

**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:** 29 (1972)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

#### 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:** 20.02.2026

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



# Notre leçon mensuelle

## Basketball (Leçon de perfectionnement)

Buts: Améliorer la souplesse et la force articulaire et musculaire — Perfectionner la technique — Mettre au point une combinaison d'attaque

Texte: J. Studer

Dessins: JF Studer

Durée: 1 h. 30 min.

Lieu: en salle

Classe: 12 à 15 élèves

Matériel: 12 à 15 ballons de basket, rubans de jeu, 1 sifflet.

### Légende:

△ Souplesse

⚡ Vitesse de réaction

Force

Bras

Trajet du ballon

— - - - →

⊕ Adresse, habileté

♡ Endurance

Jambes

Trajet du joueur

→

Abd.

Dribble

~~~~~

## 1. Préparation

20 min.

### Gymnastique avec balle

- Jouer la balle contre la paroi en la repoussant de la main droite et gauche (assouplissement du poignet).  
20 x de chaque main.
- id. mais en sautant.



- Faire tourner la balle en huit entre les jambes écartées, dans les 2 sens. 2 x 10.

- Tous les joueurs se déplacent en dribblant la balle dans un secteur de la salle sans se toucher. Ne pas regarder son ballon mais chercher les couloirs pour s'y infiltrer. 3 min.



- Circumduction du tronc dans les 2 sens avec balle en mains.  
2 x 10.

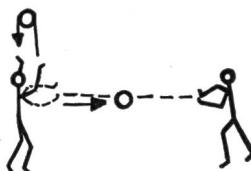


- en position assise, balle en mains; lever les jambes et faire tourner la balle autour des jambes. 10 x.

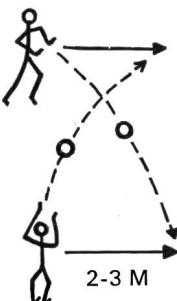
- en ligne: dribbler sur place, suivre les déplacements du moniteur en avant, de côté, en arrière. 3 min.



- placer la balle entre les pieds, sauter et lancer la balle pour la reprendre en mains de côté.  
10 x.



- à deux avec 2 balles: pendant qu'un des partenaires lance la balle en l'air, l'autre lui fait une passe. 10 x.



- à deux, 2 balles: lancer simultanément la balle à 2-3 m à côté de son partenaire et reprendre la balle avant qu'elle ne touche le sol. 10 x.



## 2. Perfectionnement technique

25 min.

Travail par chantiers durant 5 min. chacun.

### Chantier 1

**Passes - bombardement:** à 3 ou 4, dont un distributeur: 2 balles.  
A passe à C et reçoit simultanément une passe de B, etc.  
Changer le distributeur après une vingtaine de passes; ne pas «téléphoner» les passes.

### Chantier 2

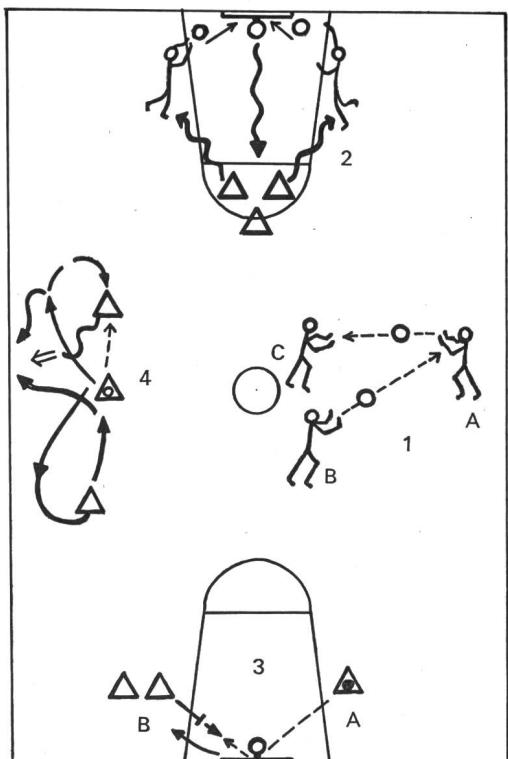
**Tirs en suspension:** à 2 ou 3;  
partir en dribble de la ligne des c. fr. sur les côtés de la raquette pour effectuer un tir en suspension, récupérer la balle et revenir à la position de départ, puis changer de côté.

### Chantier 3

**Le rebond à 3 ou 4:**  
A sur le côté du panier tire au panneau de telle façon que la balle rebondisse de l'autre côté. B s'avance au bon moment pour bondir et repousser la balle dans le panier.

#### Chantier 4

**Le huit:** avec récupération de la balle à 3 ou 4:  
Les joueurs se déplacent en 8 et se font des passes, à intervalles, celui qui reçoit la balle effectue un tir en suspension contre la paroi tandis que ses 2 partenaires essayent de récupérer le premier la balle. Après avoir ressorti la balle au tireur, les joueurs reprennent leur déplacement en 8.



#### 3. Préparation tactique

15 min.

5 joueurs sous chaque panier, sans puis avec 2 défenseurs sur les 2 attaquants A et B.

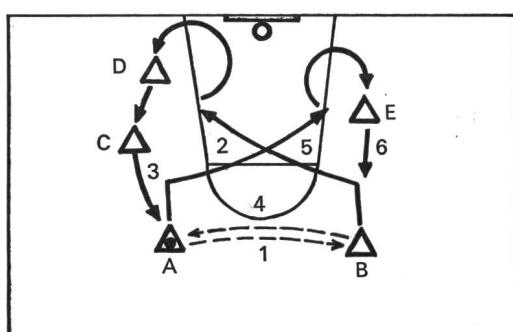
##### Buts:

- Assurer une continuité avec démarquage simple à partir d'un canevas en 2-2-1.
- avec passe et va direct ou indirect et tir au panier. Cette forme de jeu «structuré» sera exercée tout d'abord au ralenti puis à un rythme de plus en plus rapide.

##### a) Continuité avec démarquage simple.

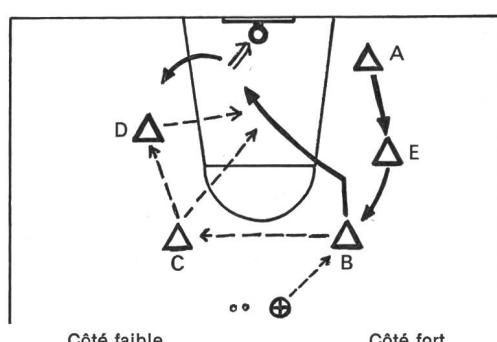
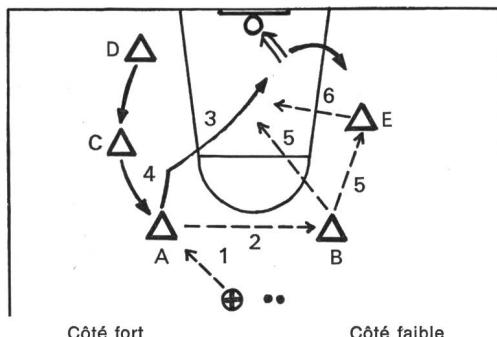
A passe à B (1) se démarque et coupe en direction du panier puis du côté faible de la formation (2). C et D se retirent (3). B passe à C (4) et effectue le même déplacement sur l'autre secteur (5).

Malgré ces déplacements, le canevas en 2-2-1 est maintenu.



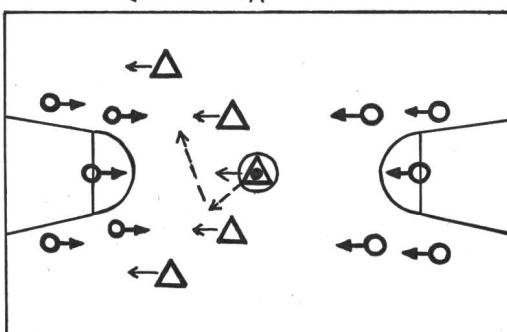
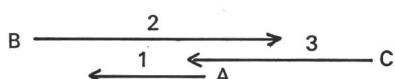
b) avec passe et va direct ou indirect et tir au panier.

Le moniteur distribue la balle sur le côté fort du secteur (1). A passe alors à B (2), se démarque et coupe en direction du secteur faible (3), entretemps C et D se retirent (4). A qui a coupé reçoit la balle en retour de B ou de E (5-6) et va marquer. Il ressort la balle au moniteur puis va se placer sur l'autre côté du secteur qui deviendra «côté fort».



#### 4. Jeu

30 min.



##### Jeu par vagues:

L'équipe A au centre attaque la formation B en attente sous le panier; après panier réussi ou interception de balle, B attaque la formation C sous l'autre panier. A après avoir perdu la balle, se retire en défense.

##### But:

Essayer d'appliquer la combinaison d'attaque exercée précédemment; demander aux 2 joueurs les plus avancés de récupérer la balle en cas de tir.

#### 5. Retour au calme

- Exercices respiratoires et de relâchement.
- Douches.