

**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:** 32 (1975)

**Heft:** 5

**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:** 02.05.2026

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



Texte et dessins: J.-P. Boucherin, G. Hefti, H.-R. Hasler

**Thèmes:** Entraînement de la condition physique spécifique intégrée

## I. Echauffement

15 minutes

Les joueurs en survêtement commencent leur échauffement sous une forme personnelle en étant chacun en possession d'un ballon.

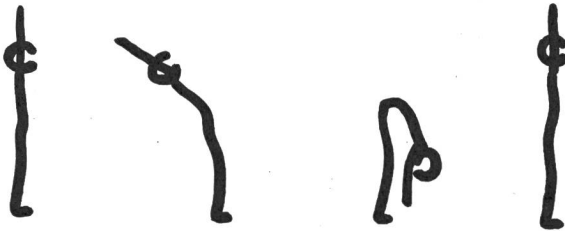
Courir dans la salle en dribblant: (changement de main, entre les jambes, derrière le dos, renversement), en faisant des passes contre le mur (dribble, 2 temps, passe contre le mur, aussi indirecte); en exécutant les tirs contre le mur ou dans le panier: (dribble, 2 temps, tir, rebond offensif si le panier n'est pas réussi).

Varié continuellement le rythme ainsi que les angles de course.

A certains moments, s'arrêter, et intercaler les exercices suivants à exécuter sans ballon; puis continuer les déplacements.

Ces 4 exercices doivent être effectués librement, en souplesse, avec mouvements de ressort et en réglant la respiration.

### 1. Flexions en avant et en arrière



### 2. Flexions latérales



### 3. et 4. Rotations et circumductions



Pour terminer: Le jeu de jambes

En partant d'une extrémité du terrain, sans ballon, le joueur A attaquant progresse en exécutant des crochets vers le panier adverse, le joueur B en position de défense effectue un marquage serré. Insister sur le jeu de jambes ainsi que sur la position des bras. Arrivé à l'autre extrémité, changer les rôles.

## II. Phase de performance

60 minutes

Cet entraînement se déroule sous forme de 6 chantiers, avec 2 joueurs par chantier, sauf au chantier no 1.

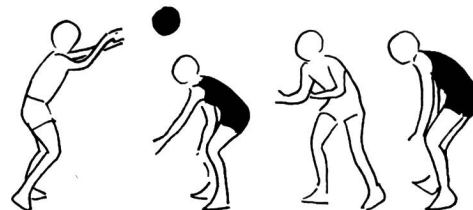
Les couples restent 3 minutes à chacun des chantiers; toutes les 90 secondes, ils changent leur rôle aux chantiers qui l'exigent. Le travail s'effectue d'une manière régulière, sans précipitation et surtout d'une manière précise. L'avantage de ce système de travail est que le moniteur peut se déplacer d'un chantier à l'autre pour apporter les corrections quant à l'exécution technique.

Lors du changement de chantier, laisser 1 à 2 minutes de temps pour la récupération.

Ce circuit s'exécute 2 fois de suite (voir dessin 5).

### Chantier 1

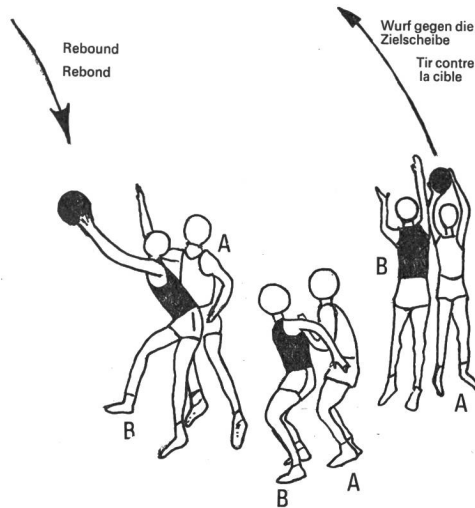
*Franc-jeu* 2 contre 2 sous un panier. Les joueurs arbitrent eux-mêmes. Le match dure 3 minutes; chaque panier compte pour 1 point. Lors d'un tir manqué, il n'est possible de tirer à nouveau que si le joueur est en position de rebond; sinon le ballon doit être ressorti de la zone réservée pour permettre aux défenseurs de s'organiser à nouveau. Toutes les fautes commises sont punies par 1 coup franc. Lors d'un tir réussi, le ballon est remis en jeu par l'équipe qui a marqué.



### Chantier 2

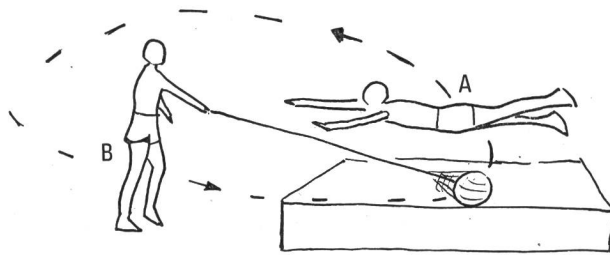
*Le rebond:* A la hauteur de la ligne médiane, marquer contre les 2 murs une cible à 3 m de haut. Près du mur, le joueur A exécute un tir dans la cible, le joueur B, essaie d'empêcher le tir puis marque étroitement son adversaire; lors du rebond si c'est le joueur A qui récupère le ballon, il doit à nouveau immédiatement tirer au panier; si c'est le joueur B qui s'en empare

celui-ci marqué par A dribble le long de la ligne médiane, sans essayer de surprendre son adversaire; s'arrête près du mur et exécute à son tour un tir; puis idem.



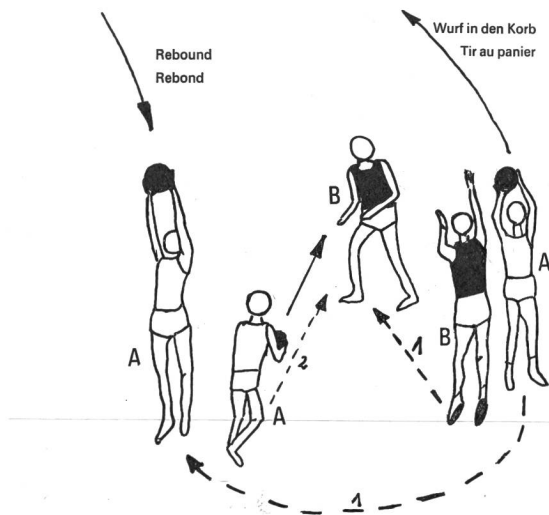
### Chantier 3

Sur un grand tapis-matelas ou sur un amoncellement de tapis, le joueur A se tient prêt à sauter par-dessus un ballon enfermé dans un filet et attaché à une corde. Celle-ci est tournée régulièrement juste au-dessus du tapis par B. Exécuter ainsi des séries de sauts; le joueur A part de la position debout, puis à genou, puis à plat-ventre.



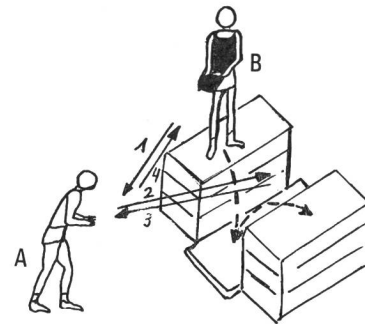
### Chantier 4

*Tirer en suspension et suivre:* Le joueur A à la hauteur de la ligne des coups-francs reçoit le ballon de B, qui va marquer A. Celui-ci exécute un tir en suspension, et va au rebond. Sitôt l'action terminée, B se déplace sur la ligne des coups-francs et reçoit le ballon de A.



### Chantier 5

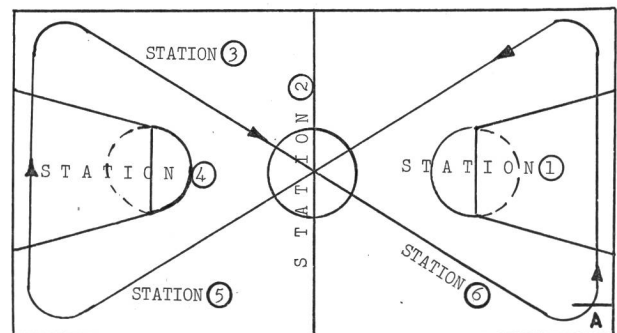
Debout sur un caisson, le joueur B, le ballon dans les mains fait une passe à A situé à 3 m; puis exécute un saut à pieds joints sur un tapis situé entre les 2 caissons pour remonter immédiatement aussi à pieds joints sur l'autre caisson sur lequel il reçoit le ballon de A et recommence son trajet. Hauteur des caissons de 2 à 3 éléments.



### Chantier 6

*Endurance:* Les 2 joueurs partent du point A, les uns derrière les autres et courent selon le trajet indiqué d'une allure régulière, durant 3 minutes, en évitant les obstacles qui pourraient se trouver sur leur chemin. Marquer les angles du terrain au moyen de fanions (voir dessin 5).

Disposition des chantiers dans la salle (dessin 5).



### Jeu

10 minutes

2 mi-temps de 5 minutes. Pressing sur tout le terrain.

### III. Retour au calme

5 minutes

Chaque joueur tire 3 séries de 2 coups-francs.