

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Notre leçon mensuelle

Entraînement de la condition physique pour le basketball

Texte et dessins: Milos Krouzel
Traduction J. Studer
Lieu: Salle de gymnastique

Durée: 1 h. 30 min. Classe de 12–20 joueurs
Matériel: ballons de basketball et ballons lourds élastiques, bancs suédois, haies, piquets, plinth

Symboles

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

⊕ Agilité

1 force

▶▶ Vitesse

▶♡ Résistance locale

1. Mise en train :

- à deux; joueur A avec ballon de basket, B avec ballon lourd. A se déplace librement tout en dribblant le ballon de basket; B le suit à 1–2 m tout en dribblant le ballon lourd.

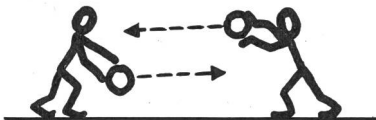


- idem mais en courant. Important: s'arrêter correctement et repartir rapidement dans une autre direction.

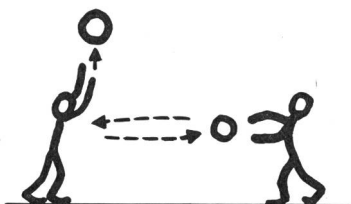
- à deux, à 5–6 m de distance. Se passer simultanément les ballons des 2 mains. Passe directe du ballon lourd, passe avec rebond du ballon de basket.



- Se passer simultanément les ballons de la main droite, puis de la main gauche.

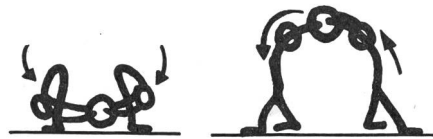


- A lance le ballon lourd à la verticale (à 2–3 m). Avant de rattraper le ballon, il reçoit le ballon de basket de son partenaire et il le lui renvoie.



2. Phase de performance (avec ballon lourd)

- A deux, dos à dos, jambes écartées, 1 pas de distance. A remet le ballon lourd à B par dessus la tête, B lui donne le ballon en retour entre les jambes. Important: suivre toujours le ballon des yeux.

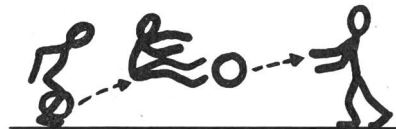


- position de base idem: la balle est remise de côté. Les pieds sont fixes.



- idem mais le ballon effectue un mouvement en huit en lieu et place d'un cercle (avant la transmission du ballon, les deux joueurs font une rotation sur la droite, respectivement sur la gauche etc.).

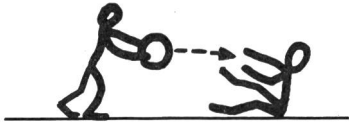
- Ballon lourd fixé entre les pieds. Le ballon est transmis au partenaire avec les pieds tout en sautant.



- à deux en position couchée faciale: Se lancer le ballon lourd des deux mains.



- Le joueur A est assis jambes écartées; B lui lance le ballon lourd d'une façon imprécise (par exemple trop à gauche, trop haut, trop court etc.) mais de telle façon qu'il lui soit encore possible de le réceptionner. B lui relance le ballon le plus vite possible. A essaie de faire perdre l'équilibre à son partenaire. Le réceptionnaire doit toujours revenir à sa position de base.



- à deux, à 10-12 m de distance: le ballon lourd est lancé très haut. Après chaque passe le lanceur se couche à terre et se relève pour réceptionner à nouveau la prochaine passe.

3. Partie principale

a) Entraînement par stations

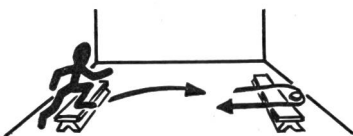
1. 4-6 haies placées à 40-50 cm de hauteur et à 80-100 cm de distance. Le ballon lourd est placé en position de tir au-dessus de la tête: Sauter par-dessus l'obstacle pieds parallèles à hauteur de hanches. 1 point pour chaque saut



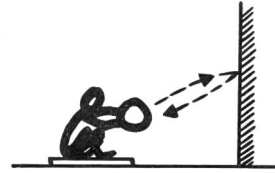
2. Slalom avec le ballon de basket entre 6 piquets à distance de 1,5 m à 2 m. Dribbler bas avant le piquet avec la main extérieure. 1 point par piquet



3. 2 bancs suédois, à 1-2 m de la paroi. Sauter par-dessus le premier banc, courir et franchir le deuxième banc avec une demi-rotation avec atterrissage sur les deux pieds puis repartir dans l'autre sens. 2 points par demi-parcours



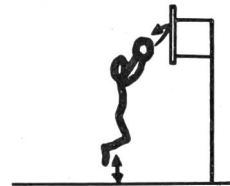
4. en position assise, jambes croisées sur un tapis placé à 1,5-2 m de la paroi. Lancer le ballon lourd contre la paroi et le rattraper des 2 mains. 1 point par réception



5. avec plinth (2 éléments); monter sur le plinth et redescendre de l'autre côté 1 point chaque fois que le joueur touche le sol des deux pieds. Attention; ne pas s'aider des mains.



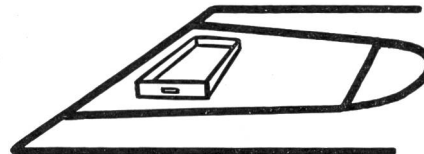
6. Jouer le ballon de basket contre le panneau tout en sautant (poussette). 1 point pour chaque toucher du ballon contre le panneau



- Observations: - placer 2 joueurs à chaque station
- Durée de l'exercice: 30 sec. puis pause de 30 sec. et changement de station
- les joueurs bien entraînés peuvent effectuer le circuit 2 fois

b) Rugby-Basket 2 x 10-15 min.

Utiliser un ballon lourd en caoutchouc qui rebondisse suffisamment. Jouer selon les règles du basket (double pas, règle de 3 sec etc. Au lieu de lancer le ballon dans le panier, le déposer à l'intérieur d'un élément de plinth (ne pas le lancer).



Retour au calme:

Compétition de tirs au panier: Chaque équipe sous un panier; chaque joueur effectue deux tirs francs suivis. Quelle équipe marque la première 10 points?

- Cotation: 1 panier réussi = 1 point
2 paniers réussis = 2 points