

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: 10

Artikel: Basketball : initiation technique et du jeu d'équipe [suite]
Autor: Studer, J.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997425>

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: 16.01.2026

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







Initiation technique et du jeu d'équipe





Essai d'un programme I de basketball J + S

J. Studer

Dessins: J.-F. Studer

Signes conventionnels:

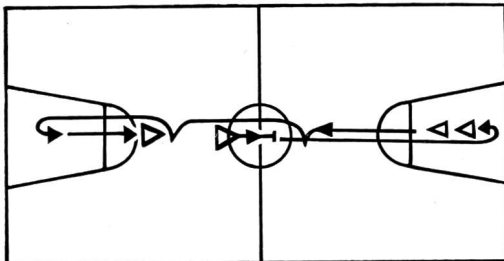
attaquants	△	déplacement du joueur		arrêts	
défenseurs	○	dribble		pivot	
moniteur	⊗	trajectoire du ballon		shoot	

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

8e leçon

Elément technique prédominant:
Les changements d'allure et de direction

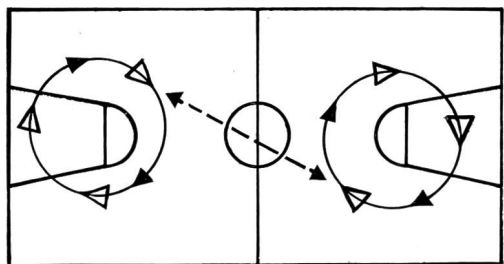
- 1. Mise en train** 10 min.
— Trot et course alternés avec exercices à mains libres.
— Pas sautillés, puis démarrer au coup de sifflet.
- 2. Exercices de condition physique complémentaire** 10 min.
— Différentes formes de sauts par-dessus les ballons lourds.
— Lancers du ballon lourd (voir leçon 3), mais à partir de la position assise, à genoux ou couchée.
- 3. Technique** 30 min.
Maniement de balle:
— 5 minutes.
Changements d'allure et de direction:
— En colonne devant quelques balles disposées à 3-4 m l'une de l'autre: s'avancer et faire chaque fois un crochet (gauche-droite) devant chaque balle. Au retour faire un crochet de droite à gauche.
— 2 demi-colonnes face à face: s'approcher au trot et pendant que l'un des partenaires marque un temps d'arrêt, l'autre fait un crochet, coupe à ses côtés pour aller faire un crochet devant le suivant.



- Face à un adversaire, mains sur le dos: essayer de déborder son adversaire par des changements d'allure et de direction. Le défenseur s'efforce, par des déplacements à pas glissés, de rester sur la même ligne que le ballon et le panier. Au retour inverser les rôles.
- En ligne avec chacun une balle: se déplacer en dribble, accélérer, ralentir, reculer, démarrer, etc. Tenir compte que lors des accélérations, le dribble se fait relativement haut tandis que lors des ralentissements et des reculs le dribble se fera plus bas.

Les passes:

- 2 groupes de joueurs se déplacent en cercle dans



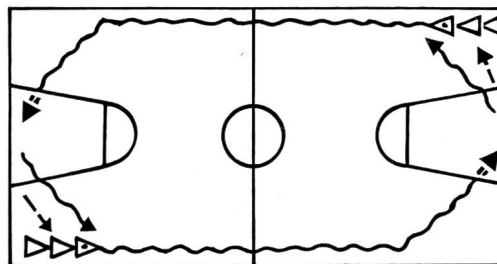
chaque moitié du terrain et dans le même sens, tout en faisant des passes d'un groupe à l'autre.

- Avec un adversaire, mains au dos: partir de la ligne médiane en dribble; se déplacer obliquement à gauche et à droite puis essayer de débord son adversaire à la hauteur de la ligne des coups francs, soit par un crochet avec changement de main de dribble (dessin 15), soit en lui tournant le dos avec un changement de main de dribble et de direction.



Les shoots:

- Concours de dribble et shoots en foulées: 2 équipes à chaque angle opposé du terrain, avec une balle: les premiers se déplacent en dribble; arrivés à la hauteur des coups francs, ils coupent au panier pour shooter en foulées, récupèrent la balle et continuent leur parcours en direction de l'autre panier pour shooter; récupérer et faire une passe au suivant, etc.

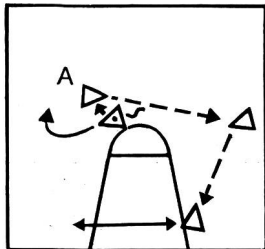


4. Préparation au jeu

10 min.

Aller à la rencontre du porteur du ballon pour assurer la garde de ballon:

- Le joueur central arr., porteur du ballon, croise avec son ailier A, tout en lui passant la balle. Tenir compte que le joueur porteur du ballon croise à l'intérieur afin de protéger la passe. A passe la balle à l'autre ailier lequel passera plus loin au joueur en déplacement sous le panier. Ce dernier ressortira la balle au centre arr. qui effectuera un croisement avec l'autre ailier.



- 5. Jeu** 30 min.
 Entre 3 équipes de 4-5 joueurs sur le terrain sous forme de vagues:
 — S'habituer au canevas d'attaque (fer à cheval).
 — Essayer de croiser et de suivre les déplacements du joueur sous le panier pour lui faire une passe au bon moment.

9e leçon

Elément technique prédominant:
 Les débordements — le passe et va

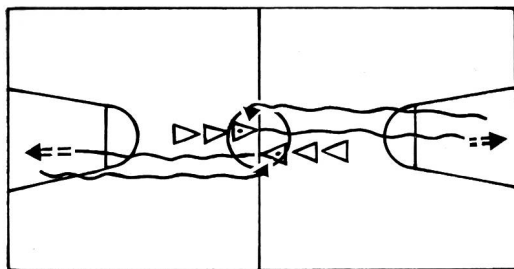
- 1. Mise en train** 10 min.
 — Trot et course alternés avec exercices à mains libres.
 — Quelques départs en position accroupie.

- 2. Exercices de condition physique complémentaire** 10 min.
 — Quelques séries de sauts pieds joints par-dessus et le long du banc suédois.
 — Concours de grimper à la perche ou à la corde.

- 3. Technique** 30 min.
 Maniement de balle:
 — 5 minutes.

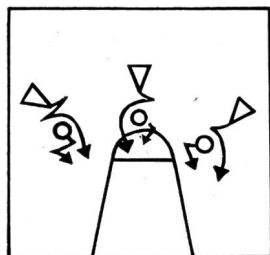
Shoot — passes — dribble:

- Reprendre l'exercice de shoots en foulées et de passes en 2 colonnes (voir leçon 7).
 — Concours de shoots et dribble: 2 équipes sur la ligne médiane, face à leur panier respectif, chaque équipe 1 balle. Les premiers partent en dribble en direction opposée pour shooter au panier, reviennent en dribble pour donner la balle main à main au suivant. Quelle équipe marque 20 points la première?

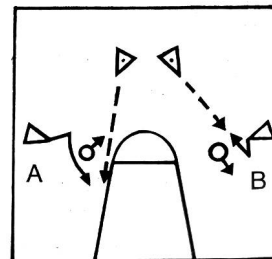


Débordements:

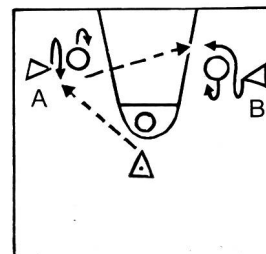
- En ligne, sans balle, avec défenseurs mains au dos: Avancer et essayer de déborder son adversaire après un crochet ou un changement d'allure; au retour changer les rôles.



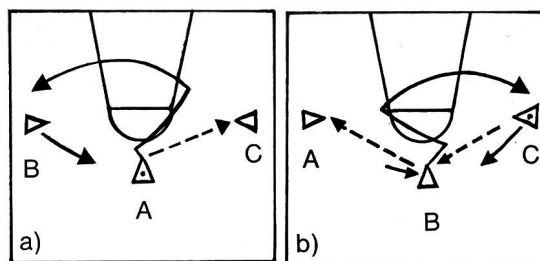
- A 2 — dont un distributeur — contre 1: A essaye de mobiliser son défenseur par la menace (ébauche 1-2 pas à l'extérieur puis revenir pour s'assurer la réception dans son secteur préférentiel). B, après un crochet, débordé son adversaire, reçoit la balle et shoot.



- A 3 contre 3 sous un panier: Le distributeur passe à B qui a mobilisé son adversaire tandis que l'autre ailier débordé son défenseur pour recevoir la balle de B et shooter.

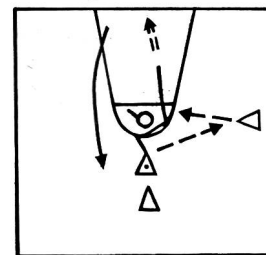


- A 3 contre 1 ou 2 sous un panier: Débordement d'un arrière et équilibration de l'attaque. A passe à C, il débordé son adversaire et coupe au panier et va ensuite occuper la place laissée vacante par B qui, entre-temps, a comblé le vide laissé par A. La balle est ressortie au joueur central qui fera une passe de l'autre côté du terrain, etc.

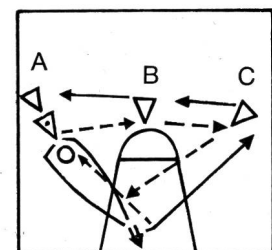


Le passe et va:

- Passe et va direct: Après sa passe, le joueur débordé son adversaire, coupe au panier et reçoit la balle en retour pour shooter.



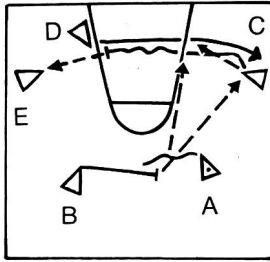
- Passe et va avec relais: A passe à B, débordé et coupe au panier pour recevoir la balle de l'ailier C.



- 4. Préparation au jeu** 10 min.

A 5 sans et avec adversaires sous un panier: Aller à la rencontre du porteur du ballon, couper et croiser sous le panier:

- B va à la rencontre de A (porteur du ballon) qui lui remet la balle; celle-ci est transmise plus loin à l'ailier C ou à D qui s'est déplacé. Dès que D est en possession de la balle, C coupe et croise avec lui.



5. Jeu

30 min.

A 5 contre 5: Observer la position des joueurs et intervenir chaque fois que vous constaterez une mauvaise disposition d'une équipe. En attaque, s'efforcer d'occuper les défenseurs par des ébauches de 1-2 pas sur le côté opposé à la balle, soit pour préparer la réception d'une passe ou un débordement.

10e leçon

Elément technique prédominant:

Les débordements (suite) et les ciseaux

1. Mise en train

10 min.

— Trot et course alternés avec exercices à mains libres.
— Jeu de course: Les joueurs en formation de cercle en position couchée fac. sont numérotés et répartis en 2 équipes; à l'appel d'un numéro, les joueurs concernés se lèvent pour effectuer un tour de cercle et revenir le plus vite possible à leur place pour marquer un point pour son équipe.

2. Exercices de condition physique complémentaire

10 min.

— Sautiller face à la paroi ou aux espaliers et tous les 2 temps, sauter à la hauteur d'une marque fixée à 30-40 cm plus haut que la main tendue.
— En suspension aux espaliers, face à un partenaire, bras tendu en avant: Lever les jambes et dessiner un cercle autour de la main.

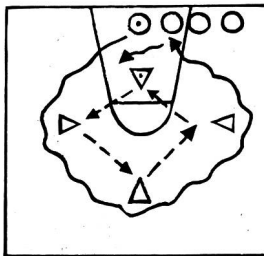
3. Technique

30 min.

Maniement de balle:

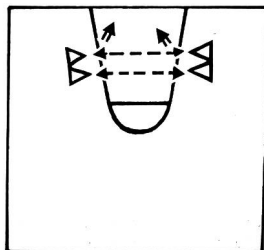
Passes et dribble:

— Concours: Une équipe en cercle fait circuler la balle le plus grand nombre de fois possible pendant que l'autre équipe en ligne à l'extérieur fait le même circuit mais en dribblant la balle sous forme de relais.



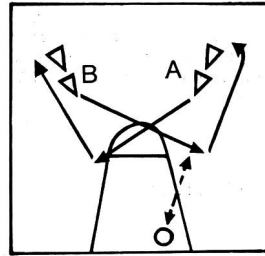
Shoot en suspension:

— 2 partenaires répartis de chaque côté de la raquette se font des passes; à un signal donné, l'un d'eux fait un shoot en suspension. S'éloigner ensuite un peu du panier.

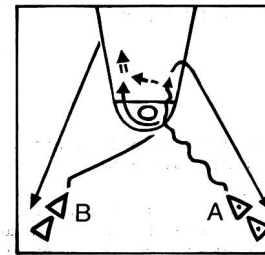


Ciseaux:

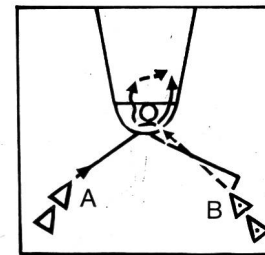
— A se déplace obliquement, B croise derrière lui et reçoit la passe du moniteur.



— Avec adversaire: A se déplace oblique en dribble, s'arrête devant son adversaire en lui tournant le dos tandis que B croise devant lui pour recevoir la balle main à main. B poursuit son déplacement en dribble puis passe la balle à A qui, après avoir pivoté autour de son adversaire, coupe au panier.



2e position: A se déplace pour se placer devant un adversaire en lui tournant le dos; B lui passe la balle, suit et croise devant lui pour recevoir la balle, etc.

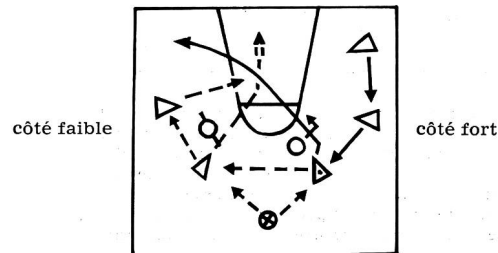


4. Préparation au jeu

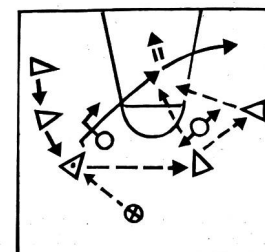
10 min.

Débordement, passe et va, équilibration de l'équipe:

— L'équipe est disposée en fer à cheval avec un côté fort et un côté faible. L'arrière du côté fort reçoit la balle du moniteur, fait une passe de l'autre côté, puis coupe obliquement en direction du côté faible. Ses 2 partenaires de secteur se retirent alors pour rétablir l'équilibre défensif de l'équipe. Par son déplacement, le joueur A a de ce fait surnommé l'autre secteur du terrain.



Exercer tout d'abord ces déplacements de surnombre et d'équilibration des joueurs. Par la suite, enchaîner un passe et va direct ou avec relais.



5. Jeu

30 min.

Avec défense individuelle large. Attaquer en fer à cheval, avec recherche du surnombre de joueurs dans un secteur et avec déplacement d'équilibration des joueurs en arrière.

11e leçon

Elément technique prédominant:

La contre-attaque

1. Mise en train

10 min.

- Trot et course alternés avec exercices à mains libres.
- Course-estafette avec virage autour d'un fanion.

2. Exercices de condition physique complémentaire

10 min.

- Bonds successifs selon le rythme du triple saut, soit gauche-gauche-droite-droite, etc.

3. Technique

30 min.

Maniement de balle:

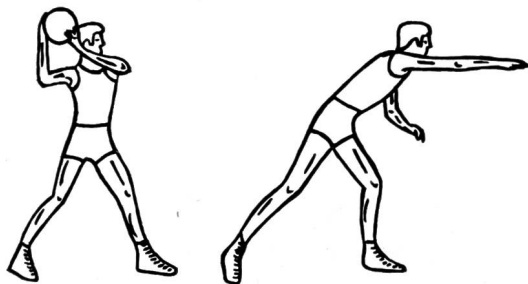
- 5 minutes.

Les passes:

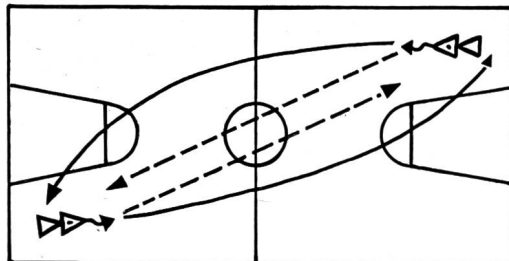
- A 2, se déplacer et se faire des passes; après la passe, se déplacer de l'autre côté, etc.

Passes longues à une main:

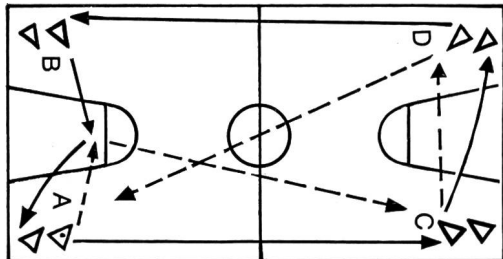
- En ligne sur les 2 côtés du terrain: Avancer le pied gauche, porter la balle des 2 mains au-dessus de l'épaule légèrement en retrait et lancer la balle d'une main à son partenaire en face.



- Un groupe de joueurs dans chaque coin opposé du terrain, 2 balles: départ en dribble, puis faire une passe longue à une main au joueur opposé, puis aller se placer derrière la colonne opposée.

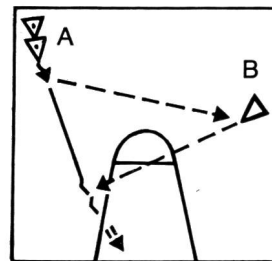


- 2-3 joueurs dans chaque coin du terrain, 1 ou 2 balles: A fait une passe à B qui s'est avancé au milieu du terrain, B fait une longue passe oblique à C qui fait une passe de l'autre côté du terrain, enfin D fait une longue passe oblique à son point de départ. Après chaque passe, les joueurs se déplacent derrière le groupe suivant.



Passe à une main et shoot:

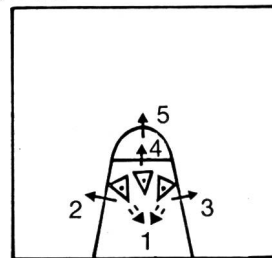
- A fait un dribble, puis passe à B, coupe au panier pour recevoir la balle en retour et tirer au panier.



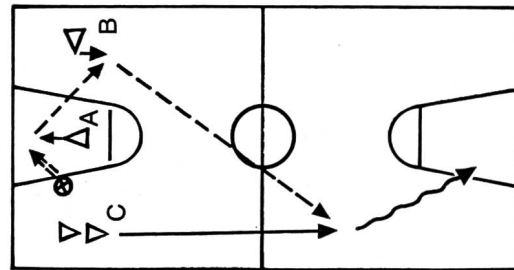
Shoot à l'arrêt:

- Concours: Une équipe sous chaque panier, 2 balles chacune:

Shoot à partir de zones déterminées: A tour de rôle, les joueurs tirent à partir de la zone 1, une fois le panier marqué, ils se déplacent dans la zone 2, 3, 4 et 5.



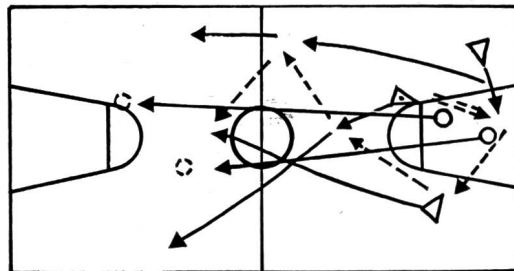
- Contre-attaque: — Forme de C. A. avec un relais: A récupère la balle, passe à B qui s'est dégaï, puis fait une longue passe à une main à C qui a démarré en direction du panier.



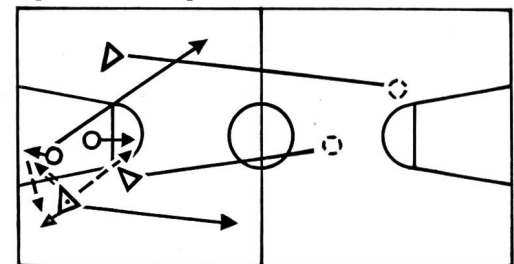
4. Préparation au jeu

10 min.

- A 3 contre 2 défenseurs: Si les attaquants marquent un panier, les deux défenseurs se replient aussitôt sous l'autre panier pendant que les 3 attaquants font la rentrée de balle et se portent en attaque en direction de l'autre panier.



Si les 3 attaquants ne réussissent pas le panier, les 2 partenaires du shooteur se retirent en défense sous l'autre panier pendant que les deux défenseurs avec la participation du shooteur se portent en attaque.



5. Jeu

Entre 2 équipes: Rechercher la contre-attaque.

- Dès la récupération de balle, les ailiers filent le long de la ligne de touche tandis que le récupérateur fait une sortie rapide et précise de la 1re passe. Si la supériorité numérique n'a pu être obtenue sur l'adversaire, cesser la C. A. pour attaquer en position.