

# Registre Offensif du joueur de Basket-ball

## RAPPEL : REGISTRE OFFENSIF DU JOUEUR DE BASKETBALL

Le basketball est un sport simple à condition de savoir quoi enseigner !

Il faut apprendre aux enfants, aux joueurs les différentes techniques tant offensives que défensives.

Il faut donc donner l'occasion de :

- 1) améliorer la maîtrise corporelle en affinant les gestes avec le ballon
- 2) améliorer la maîtrise des déplacements (sans le ballon)
- 3) les inciter à trouver un contrôle permanent de l'équilibre en mouvement (shoot)
- 4) les inciter à développer les qualités athlétiques indispensables de basketball - résistance ex. : endurance, vitesse exécution, détente, souplesse, adresse.

L'acquisition de se savoir faire, l'apport du langage technique suffisant rendent le joueur disponible et capable de se mettre au service de l'équipe pour construire le système collectif.

Si on parle jeunes joueurs - ils connaissent le basketball, la phase *information sensibilisation* n'est pas indispensable.

— On passe directement par la phase *information participation* par communication des connaissances.

Quand on a un groupe.

— Evoluer par tests par observations

pour en arriver à fixer des priorités pour enseignement des techniques fondamentales.

Indispensable de concilier *éducation et rendement*.

Initier = • acquérir les premiers éléments  
prendre peu à peu l'habitude  
faire l'apprentissage d'une technique, d'une profession.

Il est principal d'aimer ce que l'on va faire, apprendre et de savoir si c'est utile ! (efficacité du mouvement).

Le joueur doit : - jouer

- aimer jouer
- faire partie d'une équipe
- marquer des points pour son équipe.

### Principes de l'initiation :

Comment amener les joueurs à apprendre ?

- en les intéressant !  
intérêt d'apprendre = intérêt de progresser, c'est le développement des qualités du basketball
- en les appréciant !  
il faut comprendre les problèmes.  
patient, enthousiaste = conquérant de l'inutile.
- en les considérant !  
le joueur est considéré à un juste niveau, s'entraîner c'est sortir d'une contrainte (ex. école) ou c'est une distraction (adulte).
- en faisant jouer !  
C'est le but du sport ! Il est indispensable d'attirer l'attention sur l'attaque.
- en les faisant marquer !  
marquer des points c'est la motivation première du basketball (à ne pas oublier) + spectateurs.

### Devise familiale O.M.O

Ordre indispensable à tout enseignement. Qualité qui permet la simplicité et petite chose facile est compréhensible. Méthode car tout enseignement requiert une méthodique - logique, ne pas brûler les étapes.

Organisation est synonyme d'efficacité et que pour bien faire les choses, il faut être organisé.

### TRAVAIL AU BALLON

#### 1. Manier la balle :

Fondamental, le ballon doit tenir dans les mains pour le shoot, passe, dribble

— à travailler chaque jour :

- passe 1 main dans l'autre
- autour de la taille
- main droite, main gauche
- entre jambes cercles
- autour 1 jambe cercles
- avec prise croisée
- avec prise avant arrière
- lancer - récupérer arrière
- passe entre les jambes d'avant en arrière
- passe entre les jambes d'arrière en avant
- tourner sur les doigts
- dribble des 2 mains.

**N'ENFUMEZ PAS...  
N'EN FUMEZ PLUS**



#### 2. Shooter la balle :

- Comme un extérieur :
- lay up
  - bob cousy
  - lay back
  - jump shot sans planche
  - jump shot avec planche
  - hook shot + semi
  - robbly step
  - shoot avec pas de dégagement
  - ongenda step.

Comme un intérieur :

- low post pivot + shoot à droite
- low post pivot + shoot à gauche
- low post hook shot
- low post 1 dribble + hook shot
- low post 1 dribble base line + jump shot
- medium post pivot + facing + cross over
- medium post pivot + facing + open step jump shot

#### 3. S'arrêter avec la balle

S'arrêter 1 temps

2 temps : temps divisés et temps parallèles.

#### 4. Pivoter avec la balle

- Règle du marcheur.

#### 5. Partir en dribble :

On parle du dribble haut bas (protection, déplacement)

- Départ :
- cross over de droite à gauche
  - open step idem
  - reverse step

Changement de main de dribble intérieur, extérieur simple ou accompagné, entre les jambes ou derrière le dos.



#### 6. Feinter la balle

- pour des passes (indispensable pour les pivots)
- pour les dribbles
- pour les shoots.

#### 7. Vision périphérique :

Elle dépend des excitations lumineuses qui atteignent la périphérie de la rétine.

- situations de passes
- situations de dribbles
- situations défensives

Elle peut se travailler et développer par la pratique - rôle du vidéo.

### TRAVAIL SANS BALLON :

- Démarquage démarrage  
changement de direction  
in and out  
cutting  
back door

- Dear out
- Screen. screen écran va vers la balle  
écran va à l'opposé de la balle  
écran rejoint le porteur de ballon.

- Interchange.

Dans le jeu, il faut penser principes :

- apprendre à se libérer de l'emprise du défenseur = jouer sans ballon.
- faire face à l'anneau lorsque l'on reprend la balle = se montrer dangereux.
- faire «quelque chose» dès que l'on a passé le ballon = prolonger son action.

Comment et quand le travail doit se réaliser ?

- clubs dans équipes successives par un travail de fond et par application dans le jeu.
- adaptation progressive en fonction des qualités physiques des joueurs, le schéma corporel se développe pour arriver à un joueur complet techniquement ce qui est le rêve de tout entraîneur !!



# Registre Défensif du joueur de Basket-ball

Dépendant, nombreuses sont les équipes de gamins et de gamines qui pratiquent la zone tous les samedis. Alors ?

Sans nier que la zone soit un système défensif dont les qualités sont indéfinissables, répétons, une fois encore, au risque de lasser, que la faire jouer aux jeunes est une véritable hérésie et puisque rien dans le règlement ne permet de l'interdire — le voudrait-on d'ailleurs que la « surveillance » serait impossible et engendrerait des disputes sans fin — il faut encore tenter de convaincre, mais aussi tirer des conséquences et surtout **AGIR**.

## CONVAINCRE.

Si la zone est un des éléments du bagage des connaissances du basketteur, il ne faut pas « mettre la charrue avant les bœufs ». Le meilleur moyen de réussir, plus tard, de belles zones efficaces et utiles, est de bien savoir défendre d'abord en homme à homme stricte.

### Pourquoi ?

Parce que la défense homme à homme stricte est la manière la plus sûre de faire prendre connaissance aux plus jeunes joueurs de l'importance de la défense...

Parce qu'elle est un puissant moyen de motivation qui évite tout rejet de responsabilité sur le partenaire...

Parce qu'elle fait toucher du doigt toutes les erreurs et tous les manques et qu'elle est de ce fait un outil d'éducation remarquable.

### Et puis ?

« Garder son homme » le plus longtemps possible en sachant que l'on ne pourra pas être secouru, oblige à la concentration, au sens de l'anticipation, au travail du jeu de jambes, à la vigilance... Chercher à l'entraînement puis en match, à « tenir son adversaire » en usant de tous les moyens techniques — et il en existe beaucoup — c'est se préparer à posséder les armes nécessaires pour la mise en pratique d'une défense collective dans laquelle chaque individu apportera le maximum découvrant en retour le réel plaisir que procure la réussite d'une défense inattaquable.

### Tirons les conséquences.

Se rendent-ils compte, ceux qui prônent la zone chez les jeunes, qu'ils sont **RESPONSABLES** de la carence générale que l'on observe chez nous au niveau de la défense ?

Combien de fois n'ai-je pas entendu de la bouche des coaches américains en visite en Belgique : « No defense ! » (pas de défense) ou « Where is defense ? » (Où est la défense ?).

Sommes-nous conscients que c'est à la base, avec nos petits games, que nous créons la mentalité défensive ?

Savons-nous que, la plupart du temps, la zone nous faisons jouer n'est qu'une parodie de défense consistant à boucher la zone réservée en jouant sur la maladresse à mi-distance des adversaires ?

Enfin, ces coaches qui se justifient parfois en arguant que la zone serait plus facile à enseigner, se sont-ils posés la question de savoir si leur seul et unique objectif n'était pas d'abord l'obtention du résultat à court terme ?

Car, en fait, le seul problème est : là, on attache trop, **BEAUCOUP TROP** d'importance, au **TITRE** chez les jeunes, au **CLASSEMENT**.

### AGIR.

Si l'on ne se moque pas de l'**AVENIR** et si l'on se sent un peu responsable du basket tout entier, il faut être de plus en plus nombreux à protester pour que les « fameux zoneux » se sentent mal à l'aise, pour cela :

1. Refuser de tomber dans le jeu en s'obstinant à pratiquer la défense homme à homme.

2. Déclarer la zone hors-la-loi chez les débutants en sensibilisant très tôt les jeunes au tir à mi-distance, leur en faire découvrir l'importance et les faire travailler dans ce sens en donnant des principes de base simples.

Ainsi, d'une pierre il sera fait deux coups : les « Zones-mur » éclateront... et nous découvrirons des garçons et des filles adroits à mi-distance.

## Arguments techniques.

Le raisonnement qui suit tient en trois questions :

**Question 1.** Qu'est-ce qu'une défense individuelle ?

C'est un système où chaque défenseur a la responsabilité directe et unique d'un adversaire, et ce sur une partie voire tout le terrain.

**Question 2.** Qu'est-ce qu'une défense de zone ?

C'est un système où chaque défenseur a la responsabilité directe d'un territoire, relativement défini, dans lequel il doit se mouvoir en fonction de 2 paramètres :

— la position du ballon

— le nombre d'adversaires occupant son territoire.

**Question 3.** Comment défendre un territoire ?

quent sérieusement ! L'entraîneur se borne à dire à son joueur : « Mets-toi là, lève les bras et fais attention ! »... Mais on ne lui a rien expliqué du « **COMMENT DEFENDRE ?** » !!! Logique, car la réponse à cette question se trouve être un travail de défense individuelle, puisque défendre en Zone signifie en fait « **prendre la responsabilité directe de tout homme occupant — momentanément ou non — le territoire dont on a la charge.** »

Et pour ce faire, il est indispensable de maîtriser tous les principes régissant la défense en individuelle !

## Programmation des FONDAMENTAUX DEFENSIFS dans les équipes de jeunes.

### I. POUSSINS (7-8 ANS)

**Objectif :** Position défensive de base et glissements défensifs.

**Modalités d'apprentissage :** Travail 1 c 0

- A. Agilité des jambes et vitesse des déplacements.
- B. Ready - Point - Stick.

C. Développement de la split vision par des jeux appropriés.

### II. BENJAMINS (9-10 ANS)

**Objectif 2 :** Défendre sur le porteur du ballon

Modalités d'apprentissage : Travail 1 c 1.

- A. Closeout (Pas d'approche et de retraite).
- B. Ready - Point - Stick + Recover.
- C. Défendre sur le lay up.
- D. Blocking out sur le shooteur.
- E. Rebound défensif et Outlet pass.
- F. Repli défensif 1 c 1.

### III. PUPILLES (11-12 ANS)

**Objectif 3 :** Défendre sur son homme partout sur le terrain

Modalités d'apprentissage : Travail 1 c 1, 2 c 2, 3 c 3.

— Sur l'homme qui a la balle :

- A. Closeout - Ready - Point - Stick (cfr. Benjamins).
- Sur les joueurs qui n'ont pas la balle :
- B. Jump to the ball et Pistols (Denial accessoirement).
- C. Blocking out, départ Pistols.

— Aborder également :

- D. Défense sur Screen : Over the top.
- E. Split vision : exercices spécifiques.

### IV. MINIMES (13-14 ANS)

**Objectif 4 :** Notion d'aide au partenaire en difficulté

Modalités d'apprentissage : Travail 2 c 2 et 3 c 3.

- A. Notion de ligne du ballon.
- B. Placements par rapport au ballon (rappel).
- C. Denial à 1 passe.
- D. Helping et Recovering.
- E. Interchange.
- F. Défense sur le pivot (notions de base).
- G. Repli défensif 3 c 3.
- H. Rappel de toutes les notions déjà vues (Closeout, Blocking out départ Pistols,...).

### V. CADETS (15-16 ANS)

**Objectif 5 :** La défense individuelle 4 c 4

Modalités d'apprentissage : Travail 4 c 4 (Shell drill)

Introduction.

Cir livre de Jaklien Coppieters pages 45 à 91.

— *Éléments nouveaux :*

A. Rotation.

B. Hedging.

C. Cover down.

D. Défense sur le pivot (Perfectionnement et spécialisation).