

# 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 10

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **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.



## Exemple de leçon pour joueurs avancés.

Apprentissage de la feinte et du blocage.  
Entraînement du tir au but pour le constructeur, l'ailier et le pivot.

Durée: 90 minutes  
Lieu: Salle de sport ou terrain en plein air

Texte et dessins: Heinz Suter  
Traduction: J.-P. Boucherin

Matériel: Installations de handball, nombre élevé de ballons, sifflet, sautoirs, chronomètre.

### Légende:

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire	⚡ Vitesse de réaction	- - -> Trajectoire du ballon	→ O Bloquage
⊕ Adresse	♥ Résistance générale	→ Déplacement du joueur	→ ↘ De la station mouvement de feinte
♥ Endurance	CV Colonne vertébrale	⇒ Tir au but	X Piquet ● Ballon
▶ Vitesse d'exécution	△ Attaquant	⤿ Dribble	
	○ Joueur/défenseur		

### 1. Echauffement

15 minutes

Courir sans ballon en intercalant:

- cercles des bras en avant, en arrière
- roulades en avant
- couché sur le côté, élever le torse
- assis, roulade en arrière
- en position fendue; flexions du corps en arrière (élan), flexion du corps en avant, toucher le sol avec les mains (mouvement du lancer)
- sur place, sauts avec demi-tour, tour complet
- appuis renversés

Courir sans ballon; changement de rythme sur signal visuel (ballon):



Courir en décontraction



Courir plus vite



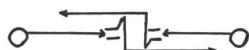
Course accélérée

### 2. Phase de performance

75 minutes

Apprentissage de la feinte / du blocage

1. Marcher l'un à la rencontre de l'autre. A une distance de 1 m, prendre la position de base (station latérale écartée de 40 cm), feinte du haut du corps sur la gauche puis repartir et se croiser sur le côté droit.



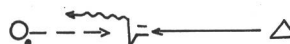
- feinte de l'autre côté
- idem avec pas de course léger et course accélérée.

♡ bras  
CV av.  
CV lat.  
CV av.  
CV arr.  
av.

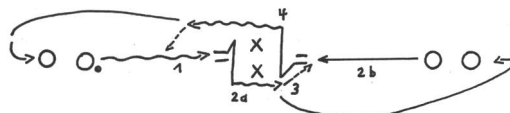
CV rot.  
bras



2. △ court contre ○, ○ passe le ballon à △, △ prend la position de base, feinte à gauche et continue sa course avec le ballon à la droite de ○. Pour les gauchers, feinter à droite. Changer les rôles.

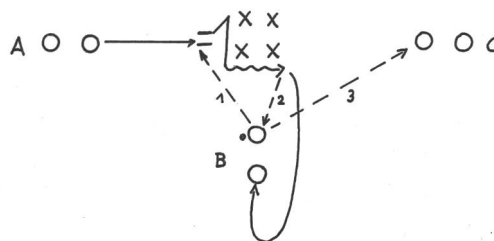


3. Courir vers les 2 piquets (1) — position de base — feinte (2) — passer sur le côté. Passe au joueur qui vient à sa rencontre (3), etc. (4).

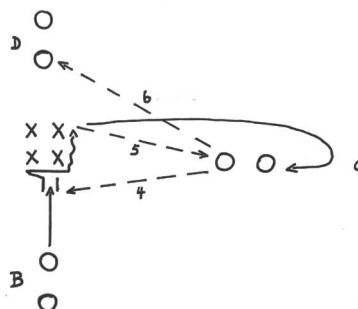


4. Courir vers les 4 piquets à partir de 4 colonnes.

4.1



4.2

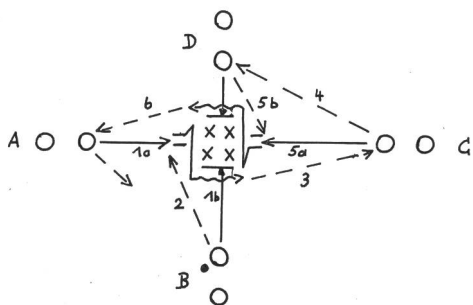


- 4.3 Aussi avec 2 ballons:

B et D commencent à faire la passe  
A et C courent.

## 5. Avec blocage

5.1 A et B partent simultanément (1), B donne le ballon à A et exécute un blocage (regard dirigé vers les 2 piquets) (2), A feinte et donne le ballon à C (3), C donne le ballon à D (4). C et D partent ensemble, D donne le ballon à C et exécute un blocage (5), C feinte et donne le ballon à A (6), etc.



5.2 Avec 2 ballons. B et D commencent à exécuter la passe.

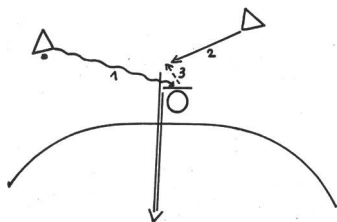
Entraînement du tir au but pour le constructeur, l'ailier et le pivot lors de situations de jeu typiques.

Chaque joueur exécute 3 séries de 15 tirs à la cadence la plus rapide.

Pour le constructeur.

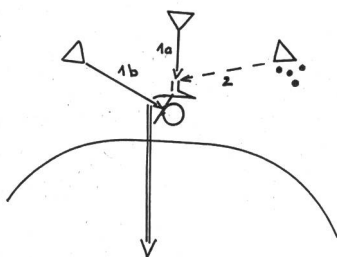
1.1 Blocage avec le ballon (face à l'adversaire)

— Tir en extension



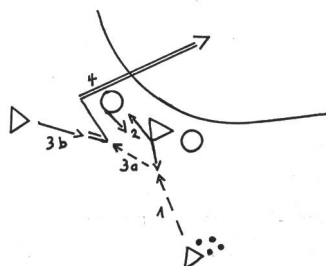
1.2 Blocage sans ballon

— Tir en extension

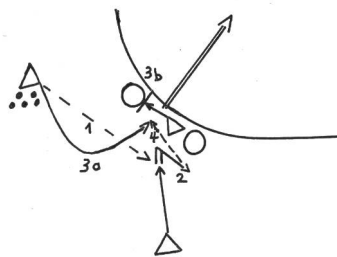


Pour l'ailier

1.1

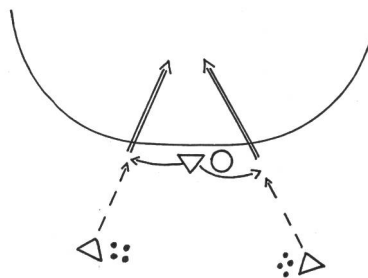


1.2

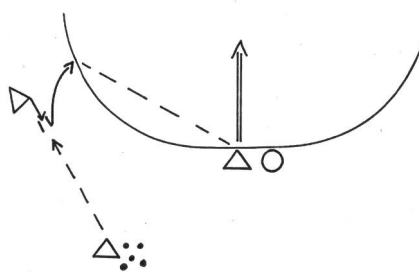


Pour le pivot

1.1



1.2



Jeu

Application des formes travaillées:

- Feinte / Blocage
- Tir au but dans des situations de jeu typiques.

## 3. Retour au calme

- Critiques de jeu
- Communications

## Modification des dimensions du terrain de basketball

Le dernier congrès de la FIBA, tenu en septembre 1972 à Munich, a décidé de maintenir les dimensions de **26 x 14 m** pour un terrain normal de basketball. Des écarts en-dessous ou au-dessus de la valeur normale sont autorisés jusqu'à 2 m sur la longueur et 1 m sur la largeur, à la condition que ces modifications soient proportionnelles. La proposition de certains pays de porter les dimensions normales à 28 x 15 m n'a pas obtenu la majorité des voix.

Cette décision signifie que dans nos salles de sport (27 x 45 m), le terrain de jeu principal placé sur l'axe longitudinal devra dorénavant mesurer **26 x 14 m** et être marqué en conséquence.