

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: 38 (1981)
Heft: 3

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

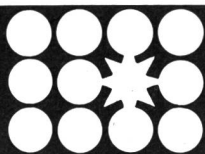
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 10.01.2026

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



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Basketball

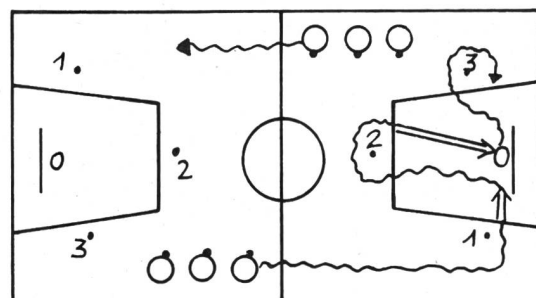
Hermann Schmidli, expert J+S
Traduction: Daniel Zeller

Accent principal: la contre-attaque et l'attaque
contre une défense individuelle
2e degré

Mise en train (env. 20 minutes)

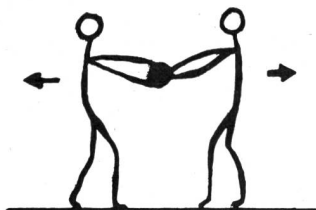
Echauffement (env. 5 minutes)

Les joueurs prennent chacun un ballon et forment deux colonnes des deux côtés du terrain. Le premier de chaque colonne part du milieu du terrain en dribblant, feinte au piquet 1, lance au panier, va au rebond, contourne le piquet 2, lance au panier et ainsi de suite. Après le troisième rebond, il continue son dribble et rejoint l'autre colonne. A ce moment, le deuxième joueur part etc.

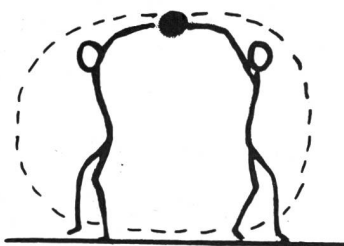


Exercices libres avec ballon

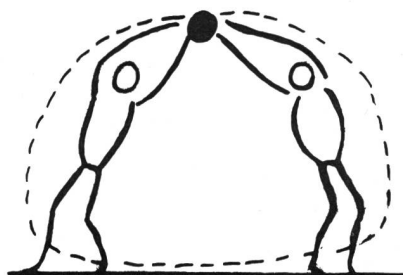
(groupes de deux joueurs avec ballon)



Les deux joueurs saisissent le ballon et tentent de se l'approprier



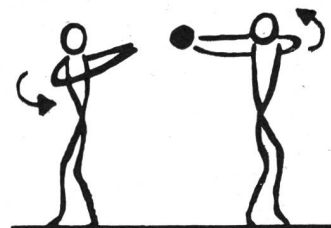
Dos à dos, les deux joueurs se transmettent le ballon par-dessus la tête et entre les jambes



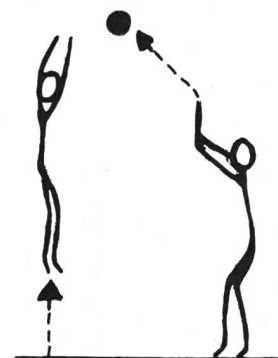
Les deux joueurs se tiennent côte à côte, regardent dans la même direction et se transmettent le ballon latéralement par-dessus la tête et devant les jambes (bras tendus) en formant un demi-cercle avec le haut du corps



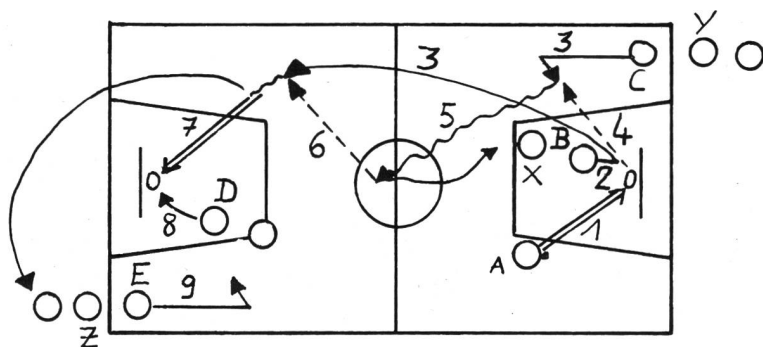
Un joueur s'assoit et tient le ballon à bout de bras tendus au-dessus de la tête: il fléchit le haut du corps en arrière et revient à la position de départ. L'autre lui fixe les chevilles au sol



Dos à dos, les deux joueurs se passent le ballon de côté, une fois à gauche, une fois à droite (en forme de 8)



Un joueur lance le ballon en l'air, l'autre saute le plus haut possible et s'en saisit, bras tendus (env. 20 fois en alternant)



Exercice préparatoire avec ballon

A lance au panier, B est au rebond, C se démarque pour recevoir la passe, dribble en direction du milieu du terrain; B passe derrière C, part en contre-attaque, reçoit le ballon et lance au panier; D est au rebond, passe à E et ainsi de suite.

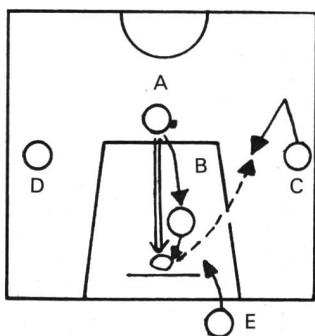
A se place dans la colonne Y, B dans la colonne Z, C dans la colonne X. L'exercice peut être effectué conjointement avec 2 ballons en partant de chaque côté.

Phase de performance

(env. 60 à 70 minutes)

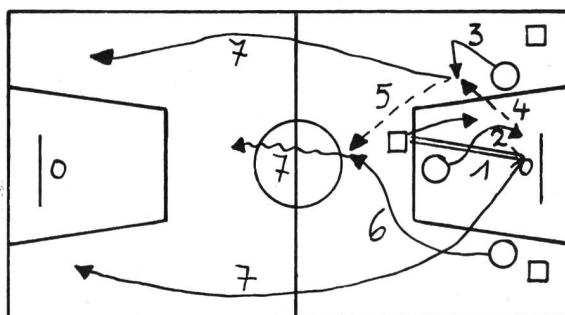
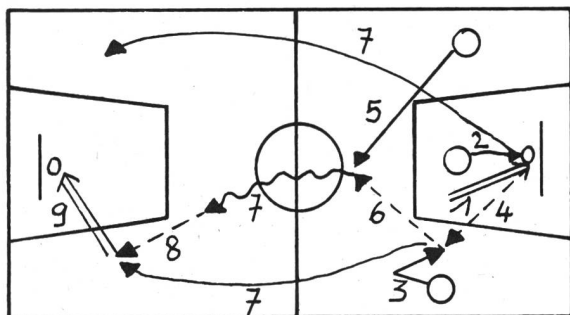
Contre-attaque

Rebond défensif/déclenchement de l'attaque



A lance au panier, B est au rebond, passe à C s'il se trouve à droite, à D s'il se trouve à gauche; A gêne B lors de la passe. Difficulté supplémentaire: E (avec A également) peut tenter d'intercepter le ballon lors de la passe.

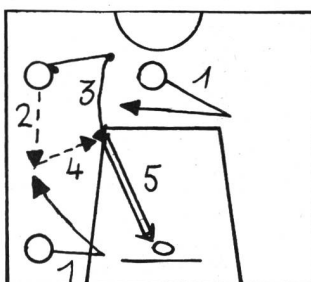
Contre-attaque à trois



Attaque contre une défense individuelle

Passe-et-va

Tout d'abord sans adversaire, puis 3 contre 3



Jeu dirigé (env. 10 à 15 minutes)

Retour au calme

Chaque joueur doit marquer cinq paniers par tirs en extension, à une distance de 2 à 3 mètres de la planche.

Exercice sans adversaire

Exercice trois contre trois: si c'est un attaquant qui peut s'emparer du ballon au rebond, il attaque immédiatement sous le même panier; si c'est un défenseur, il part en contre-attaque en direction de l'autre panier.

