

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: 8

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

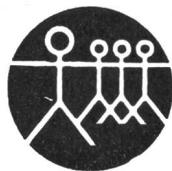
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.02.2026

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



Notre leçon mensuelle

Basketball

Exemple d'une leçon d'entraînement

Maniement de balle — Mise en condition physique complémentaire avec balle et avec ballon lourd — Perfectionnement technique — Exercices technico-tactiques à 2 c. 2 et 3 c. 3 — Attaque en 2 - 1 - 2

Texte: J. Studer

Durée: 1 h. 30 minutes

Dessins: J.-F. Studer

Matériel: Ballons de basketball, ballons lourds, sifflet

Légende

\oplus Agilité

\square Bras

\square Abdominaux

Trajet du joueur

\triangle Souplesse

Force:

\square Jambes

\square Dorsaux

Dribbling

Trajet du ballon

1. Préparation

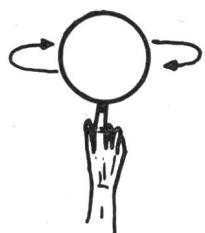
10 min.

Maniement de balle

But:

Améliorer la sensibilité du joueur au toucher de la balle et l'indépendance du joueur à l'égard de la balle.

Faire tourner la balle sur le bout du doigt par un mouvement de rotation de la main.



Faire tourner la balle autour des hanches, sans contorsion du corps.



Porter la balle dans la main, bras tendu de côté, la faire rouler sur le bras, ensuite sur les épaules et essayer de la reprendre de l'autre main.



Poser la balle sur la nuque, la laisser rouler le long du dos et la rattraper à la hauteur du postérieur.



Faire tourner la balle autour des chevilles.



Dribble à deux; chacun essaye, tout en dribblant, d'enlever la balle à son partenaire.



Dribble derrière le dos avec changement de direction.



id. mais avec dribble entre les jambes.

Mise en condition physique complémentaire avec balle

10 min.

En position assise: faire rouler la balle le long des jambes et la reprendre de l'autre côté.



Mouvement de circumduction du tronc.



Jouer la balle contre la paroi d'une main, tout en sautant 3 x 10.



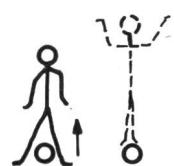
Avec ballon lourd



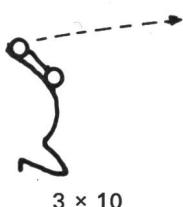
3 x 10



3 x 6



3 x 10



3 x 10



3 x 20



1

1 1

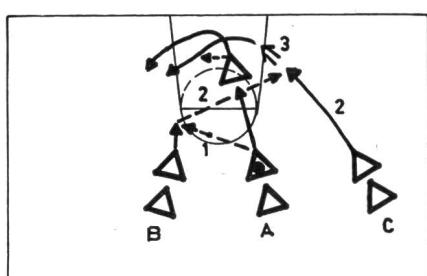
1 1

2. Perfectionnement technique 20 min.

Deux équipes en col. opposée sur la ligne médiane: concours-estafette: le premier de chaque colonne va tirer au panier, revient en dribblant pour remettre la balle en main au suivant.
Quelle équipe marque la première 20 paniers?

Concours de tirs au panier. Les joueurs se répartissent en dehors de la raquette, 1 joueur reste sous le panier pour ressortir les balles. 3 séries de 10 essais.

Exercice de passes—tirs—récupération—dribble.



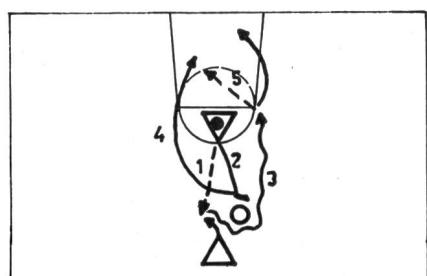
A passe à B qui s'est avancé (1), B passe plus loin à C qui a coupé au panier et marque (2). A qui a suivi récupère la balle et la passe à C qui a coupé sous le panier et qui va se placer par l'extérieur derrière la colonne de A. A va se placer derrière la colonne de B et B derrière la colonne de C.

3. Exercices technico-tactiques 15 min.

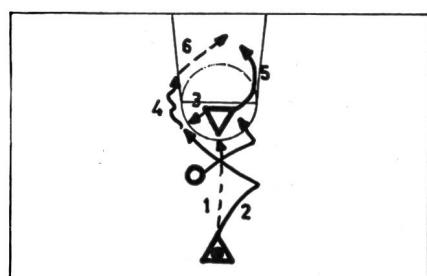
Procédés à 2 contre 2

Répartir la classe en 2 groupes; chaque groupe travaille sous un panier.

Jeu entre l'arrière et le poste. Elimination d'un adversaire par un écran-bloc. La balle est au poste.

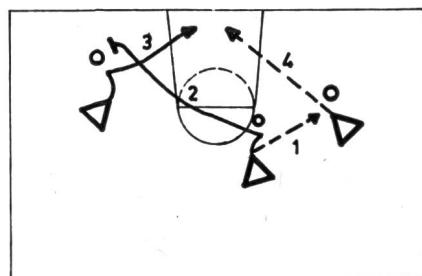


Elimination d'un adversaire par aiguillage. La balle est à l'arrière.

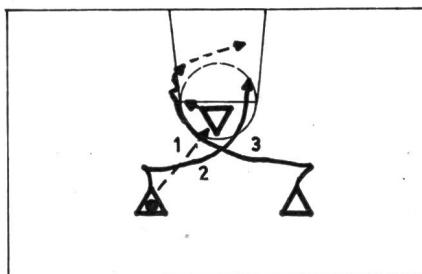


Procédé à 3 contre 3

Répartir la classe en 2 groupes; chaque groupe travaille sous un panier avec bloc inverse:



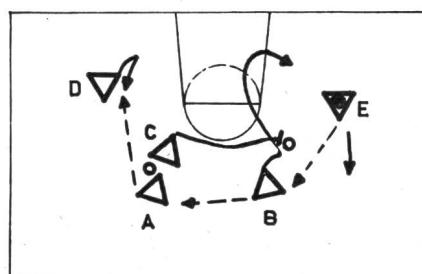
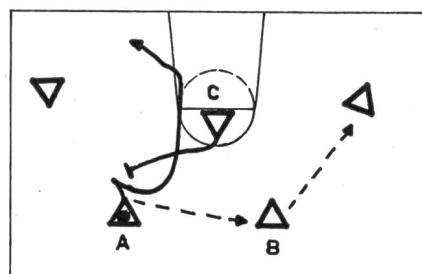
avec tourne-autour.



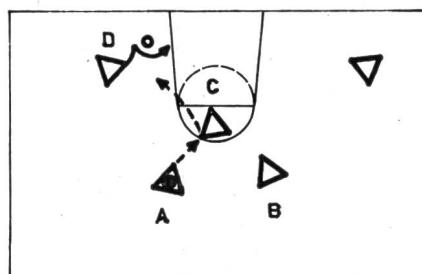
4. Tactique et jeu 35 min.

Attaque en 2-1-2.

Le poste réalise des écrans pour les deux arrières A et B.



Variante



On travaillera tout d'abord ces combinaisons à 5 -c. 2 sous un panier puis on essaiera de les appliquer à 5 contre 5 dans le jeu.

5. Retour au calme

5 min. de tirs au panier.
Douches.