

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:	30 (1973)
Heft:	4
 Artikel:	Exercises technico-tactiques de basketball
Autor:	Welten, A.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997445

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: 29.01.2026

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

Exercices technico-tactiques de basketball

Une «co-production» de A. Welten, cand. maître de sport et J. Studer, chef de la branche sportive du basketball

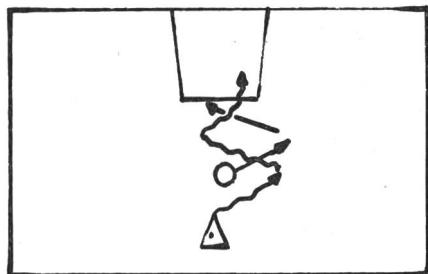
Les exercices présentés doivent faciliter et accélérer l'enseignement tactique de jeu du jeune joueur.

Une fois les principes fondamentaux de jeu collectif bien assimilés, il conviendra d'inculquer aux joueurs les premières notions de la tactique de jeu systématiquement. Le moyen le plus rationnel sera de placer le joueur tout d'abord face à un adversaire pour lui apprendre à le manœuvrer et à se débarrasser de lui dans cette situation particulière. Ensuite, on procédera de

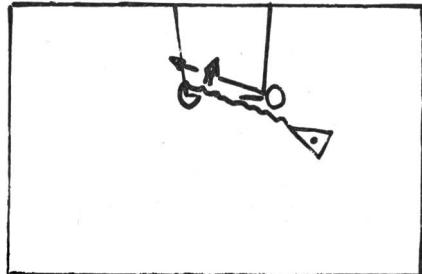
même mais par groupes de joueurs pour leur montrer comment pénétrer en direction du panier, comment exécuter des croisements, des aiguillages, des «passe et va», des écrans, etc. Enfin on passera à l'étude de l'organisation de jeu de l'équipe dans son ensemble, sous un panier puis sur tout le terrain.

Cet enseignement pré-tactique constitue, en fait, le programme de base des cours d'application de basketball de Jeunesse et Sport.

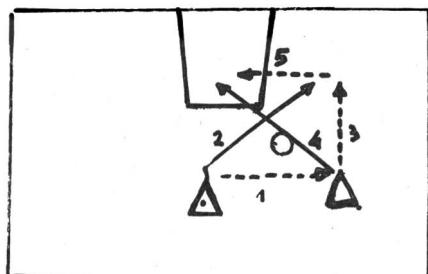
Tactique individuelle à 1 contre 1



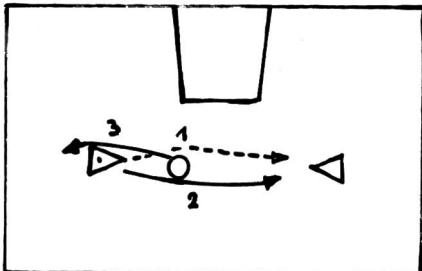
1. Face à un marquage large:
 - dribbler obliquement et se débarrasser de son adversaire par un changement de direction et de main de dribble
 - Face à un marquage strict:
 - idem, mais avec protection du ballon en tournant le dos à son adversaire, avec un changement de direction et de main de dribble
 - idem avec un changement de direction par un dribble derrière le dos ou entre les jambes
2. Sous le panier, dribbler obliquement, s'arrêter sur 2 temps, pivot de retrait et tir à bras roulé



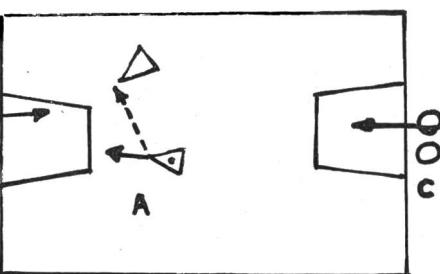
Tactique de groupes de joueurs à 2 contre 1



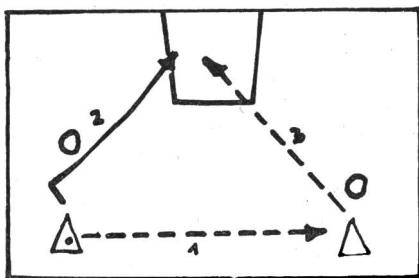
1. Apprendre à faire une passe malgré la présence d'un adversaire



2. Apprendre à couper sitôt la passe faite
3. Exercice d'application:
2 attaquants A contre 1 des défenseurs B, ensuite 2 attaquants A contre 1 défenseur C, etc.



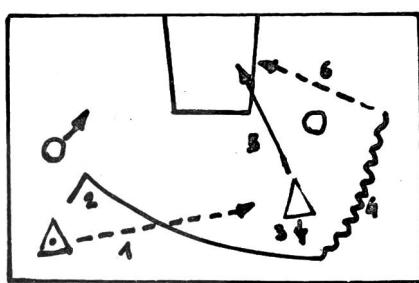
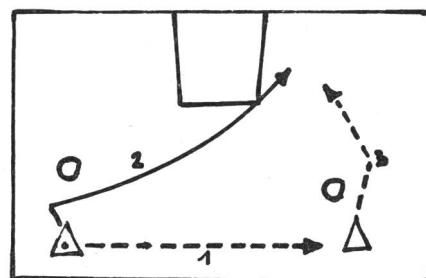
à 2 contre 2



a) Jeu entre 2 joueurs en arrière

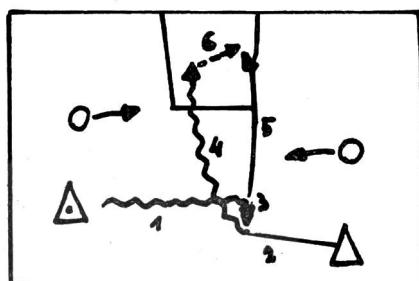
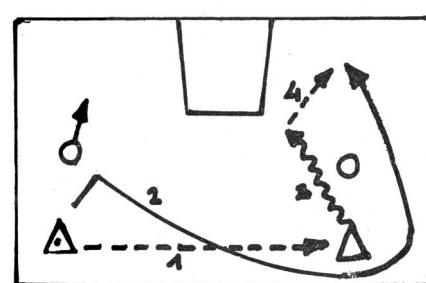
1. Passe et va à l'intérieur

Variante:
passe et va à l'extérieur



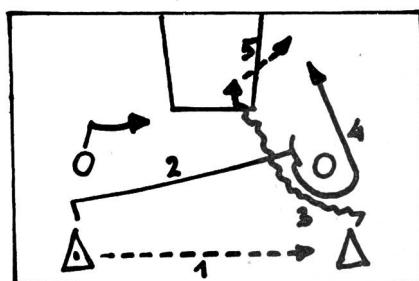
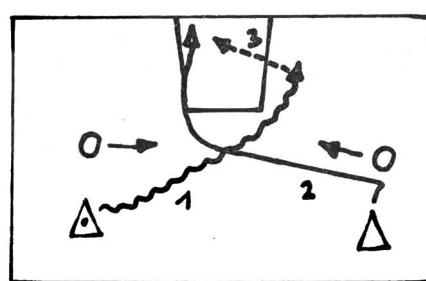
2. Pénétration après aiguillage, croisement et passe et va

Variante:
avec pénétration par l'extérieur



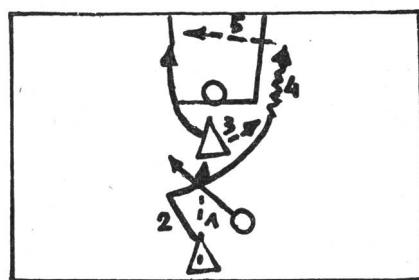
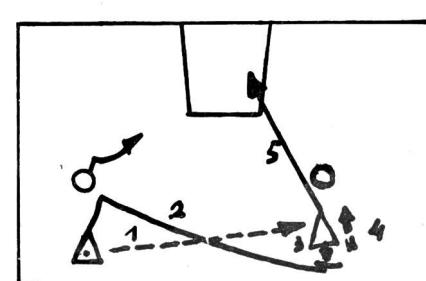
3. Pénétration après croisement et passe et va

Variante:
passe après croisement



4. Pénétration après écran

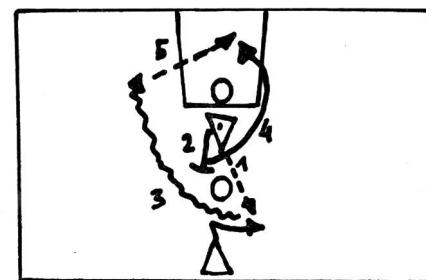
5. Pénétration après écran extérieur



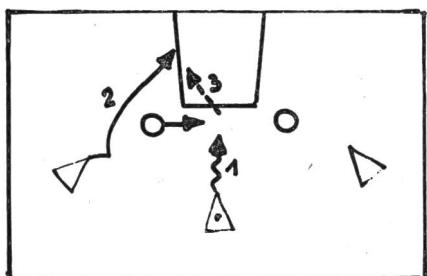
b) Jeu entre le poste et le distributeur arrière

6. Balle en arrière, pénétration après aiguillage

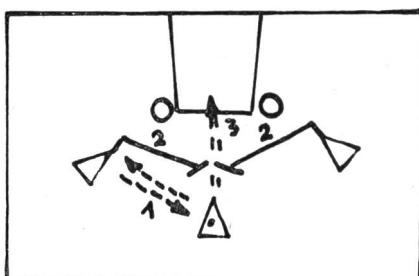
7. Balle au poste, pénétration après écran



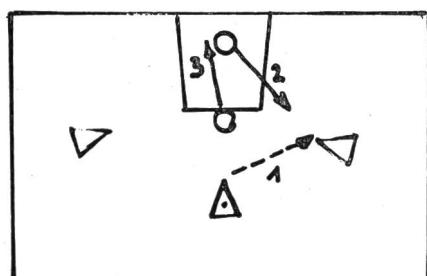
à 3 contre 2



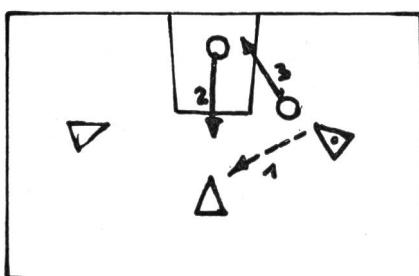
1. Le porteur du ballon dribble au sommet de la raquette, un des défenseurs le prend en charge tandis que l'ailier coupe au panier



2. Passes entre le centre et un ailier puis les 2 ailiers font écran pour le centre qui tire au panier

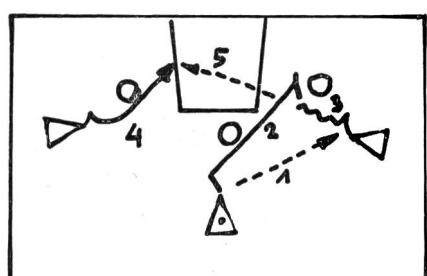


3. Déplacements coordonnés des 2 défenseurs
a) sur passe à l'aile

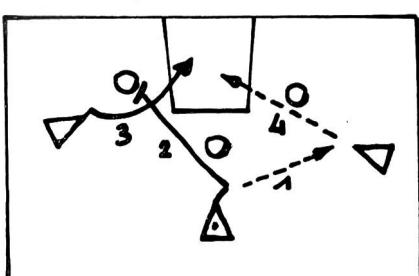


b) sur passe au centre

à 3 contre 3

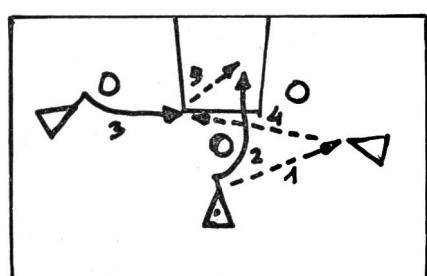


a) Jeu entre le centre et les ailiers

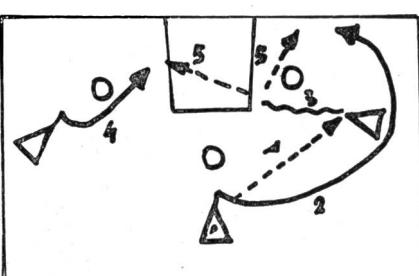


1. Avec écran direct et pénétration de l'autre ailier

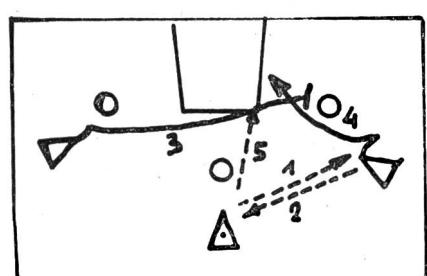
2. Avec écran inverse



3. Avec pénétration du centre

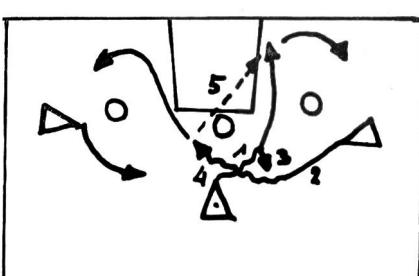


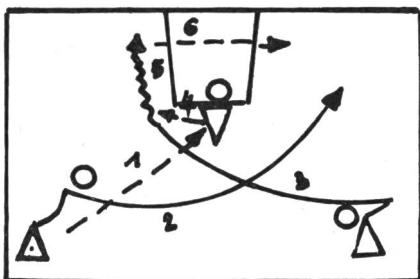
4. Avec pénétration du centre par l'extérieur



5. Avec écran ailier sur ailier

6. Exercice du huit avec passe et va

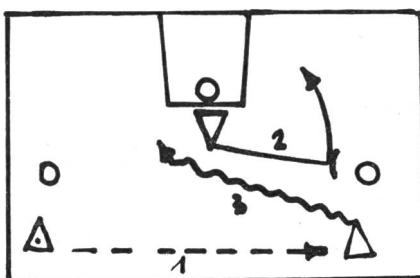
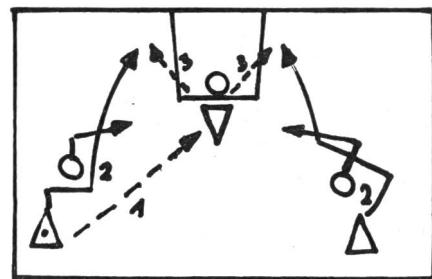




b) Jeu entre le joueur poste et 2 joueurs en arrière

7. Passe au poste et tourne-autour

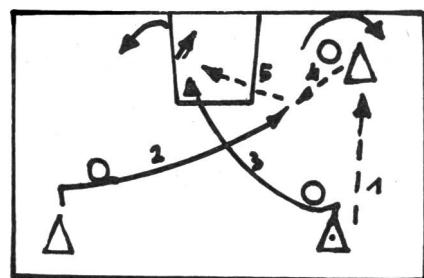
8. Variante:
les joueurs coupent par l'extérieur



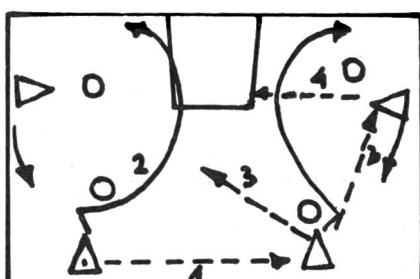
9. Avec écran du poste pour ses 2 partenaires en arrière

c) Jeu entre 2 joueurs en arrière et l'ailier

10. Avec ciseau et passe et va

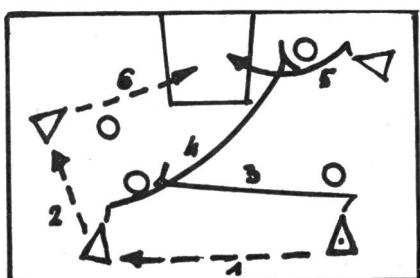
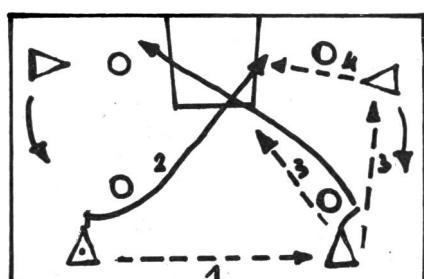


à 4 contre 4



1. Pénétration de l'arrière et passe et va (en lunette)

2. Pénétration de l'arrière et passe et va (le grand huit)



3. En formation 2 - 2 avec 2 écrans

4. En formation 1 - 3 avec pénétration du distributeur arrière suivi de son ailier

