

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): **33 (1976)**

Heft 1

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



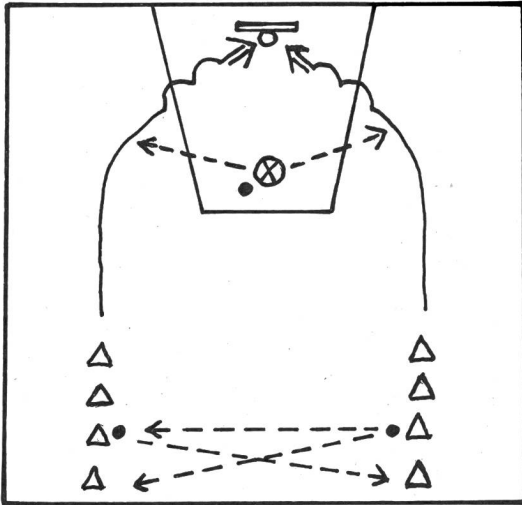
Notre leçon mensuelle

Basketball

Texte: Claude Santi

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

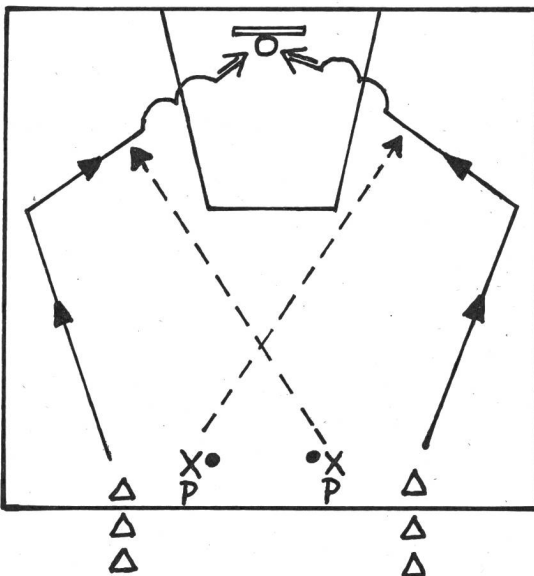
Durée: 30 min.



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.

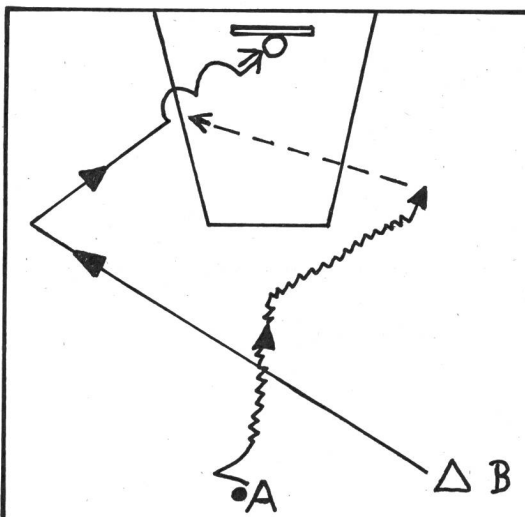
⊕ = entraîneur



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.

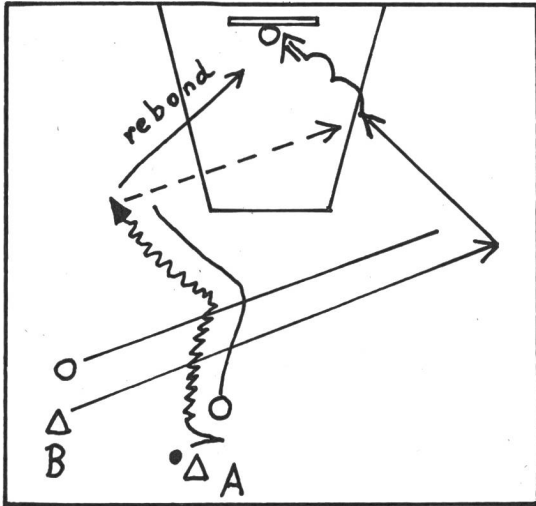


A feinte et part en dribble vers la raquette. B court à l'opposé.

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

Les joueurs changent de colonne.

◀ = Shoot de la main gauche

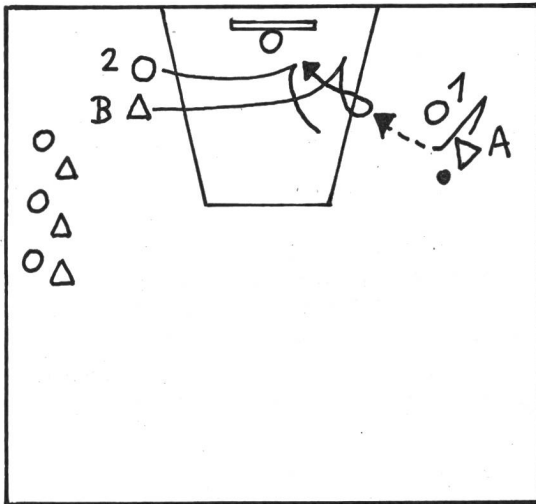


Idem que l'exercice précédent, mais shoot de la main droite.

Difficulté supplémentaire: placer des défenseurs.

A va à la récupération.

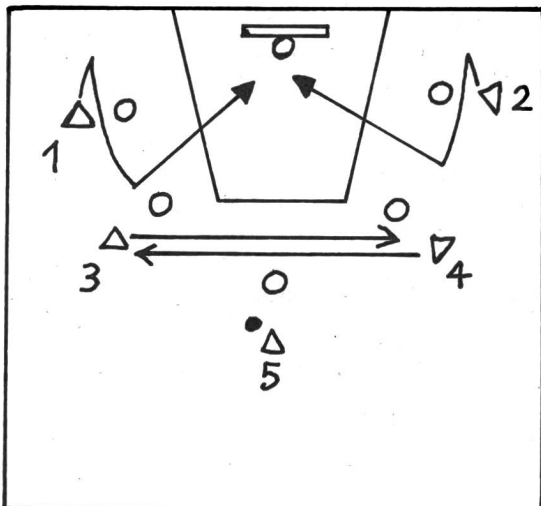
○ = défenseurs



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 permutent.

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.