

**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:** 11

**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

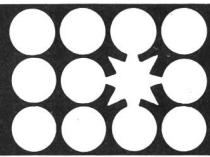
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 19.02.2026

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Basketball

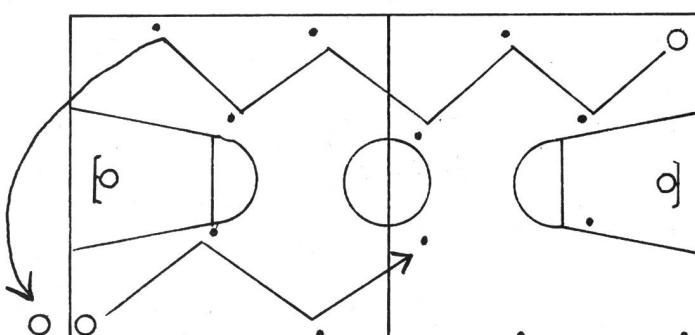
Hermann Schmidli, entraîneur CNSE I et expert basketball

Degré 2-3

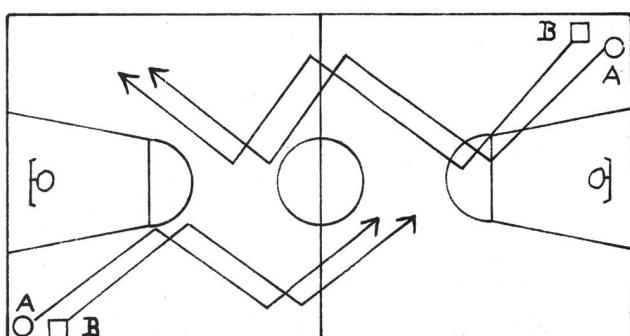
L'accent de cette leçon est mis sur la défense individuelle

### Echauffement (env. 30 minutes)

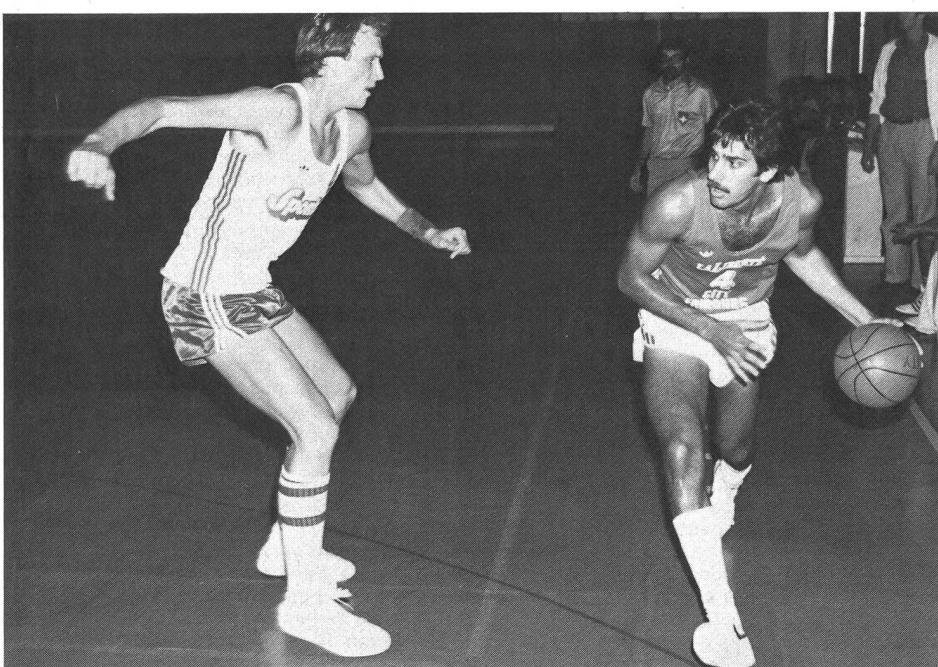
#### Mise en train (env. 10 minutes)



Au pas de course léger, à chaque piquet, changer de direction correctement en déplaçant le poids du corps sur le pied gauche et en pivotant avec le pied droit. Après 2 tours de terrain environ, accélérer sur 2 à 3 foulées lors de chaque changement de direction.

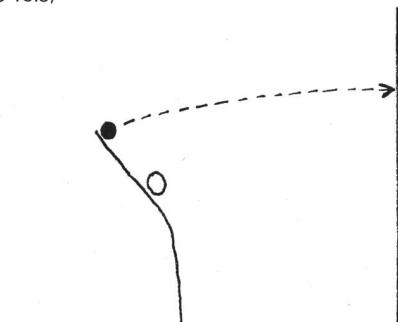


A et B sans ballon, B joue le défenseur contre A: suivre d'abord A en courant normalement, puis à pas glissés, en position défensive.



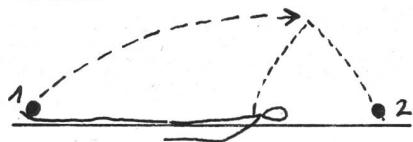
#### Exercices libres avec ballon (env. 10 minutes).

- Tenir le ballon au-dessus de la tête, se pencher en arrière et le lancer contre le mur (20 fois)



- Dos au mur, lancer le ballon par-dessus la tête contre le mur, se retourner et l'attraper (20 fois)

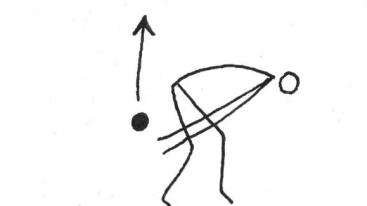
- Etendu sur le dos, ballon tenu entre les pieds: lever les jambes jusqu'à ce que le ballon touche le sol derrière la tête, revenir à la position de départ et toucher le ballon avec les mains



- Pencher le haut du corps en avant, tendre les bras avec le ballon vers le sol et les balancer de gauche à droite

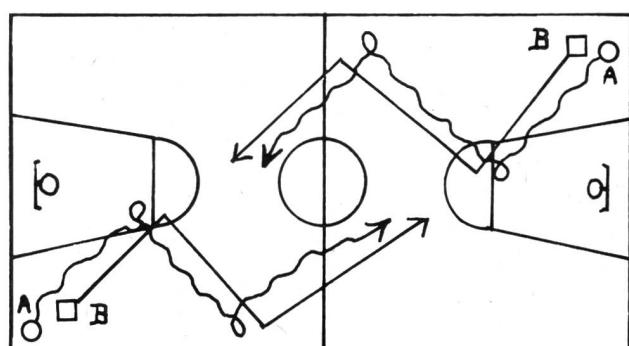
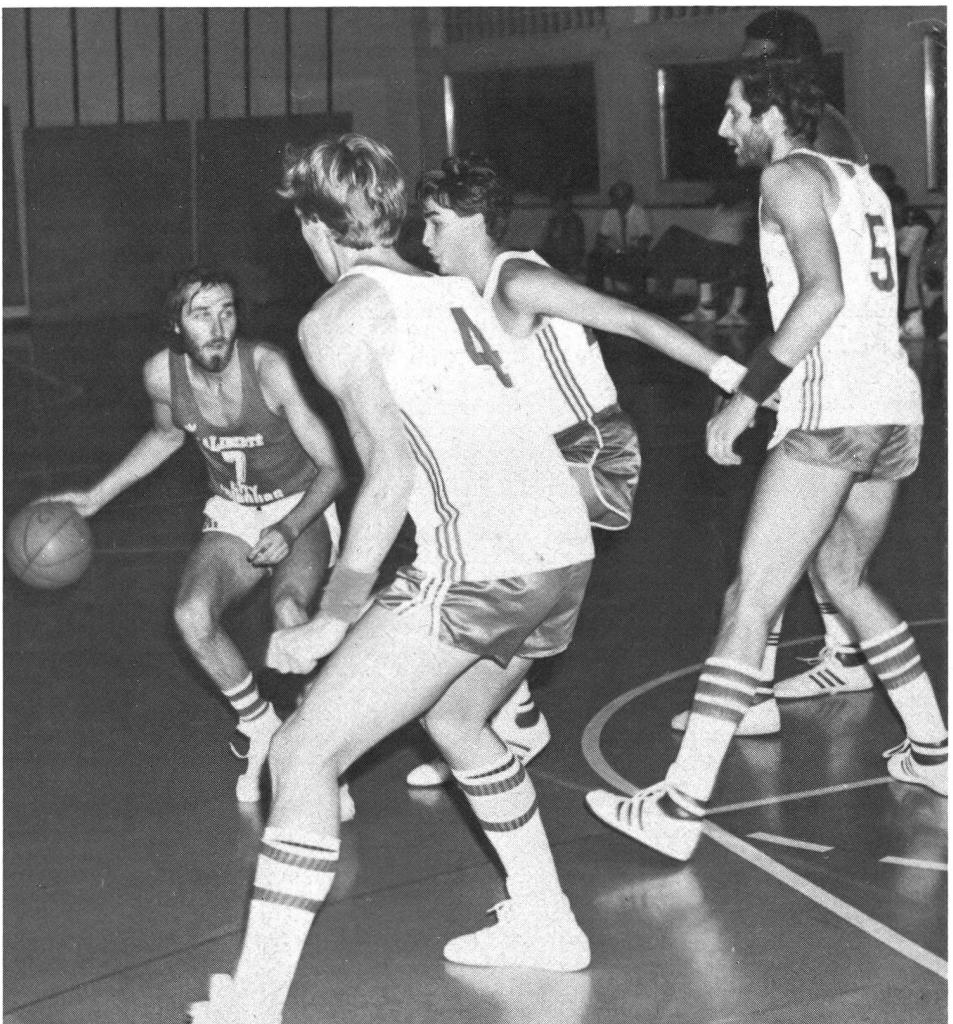


- Lancer le ballon entre les jambes en arrière vers le haut et le rattraper

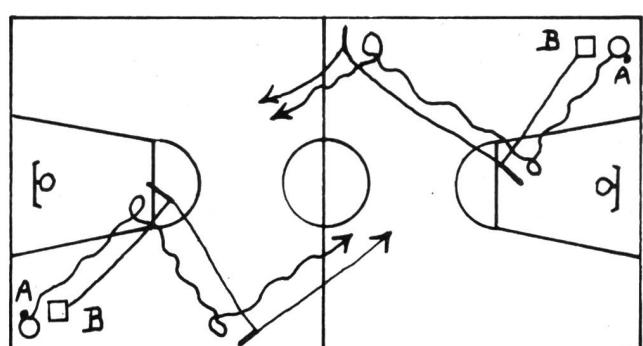


- A 1 m du mur: sauter et lancer le ballon aussi haut que possible et le rattraper en sautant (de 20 à 30 fois)

*Exercices préparatoires avec ballon  
(env. 10 minutes)*



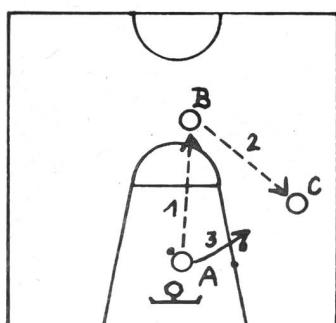
B suit le dribbleur A, d'abord en courant normalement, puis à pas glissés en position défensive



Comme ci-avant, mais le défenseur B essaie de bloquer le dribbleur A en faisant un pas sec en avant, dans la direction de son adversaire

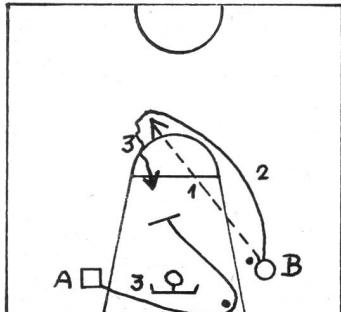
**Phase de performance** (env. 40 minutes)

*Exercice de lancer contre la défense*



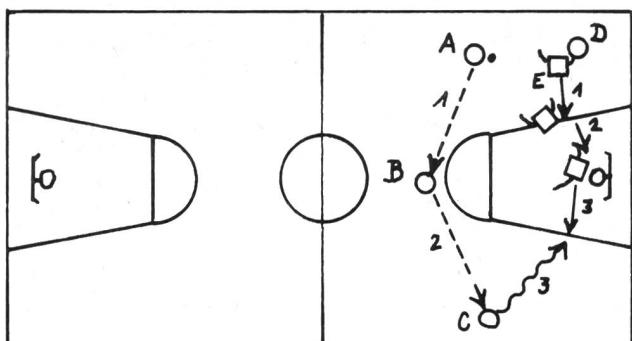
Le ballon circule de A à B, de B à C; A défenseur, attaque C. Exercer d'abord la défense contre le tir à mi-distance, puis C essaie de «passer» vers le panier: défense du panier en mouvement

*Défense contre le possesseur du ballon*



B fait rouler le ballon, lui court après, le ramasse et dribble en direction du panier. A court et essaie de bloquer l'attaquant

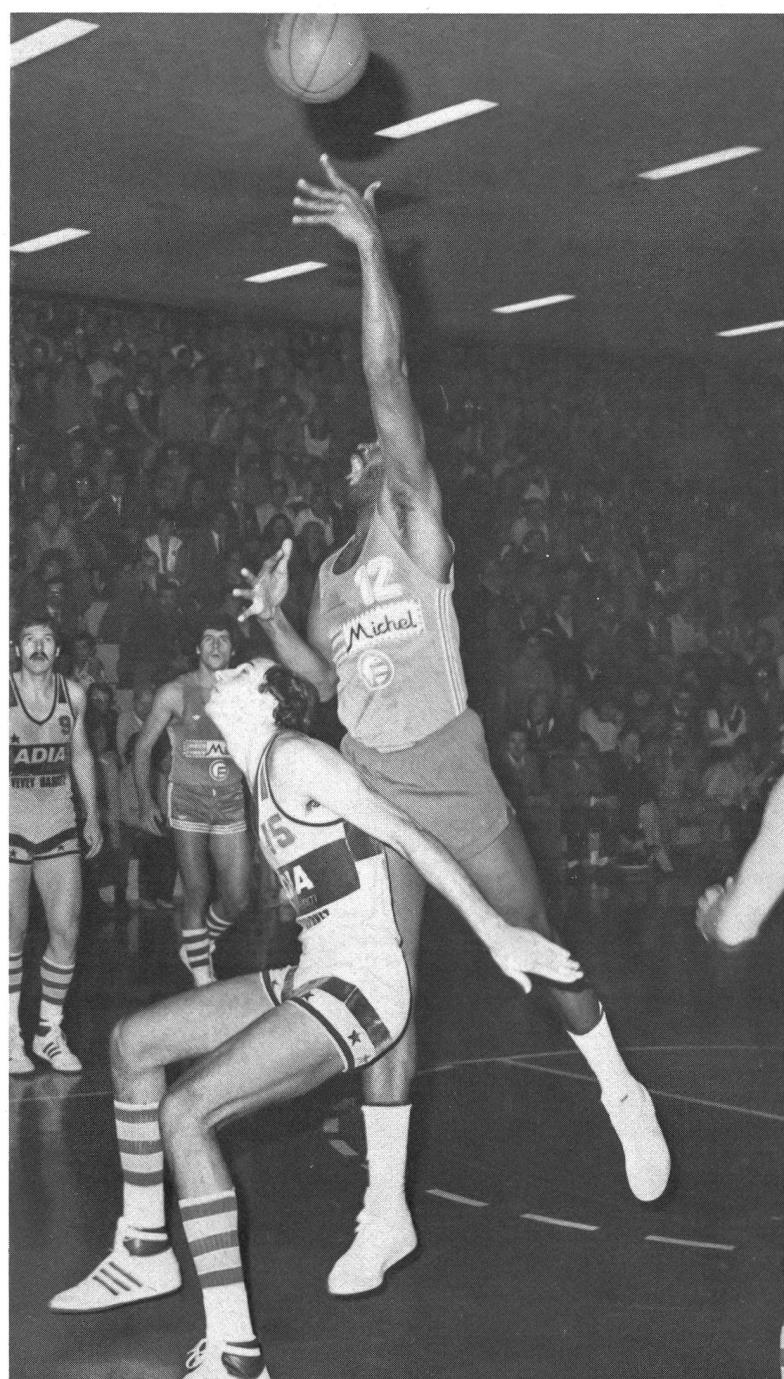
*Défense contre un joueur sans ballon*



A, B et C se passent le ballon, E défend contre D et change sa position de défense par rapport au ballon. Au lieu de passer le ballon, un attaquant peut se diriger vers le panier. E bloque cet attaquant et reprend sa position face à D (aider et récupérer)

**Jeu dirigé** (env. 10 minutes)

5 contre 5 avec défense individuelle; défense à partir de la ligne médiane (sur une moitié de terrain); interrompre le jeu pour corriger et diriger



**Jeu libre** (env. 10 minutes)

5 contre 5

**Fin d'entraînement** (env. 5 minutes)

Chaque joueur marque 5 paniers avant de quitter la salle (distance de tir à choix)