

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Le basketteur, un joueur en équilibre  
**Autor:** Santi, Claude  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998538>

### **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:** 29.01.2026

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

# Le basketteur, un joueur en équilibre

Claude Santi, expert J+S

La matière exposée ci-après représente l'essentiel des théories et des applications enseignées par Bill Sweek dans le cadre du Cours central J+S 1985. Ce document est le produit de Claude Santi, expert J+S. Qu'il soit remercié. (J.-P. Boucherin)

## La position de base

De face



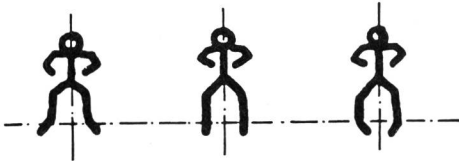
Tête placée exactement dans l'axe du corps, pieds écartés à largeur des épaules.

De profil



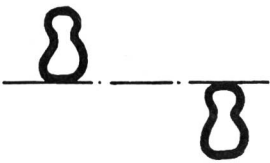
Dos droit, jambes fléchies, bras près du corps.

Les pieds reposent naturellement sur le sol



Pieds: en dehors    **droits**    en dedans

## Position du boxeur...



Le bout du pied arrière est à la hauteur du talon du pied avant.

## ...dite, aussi, position du défenseur.

Exemple:

Face à un attaquant gaucher: pied droit en arrière, main droite en bas.



- centre de gravité très bas, dos droit: glisser en faisant de petits pas
- la tête ne doit pas bouger
- les bras restent toujours près du corps
- le regard est fixé sur l'estomac de l'adversaire
- la tête est placée devant l'épaule gauche
- le centre de gravité reste toujours à la même hauteur.

Défense face à un joueur qui ne dribble pas: le défenseur se tient à environ un mètre de l'attaquant, bras tendus en avant.



Défense face à un joueur qui dribble: le défenseur se tient à environ 50 centimètres de l'attaquant, bras fléchis.



## Position avec ballon

Les mains tiennent le ballon devant la poitrine, à hauteur des épaules.

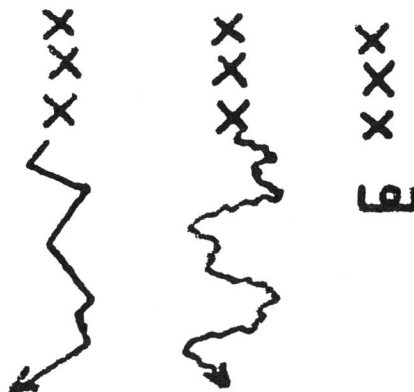


Ces positions se travaillent quasiment à chaque entraînement:

2 entraînements par semaine = 2 fois  
4 entraînements par semaine = 3 fois

## Mode de travail

Par vagues de 3 joueurs placés en colonne.

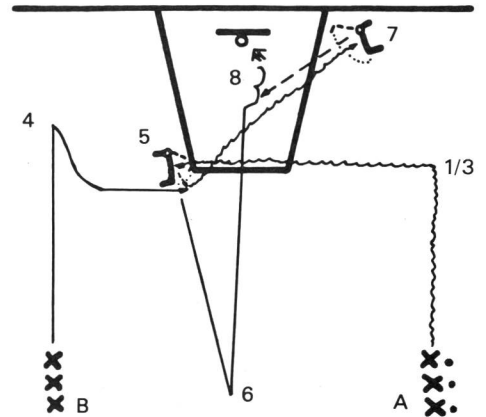


Exemple:

1. Changement de direction avec changement de rythme
2. Un contre un, sans ballon
3. Dribbles, avec changements de direction et de rythme
4. Un contre un, avec ballon
5. Criss-cross, le plus grand nombre de passes possible etc.

## Exercices

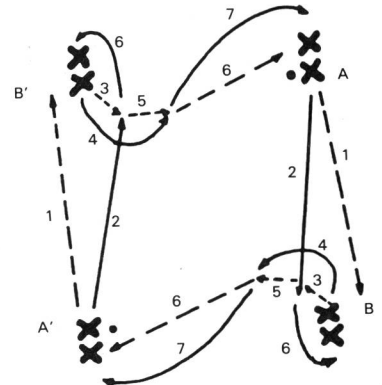
### Dribble - arrêt - pivot - passe - tir



- A 1. Changement de direction en dribble, devant  
2. Même chose, mais avec renversement  
3. Même chose, mais avec changement dans le dos  
B 4. Changement de direction  
A 5. Arrêt en un temps, pivot de protection, passe à B  
A 6. Sprint jusqu'au cercle central, sprint vers le panier  
B 7. Dribble vers le coin, arrêt en un temps, pivot et passe à A qui coupe  
A 8. Tir, obligatoirement sur un côté du panier et avec l'aide de la planche.

### Passe

- passer à l'extérieur, couper à l'intérieur
- à exécuter dans les deux sens
- changer de sens en cours d'exercice



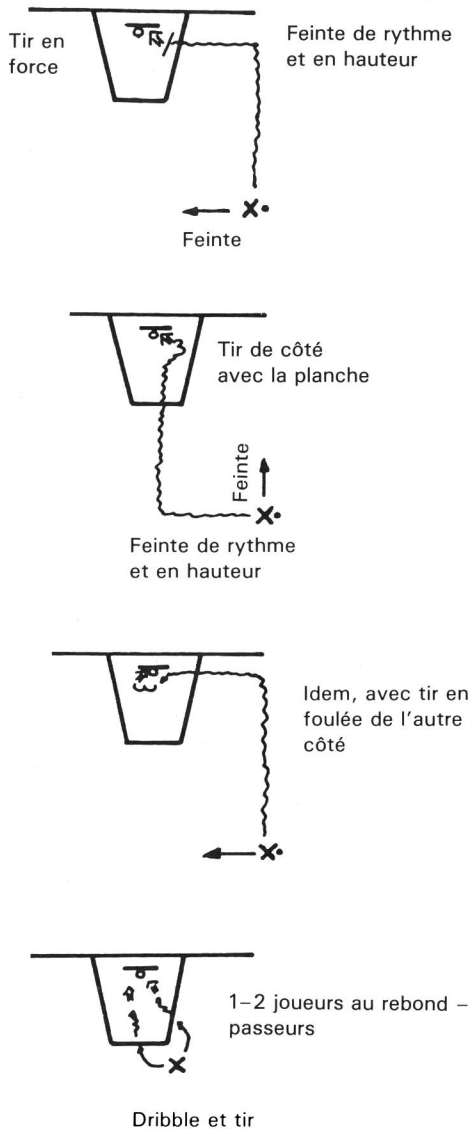
- 1/2 A passe et va  
3/4 B passe et coupe derrière A  
5/6 A passe à B et va «s'encolonner»  
6/7 B passe de l'autre côté à A' et va «s'encolonner».

### Arrêt en un temps

Ce procédé est obligatoire sur contre-attaque, afin de pouvoir modifier son idée de passe, ce qui n'est pas possible en mouvement.

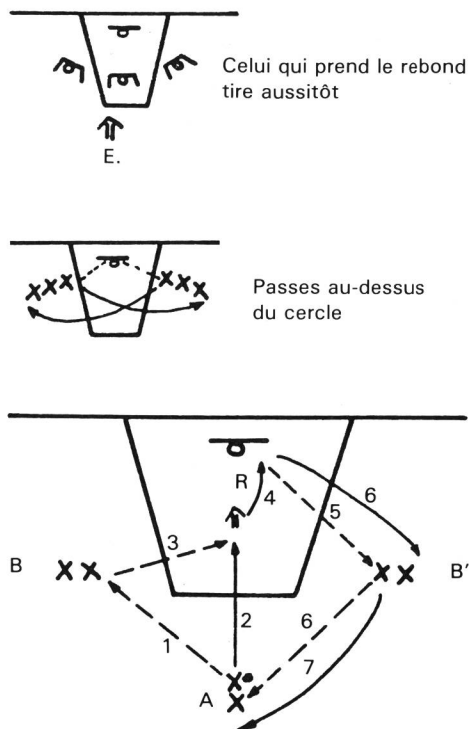


## Tir (1)



- feinter d'un côté et partir en dribble
- ralentir, feinter corps tendu vers le haut, sprinter en direction du panier
- tirer de côté avec l'aide de la planche.

## Rebond (1)



- A passe à B et va
- B passe à A qui lance le ballon contre le panneau
- A prend le ballon au rebond et passe à B ou à B'

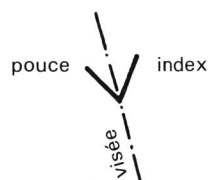
## Tir (2)



- coude sous le ballon et en direction du panier
- pied correspondant à la main lanceuse tourné en direction du panier
- le joueur reste toujours en mouvement avant le tir
- le joueur ne s'immobilise pas pour tirer

«Esprit de compétition»

- la visée se fait entre le pouce et l'index.



**Centre des Sports  
et  
d'entraînement**  
(altitude 1250 m)

Patinoire couverte (été-hiver), halle de Curling, piscine de plein air (été), salle omnisports (45 x 27 m), terrain de football, terrains extérieurs (sol synthétique), saut en hauteur, et en longueur, lancer, tennis (été-hiver), minigolf, piste Vita, pistes de ski de fond.

Facilités de logement:  
du dortoir à l'hôtel 1re classe.

### Renseignements:

Centre des Sports, 1854 Leysin ☎ 025 34 24 42  
Office du tourisme, 1854 Leysin ☎ 025 34 22 44

## Pivot



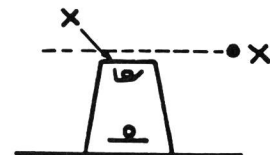
- arrêt en un temps pour choix du pivot
- le ballon reste à hauteur des épaules
- petites feintes de corps.

## Rebond (2)

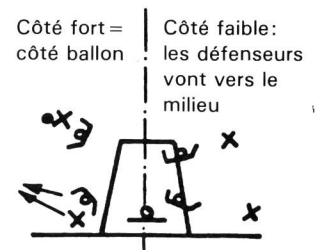
- le défenseur cherche le contact et va vers le panier.

## Défense

*Un bon défenseur doit toujours croire que le tir adverse ne va pas aboutir*



Le défenseur doit toujours voir le ballon et son adversaire.



Apprendre au joueur à défendre lorsqu'une passe vient de l'angle, car elle est souvent la première d'un système. ■



**JEUNESSE + SPORT  
JUGEND + SPORT  
GIOVENTÙ + SPORT**