

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: 33 (1976)

Heft: 1

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: 12.01.2026

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



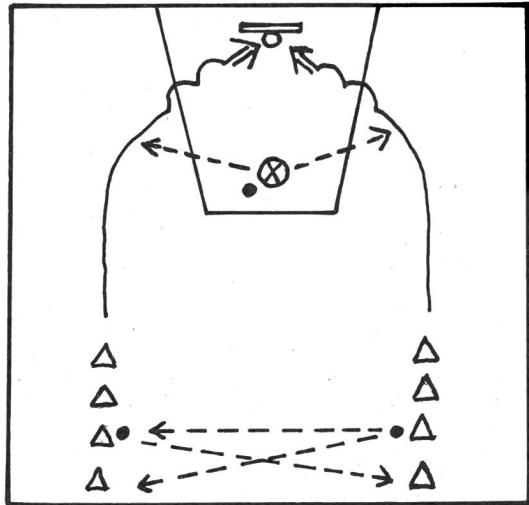
Notre leçon mensuelle

Texte: Claude Santi

Thème principal: Tir en foulée après une passe
(application dans des situations de jeu)

Durée: 30 min.

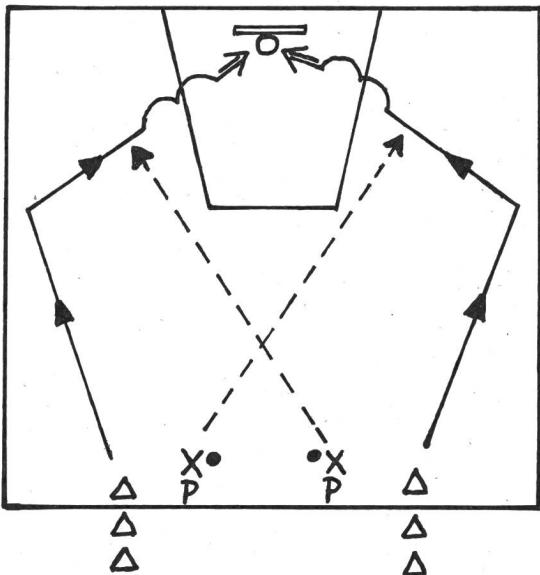
Basketball



L'entraîneur passe le ballon aux joueurs qui shootent lancés. Après le shoot, les joueurs changent de colonne. Les derniers de chaque colonne se passent 2 ballons entre eux.

L'entraîneur corrige.

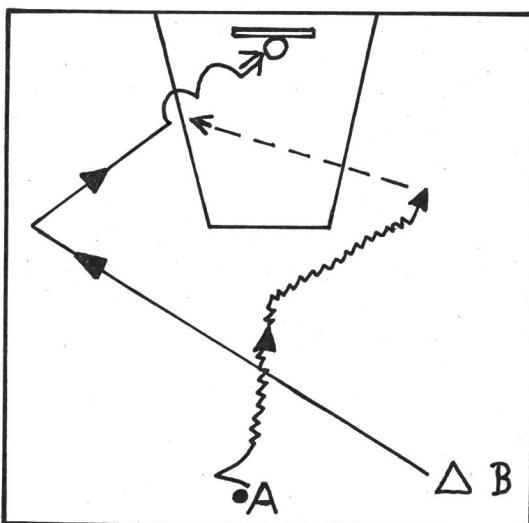
⊕ = entraîneur



Le joueur va vers le bord du terrain et coupe brusquement vers le panier. Il reçoit le ballon du passeur (P).

Après le shoot, les joueurs changent de colonne.

Après un passage à chacun des joueurs, changer les passeurs.

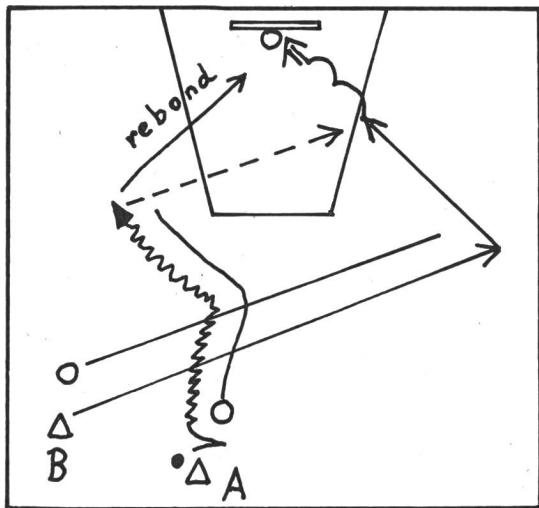


A feinte et part en dribble vers la raquette. B court à l'opposé.

A et B changent brusquement de direction. B reçoit le ballon de A.

Les joueurs changent de colonne.

◀ = Shoot de la main gauche

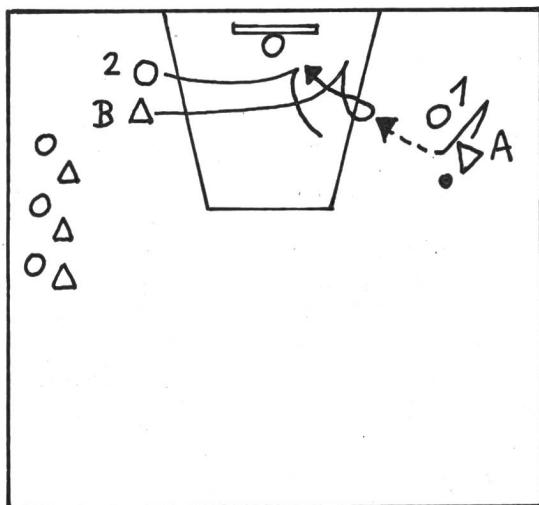


Idem que l'exercice précédent, mais shoot de la main droite.

Difficulté supplémentaire: placer des défenseurs.

A va à la récupération.

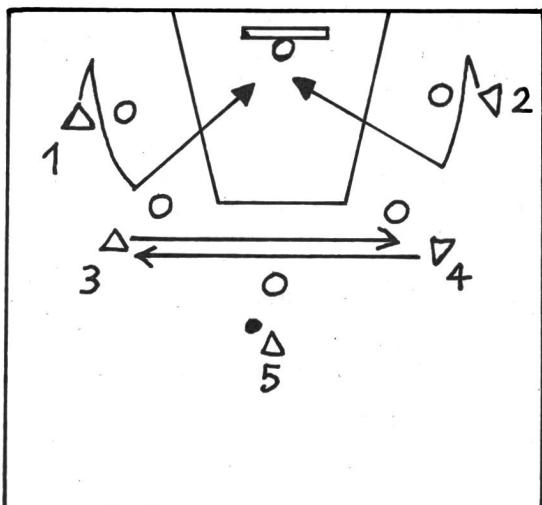
○ = défenseurs



B va vers le panier, aiguille 2 et vient recevoir le ballon de A qui a feinté 1.

B fait un retournement, pivote et va shooter en foulée.

B et 2 remplacent A et 1.



Cinq contre cinq

3 et 4 permuent.

1 et 2 aiguillent les défenseurs, puis ils remontent vers 3 et 4 et vont brusquement au panier.

5 passe le ballon à 1 ou 2.