



WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES

MANUEL DES ENTRAÎNEURS



BASKETBALL

ASSOCIATION MONDIALE DES ENTRAÎNEURS DE BASKETBALL (WABC)

BASKETBALL

Message du Secrétaire général de la FIBA	02
Message du Président de la WABC	03

1 INTRODUCTION

1.1 À propos de ce manuel	04
1.2 Une brève histoire du basketball	06

2 PRINCIPALES RÈGLES DU BASKETBALL

2.1 Remplacements et temps morts	07
2.2 Pratique du jeu	08
2.3 Violations	09
2.4 Violations temporelles	11
2.5 Fautes	12

3 GLOSSAIRE DES TERMES UTILISÉS

3.1 Comprendre les schémas employés dans le manuel	13
3.2 Glossaire des termes courants du basketball	15

4 INTRODUCTION AU COACHING

4.1 Où commence le travail de l'entraîneur	33
4.2 Responsabilités de l'entraîneur	35

PATRICK BAUMANN

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA FIBA



La FIBA est pleinement consciente de l'extraordinaire importance du basketball dans le développement des jeunes gens et des jeunes filles, et du rôle fondamental des entraîneurs dans ce contexte. Ce sont eux qui, au contact quotidien des joueurs, doivent faire de la pratique du basketball une expérience bénéfique pour tous, filles et garçons, hommes et femmes. L'objectif du programme d'entraînement des jeunes joueurs publié par la FIBA est ainsi d'enseigner aux entraîneurs comment comprendre pleinement leurs responsabilités et les assumer, tout en acquérant également des concepts et des stratégies d'apprentissage leur permettant de mener à bien leur tâche éducative auprès de filles et de garçons qui dépendent tellement d'eux.

J'ai eu le privilège de présider le groupe de travail à l'origine de l'ouvrage *Basket-ball pour jeunes joueurs*, l'une des ressources majeures pour l'enseignement du basketball. Depuis sa publication initiale en 2000, la pratique du basketball a continué de croître dans le monde et la FIBA compte aujourd'hui 215 fédérations nationales affiliées, ce qui représente plusieurs millions d'entraîneurs.

Un grand nombre de ces joueurs sont des enfants et des adolescents pour qui le basketball peut constituer une

excellente opportunité de développer leurs qualités athlétiques, personnelles et sociales. Le basketball peut entre autres servir à développer des valeurs visant à faire de meilleurs citoyens de ces adultes en devenir, en stimulant la coexistence pacifique et respectueuse de tous les peuples et de tous les pays, au 21^e siècle.

Tout comme la société dans son ensemble, notre sport a connu de nombreuses avancées et modifications depuis la publication de notre premier ouvrage. En 2011, l'Association Mondiale des Entraineurs de Basketball (WABC) a lancé une série de stages pratiques intitulés "Cliniques de coaching", destinés à aider les milliers d'entraîneurs à prendre connaissance des nouvelles tendances et mettre leurs pratiques à jour. Le présent manuel, utilisé conjointement aux stages "Cliniques de coaching", fournit aux lecteurs une méthodologie et les techniques pédagogiques nécessaires pour bonifier la pratique et les vies des jeunes athlètes pratiquants de basketball sur l'ensemble de la planète.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Patrick Baumann".

PATRICK HUNT

PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION MONDIALE DES ENTRAÎNEURS DE BASKETBALL (WABC)



L'objectif de la WABC est d'améliorer le niveau de jeu en améliorant le niveau de ceux qui enseignent le jeu. Le présent manuel, allié à d'autres ressources telles que les stages "Cliniques de coaching" initiés en 2011, est conçu pour former la base à partir de laquelle chaque entraîneur peut construire sa propre philosophie d'enseignement.

Le rôle de l'entraîneur de basketball ne se résume pas à améliorer les compétences techniques de chaque joueur et sa compréhension des tactiques de jeu. Le rôle de l'entraîneur va bien au-delà, car il participe au développement de chaque athlète en tant que personne. Il est fondamental, en particulier auprès des jeunes joueurs, que l'entraîneur cherche à instiller en chaque joueur l'amour du jeu, ainsi que le désir de jouer et d'améliorer son jeu.

J'ai pris un très grand plaisir à jouer le rôle de rédacteur en chef et à présider le groupe de travail qui a produit cet ouvrage. J'exprime toute ma reconnaissance au groupe de travail pour sa contribution de grande qualité, qui a permis de compléter et d'enrichir l'excellent travail réalisé en son temps par les auteurs initiaux.

Ce manuel constitue une ressource exceptionnelle pour les entraîneurs à tous les niveaux. Il vient étayer les événements clés de la WABC, notamment les stages "Cliniques de coaching" organisés dans le monde, le site de la FIBA consacré au coaching et les différents réseaux sociaux. La FIBA et la WABC demeurent attachées à soutenir les entraîneurs et aider leur développement. C'est pourquoi nous nous réjouissons de disposer d'une telle ressource, qui vient renforcer cette volonté.

Apprendre, c'est modifier son comportement en fonction de l'expérience. Les entraîneurs ont la responsabilité d'enrichir l'expérience des joueurs, pour que ceux-ci puissent y puiser la source de leurs progrès et s'épanouir dans leur pratique. Ce manuel apporte aux entraîneurs des informations et des techniques qui leur permettront non seulement d'améliorer les qualités techniques des joueurs et leur compréhension du jeu, mais également d'aider à former leur caractère et de leur enseigner des valeurs pour favoriser leur réussite dans la vie et dans ce merveilleux sport qu'est le basketball.

Entraîner des jeunes basketteurs est différent du coaching des équipes professionnelles ou des équipes seniors. Chaque athlète est différent; l'entraîneur doit être capable d'identifier ce dont chacun a besoin pour progresser, et de répondre à ces besoins au sein du collectif.

L'entraîneur d'une équipe junior doit être conscient du développement physique, émotionnel et social de chacun de ses joueurs, et inscrire ses actions quotidiennes dans une perspective à plus long terme.

C'est un rôle difficile, mais aussi extrêmement gratifiant.

Je ne peux que recommander cet ouvrage à tous les entraîneurs.

Patrick Hunt.

1 INTRODUCTION

1.1 À PROPOS DE CE MANUEL

En 2000, la FIBA publiait un excellent ouvrage destiné à développer la pratique des entraîneurs des jeunes joueurs de basketball. Ce livre, intitulé Basket-ball pour jeunes joueurs rassemblait la base du programme de la FIBA pour l'enseignement des techniques et des tactiques du basketball.

L'actuel Secrétaire général de la FIBA, Monsieur Patrick Baumann, et Monsieur Anton Maria Comas, alors Président de l'Association européenne des entraîneurs de basketball, ont co-présidé le groupe de travail à l'origine de cet ouvrage fondateur. Ce manuel a été rédigé par Messieurs Aleksander Avakumovic, Maurizio Mondoni et Laszlo Kiliik et le Docteur Maria Buceta. L'importance encore aujourd'hui de cet ouvrage, qui s'est imposé comme l'un des ouvrages de référence pour le développement du basketball, témoigne de l'expertise de ses auteurs. Il a été traduit dans plusieurs langues.

Cet ouvrage a fait l'objet d'une étude en 2013 par l'Association Mondiale des Entraîneurs de Basketball (WABC), présidée par Patrick Hunt, ainsi que par Zoran Radovic, Directeur du développement du sport de la FIBA. Tout en confirmant que cet ouvrage demeurerait une excellente ressource pour les entraîneurs, cette étude a

toutefois identifié la nécessité de le réviser pour tenir compte:

- Des changements des aspects techniques et tactiques du jeu;
- Des progrès dans différents domaines, particulièrement en science et en médecine du sport;
- Des effets des changements de règles, notamment les nouvelles géométries de raquette ou la zone de non-chARGE (passage en force);
- Des nouvelles technologies désormais accessibles aux entraîneurs.

La WABC a missionné un groupe de travail pour rédiger le présent ouvrage, à destination des entraîneurs des jeunes basketteurs, en s'inspirant du précédent ouvrage selon les besoins. Le présent manuel est donc un ouvrage totalement nouveau, même si nombre des thèmes abordés dans l'ouvrage précédent demeurent d'actualité.

Patrick Hunt a dirigé la publication de l'ouvrage, rédigé principalement par

Michael Haynes qui en également été le compilateur. Le manuel contient des contributions de Neil Gliddon, Peter Lonergan, Michael Haynes, Patrick Hunt, David Munns et Zoran Radovic. Florian Pasquet, (Associé en charge des fédérations nationales & du sport senior auprès de la FIBA) a géré la mise en page et la conception technique de l'ouvrage, et dirigé sa déclinaison sous forme de ressource en ligne, avec l'aide ici encore de Michael Haynes.

La FIBA remercie également tous les autres membres du bureau exécutif de l'Association mondiale des entraîneurs de basketball, pour leur précieuse contribution à cet ouvrage:

- Monsieur Brooks Meek,
- Monsieur Michael Schwarz,
- Monsieur Milan Opacic,
- Monsieur Veselin Matic.

Le sport permet de développer la confiance en soi, la conscience de soi, l'estime de soi et la maîtrise de soi. Il apporte aux pratiquants des expériences positives: s'amuser, se sentir compétent et recevoir des félicitations - sans oublier le développement des compétences techniques du jeune basketteur.

À ce titre, le sport joue un rôle très important dans le développement des qualités athlétiques et humaines des jeunes joueurs. "Les entraîneurs contribuent au développement des sportifs en tant que personnes, des équipes en tant qu'unités cohésives et communautés rassemblées autour d'un intérêt commun. Le rôle de l'entraîneur s'inscrit également dans une visée sociale plus générale, en favorisant l'activité et la santé".¹

Le présent manuel présente le programme éducatif de la FIBA:

- Niveau 1 – coaching des athlètes juniors au niveau Club;
- Niveau 2 – coaching des athlètes juniors au niveau Régional;
- Niveau 3 – coaching des athlètes juniors au niveau National.

Bien que destiné à l'entraînement des équipes juniors, ce manuel contient de nombreux thèmes explorés dans le contexte du coaching des athlètes séniors.

L'ouvrage examine le rôle de l'entraîneur, et en particulier la relation entraîneur-joueur. Il encourage l'entraîneur à comprendre que ses actes sont au moins aussi importants – sinon plus – que ses paroles, et qu'il doit comprendre sa propre personnalité et la philosophie qui l'anime, pour évaluer comment celles-ci influent sur leur comportement en tant qu'entraîneur.

Ce manuel énonce que chaque athlète est une personne unique; il aborde les différents modes d'apprentissage et la façon dont la personnalité de chacun implique des façons d'enseigner différentes. Au cœur de la philosophie de la FIBA se trouve le concept selon lequel "un entraîneur qui unifie un groupe en vue d'un objectif commun, ou qui transmet des compétences utiles pour toute la vie est aussi méritant que l'entraîneur qui amène son équipe à la victoire de ligue".²

L'une des principales responsabilités de l'entraîneur est la "protection et le respect de l'intégrité et de l'individualité des personnes avec qui l'entraîneur travaille. Les entraîneurs ont en particulier la responsabilité de protéger les enfants et les jeunes qui leur sont confiés".³

POUR CONCLURE:

"Le défi consistant à maximiser son efficacité avec différents groupes de sportifs et dans des circonstances changeantes fait partie de l'attrait et de la richesse de la fonction d'entraîneur. En raison de la diversité de cette fonction et des contextes, le contenu de l'entraînement et les facteurs de réussite seront toujours spécifiques à la situation."⁴

1 International Sport Coaching Framework, p6, 2013, Human Kinetics

2 International Sport Coaching Framework, p13, 2013, Human Kinetics

3 Ibid, p17

4 International Sport Coaching Framework, p14, 2013, Human Kinetics.

1.2

UNE BRÈVE HISTOIRE DU BASKETBALL

Le basketball a été créé en 1891 par le Dr James Naismith. Celui-ci cherchait un sport qui pourrait être pratiqué en intérieur par les jeunes gens au foyer YMCA de Springfield, dans le Massachussets.

Le jeu tel qu'il était pratiqué initialement impliquait deux équipes de 9 joueurs tentant de lancer une balle dans un panier à pêches fixé au mur du gymnase, à 10 pieds (3,048 m) du sol.

Le jeu a connu un essor rapide et bien que le nombre de joueurs ait été ramené à 5 par équipe, le "panier" est toujours à la même hauteur et la balle est toujours ronde ! Les règles d'origine étaient au nombre de 13, dont certaines sont toujours en vigueur. Les changements apportés aux règles initiales sont les suivants:

- Le panneau:
Le gymnase d'origine comportait une galerie qui permettait aux spectateurs d'assister aux matches. Le panneau a été installé pour empêcher les spectateurs de bloquer les tirs !
- Les dribbles:
Les règles initiales indiquaient que le joueur qui recevait la balle devait la passer depuis l'endroit où il l'avait reçue. Ce sont les joueurs qui ont rapidement commencé à se déplacer avec la balle, en la faisant tomber, en changeant de position et en la rattrapant.
- En 1901, les joueurs étaient autorisés à faire rebondir la balle une seule fois (mais ils perdaient alors le droit de tirer), puis en 1909 le dribble a été autorisé sans aucune restriction.
- La technique de l'écran:
Les écrans n'ont jamais été explicitement interdits. Les premiers écrans étaient cependant dus aux piliers qui soutenaient le toit et se trouvaient sur l'aire de jeu initiale !
- Les filets sous les paniers:
Les paniers à pêches initialement utilisés par le Dr Naismith obligaient à monter sur une échelle pour récupérer la balle dans le panier après un tir. Heureusement, les paniers étaient rares à l'époque... Le premier match officiel a été gagné 1 panier à 0 !

La première évolution a consisté à percer un petit trou au fond du panier, pour pouvoir y passer un long bâton et pousser la balle hors du panier. C'est en 1901 qu'un filet a remplacé le panier, pour permettre à la balle de retomber directement.

L'UN DES SPORTS LES PLUS POPULAIRES DANS LE MONDE

À ce jour 215 pays sont affiliés à la FIBA, l'organe international chargé de promouvoir et développer le basketball. Le basketball est ainsi l'un des sports les plus populaires au monde.

Le basketball est devenu discipline olympique masculine en 1936, féminine en 1984, et une discipline paralympique masculine en 1960, féminine en 1968. La forme de jeu la plus récente, le 3x3, est pratiquée lors des Olympiades des jeunes et c'est une discipline candidate pour prochains Jeux Olympiques.

La FIBA organise tous les quatre ans la coupe du monde masculine et le championnat du monde féminin. Les championnats du monde des moins de 17 ans (U17) et des moins de 19 ans (U19) masculins et féminins ont lieu tous les deux ans.

La FIBA a lancé une tournée mondiale de 3x3, ainsi que des championnats du monde de cette forme de jeu pour les juniors et les séniors.

2 PRINCIPALES RÈGLES DU BASKETBALL

2.1 REMPLACEMENTS ET TEMPS MORTS

Le basketball se joue à deux équipes, comptant chacune au maximum cinq joueurs présents en même temps sur le terrain. Chaque équipe peut comprendre des joueurs additionnels (les remplaçants) qui peuvent remplacer les joueurs titulaires autant de fois que souhaité.

Un joueur qui cumule cinq fautes personnelles au cours d'une rencontre est éliminé du match. De même, un joueur peut être expulsé, par exemple s'il a commis deux fautes techniques. Un joueur expulsé doit quitter le terrain. Un joueur éliminé au bout de cinq fautes peut rester sur le banc de touche de son équipe.

Les remplacements ne peuvent intervenir que lorsque le jeu est arrêté. La table des marqueurs informe les arbitres du remplacement demandé par l'équipe. Le joueur prêt à rentrer sur le terrain doit aller se présenter à la table des marqueurs pour demander le remplacement. Ce n'est pas à l'entraîneur de demander l'autorisation de faire rentrer un remplaçant - bien que ce soit souvent le cas dans la pratique. Cette règle a pour but d'assurer le bon suivi des joueurs: la table des marqueurs inscrit tout nouveau joueur sur la feuille de marque et vérifie qu'il est bien autorisé à rentrer.

Certains tournois peuvent apporter des variantes aux règles de remplacement. Les entraîneurs doivent se renseigner sur ces règles au début de la compétition.

Le basketball se joue pendant quatre périodes appelées "quart temps". Deux quarts-temps consécutifs sont séparés par une courte pause, la pause à la mi-temps étant de plus longue durée. Les entraîneurs peuvent également demander des temps-morts, qui sont des pauses d'une minute destinées à coacher l'équipe.

L'entraîneur demande un temps mort à la table des marqueurs, laquelle informe les arbitres.

Les compétitions ont souvent des règles spécifiques qui régissent l'appel et le nombre des temps morts. Les entraîneurs doivent se renseigner sur ces règles au début de la compétition.

2.2

PRATIQUE DU JEU

L'entraîneur doit s'assurer que ses joueurs connaissent les règles du basketball et prodiguer ses enseignements d'une manière qui encourage le jeu "légal", c'est-à-dire dans le respect des règles. Ce chapitre décrit les règles principales valables sur le terrain.

Un match est disputé par deux équipes:

- Une équipe ne peut compter que 5 joueurs sur le terrain
- Chaque équipe peut avoir 5 à 7 joueurs remplaçants.
- Le nombre de remplacements n'est pas limité, toutefois ils doivent avoir lieu pendant un arrêt de jeu et avoir été autorisés par les officiels. Les joueurs ne peuvent pas entrer et sortir à leur guise.
- Une faute est sifflée en cas de contact illégal. Un joueur comptant 5 fautes n'est plus autorisé à jouer. (Ce nombre peut être porté à 6 dans certaines compétitions).

Chaque équipe marque des points en faisant entrer la balle dans le panier de l'équipe adverse. La balle doit rentrer dans le panier par le dessus, et traverser entièrement le panier pour pouvoir être pris en compte.

Une ligne courbe matérialisée sur le terrain, appelée ligne à trois points, permet de marquer 3 points pour chaque tir réussi derrière cette ligne.

Tout autre panier marqué pendant le jeu vaut 2 points.

Un joueur peut se voir accorder un, deux ou trois lancers francs. Chaque lancer franc réussi rapporte 1 point. Les lancers francs sont accordés suite à une faute sanctionnant:

- un contact sur un attaquant en train de tirer au panier;
- un contact sur n'importe quel joueur, dès lors que l'équipe à l'origine de la faute a déjà cumulé quatre fautes pendant le quart temps en cours.

Lorsqu'une équipe marque un panier, l'équipe adverse récupère la balle et la remet en jeu depuis la ligne de fond. La remise en jeu doit être effectuée dans un délai de 5 secondes. L'arbitre n'a pas besoin de toucher la balle.

Les joueurs peuvent se déplacer librement sur tout le terrain et tous les joueurs peuvent manier la balle de la même manière pendant le match. En ce qui concerne les déplacements sur le terrain:

- Les lignes latérales et lignes de fond sont hors limites. Si le porteur de balle met un pied sur la ligne, la balle est considérée comme sortie.
- Si le porteur de balle est en extension, c'est-à-dire en l'air, on doit considérer le point sur le sol depuis lequel il a sauté pour juger si la balle est sortie. C'est uniquement lorsque le joueur retombe que l'on prend en compte sa nouvelle localisation sur le sol. Quelques exemples pratiques de cette règle:

- Un joueur dans le terrain saute pour empêcher la balle de sortir. S'il attrape la balle alors qu'il est en extension au-dessus du sol, il peut relancer la balle dans le terrain même si la balle a passé la ligne. Le joueur ayant sauté depuis l'intérieur du terrain, la balle n'est pas considérée comme sortie.
- Un joueur hors du terrain saute dans le terrain et reçoit la balle alors qu'il est en l'air. La balle est considérée faute, même si le joueur est rentré sur le terrain, car il a pris son appui à l'extérieur du terrain pour sauter. Il est donc considéré comme sorti tant qu'il n'est pas retombé dans le terrain.
- Un tireur situé derrière la ligne à 3 points saute pour tirer. Il libère la balle tandis qu'il est en l'air et retombe ensuite à l'intérieur de la zone à 3 points. Si le tir est réussi, un panier à 3 points est accordé.

2.3 VIOLATIONS

Il est conseillé aux joueurs et aux entraîneurs de suivre une formation d'introduction à l'arbitrage, afin de bien comprendre les règles et de se rendre également compte de la difficulté du rôle de l'arbitre.

Les violations principales du basketball sont les suivantes:

- Marcher;
- Dribble illégal ou reprise de dribble;
- Retour en zone.

MARCHER

Le basketball est un jeu très dynamique et les joueurs peuvent se déplacer avec la balle, à condition de le faire en "dribblant". Cette possibilité assure un jeu rapide.

Les joueurs doivent connaître l'importance du pied pivot, et déterminer lequel de leurs pieds est le pied pivot.

Dès qu'un joueur reçoit la balle, l'arbitre détermine le pied pivot du joueur de la façon suivante:

- Si la balle est attrapée alors que le joueur est en extension, le pied pivot est le premier pied qui touche le sol quand le joueur retombe;
- Si la balle est attrapée alors que le joueur est en extension et que celui-ci retombe simultanément sur ses deux pieds, le joueur a le droit de choisir quel est son pied pivot. Le premier pied levé par le joueur indique que le pied resté au sol est le pied pivot.
- Si la balle est attrapée alors que le joueur a un seul pied au sol, ce pied est le pied pivot.
- Si la balle est attrapée alors que le joueur a les deux pieds au sol, le joueur a le droit de choisir quel est son pied pivot.

- Le pied pivot est important pour la raison suivante:
 - Si le joueur souhaite dribbler, la balle doit quitter sa main AVANT que le pied pivot ne quitte le sol.
 - Si le joueur lève son pied pivot, il doit passer la balle à un coéquipier ou tirer AVANT de reposer son pied pivot au sol.

Toute violation des règles ci-dessus est considéré comme un marcher. On notera que dans les championnats professionnels, l'arbitrage est indulgent avec les marcher. Cela ne doit pas empêcher les entraîneurs d'apprendre à leurs joueurs à bouger avec la balle sans effectuer de marcher.

DRIBBLE ILLÉGAL OU REPRISE DE DRIBBLE

Le joueur porteur de balle peut se déplacer à condition de dribbler. Dribbler consiste à faire rebondir la balle d'une main sur le sol. Le fait de poser les deux mains sur la balle marque la fin du dribble. Le joueur peut changer de main en dribblant, mais dès que la balle touche une main, il doit toucher ensuite le sol pour que le dribble soit valable. La main qui dribble est située sur le dessus ou le côté de la balle. Le dribble est considéré comme terminé lorsque la balle vient "se reposer" dans la main du joueur (par exemple si la main qui dribble passe en dessous de la balle). Le fait de continuer à dribbler après une fin de dribble constitue une violation.

RETOUR EN ZONE

Le court est divisé en deux parties par la ligne centrale. La zone avant est le côté où l'équipe tente de marquer au score. La zone arrière est le côté où l'équipe défend son panier contre l'équipe adverse.

Lorsque l'équipe qui attaque a amené la balle sur la zone avant, elle ne peut la ramener dans la zone arrière. La balle est considérée comme ayant pénétré dans la zone avant dans les cas suivants

- La balle est passée à un joueur qui, lors de la réception de la balle, a au moins un pied en zone avant;
- Le joueur qui traverse en dribblant la ligne centrale est dans la zone avant lorsque son pied et la balle ont tous deux touché le sol dans la zone avant.

2.4

VIOLATIONS TEMPORELLES

Il existe un certain nombre de violations temporelles spécifiques, dont certaines ne sont souvent pas appliquées, ou font l'objet d'une tolérance, dans les compétitions à l'échelle locale. L'entraîneur doit vérifier, avant chaque compétition, quelles sont les règles appliquées.

Les violations temporelles sont les suivantes:

3 SECONDES

Une fois que l'équipe offensive a amené la balle dans la zone avant, ses attaquants ne peuvent pas stationner plus de trois secondes dans la raquette. Le chrono des 3 secondes s'arrête lorsqu'un joueur tire. Si un joueur sort ses deux pieds de la raquette, il peut y rentrer de nouveau pendant 3 secondes.

5 SECONDES

Un joueur porteur de balle qui est marqué de près par un adversaire doit passer, tirer ou dribbler dans un délai de 5 secondes.

8 SECONDES

L'équipe offensive dispose d'un délai de 8 secondes pour remonter la balle de la zone arrière à la zone avant.

14 SECONDES

L'équipe qui gagne un rebond offensif dispose d'un délai de 14 secondes pour retenter de tirer au panier.

24 SECONDES

À sa première possession de la balle, l'équipe dispose d'un délai de 24 secondes pour tirer au panier.

Les règles des 14 et des 24 secondes ne sont souvent pas appliquées dans les compétitions locales ou de niveau junior. Une horloge des 24 secondes différente est utilisée pour mesurer ce délai. Une personne dédiée doit s'en occuper.

2.5 FAUTES

Les fautes sont généralement de trois types:

- Contact illégal
- Contact antisportif – le joueur sanctionné touche son adversaire de façon jugée comme antisportive par l'arbitre
- Faute technique – le joueur sanctionné se conduit de façon antisportive, sans contact avec un autre joueur (par exemple: il conteste une décision d'arbitrage).

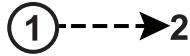
Les contacts entre joueurs sont nombreux au basketball. Les principes suivants peuvent être appliqués pour déterminer si un contact est légal ou non:

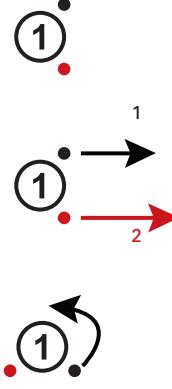
- Le joueur est sur la trajectoire de l'adversaire. Si l'adversaire n'est pas porteur de balle, le joueur doit lui laisser une opportunité suffisante d'éviter le contact.
- Le joueur ne doit pas étendre ses bras ou ses jambes hors de son cylindre corporel, c'est-à-dire la zone qui correspond à la largeur de son corps. Si le joueur tend un bras ou une jambe et entre en contact avec l'adversaire au-delà de ses épaules ou de ses hanches, il sera probablement sanctionné.
- Le joueur a une bonne position défensive, avec ses deux pieds sur le terrain (avant le contact). Il doit faire face à son adversaire et avoir établi sa position défensive avant que l'adversaire ne vienne au contact.

3 GLOSSAIRE

3.1 COMPRENDRE LES SCHÉMAS EMPLOYÉS DANS LE MANUEL

Les symboles suivants sont utilisés dans les schémas du présent manuel:

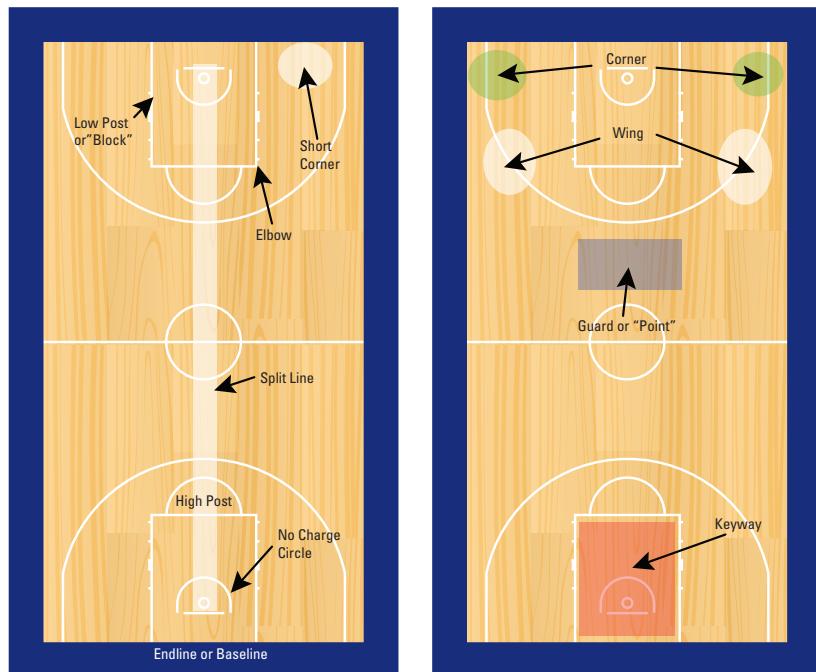
C	ENTRAÎNEUR	L'entraîneur est souvent actif lors des entraînements, par exemple en passant la balle ou en défendant.
	PLOT OU REPÈRE	Placé sur le terrain, il désigne un endroit particulier sur le sol. Les plots peuvent définir une zone de réalisation d'un exercice sur le terrain, ou indiquer l'endroit où doit se tenir un joueur.
	PASSAGE DE MAIN À MAIN	Un joueur passe à hauteur de son coéquipier porteur de balle, lequel lui donne directement la balle. Le porteur tient la balle avec une main au-dessus, une main en dessous, pour permettre au joueur qui vient à sa hauteur de s'en saisir plus facilement.
x1 x	DÉFENSEUR	Les défenseurs portent un numéro qui indique à la fois le joueur adverse marqué et leur position: 1. Meneur 2. Arrière shooiteur 3. Ailier shooiteur 4. Ailier fort 5. Pivot Un défenseur peut être représenté tourné suivant un angle, pour indiquer vers où il fait face. Dans l'exemple d'illustration, le défenseur fait face au côté gauche de la page.
1	JOUEUR	Les numéros désignent généralement les attaquants, le chiffre indiquant éventuellement le poste occupé. Dans certains exercices, le numéro indique parfois simplement une séquence de jeu.
	PASSE	Une ligne pointillée matérialise une passe (ici, du joueur 1 au joueur 2). Elle désigne également un tir quand elle est dirigée vers le panier.
	JOUEUR EN DRIBBLE	Le trajet d'un joueur qui dribble est indiqué par une ligne en zig-zag.
	JOUEUR EN MOUVEMENT	Le trajet d'un joueur qui se déplace sur le court est matérialisé par une flèche.
	JOUEUR PORTEUR DE BALLE	Le porteur de balle est indiqué par un cercle entourant son numéro, ou par un point à côté du joueur. La même convention est utilisée lorsque c'est l'entraîneur qui tient la balle.

	ÉCRAN / VERROUILLAGE AU REBOND / PRISE À DEUX	<p>Un écran est matérialisé par une ligne verticale au bout d'une ligne horizontale. La ligne horizontale indique le trajet parcouru par le joueur qui pose l'écran.</p> <p>La même convention peut être utilisée pour indiquer un défenseur qui bloque un attaquant avec lequel il dispute un rebond.</p> <p>Enfin, ce même symbole peut être employé pour indiquer des défenseurs qui "trappent" à deux le porteur de balle.</p>
	PIEDS DU JOUEUR	<p>La position des pieds du joueur est indiquée par deux points.</p> <p>Le mouvement des pieds est indiqué par des flèches et une numérotation.</p> <p>Un pivot est matérialisé par un seul pied qui bouge.</p>

3.2

GLOSSAIRE DES TERMES COURANTS DU BASKETBALL

DE QUELLE PARTIE DU TERRAIN PARLE-T-ON ?



LES ENTRAÎNEURS FONT SOUVENT RÉFÉRENCE AUX PARTIES SUIVANTES DU TERRAIN:

Angle de la raquette

L'une ou l'autre extrémité de la ligne de lancer franc.

Poste bas

Endroit où se tient le rebondeur offensif pendant un lancer franc.

Aile

Point de la ligne à 3 points à l'opposé de la ligne de lancer franc.

Tête

Haut de la raquette.

Poste haut

Au niveau de la ligne de faute.

Short Corner

Entre la raquette et la ligne à 3 points, à l'opposé du panier.

Axe panier-panier

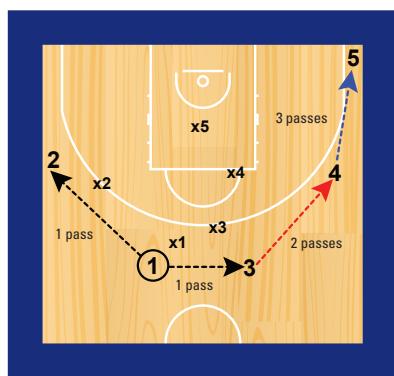
Ligne médiane imaginaire qui relie les deux paniers.

QUE SIGNIFIENT LES EXPRESSIONS EMPLOYÉES ?

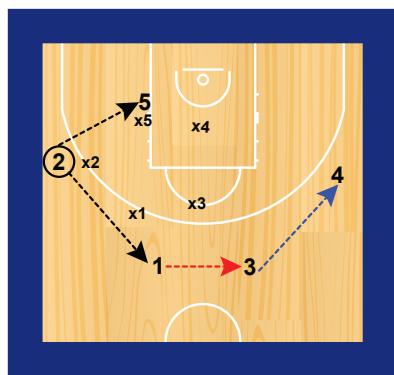
“à une passe de distance”, “à deux passes de distance”, etc.

Le nombre de “passes” entre un attaquant et la balle permet de définir la position du défenseur qui le marque.

Ce chiffre décrit la proximité entre un attaquant et la balle. En règle générale, plus un attaquant est proche de la balle, plus le défenseur doit se positionner près de lui.



- Le joueur 1 a la balle
- Les joueurs 2 et 3 sont “à une passe de distance”
- Le joueur 4 est “à deux passes de distance”
- Le joueur 5 est “à trois passes de distance”

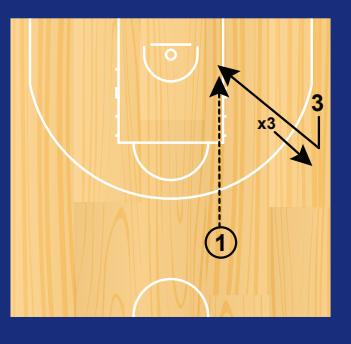


- Le joueur 2 a la balle
- Les joueurs 1 et 5 sont “à une passe de distance”
- Le joueur 3 est “à deux passes de distance”
- Le joueur 4 est “à trois passes de distance”

MAINS ACTIVES

Le défenseur qui marque le porteur de balle doit placer une main face à la balle, l'autre main étant "active" pour gêner le porteur de balle qui tente de faire une passe. Si le porteur de balle dribble, le défenseur place la main face à la balle vers le sol, pour empêcher le dribbleur de changer de main, l'autre main étant levée pour empêcher une passe.

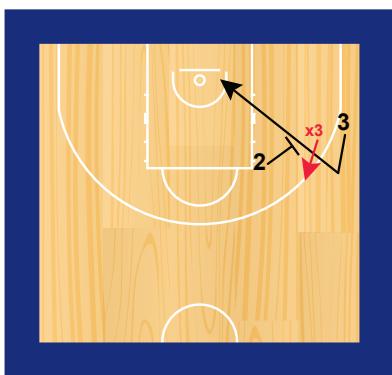
Une erreur classique des défenseurs est de tenter d'attraper la balle, ce qui les déséquilibre. Les mains sont "actives" en combinaison avec les mouvements de pied du défenseur: lorsque l'attaquant bouge ses pieds, le défenseur doit d'abord bouger ses pieds avant de bouger ses mains.



COUPE DANS LE DOS (BACKDOOR)

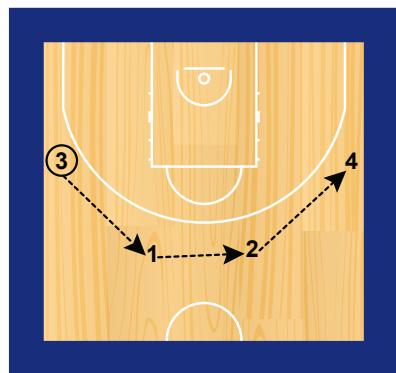
Une coupe dans le dos est un mouvement rapide, généralement en direction du panier. La coupe est le mouvement effectué par un joueur marqué qui ne peut pas recevoir de passe.

- Faire un pas de côté en direction opposée au panier, en levant les mains (comme pour demander la passe)
- Prendre appui sur le pied le plus éloigné du panier et couper vers le panier. Ne PAS se contenter d'un ou deux pas.



Une coupe dans le dos peut également être réalisée derrière un écran.

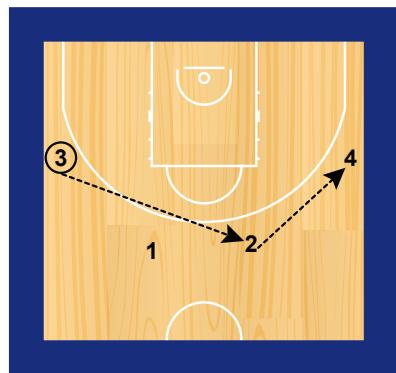
Le défenseur peut faire un pas sur le trajet de l'attaquant qui coupe pour l'empêcher de contourner l'écran. L'attaquant qui coupe fait un pas en direction du défenseur, pour feindre un contournement d'un côté de l'écran, puis il change de direction pour couper vers le panier.



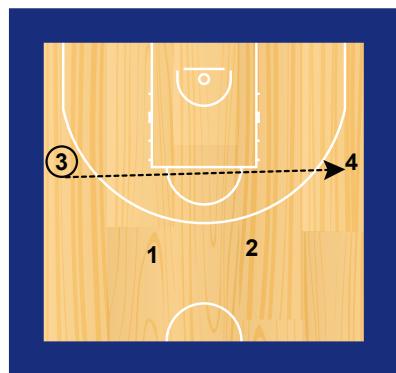
RENVERSER LA BALLE

Renverser la balle consiste à faire passer la balle d'un côté à l'autre du terrain. Cette action s'effectue habituellement par une passe, ou plus rarement en dribble. En anglais, on appelle également cette action "swinging the ball".

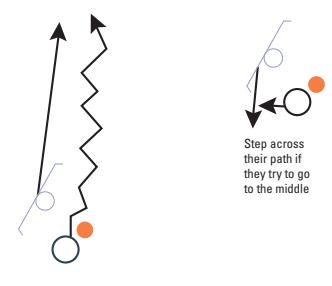
Les jeunes joueurs auront peut-être besoin de faire plusieurs passes pour changer de côté.



Les joueurs plus âgés, capables d'effectuer de plus longues passes, pourront renverser le jeu en moins de passes.

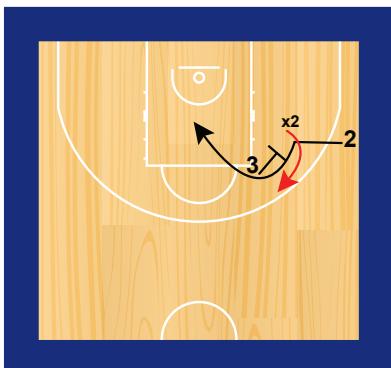


Une passe directe de l'aile à l'autre est un type de renversement de balle appelé passe transversale. Cette passe requiert beaucoup de puissance, en particulier au niveau du triceps, et la plupart des jeunes joueurs n'arrivent pas bien à la réaliser.

	<h3>GLISSEMENT DÉFENSIF</h3> <p>Le glissement défensif est un mouvement de pieds à visée défensive. Lors d'un mouvement latéral pour faire obstacle au porteur de balle, les défenseurs doivent apprendre la technique du pas latéral, appelée "glissement défensif". Le principe est simple: si vous partez à droite, déplacez d'abord le pied droit. Le second pas vous permet de reprendre une position équilibrée.</p> <p>Ce mouvement de pieds est important pour résister à un passage en force ou contenir un dribbleur. Il est cependant plus lent qu'une course et il ne concerne souvent qu'un ou deux pas, le défenseur se mettant ensuite à courir pour pouvoir rester devant l'attaquant.</p>
	<h3>ÉCRAN DE RETARD OU VERROUILLAGE AU REBOND</h3> <p>Lorsque le porteur de balle tire au panier, chaque défenseur doit bloquer l'attaquant qu'il marque pour l'empêcher de sauter au rebond. Cette action s'appelle l'écran de retard. Les joueurs effectuent ce verrouillage à un ou deux mètres du panier. S'ils sont trop près du panier, le rebond leur passera au-dessus.</p>
	<h3>"BUMPER" LE JOUEUR QUI COUPE</h3> <p>Faire obstacle au coupeur signifie simplement se mettre en travers du chemin d'un joueur qui coupe dans la raquette, pour rester entre ce joueur et la balle et l'obliger à passer derrière un défenseur.</p>
	<h3>ORIENTER LE DRIBBLEUR)</h3> <p>Pour orienter le dribbleur, le défenseur doit se trouver face au dribbleur, son pied le plus près du dribbleur étant situé approximativement au niveau de l'épaule du dribbleur.</p> <p>La main la plus proche du dribbleur doit être basse (pour empêcher un dribble cross-over), l'autre main étant placée à hauteur d'épaule pour empêcher une passe. Si le dribbleur tente de bouger vers le milieu, le défenseur doit venir en travers de son chemin.</p>
	<h3>CLOSE-OUT</h3> <p>Lorsqu'un attaquant reçoit la balle, le défenseur qui le marque doit très rapidement venir à une distance de bras, avant même que l'attaquant ait réceptionné la balle. Ce mouvement de sprint est difficile à exécuter. Le défenseur sprinte puis il effectue de tous petits pas rapides dès qu'il est près de son adversaire. La position de la tête est essentielle, car penchée trop en avant ou trop en arrière, elle peut déséquilibrer le défenseur.</p> <p>On pourra inviter le défenseur à lever les deux mains à la fin du sprint car cela l'aidera à reprendre son équilibre et le préparera à un éventuel mouvement latéral. Avec une seule main vers l'avant, le défenseur aura du mal à bouger latéralement.</p>
	<h3>CLOSE-OUT LONG ET COURT</h3> <p>Si l'attaquant qui reçoit la balle est un tireur, le défenseur peut sprinter "long", voire même dépasser le shooteur, pour tenter de bloquer son tir avec une main. Si l'attaquant est un joueur de percussion "driver", le défenseur peut sprinter "court" et s'arrêter à deux ou trois mètres en vue de bloquer une pénétration vers le panier.</p>

PAS DE CROISEMENT

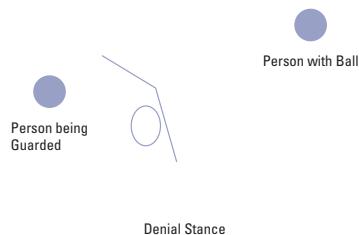
Mouvement effectué par un joueur qui fait un pas en avançant le pied opposé, pour changer de direction ou amorcer un mouvement.



CURL

Si le défenseur reste derrière l'écran, pour stopper une coupe dans le dos, l'attaquant qui tente de couper s'avance droit vers lui puis contourne l'écran par le haut.

Si le défenseur "s'accroche" à l'attaquant pour le poursuivre, l'attaquant qui coupe effectue un mouvement en courbe en direction du panier. Étant donné que le défenseur est derrière lui, un arrêt alternatif permettrait au défenseur d'intercepter une passe.



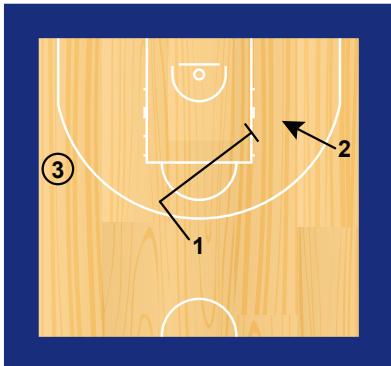
POSITION DE CONTESTATION

La position de contestation est une action défensive qui a pour but d'empêcher un attaquant, situé à une passe de distance du porteur de balle, de recevoir la passe.

Lors de cette action, le défenseur est dos à la balle et il fait face à son adversaire. Le bras le plus près de la balle est tendu, pouce vers le bas, paume vers la balle.

PRISE À DEUX

Situation dans laquelle le porteur de balle est marqué par deux défenseurs. Les défenseurs doivent rester à proximité l'un de l'autre, pour empêcher le porteur de balle de passer entre eux. Il est également préférable qu'ils gardent les mains en l'air, plutôt que de tenter d'attraper la balle.

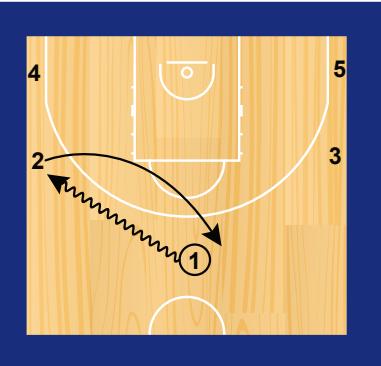


ÉCRAN SORTANT

Un écran sortant posé par un joueur qui se dirige vers la ligne de fond. Par exemple:

- le joueur poste haut pose un écran pour faire obstacle à un joueur poste bas;
- un ailier pose un écran pour faire obstacle à un joueur de périmètre positionné à l'aile.

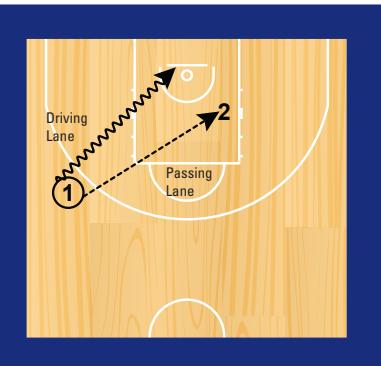
Le poseur d'écran est généralement dos à la balle.



DENTRÉE EN DRIBBLE

Une entrée en dribble consiste à monter la balle à l'aile en dribblant, plutôt que par une passe. Le joueur à l'aile bouge pour céder sa place au dribbleur. Il peut par exemple simplement prendre la place du dribbleur (ce que l'on appelle une coupe courte ou "shallow cut").

Le joueur peut également couper au panier ou monter au corner.



DCOULOR DE JEU DIRECT

Le couloir de jeu direct désigne simplement le chemin qui sépare le dribbleur du panier. Sur une contre-attaque, si aucun défenseur ne vient se placer sur le couloir de jeu direct, le dribbleur est en mesure d'accéder au panier. Si un défenseur se place sur le couloir de jeu direct, le dribbleur doit faire une passe à un coéquipier.

DROP STEP

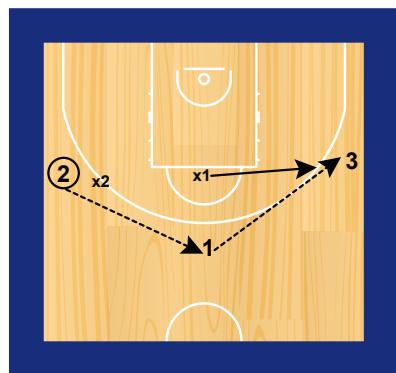
Un drop step consiste à amorcer un déplacement en déplaçant vers l'arrière le pied opposé au pivot.

AVANTAGE AU PIED

Pour se créer une opportunité, un attaquant doit essayer de placer un pied derrière le défenseur qui le marque - avantage de pied. Cette expression s'applique aussi aux défenseurs, qui peuvent prendre un avantage au pied pour empêcher l'attaquant de poursuivre son action.

CONTRE-ATTAQUE

Une contre-attaque consiste, pour l'équipe offensive, à monter en attaque aussi vite que possible dès qu'elle prend possession de la balle – avant que les défenseurs n'aient le temps de se positionner.

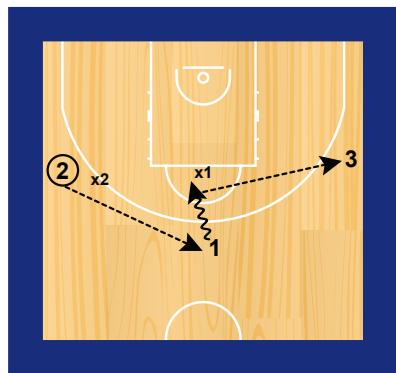


DRIBBLE D'ATTENTE

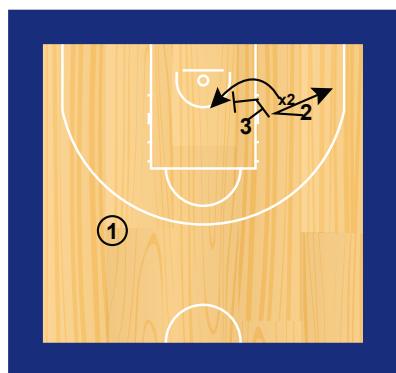
Le dribble d'attente consiste, pour un attaquant, à dribbler en direction d'un défenseur particulier pour obliger ce joueur à défendre et abandonner l'attaquant qu'il marquait.

Cette technique est efficace dans le cas d'une défense de zone.

Si le joueur 1 reçoit la balle et la passe rapidement au joueur 3, le défenseur (x1) a juste à se déplacer pour venir s'opposer au joueur 3.



Le dribble d'attente oblige x1 à venir en opposition contre le joueur 1, ce qui laisse le joueur 3 démarqué.



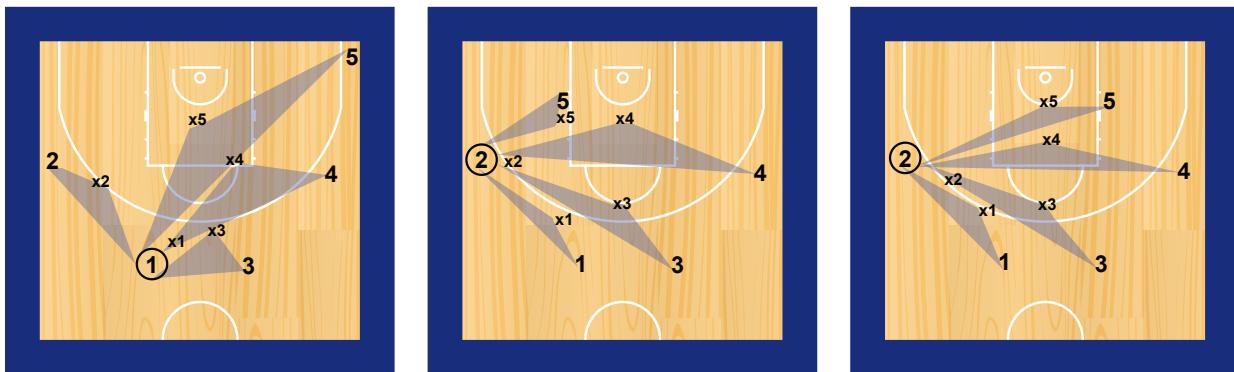
COUPE D'ÉCARTEMENT

Si le défenseur glisse sous l'écran pour intercepter l'attaquant qui tente de couper de l'autre côté de l'écran, l'attaquant doit revenir vers le poseur d'écran puis s'en écarter, pour que l'écran se trouve entre le défenseur et l'attaquant.

Le poseur d'écran peut également se tourner pour faire face au défenseur, et poser ainsi un nouvel écran.

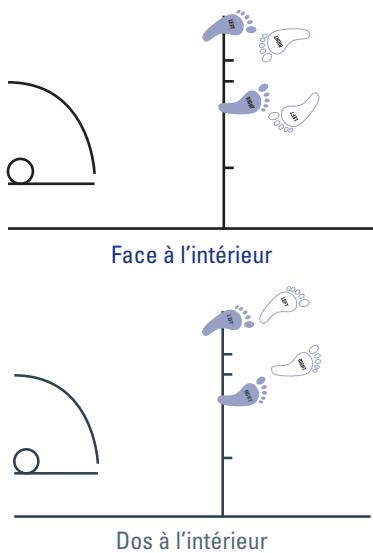
TRIANGLE PLAT

Ce concept défensif a pour but d'expliquer aux défenseurs qu'ils doivent avoir dans leur champ de vision à la fois leur adversaire immédiat mais également le porteur de balle. Sur le schéma ci-dessous, chaque défenseur se positionne en fonction de la distance de son adversaire à la balle. Le triangle bleu matérialise le champ de vision du défenseur, qui doit voir à la fois son adversaire, et l'attaquant porteur de la balle.



DÉFENSEUR EN AIDE

Un défenseur en aide ne marque pas spécifiquement son adversaire pour lui contester la passe, mais il est dans une position intermédiaire qui lui permet d'aider à bloquer l'avancée de la balle.



PASSER DEVANT LE POSTE BAS

Passer devant le poste bas signifie, pour le défenseur, se placer entre le joueur de poste et le joueur de périmètre. Il existe deux techniques pour cela: pied dedans ou pied dehors.

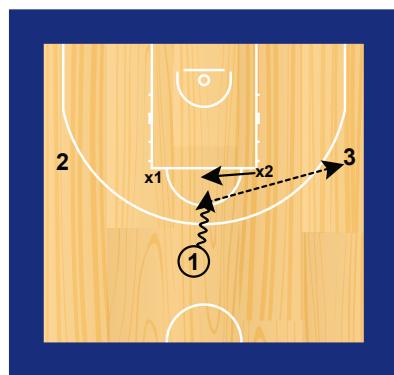
Une défense qui "passe devant le poste bas" nécessite à la fois de faire un pressing efficace sur le porteur de balle, et également d'être aidée sur l'axe panier-panier (un défenseur à proximité du panier, qui pourra intercepter une éventuelle passe lobée).

FACE À L'INTÉRIEUR

Le défenseur est dos au porteur de balle susceptible de faire une passe (ses pieds sont donc tournés vers le panier). Cette position facilite un réajustement de position en cas de passe à un autre joueur de périmètre.

DOS À L'INTÉRIEUR

Le défenseur de poste fait face au porteur de balle situé sur le périmètre (ses pieds sont donc tournés en direction opposée au panier). Il reste au contact du joueur de poste.

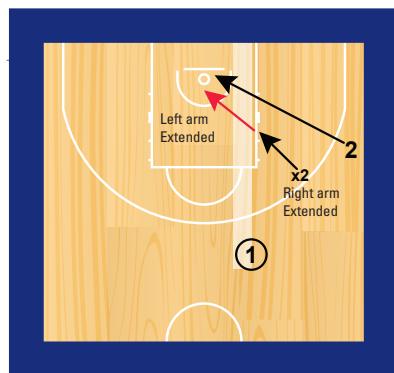


DRIBBLER DANS LES INTERVALLES

Dribbler dans les intervalles (gap dribble) signifie simplement que l'attaquant passe entre deux défenseurs, dans le cas d'une défense en zone. Un défenseur qui se déporterait pour stopper le dribble laisse son adversaire direct démarqué.

MAIN À MAIN

Dans un passage de main à main, le porteur de balle, stationnaire, donne directement la balle à un coéquipier qui passe à côté de lui. Il peut s'agir d'un arrière qui coupe pour dépasser un joueur de poste, ou un joueur en train de dribbler qui s'arrête et donne la balle à l'un de ses coéquipiers qui continue le mouvement. Le passage de dribble et main à main intervient quand les deux joueurs sont en mouvement. Le porteur de balle tient celui-ci verticalement, à savoir une main dessus, une main dessous ("prise nord-sud"). Le joueur qui se saisit de la balle la saisit horizontalement ("prise est-ouest").



LA TÊTE SUR LA BALLE

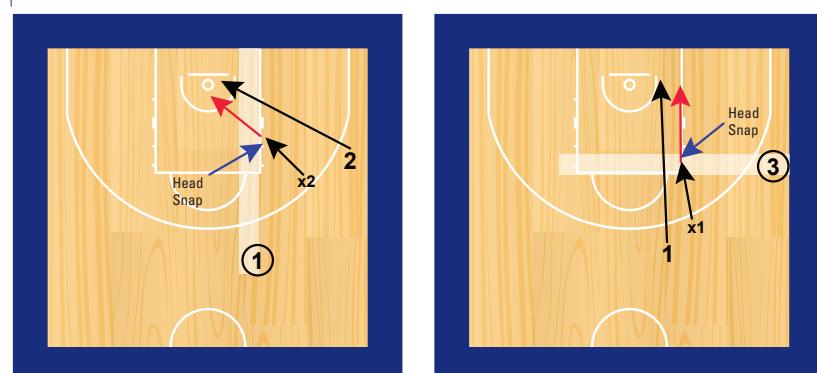
Pour obliger un joueur à changer de direction, le défenseur doit se placer devant lui et garder "la tête sur la balle". Voir également "La déviation du dribbleur".

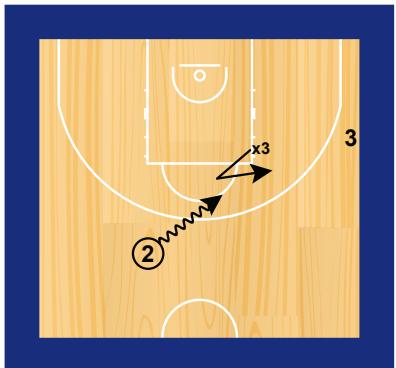
«COUP D'ŒIL ARRIÈRE OU MENTON SUR L'ÉPAULE

Dans la position de contestation, le bras le plus près du porteur de balle est tendu dans la trajectoire de la passe, et en tournant la tête de façon à avoir le menton sur l'épaule, le défenseur peut voir à la fois le porteur de balle et le joueur qu'il marque.

À mesure que le défenseur se rapproche du panier par son action d'opposition, il est obligé, pour continuer de voir à la fois le porteur de balle et le joueur qu'il marque, de tourner rapidement la tête de l'autre côté et de placer son autre bras dans la trajectoire de passe. Cette deuxième technique est appelée en anglais "head and hands snap".

Le moment où le défenseur est contraint de tourner la tête de l'autre côté est le moment où il est sur la ligne de balle.





SAUTER (AIDER) ET REPRENDRE

“Sauter” est une feinte qui consiste à amorcer un mouvement en direction d’une position (par exemple en direction du porteur de balle) et ne pas réaliser le mouvement en entier.

Exemple: x3 fait deux pas en direction du joueur 2, pour lui faire croire qu’il vient défendre. Alors que le joueur 2, en réaction à la menace, change de direction ou s’arrête, x3 reprend sa position initiale de marquage de son adversaire.

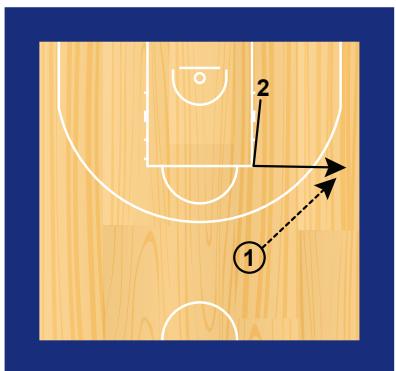
Cette action de sauter et reprendre est utile dans le cadre d’une défense sur tout le terrain ou sur demi-terrain.

PIED INTÉRIEUR

Le pied intérieur est le pied le plus près du centre du terrain.

“PASSER” APRÈS FIXATION

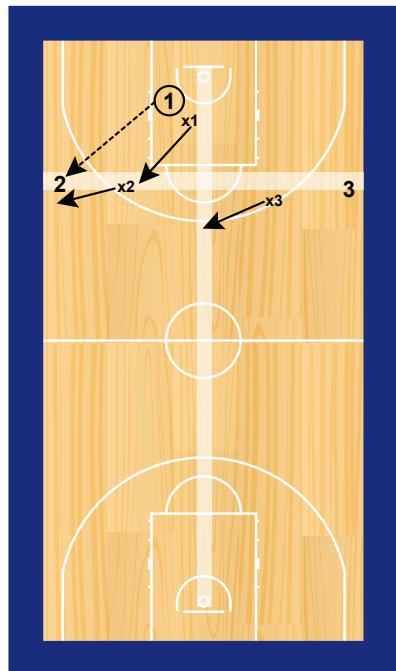
Effectuer une relance rapide ou faire tourner signifie faire une passe, notamment une passe rapide immédiatement après avoir reçu la balle.



“DÉMARQUAGE EN L”

AChangement brusque de direction, suivant un angle de 90°.

- Remonter la raquette puis bifurquer brusquement pour couper en direction du périmètre



LIGNE DE BALLE

Ligne imaginaire, parallèle aux lignes de fond, tracée à hauteur du porteur de balle. Ce concept est utilisé surtout en défense, les joueurs évoluant principalement en deçà de la ligne de balle même si leur coéquipier est "sur" la balle. Ceci permet de se déplacer jusqu'à un endroit où il est possible d'aider à bloquer un dribbleur.

Lorsque le Joueur 2 reçoit la balle, x1 avance sur la ligne de balle et il est donc en position pour faire obstacle au Joueur 2 si celui-ci dribble en direction du centre.

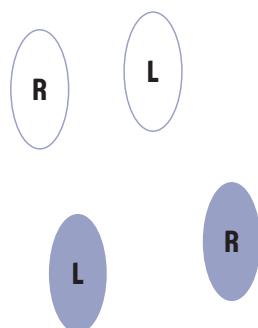
La ligne verticale grise représentée l'axe panier-panier.

DÉFENSE INDIVIDUELLE OU DÉFENSE HOMME À HOMME

Structure défensive dans laquelle chaque défenseur est chargé de marquer un adversaire précis. Lors du jeu, les défenseurs peuvent changer de joueur ou aller aider un coéquipier à défendre contre un attaquant particulier. Chaque défenseur demeure cependant responsable du marquage de son adversaire désigné.

ATTAQUE EN CONTINUITÉ

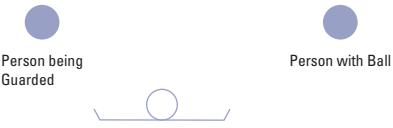
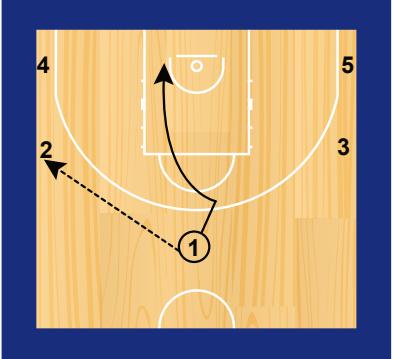
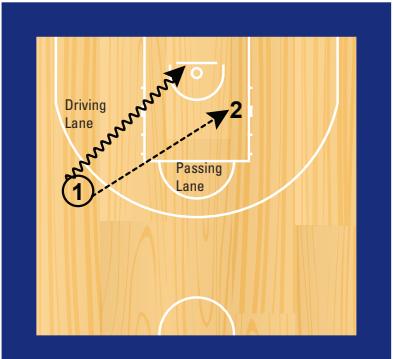
Attaque en continuité est une structure offensive recommandée pour les basketteurs débutants. Ne reposant sur aucun scénario strict prédéfini, l'attaque en mouvement consiste à respecter des simples principes d'écartement et de déplacement sur le terrain.

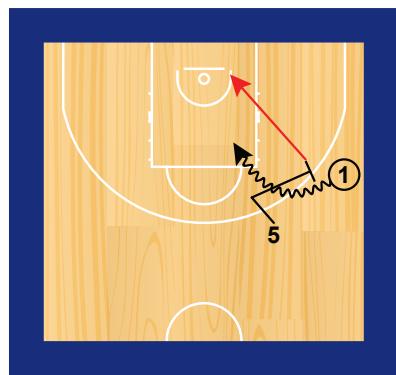


OPOSITION SUR LA BALLE

Le défenseur qui marque le porteur de balle est placé face à son adversaire, le nez à hauteur de la poitrine de l'adversaire. Un pied est légèrement avancé par rapport à l'autre, le joueur étant placé suffisamment près pour pouvoir toucher la balle.

Les défenses collectives obligent souvent le porteur de balle à dribbler du mauvais bras. Pour forcer le porteur à dribbler de la main gauche, le nez du défenseur doit être au niveau de l'épaule droite du dribbleur, et son pied droit doit être à l'extérieur par rapport à son pied gauche.

	<p>OMOUVEMENT DIRECT OU DÉCROISÉ</p> <p>On parle de mouvement "décroisé" lorsque le joueur déplace son pied ou dribble sans croiser devant lui.</p>
	<p>POSITION OUVERTE</p> <p>En position ouverte, le défenseur est généralement dos au panier ou à la ligne de touche, et il se tient de côté par rapport au joueur qu'il marque et au porteur de balle.</p>
	<p>PASSE ET COUPE (OU PASSE ET VA)</p> <p>Le passe et va est sans doute l'une des actions les plus simples en basketball. Le porteur de balle fait une passe puis coupe en direction du panier, pour que son coéquipier lui refasse la passe.</p>
	<p>PLIGNE DE PASSE</p> <p>Ligne imaginaire qui relie le porteur de balle au coéquipier à qui il souhaite faire une passe. Les défenseurs doivent chercher à être au plus près de la ligne de passe, tout en veillant à conserver une bonne vision du porteur de balle et de leur adversaire direct.</p> <p>Du point de vue de l'attaque, lors d'une contre-attaque, la présence d'un défenseur sur la ligne de passe doit inciter le dribbleur à percer vers le panier. Du point de vue des attaquants placés au périmètre, la présence d'un défenseur sur la ligne de passe doit inciter l'attaquant à couper au panier dans le dos (coupe "backdoor").</p>
	<p>PÉNÉTRATION</p> <p>La pénétration est l'action qui consiste à amener la balle dans la raquette, soit en dribblant (percussion), soit en faisant une passe à un coéquipier déjà dans la raquette.</p>



PICK & ROLL

Action offensive qui consiste tout d'abord à poser un écran ("pick") pour protéger le porteur de balle. Le poseur de l'écran se retourne alors et monte au panier ("roll"). Il existe des variantes à ce mouvement offensif.

PIVOTER

Mouvement rotatif dans lequel le joueur bouge un seul pied, l'autre restant fixe. Le pied fixe est appelé pied de pivot. Le joueur peut pivoter vers l'avant ou vers l'arrière ("pivot inverse").

Lorsque le porteur de balle a commencé à pivoter sans dribbler, il ne peut plus changer de pied de pivot. Si un joueur attrape la balle en extension et qu'il retombe sur ses deux pieds, il peut choisir lequel sera le pied de pivot. Si après avoir reçu la balle, il pose les pieds au sol l'un après l'autre, le premier pied à toucher le sol est le pied de pivot.

JOUEUR DE POSTE OU INTÉRIEUR

On appelle joueurs de poste les joueurs situés dans ou le long de la raquette. Tous les joueurs doivent être capables de jouer à cette position, même si dans la pratique, ces positions sont généralement occupées par les joueurs les plus grands. L'entraîneur de jeunes joueurs doit s'assurer que les joueurs de grande taille jouent également au périmètre, et que les joueurs de petite taille acquièrent les techniques de base pour jouer au poste.

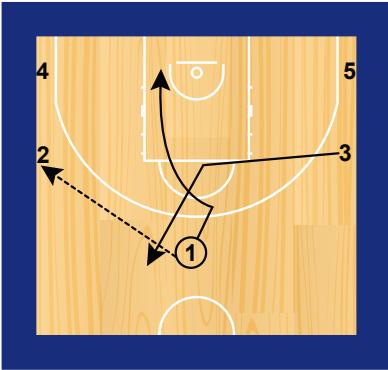
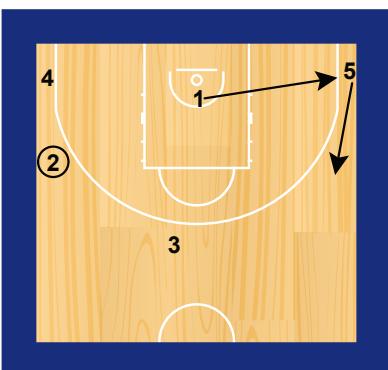
CÔTÉ FORT

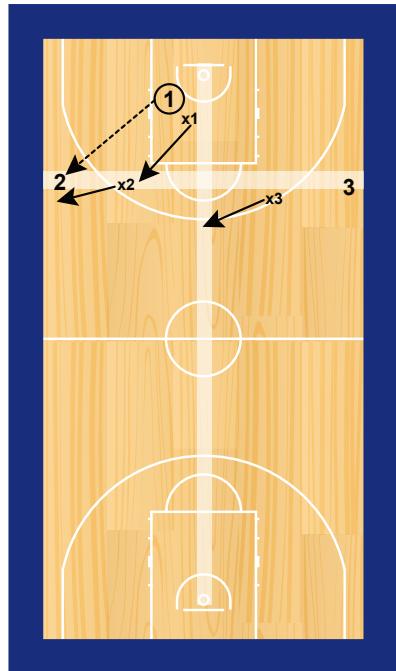
Le côté fort du terrain est le côté dans lequel un attaquant occupe une position au poste dans la raquette ou à proximité.

RECEVEURS

On parle de "receveur de la balle" dans un concept offensif. Les principes de réception indiquent où doit se placer un attaquant lorsque le porteur de balle pénètre dans la raquette en dribblant (ou que la balle entre dans la raquette par une passe). Il convient dans ce cas que deux attaquants se trouvent dans la raquette, l'un des deux au moins se trouvant en position de "sécurité" en haut de la raquette.

Compte tenu de la tendance actuelle aux tirs à trois points, les équipes placent souvent des receveurs sur le périmètre opposé à la balle, tandis qu'un joueur suit derrière la balle (et offre la possibilité d'une passe facile en cas de pressing défensif).

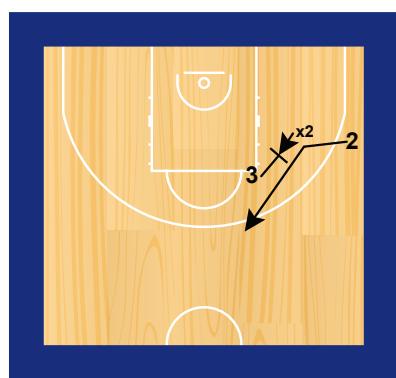
	<p>COUPE D'ÉQUILIBRE Dans un concept offensif, une coupe d'équilibre est un mouvement au cours duquel un attaquant va prendre la position précédemment occupée par un coéquipier. Le mouvement s'effectue après que le coéquipier a libéré sa position en dribblant ou en coupant.</p>
	<p>PASSE, COUPE ET REMPLACEMENT Après une coupe au panier, le joueur le plus près du "trou" coupe en direction de la balle et occupe la place laissée vide sur le périmètre. Les autres joueurs se replacent ensuite pour occuper les positions sur le périmètre.</p>
	<p>POSER UN NOUVEL ÉCRAN Parfois, lorsque l'équipe offensive pose un écran sur non-porteur, la défense "triche", c'est-à-dire anticipe le mouvement de l'attaquant qui coupe, avant que celui-ci n'ait pu passer l'écran. Dans ce cas, le poseur d'écran doit réajuster sa position et poser un nouvel écran pour réussir à démarquer son coéquipier.</p>
	<p>ÉCRAN Utilisée lors des phases d'attaque, cette technique consiste à se placer à proximité d'un défenseur pour lui bloquer le passage ("faire écran"), et ainsi laisser le champ libre à son coéquipier. Un écran peut être destiné à démarquer un joueur porteur ou non de la balle (écran porteur ou non porteur).</p>
	<p>PASSE TRANSVERSALE (VOIR ÉGALEMENT "RENVERSER LA BALLE") Une passe transversale est une passe transversale longue, d'un côté à l'autre du terrain. Elle sert donc à renverser le jeu. En pratique elle prend plus de temps que deux passes courtes, car la passe transversale doit être haute pour ne pas être interceptée.</p>
	<p>ÉCARTEMENT L'écartement est la distance entre les joueurs. Ce terme est utilisé dans un contexte d'équipe entière (par exemple, l'équipe offensive écarte le jeu en plaçant ses joueurs sur tout le terrain), ou bien il désigne simplement la distance entre deux joueurs.</p>



AXE PANIER-PANIER

L'axe panier-panier est une ligne imaginaire qui va d'un panier à un autre (représentée par la ligne verticale blanche épaisse sur le schéma). Concept défensif, elle sert à indiquer où doit se placer un défenseur lorsque le joueur qu'il marque se trouve de l'autre côté du terrain du côté de la balle.

La ligne horizontale également représentée sur le schéma matérialise la "ligne de balle".



COUPE DIRECTE

L'attaquant coupe en direction du défenseur qui le marque, puis il dépasse l'écran par le haut. Si le défenseur s'avance vers le porteur de balle, le joueur qui a posé l'écran fait un arrêt alternatif.

TRANSITION

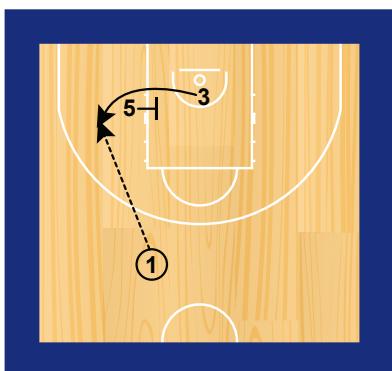
La transition correspond au moment où les équipes changent de rôle: l'équipe qui attaquait passe en défense, et l'équipe qui défendait attaque.

SUIVRE LA COUPE

Suivre la coupe est une technique spécifique employée par un défenseur qui marque un attaquant derrière un écran. Le défenseur "poursuit" son adversaire.

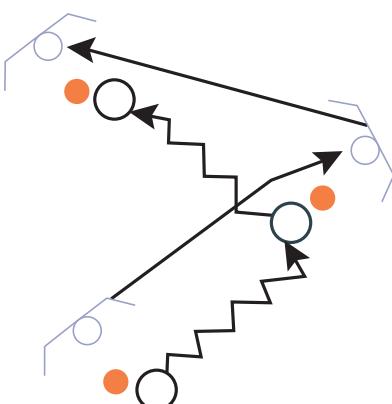
Autre sens de "trailer": en contexte offensif, le joueur qui a gagné le rebond défensif ou qui remet la balle en jeu depuis la ligne latérale ou la ligne de fond est souvent le dernier à atteindre la zone avant.

On appelle ce joueur le "trailer" – celui qui est à la queue. Ce joueur a souvent pour rôle de tirer depuis le pérимètre ou de faire une passe à un autre joueur.



COUPE TURN OUT

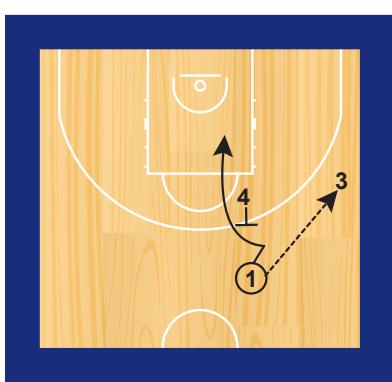
Le terme "coupe turn out" signifie couper derrière un écran posé sur le côté de la raquette, le joueur écran se tenant dos à la ligne latérale.



DÉTOURNER LE DRIBBLEUR

Détourner le dribbleur signifie le forcer à changer de direction. Cette stratégie défensive est surtout utilisée dans le terrain arrière.

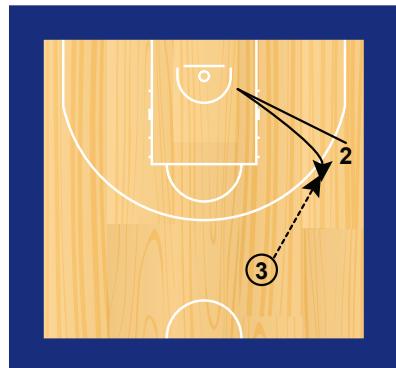
Pour détourner le dribbleur, le défenseur doit être "sur la balle", directement face au dribbleur. Dans cette situation, le dribbleur ne peut pas continuer sa trajectoire initiale et il est obligé de changer de direction.



ÉCRAN HAUT

Un écran haut est posé par un joueur parti depuis la ligne de fond. Par exemple:

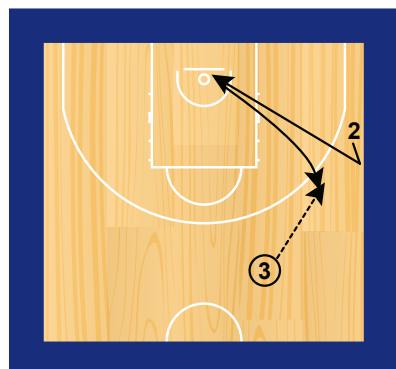
un joueur de pérимètre positionné à l'aile pose un écran pour un ailier; le joueur poste haut pose un écran pour un joueur de pérимètre. Le joueur qui pose l'écran est généralement de dos à la ligne de fond, ou à l'angle formé par la ligne latérale et la ligne de fond.



DÉMARQUAGE EN V

Le démarquage en V consiste, pour un attaquant, à couper dans une direction puis à repartir, généralement vers la balle, dans une direction différente, formant ainsi un V.

- Après une coupe vers le panier, changer de direction pour couper la route à un défenseur
- Prendre l'avantage au niveau du placement des pieds peut permettre de s'ouvrir une ligne de passe, tout comme marquer un changement de rythme.



Le démarquage en V peut être réalisé en combinant deux coupes différentes.

Le joueur 2 coupe au panier dans le dos (coupe "backdoor"). Il cherche à se placer sous le panier pour recevoir une passe, ou bien il temporise quelques instants puis repart vers le périmètre.

La temporisation est particulièrement efficace si le joueur peut couper vers l'un ou l'autre des côtés depuis la région du panier.

CÔTÉ FAIBLE

Le côté faible du terrain est le côté opposé au côté où un attaquant occupe une position au poste dans la raquette ou à proximité. Il n'y pas toujours de côté faible, par exemple si tous les joueurs sont sur le périmètre, ou qu'un attaquant est placé au poste de chaque côté.

DÉFENSE DE ZONE

Structure défensive où chaque défenseur est chargé de défendre une zone particulière du terrain, plutôt que de marquer un joueur précis.

4

INTRODUCTION AU COACHING

4.1

TOÙ COMMENCE LE TRAVAIL DE L'ENTRAÎNEUR

L'objet fondamental du coaching est d'organiser des entraînements et des opportunités de match pour amener les pratiquants à atteindre leurs objectifs. Au cœur du travail de l'entraîneur se trouve la tâche de guider la progression des pratiquants dans un contexte spécifique au sport, en tenant compte des objectifs de chacun, de ses besoins et de son degré de développement.

L'efficacité du coaching peut se mesurer à la régularité avec laquelle les athlètes et les équipes atteignent leurs objectifs, ce qui se traduit notamment, mais pas exclusivement, dans les résultats obtenus en match. De fait, un entraîneur qui unifie un groupe en vue d'un objectif commun, ou qui transmet des compétences utiles pour toute la vie est aussi méritant que l'entraîneur qui amène son équipe à la victoire de ligue.⁵

QUELLE ÉQUIPE VAIS-JE ENTRAÎNER?

L'entraîneur doit prendre le temps de comprendre l'équipe qui lui a été confiée, en se posant les questions suivantes:

- S'agit-il d'une équipe de mini-basketball ? D'une équipe d'enfants ? D'une équipe constituée de jeunes joueurs prometteurs ? D'une équipe élite évoluant à haut niveau ?

- De quelle structure relève l'équipe ? Une école ? Un club ? Quel type d'école ou de club ?
- Quel est le niveau des joueurs ? Depuis quand pratiquent-ils le basketball ? Quel est leur potentiel ?
- Pour quelle(s) raison(s) les joueurs jouent-ils ? Pour s'amuser ? Pour passer du temps avec leurs amis ? Pour apprendre et progresser dans le sport ?

5 International Sport Coaching Framework version 1.2, Human Kinetics, pp13-14

La réponse à chacune de ces questions aidera l'entraîneur à apprécier le contexte de l'équipe et lui permettra d'éviter les erreurs qui peuvent survenir lorsque l'entraîneur et les joueurs (ou leurs parents) ont des attentes différentes.

Une fois que l'entraîneur a cerné et compris son équipe, il est important qu'il explique aux joueurs ce qu'il attend d'eux. Dans le cas d'enfants jeunes, l'entraîneur doit également s'adresser aux parents.

Un entraîneur chargé d'entraîner de jeunes joueurs a une double responsabilité: il doit contribuer au développement des joueurs sur le plan sportif, mais aussi sur le plan général, en adoptant une approche globale.

L'entraîneur ne doit pas viser uniquement des objectifs à court terme.

La prise en compte de tout ce qui précède doit permettre à l'entraîneur de définir les objectifs généraux de l'équipe, propres aux spécificités de cette équipe et aux motivations des joueurs qui la composent.

Prenons l'exemple d'un entraîneur à qui l'on confie une équipe de niveau poussins (9 à 10 ans) au sein d'une école.

L'entraîneur devra prendre en compte les faits suivants:

- Tous les joueurs doivent avoir des opportunités égales de jouer pendant les matches.
- Certains joueurs sont des débutants complets, d'autres jouent peut-être depuis un an et dans l'ensemble, les joueurs ne sont pas très habiles.
- Certains joueurs ont une bonne maîtrise de la motricité (courir, sauter...) tandis que d'autres seront plus malhabiles, le niveau de forme global étant très variable.
- La première priorité de l'entraîneur sera de contribuer au développement de ces enfants en tant que personnes, en favorisant chez eux des comportements conformes à l'esprit sportif et à un bon état d'esprit en général.
- Dans ce contexte, les objectifs généraux de l'entraîneur pourront être de faire en sorte que:
 - les enfants prennent plaisir à jouer,
 - ils se développent sur le plan physique
 - ils acquièrent un système de valeurs (le travail d'équipe, le respect des autres, etc.),
 - ils progressent sur le plan des techniques fondamentales du basketball: le dribble, les passes, etc.
 - la réussite étant mesurée par l'amélioration des compétences techniques (collectives et individuelles) et la mise en œuvre de ces compétences lors des matches.

4.2

RESPONSABILITÉS DE L'ENTRAÎNEUR

Le travail de l'entraîneur est multiple et nécessite de posséder des compétences très diverses. Un grand nombre de ces compétences s'acquiert "sur le tas", plutôt que par des formations théoriques. Le choix d'action d'un entraîneur donné dépendra du niveau de coaching de l'équipe dont il s'occupe, et de l'école ou du club auquel appartient l'équipe.

LES COMPÉTENCES QUE DOIVENT POSSÉDER LES ENTRAÎNEURS PEUVENT SE DÉCLINER EN PLUSIEURS THÈMES:⁶

ÉTABLIR LA VISION ET LA STRATÉGIE	<ul style="list-style-type: none"> • Appréhender le contexte général • Aligner et gouverner • Analyser les besoins • Définir la vision • Développer une stratégie
FAÇONNER L'ENVIRONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Élaborer un plan d'action • Organiser les lieux et le personnel • Identifier et recruter les joueurs, le personnel et les ressources • Assurer la sécurité des participants • Définir des indicateurs de progrès, permettant de mesurer la réussite
CONSTRUIRE LES RELATIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Mener et influencer • Gérer les relations • Être un éducateur • Être à l'écoute • Partager les informations. Aider les autres à atteindre leurs objectifs plutôt que de les mettre au service des vôtres
ORGANISER DES ENTRAÎNEMENTS ET STRUCTURER LES COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Guider l'entraînement • Combiner des activités d'exploration et des exercices dirigés. • Identifier les compétitions intéressantes et gérer la participation de l'équipe
LIRE ET S'ADAPTER AU TERRAIN (COACHING DE MATCH)	<ul style="list-style-type: none"> • Observer • Prendre des décisions et les ajuster • Noter et évaluer
APPRENDRE ET RÉFLÉCHIR	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer une session ou un programme • Réfléchir sur ses pratiques et les évaluer • Se former • Innover

⁶ Ibid, pp32-33

Tous droits réservés. La reproduction et l'utilisation de cet ouvrage sous quelque forme que ce soit ou par un quelconque moyen électronique, mécanique ou autre, connu actuellement ou inventé par la suite, y compris la xéographie, la photocopie et l'enregistrement, et sur tout système de stockage ou de recherche d'informations sont interdites sans l'autorisation écrite de la FIBA-WABC.

© 2016, FIBA-WABC.



WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES