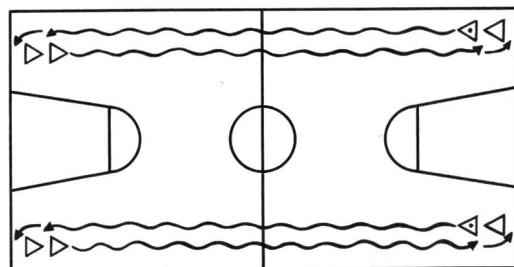
30 min.

Maniement de balle:

- Avancer et dribbler la balle, changer de direction en faisant passer la balle dans l'autre main par un dribble derrière le dos; après quelques parcours de salle.
- Jouer la balle contre la paroi d'une main en utilisant uniquement la force et la souplesse du poignet et des doigts (fouetter la balle 30 fois de la main gauche et droite).

Dribble:

- Dribbler sur place en changeant de main sans regarder la balle.
- Dribbler pieds parallèles, de la main droite, avancer pied et épaule gauche afin de protéger la balle; changer la main de dribble et avancer l'autre pied.
- Se déplacer groupés dans un petit secteur de salle en dribblant la balle; lever la tête pour regarder et éviter ses partenaires.
- Dribbler en direction du panier et tirer en tenant compte des deux temps d'évolution; terminer le dribble à la hauteur du coup-franc sur le pied gauche, sauter genou droit en avant en saisissant la balle des 2 mains, faire ses deux poses de pied (droite-gauche) pour tirer de la main droite. Récupérer la balle et dribbler en direction de l'autre panier et shoot en foulées.
- Concours: En demi-colonnes, face à face à la hauteur des coups francs; les premiers des demi-colonnes traversent la salle en dribblant de la main droite, s'arrêtent correctement sur deux pas pour remettre la balle des 2 mains au partenaire d'en face qui se déplace alors en dribblant de la main gauche, etc. Chaque joueur effectue 2 fois le trajet aller et retour.

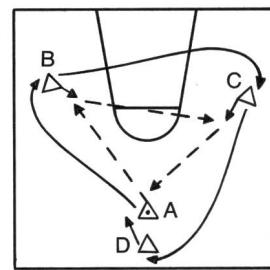


Passes:

- Les passes à l'arrêt: à 2 avec 2 balles; tandis que l'un des partenaires débute sa passe avec une trajectoire directe, l'autre fait une passe avec un rebond au sol; la passe suivante sera inversée (exercices de concentration).



- Les passes en déplacement: en triangle mobile, 4 joueurs, 1 balle, avec passe avec rebond. A fait une passe rebond à B qui s'est déplacé en direction de C; A va prendre la place laissée vacante par B, etc.

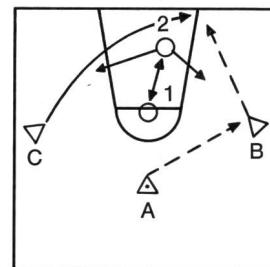


- 5 à 6 joueurs numérotés se déplacent librement dans un secteur de salle tout en se faisant des passes en maintenant l'ordre des numéros, soit passe de 1 à 2, de 2 à 3, etc. Se déplacer de telle façon que le porteur de la balle trouve rapidement son partenaire.

4. Préparation au jeu

10 min.

- A 3 contre 2 sous un panier: les attaquants en formation de triangle, par des passes sur les 2 côtés de terrain essayent de garder la balle et de manœuvrer les défenseurs. Apprendre à un des ailiers à couper sous le panier au bon moment et lui faire une passe. Ce dernier ressort la balle puis va reprendre sa place à l'aile. Coordonner le travail des défenseurs; si le défenseur 2 attaque un ailier, l'autre se retire pour protéger le panier. Signaler ses intentions par la voix. En cas d'interception de passe, les défenseurs permutent avec les ailiers.



5. Jeu

30 min.

- Jeu d'équipe entre 2 équipes en insistant sur les consignes suivantes:

- se démarquer pour recevoir la balle;
- protéger sa balle pour regarder et voir;
- passer au partenaire le mieux placé.

Dire aux attaquants de ne pas trop précipiter le jeu mais de garder la balle en recherchant le plus grand nombre de passes, d'éviter le dribble mais cas échéant de pivoter pour protéger sa balle. Ne shooter que si l'on est bien placé et bien équilibré. En défense, chaque joueur est responsable d'un joueur déterminé; il ne l'attaque que dans sa zone de défense ($\frac{1}{3}$ du terrain). Ne pas rechercher à tout prix l'interception de passes mais apprendre à protéger son panier.

