

22.06.2007, Michel Chervet

Le basketball est un sport attractif pour les jeunes lorsqu'ils voient des images télévisées ou lorsqu'ils ont l'occasion d'assister à une rencontre. "Waouh, Michael Jordan qui vole, Magic Johnson qui distribue des passes millimétrées et spectaculaires sans même regarder la cible!" Même le "petit suisse" Thabo Sefolosa fait rêver la jeune génération helvétique!

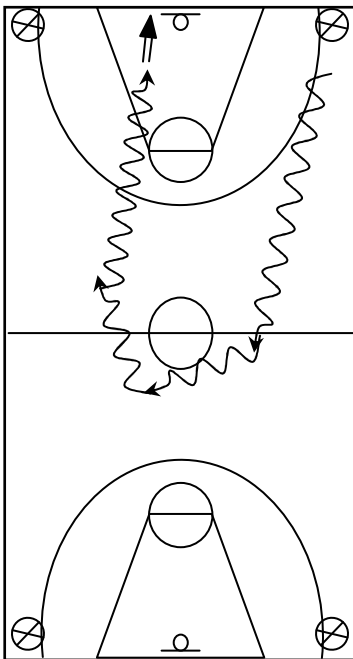
Les problèmes apparaissent au moment où le "rêveur" se saisit d'un ballon et essaie d'imiter son idole. En effet le basketball est une activité sportive exigeant beaucoup d'habiletés motrices: ce n'est pas évident de garder le contrôle du ballon en présence de coéquipiers et d'adversaires et confiné dans un espace restreint; de parvenir de manière collective à marquer un panier dans un si petit cercle et de respecter les règles de jeu qui sont si nombreuses.

Ce document est un recueil (non exhaustif) de situations à travers lesquelles les fondamentaux du basketball peuvent être acquis et variés.

L'être humain étant par essence égoïste, le premier geste qu'il va faire en entrant dans la salle n'est pas de passer le ballon à quelqu'un d'autre, mais de le garder pour soi et de se déplacer. Etant donné qu'une règle de jeu fondamentale dit que le joueur en possession du ballon doit se déplacer en dribblant, voyons donc comment développer cette habileté.

Le dribble

1- Le centre du monde

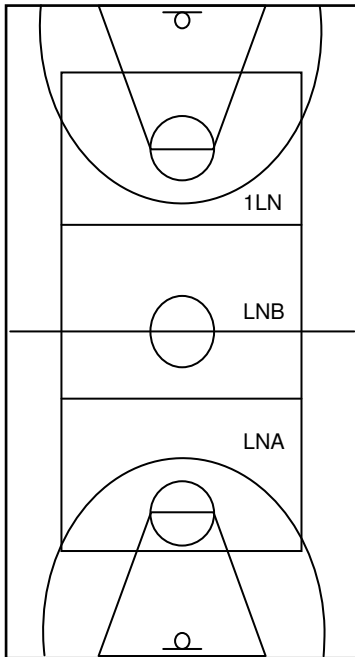


- 4 groupes, répartis dans les 4 coins
- Dribbler autour du rond central, effectuer un arrêt simultané près du panier et tir de près

Variation:

- Dribbler autour du rond central et conclusion avec un tir en course
- Plus motivant, si effectué sous forme d'estafette.

2- Le roi du dribble



- Limites: Terrain de volleyball, divisé en 3
- Départ en LNB
- Dribbler et faire sortir les adversaires ou leur ballon des limites du terrain
- Celui qui sort des limites ou celui dont le ballon sort des limites descend en 1LN
- Celui qui fait a provoqué la sortie monte en LNA

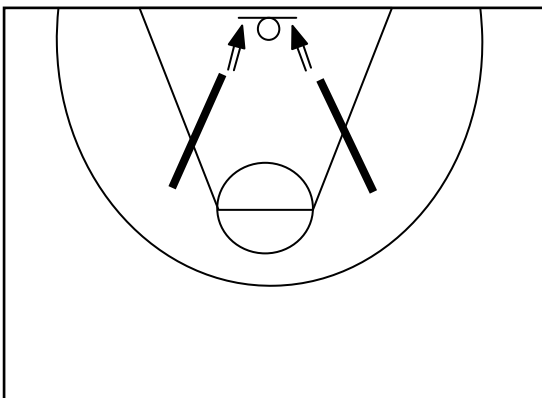
Variation

- Limites: Terrain de volleyball
- Celui qui sort des limites ou celui dont le ballon sort des limites effectue une tâche.

L'objectif ultime du basketball est de marquer un panier. La conclusion la plus logique, lorsqu'une personne est en mouvement, est d'effectuer un tir en course. La méthode la plus indiquée est la méthode GAG: Expliquer brièvement et démontrer le geste, laisser essayer et corriger le geste global si la structure est juste. Si la structure est erronée (problème avec les pas, la prise du ballon, la coordination jambes-bras, il est alors nécessaire de d'introduire le mouvement par étapes.

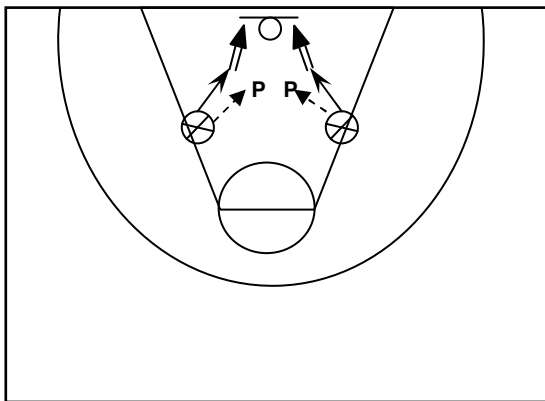
Le tir en course en 3 étapes

1- Avec banc suédois



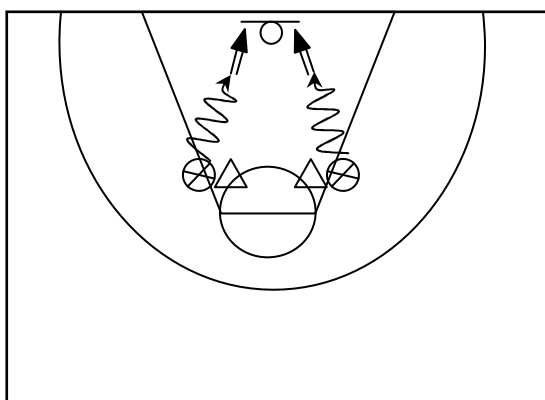
- Dribbler jusqu'au bout du banc suédois
- Se laisser tomber sur le pied droit (à droite), effectuer un pas de la jambe gauche et tirer en montant le genou droit (à droite).

2- Des mains du passeur



- Passer le ballon à P et courir vers lui
- Lui prendre le ballon des mains, effectuer un pas de la jambe gauche (à droite) et tirer en montant le genou droit (à droite).

3- Tam, ta-tam

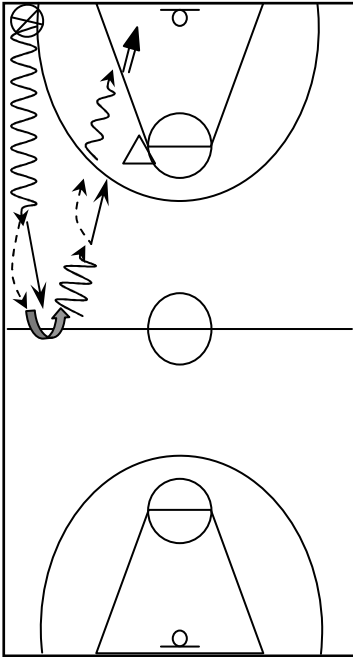


- Effectuer un dribble "fort" de la main droite (à droite) et simultanément un pas de la jambe gauche
- Garder le ballon haut et effectuer un pas de la jambe droite
- Effectuer un pas de la jambe gauche et tirer en montant le genou droit (à droite)
- Le rythme peut s'avérer utile (tam - ta - tam).

Une difficulté imposée par les limites du terrain et les adversaires, lorsqu'on est en mouvement avec le ballon (dribble) ou lorsqu'on veut attraper le ballon (réception) est de s'arrêter sans contrevenir à la règle du marcher. Voyons ceci d'un peu plus près.

Les arrêts et les départs

Arrêts-départs



- Dribbler de la main droite (à droite) en direction de la ligne médiane et effectuer un arrêt simultané ("1 temps, les deux pieds en même temps)
- Effectuer une auto-passe et un arrêt simultané sur la ligne médiane
- Pivoter et repartir en dribble (départ croisé ou ouvert selon le pied de pivot) de la main gauche en direction du cône
- Effectuer une auto-passe et effectuer un arrêt simultané à la hauteur du cône
- Repartir en dribble (départ croisé ou ouvert) de la main gauche, effectuer un arrêt simultané et tirer au panier

Variation

- Pivoter engagé intérieur, engagé extérieur, effacé intérieur, effacé extérieur
- Conclure avec un tir en course.

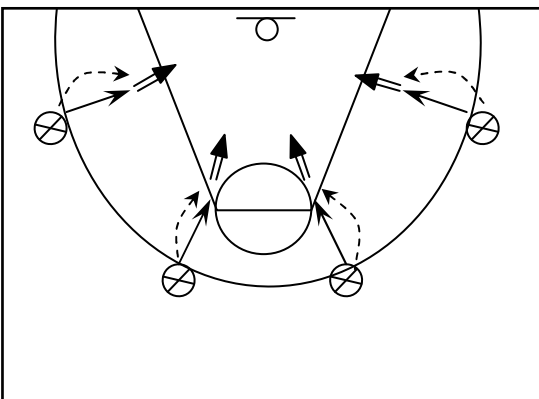
Après avoir dribblé et s'être arrêté, il reste deux possibilités: tirer ou passer. Le tir en course ayant été abordé précédemment, voyons maintenant le tir à l'arrêt.

Points clé du tir:

- Position stable (équilibre)
- Position des mains (une sous le ballon, une de côté)
- Prise de balle (sur la racine des doigts et non sur la paume)
- Extension, avec casser du poignet.

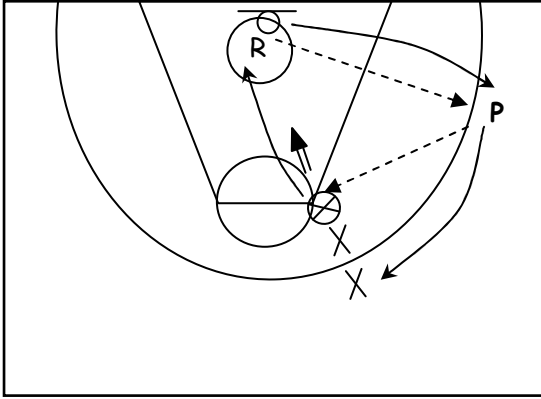
Le tir

1- Mécanique du tir

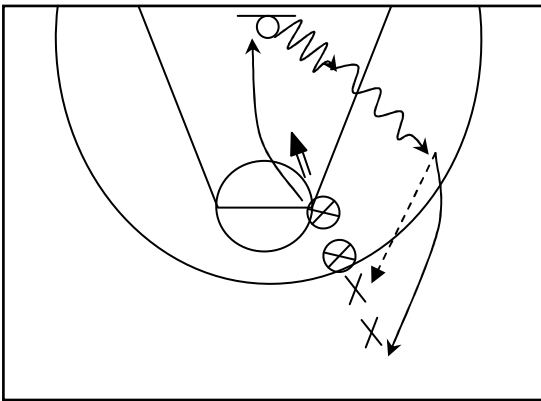


- Effectuer une auto-passe et un arrêt (simultané en position d'arrière et alterné en position d'ailier)
- Tirer au panier
- Aller au rebond (récupérer) le ballon et tourner d'une position.

2- Concours de tir



- Réceptionner le ballon passé par P (qui l'a reçu de R) et s'arrêter
- Tirer au panier
- Aller sous le panier et prendre le ballon tiré par le suivant
- Passer le ballon à P et prendre sa place.

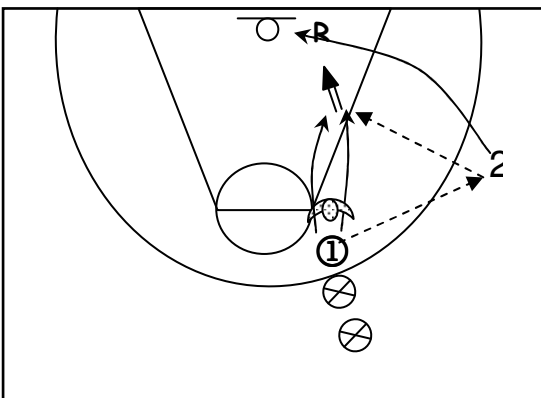


Variante possible, mais moins proche d'une situation de jeu.

Si un tir ne peut pas être effectué ou si un coéquipier est mieux placé, il faut alors passer le ballon.

La passe

Passe et va



- 1 passe à 2 et va au panier en lisant le comportement défensif de
- 2 passe à 1, qui tire au panier (en course ou après un arrêt alterné)

Rotation: 1 → → 2 → 1 (après avoir été au rebond)

Lecture défensive:

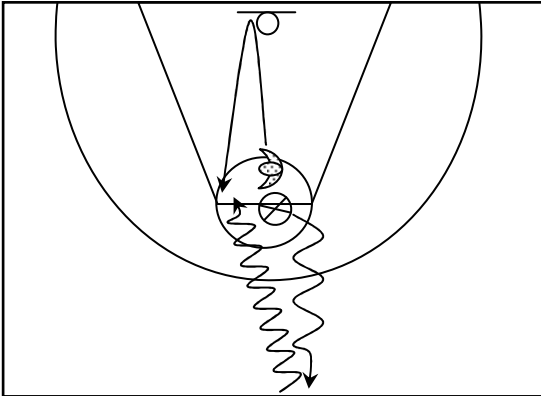
- ne réagit pas → couper devant (vers le ballon)
- "saute" vers le ballon → couper derrière.

Après avoir acquis et stabilisé les fondamentaux du dribble, du tir et de la passe, voyons comment les appliquer et les varier dans le jeu, en situation agoniste. Etant donné qu'en basketball les joueurs sont amenés à être attaquants et défenseurs, il est par conséquent aussi nécessaire d'acquérir et d'appliquer les rudiments en défense.

Commençons par la situation où l'attaquant a le ballon dans les mains.

Jeu 1 contre 1

Défi



- L'attaquant dribble vers la ligne du milieu et attaque le panier
- Le défenseur touche la ligne de fond, cours jusqu'à la ligne des lancers-francs et défend

Consignes pour l'attaquant:

Batte le défenseur avec le moins de dribbles possibles

Consignes pour le défenseur:

- Se trouver entre le panier et l'attaquant
- Position stable et haut du corps droit
- Se déplacer en pas glissés en ayant "le nez sur le ballon"

Variation

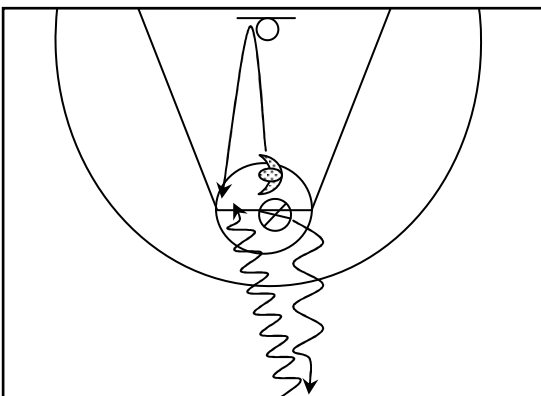
- Départ sur le côté dans le prolongement de la ligne des lancers-francs
- L'avantage est que deux groupes peuvent travailler simultanément
- L'inconvénient réside dans la difficulté supplémentaire qu'est la limitation de l'espace.

Il n'y a qu'un ballon pour 10 joueurs sur un terrain. Les joueurs sont par conséquent peu souvent en possession du ballon. Le jeu sans ballon prend dès lors une place importante.

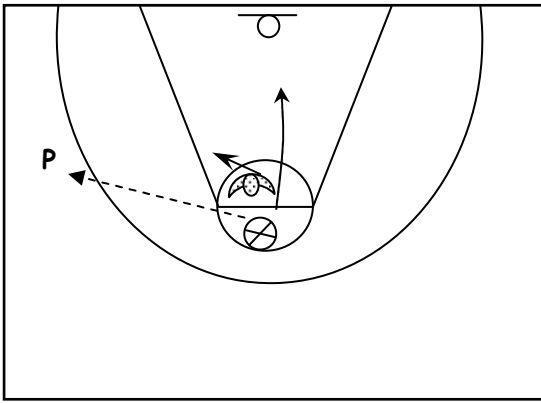
Voyons comment acquérir et appliquer le démarquage, l'action de se libérer de son défenseur direct, afin d'obtenir le ballon

Jeu 1 contre 1 avec passeur

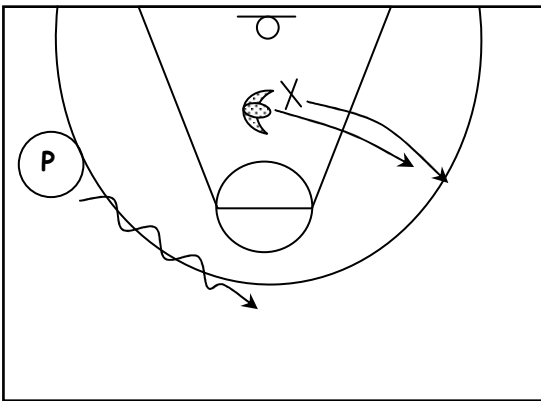
Boule magique



- Départ identique à la situation précédente.



- L'attaquant effectue une passe à P et va au panier
- Le défenseur l'empêche de passer devant, en sautant vers le ballon.



- P se déplace en dribble vers le milieu du terrain
- L'attaquant se démarque et joue 1 contre 1

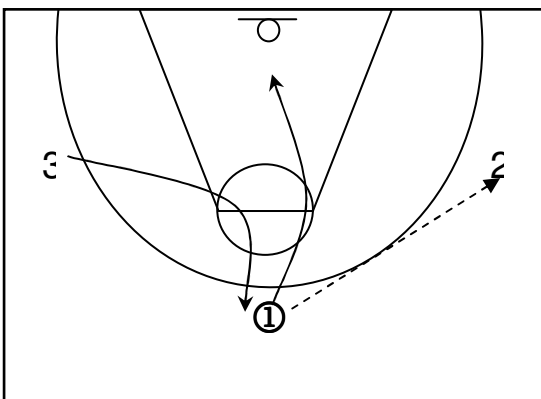
Images pour le défenseur:

- Dartagnan, si le ballon est près
- Lucky Luke, si le ballon est loin.

Je pense que le basketball est par essence un jeu collectif; essayons donc maintenant de mettre ensemble les pièces du puzzle et de faire en sorte que plusieurs joueurs puissent jouer ensemble et avec cohérence.

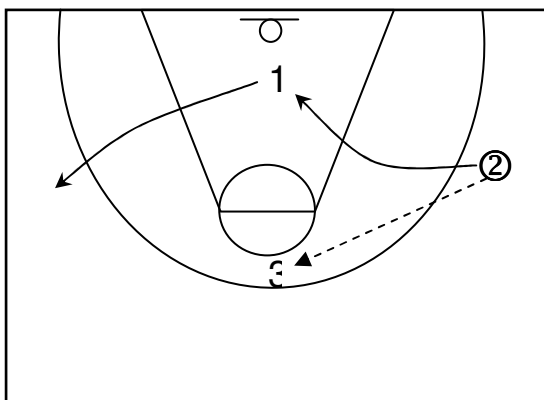
La règle principale est la suivante: Se déplacer après avoir effectué une passe.

Jeu 3 contre 3 (passe et va)

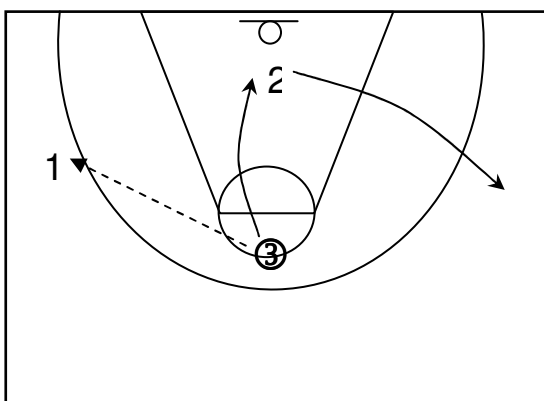


Afin de respecter un certain équilibre offensif, les 3 positions de départ sont toujours occupées

- 1 passe à 2 et va en direction du panier
- 3 de démarque, occupant la position laissée libre par 1.



- 1 sort de la raquette (règle des 3 secondes) et occupe la place laissée libre par 3
- 2 passe à 3 et va en direction du panier



- 2 sort de la raquette (règle des 3 secondes) et revient à sa position, car l'autre est déjà occupée
- 3 passe à 1 et va en direction du panier
-

La difficulté, comme dans toute activité complexe, est de vulgariser, simplifier et de le mettre à portée des élèves.

Lancez-vous..... osez!!!

Voici encore pour vous aider dans votre démarche les règles de streetball.

Règles du basket de rue (streetball)

Idée du jeu

Le basket de rue se joue à 3 contre 3 sous un seul panier et sur un terrain de dimensions variables en fonction de la place à disposition.

1. La première équipe en possession du ballon est désignée avant le début du jeu à pile ou face, ou selon le principe du tir au panier (mort subite).
2. Avant une tentative de tir, il doit y avoir eu au minimum une passe au sein de l'équipe attaquante.
3. Après chaque panier marqué, le ballon va à l'autre équipe (looser's ball).
4. Avant de pouvoir rejouer, après un panier, une faute personnelle ou un ballon hors-jeu, le ballon doit être "checké", c'est-à-dire touché par un défenseur.
5. Lorsque l'équipe en défense entre en possession du ballon (donc également en cours de jeu), le ballon doit être sorti derrière la ligne des 3 points.
6. Toutes les fautes personnelles sont annoncées par le joueur qui les commet (il n'y a pas d'arbitre). En cas de désaccord, les deux équipes doivent s'efforcer de se mettre d'accord. Dès que le jeu reprend, le désaccord est considéré comme résolu.
7. En cas de doute, c'est l'équipe en défense qui reçoit le ballon (remplace l'entre-deux).
8. Après chaque faute personnelle ou ballon hors-jeu, l'équipe adverse remet le ballon en jeu derrière la ligne des 3 points. Le terrain est délimité par les lignes de fond, les lignes de touche et la ligne médiane.
9. Lorsqu'un joueur commet une faute sur un joueur en position de tir et que le ballon va dans le panier, ce dernier compte et c'est l'autre équipe qui entre en possession du ballon.
10. Chaque tir derrière la ligne des 3 points compte 2 points, tous les autres tirs comptent un point. Le match se déroule au temps ou aux points (exemple: 10 minutes ou 11 points).