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: 36 (1979)

Heft: 4

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: 28.08.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Basketball

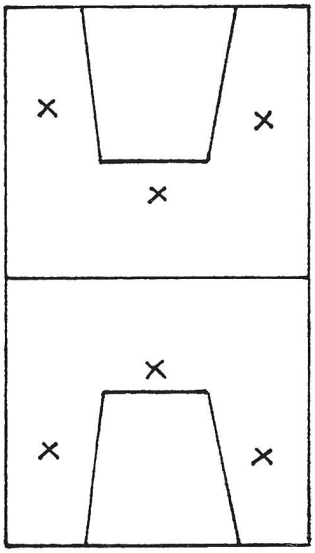
Thème: Attaque contre une zone 2-3

Niveau: Moyen

Texte, dessins et photo:
Célestin Mrazek, expert J+S

Echauffement (environ 30 minutes)

Dribble et tir (5 minutes)



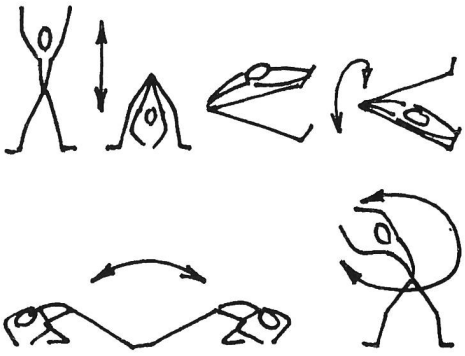
Joueurs répartis sous les 2 paniers, 1 ballon chacun:
chaque joueur dribble calmement, exécute quelques changements de direction avec accélération et tire au panier à partir des positions les plus favorables par rapport à une défense 2-3.

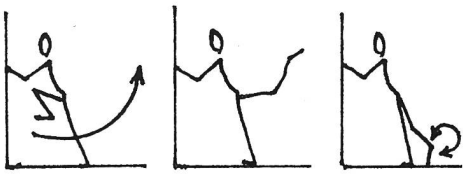
Course et exercices d'assouplissement (10 minutes)

Tous ensemble, traverser une dizaine de fois le terrain en variant les genres de déplacement:

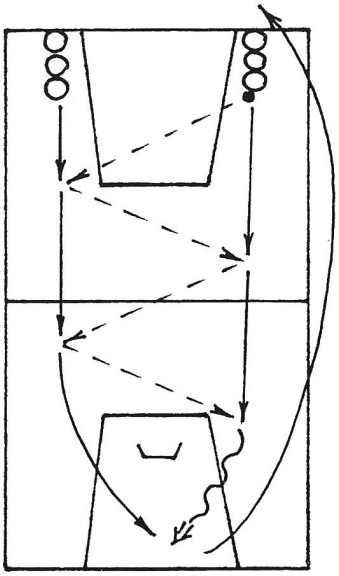
en avant, en arrière, de côté, pas chassés-glissés, pas croisés devant et derrière.

Sur place, les exercices d'assouplissement suivants:

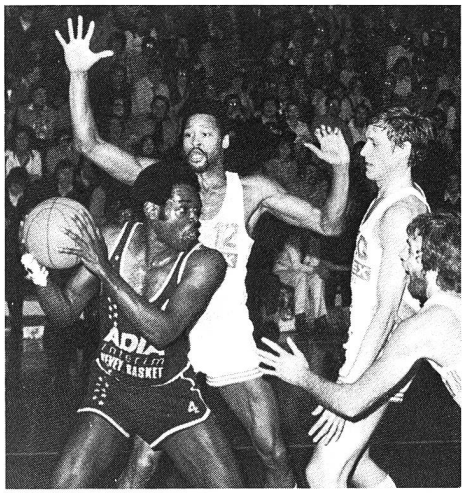




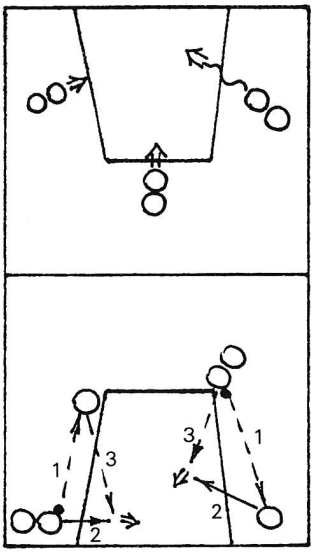
Contre-attaque (5 minutes)



Sur tout le terrain, deux attaquants contre un défenseur. Exécuter de nombreuses passes et insister sur la conclusion correcte et réussie.
A tour de rôle, chaque joueur évolue en défense.



Tirs depuis les emplacements favorables (10 minutes)



En tenant compte de la position des défenseurs d'une zone 2–3, chaque joueur s'exerce à tirer depuis les emplacements qui lui conviennent et selon les tirs appropriés.
Les joueurs-postes ou pivots: tirs à l'arrêt
les autres: tirs après pénétration
Après le tir, chaque joueur suit son ballon et le donne au joueur suivant de son groupe. Varier les emplacements de tir.

Phase de performance (55 minutes)

Introduction d'un système d'attaque contre la zone 2–3

Recommandations:

- Expliquer d'abord les schémas sur un tableau noir ou un tableau tactique.
- Commencer les applications avec le cinq de base sous un panier. Insister sur la synchronisation des mouvements collectifs (le poste reçoit le ballon = le pivot se déplace; le pivot reçoit le ballon = le poste se déplace) ainsi que sur les déplacements des trois joueurs (les deux joueurs situés du côté fort suivent le ballon, 2–3 m). L'ailier qui se trouve du côté faible cherche la meilleure position pour tirer. Attention! les deux joueurs ne doivent pas rester trop près l'un de l'autre. Chercher à transmettre le plus souvent possible le ballon au poste ou au pivot, même si la conclusion de l'action n'est pas toujours couronnée de succès.

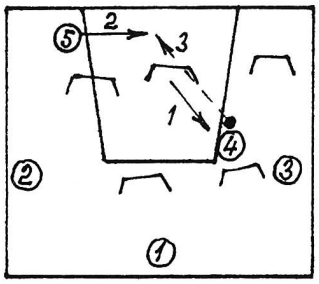
La zone étant une défense collective, l'attaque doit aussi se mouvoir collectivement

Après l'introduction de ces schémas avec le cinq de base (5 à 8 minutes), le moniteur enseigne la même matière aux autres joueurs qui ont assisté à la démonstration, sous l'autre panier. Puis laisser le temps aux deux groupes de se familiariser avec ces schémas.

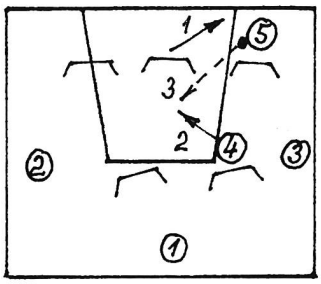
Schémas

Placement: trois joueurs plutôt statiques au début, un poste et un pivot qui insistent sur la coordination des mouvements l'un par rapport à l'autre.

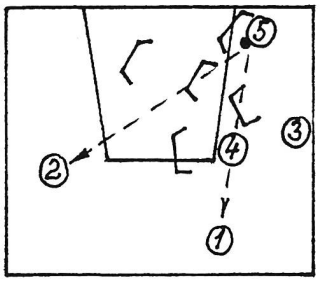
Action:
Faire circuler le ballon de telle façon que si le poste reçoit le ballon, le pivot s'engage sous le panier, derrière la ligne formée par les trois défenseurs.



Si le pivot reçoit le ballon près de la ligne de fond, le poste pénètre vers le panier en passant par le centre de la zone.



En admettant que la défense ne permette pas la transmission du ballon au poste ou au pivot, les joueurs ont la possibilité de tirer à mi-distance afin d'écarter la défense. Possibilité aussi de compléter les actions du poste et du pivot en exécutant une passe transversale pour les joueurs 1 et 2 qui peuvent essayer le tir à mi-distance ou la pénétration en direction du panier.



Jeu dirigé sous un panier

Sous un panier, former deux équipes de cinq joueurs: une équipe en défense de zone 2–3 évolue au début d'une manière peu agressive pour permettre le déroulement des actions offensives; une équipe en attaque qui essaie d'appliquer les schémas offensifs.
Après dix attaques, changer les rôles.
Pour terminer, sur interception du ballon, l'équipe en défense lance une contre-attaque, l'autre équipe se replie en défense.

Jeu dirigé sur tout le terrain

Application des schémas d'attaque contre une défense 2–3 sur tout le terrain.

Jeu libre

Tout en gardant comme base les thèmes de la leçon, varier les systèmes d'attaque (passe-et-va, écran) ainsi que les systèmes de défense (défense individuelle).
Lors d'une interruption de jeu, chaque joueur tire trois lancers-francs: quelle est l'équipe qui la première aura marqué 20 points?

Entraînement de la condition physique (séparée)

A la fin du jeu, chaque joueur exécute des sprints aller-retour sur toute la longueur du terrain. 8 fois pour les joueurs de l'équipe vainqueur, 10 fois pour les autres.

Retour au calme

- Quelques exercices de respiration et de décontraction
- Commentaires sur ce nouveau système introduit durant cette leçon
- Critiques du dernier match
- Douche