

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: 31 (1974)
Heft: 10

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: 22.01.2026

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



Le tir en foulée, introduction au rythme des 2 temps: suite méthodologique

Texte, dessins, photographies: J.-P. Boucherin

G. Hefti

S. Bourquin

Durée: 90 minutes

Groupe: 12 élèves

Matériel: Ballons, tapis

Légende:

△ Souplesse art.-musc.

⊕ Adresse / Agilité

▶ Vitesse

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

♥ Endurance

♥♥ Résistance générale

⚡ Puissance musculaire

CV = Colonne vertébrale

1 Force

⚡ dos

⚡ bras

⚡ ventre

⚡ jambes

Remarques:

Un des buts de cette leçon est l'introduction au rythme des 2 temps qui représente au basketball une des premières difficultés techniques que doit surmonter le débutant.

Les difficultés résident dans le fait que l'exécution de cet exercice exige la coordination de gestes techniques de base comme le maniement du ballon, le dribble, la protection du ballon, l'élévation, le tir ou la passe. C'est la transformation d'un élan horizontal en une impulsion verticale.

Important:

Afin de mieux affiner la coordination, tous les exercices décrits ci-dessous doivent s'exécuter aussi bien depuis le côté droit du panneau que depuis le côté gauche; aussi bien de la main droite que de la main gauche.

1. Echauffement

a) Stimulation du système cardio-vasculaire ♡ (1 ballon pour 2 élèves)

- Tout en dribblant, le joueur A essaie de suivre le joueur B qui court, se déplace dans la salle en variant les rythmes de course.
- A et B se donnent la main et se déplacent librement dans la salle; A est en possession du ballon et doit suivre son camarade sans lui lâcher la main. Changer les prises de main. Aussi sous forme de jeu d'attrape.
- Concours: 1 couple dans chacun des 3 cercles; A en possession du ballon doit dribbler sans sortir du cercle. Combien de secondes faut-il à B qui doit toujours garder une main au sol pour toucher le ballon avec l'autre main?

b) Exercices d'assouplissement △

Lentement descendre en arrière pour que le ballon touche le sol



CV
arrière

Avec mouvements de ressort



CV
avant

Avec mouvements de ressort



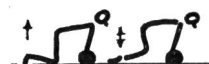
CV
latéral

1 grand cercle à droite, puis à gauche



CV
rotation

En appui sur le ballon



⚡

Sans lâcher le ballon



⚡

Petits tests d'agilité



⊕
△

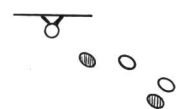


c) Exercices de préparation spécifiques au basketball

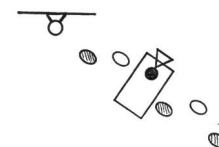
⊕ (sans ballon)

- Pas sautés sur chaque temps
- Sauts de galop
- Course rythmée en boitant sur le deuxième temps (abaïsser le centre de gravité)
- idem, mais sur le deuxième temps. dr., g. lever le bras droit; sur le deuxième temps g., dr., lever le bras gauche.
- idem, mais cette fois sur un rythme à 3 temps.
- Le carrousel: Les joueurs forment 2 cercles sous chaque panier; courir et à chaque passage sous le panier, sauter pour toucher le filet du panier.

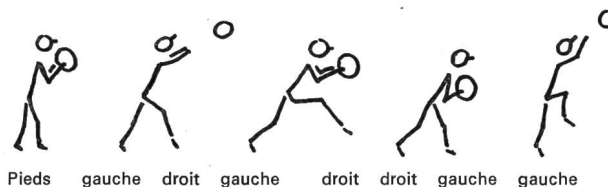
Dessin 1



Dessin 3



Dessin 2



2. Phase de performance

⊕ (1 ballon par joueur)

Suite d'exercices analytiques pour l'introduction du tir en foulée.

L'enseignement peut être donné selon la suite logique des exercices tels qu'ils sont exposés ci-dessous. Selon le degré de compréhension des joueurs, il est possible de supprimer tel ou tel exercice.

1. Tir à une main, en l'air, verticalement au-dessus de la tête. *Insister sur le travail terminal de la main et des doigts qui devraient inculquer une rotation au ballon.* (Voir photo 12)
2. Face à un mur, exécution plus complète du tir: monter le ballon à 2 mains près du corps jusqu'au dessus de la tête; finir le tir d'une seule main en étendant complètement le bras pour accompagner le ballon le plus loin possible. Ensuite on retrouve les caractéristiques décrites sous l'exemple 1. *Insister sur la trajectoire en cloche du ballon qui devrait toucher le mur à une hauteur semblable à celle du panier.*
3. Idem que 2, mais près du panier. Le joueur se trouve près de l'extrémité droite du panneau à une distance de 1 m de celui-ci, soit selon un angle de 45° par rapport au panneau. De cet emplacement fixer avec le regard l'angle supérieur droit du petit rectangle noir au-dessus du cercle et lancer le ballon selon une trajectoire courbe contre ce point. (Voir photo 11)
4. Idem que 3, mais en équilibre sur le pied gauche, exécuter le tir en levant le genou droit. *Insister sur le déroulement du pied gauche ainsi que sur l'action de lever très haut le genou droit et de retomber en équilibre sur les 2 pieds.*
5. En position légèrement fendue avec le pied droit en avant, le joueur se trouve à l'emplacement indiqué sous chiffre 3. (Pour un joueur qui éprouve beaucoup de difficultés, face à un mur.) Exécuter un pas en avant en avançant le pied gauche: tirer en s'élevant sur ce pied tout en levant le genou droit.
6. Idem que 5, mais après avoir reculé, le joueur exécute le rythme pied droit, gauche et tir (Voir dessin 1). Variante: Position de départ: pieds parallèles: Le joueur se lance le ballon pour le saisir en sautant et retomber sur la jambe droite, puis gauche et tir. (Attention, le début de cet exercice n'est pas conforme au règlement.) (Voir dessin 2)

7. Moyen auxiliaire: Sur le parcours d'élan, obliquement au panneau, déposer un tapis au sol à environ 3 m du panier. Le joueur sans ballon, court normalement au panier en posant le pied gauche devant le tapis. Le moniteur sur le tapis donne le ballon au joueur lorsque celui-ci saute par-dessus le tapis et n'est donc plus en contact avec le sol; le joueur n'a plus qu'à exécuter le rythme des 2 temps: droite, gauche et tir. Le moniteur peut s'éloigner du tapis pour effectuer une passe plus ou moins longue. (Le tapis peut être remplacé par un vêtement ou le pied du moniteur.) (Voir dessin 3)

8. Sans tapis. En position de départ légèrement fendue le pied droit en avant: avancer le pied gauche et simultanément frapper le ballon au sol à la hauteur du pied gauche qui prend contact en même temps avec le sol. (Voir photo 1). Saisir le ballon au rebond en exécutant un léger saut lorsqu'aucun pied n'est en contact avec le sol (voir photo 2), puis exécuter le rythme droite-gauche. Idem avec le tapis.

9. Exercice dans sa forme finale: Exécuter plusieurs dribbles; en posant le pied gauche, donner une impulsion plus forte au ballon en accentuant l'abaissement du centre de gravité pour favoriser le déclenchement du rythme des 2 temps.

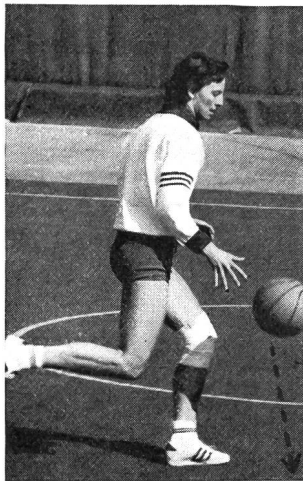
Application: ♥♥♥

- Les joueurs numérotés de 1 à 6 sous chaque panier se passent le ballon dans l'ordre de leur numéro en courant et en se croisant constamment. Au coup de sifflet, le possesseur du ballon à ce moment-là, part en dribble en direction du panier, 2 temps et tir; le numéro suivant suit le ballon pour le récupérer.
- Jeu dirigé: Jouer en adaptant les règles au niveau technique des élèves; compter 4 points le panier marqué à la suite d'un tir en foulée.
- Jeu normal

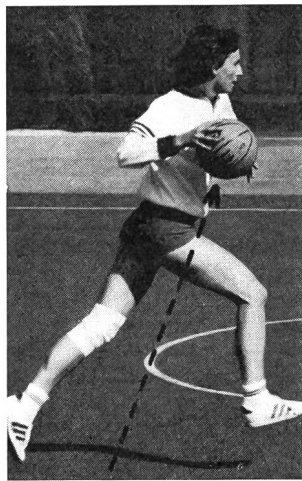
Retour au calme

Chaque joueur exécute 5 tirs à l'arrêt depuis l'endroit indiqué dans l'exercice 3.

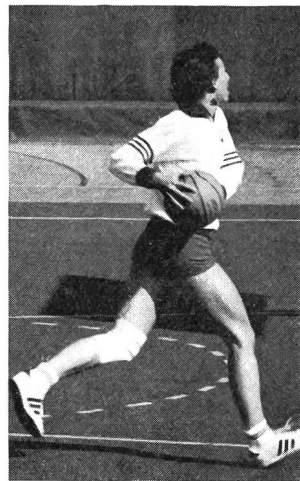
2 tours de salle en marchant, critiques, matériel, douches.



1



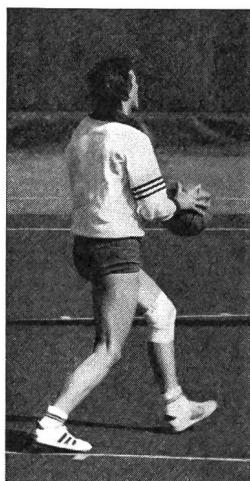
2



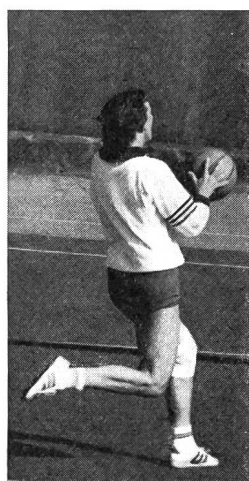
3



4



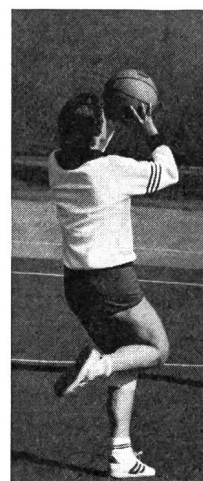
5



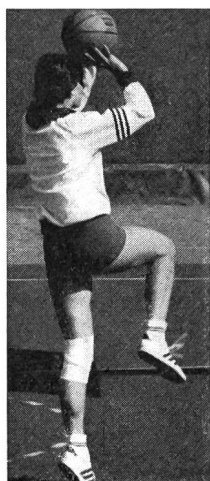
6



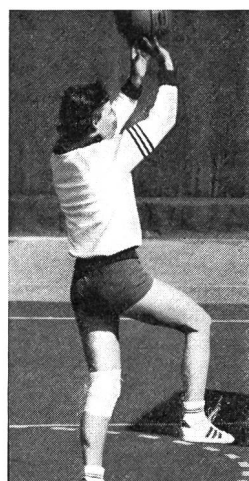
7



8



9



10



11



12

Remarques complémentaires se rapportant à cet exercice selon les 12 photographies ci-dessus.

P 1 Le ballon est frappé contre le sol en même temps que se pose le pied g.

P 2 Les pieds n'étant plus en contact avec le sol, le ballon est saisi à 2 mains. Faire en sorte d'exagérer l'amplitude du pas non en hauteur *mais en longueur*.

P 3 Le ballon est bien protégé contre le corps, le regard en avant, les épaules et la tête redressées.

P 5, 6 Si l'avant-dernier pas est allongé, le dernier pas est raccourci; l'attaque du pied d'appel se fait sur le talon avec un abaissement du centre de gravité pour permettre un blocage et la transformation de la course d'appel en une élévation maximum. Bien dérouler le pied d'appel.

P 7, 8, 9 L'élévation s'obtient aussi en levant les 2 bras; le ballon passe près du corps et tenu à 2 mains se monte jusqu'au dessus de la tête pour terminer avec 1 main. L'élévation du genou droit doit être bien marquée pour permettre un meilleur équilibre et une détente optimum.