

Analyse technique du basket ball

La passe

Tout joueur peut donner le ballon à un coéquipier, en le lui lançant. Elle devient une *passe décisive* lorsque son destinataire parvient à marquer un panier sans dribbler.

Le dribble

Puisqu'il est interdit de courir en tenant le ballon, celui qui le contrôle doit le faire rebondir au sol pour pouvoir se déplacer avec.

Le tir

Afin de marquer des points, tout joueur peut lancer le ballon dans le panier adverse. Si le ballon passe complètement à travers celui-ci, le panier est validé et rapporte un (lancer-franc), deux ou trois points (tir au-delà de la ligne des 6m25).

Il s'ajoute à ces gestes de base d'autres gestes plus professionnels.

Le rebond

Lorsqu'un tir manque la cible, les joueurs des deux équipes peuvent essayer de récupérer la possession du ballon avant ou après qu'il ne retombe au sol, c'est ce qui s'appelle un rebond.

Le contre

Un défenseur peut essayer de dévier la trajectoire du ballon suite à un tir de l'équipe adverse. La déviation peut se faire uniquement dans la phase ascendante du ballon. Si un joueur touche le ballon alors qu'il est en phase descendante avant d'avoir touché le panneau ou l'arceau, le panier est accordé.

L'interception

Un défenseur peut essayer de récupérer le ballon lorsqu'un adversaire dribble ou tente de le passer à un coéquipier.

La notion d'équilibre

De la façon dont est joué le basket-ball aujourd'hui, par sa vitesse, par ses changements de direction demandés, les joueurs doivent savoir se déplacer en équilibre, contrôlant ainsi l'énergie de leur propre corps.

L

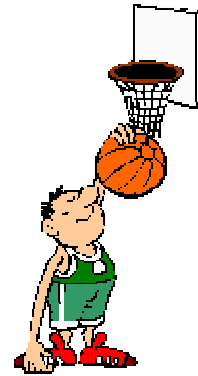
LA PASSE

LE DRIBBLE

LE LANCER FRANC

LE TIR

L'ÉQUILIBRE



LA PASSE

Les passes les plus courantes

- * à deux mains au niveau de la poitrine
- * à deux mains au-dessus de la tête
- * Passe à terre à une main
- * Passe dans le dribble
- * La passe "Base-ball"

Technique

Il n'y a pas de technique particulière pour réussir une bonne passe. La plus grande difficulté finalement est de poser le bon choix : c'est-à-dire celui qu'attend le partenaire et qui surprend l'adversaire. Pour cela, on doit tenir compte de tous les paramètres. Si par exemple, le réceptionneur du ballon est plus grand que les défenseurs adverses, on privilégiera une passe haute. à l'inverse, si l'on est gêné pour une circulation dans les airs, on jouera plutôt sur le sol ou dans le mouvement vers les joueurs rapides. Tout est question d'intelligence de jeu. On pourrait même dire d'intuition.

Des conseils

Pour passer la balle au tireur, il doit savoir quand et où il recevra la balle. Pour ne pas avoir à penser à d'autres choses. De préférence la balle doit atteindre le tireur lorsqu'il est en mouvement.

La passe basse est très utile, car elle est lente et donne le temps aux joueurs de se placer et de la voir venir.

Si vous faites circuler la balle d'une position haute vers le bas ou l'inverse et latéralement, elle surprendra sûrement un défenseur inattentif qui n'aurait pas pris sa place entre la balle et son adversaire.

Protection de la balle

Poste bas :

La balle doit être à l'extérieur, en dessous de l'épaule, sous le menton avec les coudes écartés.

Poste haut :

La balle doit être à l'extérieur, en dessous de l'épaule.

Haut de la page

LE DRIBBLE

Le dribble constitue le seul moyen pour progresser vers le panneau tout en conservant personnellement le contrôle de la balle. Mais, au fait, qu'est-ce qu'un dribble ? Le règlement de la FIBA (Fédération internationale de basket-ball amateur) considère qu'il y a dribble lorsque le porteur du ballon donne à celui-ci une impulsion en le lançant, le tapant, le faisant rebondir ou le roulant et qu'il le retouche avant qu'il ne touche un autre joueur. Le dribble prend fin quand le joueur touche simultanément le ballon des deux mains ou qu'il le laisse simplement reposer une fraction de secondes dans une de ses mains. Un joueur ne peut pas dribbler une seconde fois après avoir terminé son premier dribble sauf si la balle a ensuite été touchée par un joueur adverse, que le joueur a entre-temps tenté sa chance au panier, ou qu'il a manqué une passe et qu'il a réussi à s'emparer à nouveau du ballon. Reste que dribbler comporte certains risques. On s'expose toujours à une perte de balle. Pour limiter les risques, le dribbleur doit protéger la balle avec son corps et surtout apprendre à repérer le danger

En d'autres termes le dribble, c'est le fait de «donner au ballon une impulsion en le lançant, le tapant, le faisant rebondir ou le roulant sur le sol et le retouchant avant qu'il ne soit touché par un autre joueur». La seule forme technique du dribble est celui par rebonds successifs du ballon au sol à l'aide d'une seule main.

Une question que l'on se pose souvent en jouant au basket-ball est : «Comment dribbler?». On devrait plutôt commencer par répondre à une autre: «Quand dribbler?». La réponse à cette question est qu'il faut dribbler aussi souvent que nécessaire.

Le dribble est le seul moyen qu'a le joueur en possession du ballon pour faire progresser le ballon vers la cible ou pour se déplacer sur le terrain en conservant personnellement le contrôle.

Les caractéristiques du dribble

- ✳ Peut être rapide, lent
- ✳ Peut être haut, bas
- ✳ Avec des changements d'allure, de direction, de rythme

Pendant le dribble, il faut protéger la balle avec son buste, ses épaules, ses jambes et chercher à garder un contact visuel avec ses partenaires de jeu et le panier. Lorsque l'on dribble, on ne doit pas regarder le ballon.

Le joueur doit être capable de :

- ✳ Prendre rapidement ses décisions
- ✳ Contrôler ses gestes avec minutie
- ✳ Évaluer la qualité défensive de son adversaire direct

Points clés sur le dribble

- ✳ Lorsqu'il y a peu de déplacements dans le dribble, il faut savoir rester bas
- ✳ Savoir garder la tête haute
- ✳ Protéger le ballon avec ses jambes
- ✳ Garder si possible les épaules face au panier attaqué
- ✳ Attaquer le pied avant du défenseur adverse
- ✳ Aller au contact pour chercher à engager l'épaule opposée au dribble

La qualité du dribble réside surtout dans sa spontanéité, c'est-à-dire l'utilisation du moment précis (une fraction de seconde) pendant lequel l'adversaire ne peut s'y opposer. Il faut choisir le type de dribble utile selon la situation.

Haut de la page

LANCER FRANC

La préparation

L'alignement

Pour le lancer franc, le plus important c'est de lâcher la balle dans un plan vertical. Aligner l'épaule, le coude, le poignet et l'articulation. Mettre le pied droit (Ou le gauche si vous êtes gaucher) en avant.



Prise du ballon

Mettre les doigts de la main derrière et sous la balle en les écartant au maximum, le bout des doigts doit être appuyé sur le ballon. L'autre main, doit être placée sous le ballon et sur le côté. Elle sert seulement à équilibrer le ballon et elle doit s'écarter au moment du lancer.



Le corps

Les hanches et les genoux doivent être fléchis pour que le poids du corps soit légèrement en avant. La tête devrait être haute.

Le poignet et le coude

Envoyer le poignet vers l'arrière. Le coude doit être fléchi et pointé vers le panier. La balle devra se trouver devant la tête et sur le côté, jamais derrière l'oreille. Viser le centre du panier ou du point de l'autre côté du cercle. Ne penser qu'à envoyer la balle sur ce point. Rester le regard sur ce point et ne pas regarder la balle.

Le lancer

- ✳ Prendre un temps d'arrêt entre la préparation et le lancer
- ✳ Prendre une grande respiration
- ✳ Prendre son temps pour avoir le plus de concentration possible
- ✳ Ne penser à rien d'autre qu'au lancer
- ✳ Avoir les hanches et les genoux souples
- ✳ Extension du coude et flexion du poignet
- ✳ Faire le mouvement complet en douceur



La fin du geste

Extension des jambes et des bras. Le poignet doit rester plié environ une à deux secondes, jusqu'à ce que tu sois certain de terminer le geste dans la position idéale c'est-à-dire la main en col de cygne. à la fin du lancer, le poids du corps doit être en avant. La balle quitte l'index et le majeur en dernier, ils doivent suivre la balle en direction du panier.



Rituel

Le geste doit être une routine. Il faut contrôler sa respiration.

Concentration

Lorsque l'on veut lancer, on doit éliminer les tensions nerveuses et se concentrer sur le lancer.

Les lancer manqués

On doit remarquer à quel endroit le lancer est arrivé, pour le corriger.

Conseil :

Lancer en douceur, mais avec fermeté ! ! !

En résumé

Malgré tout, un bon pourcentage de réussite au lancer franc garantit à l'équipe un capital de points appréciable. On doit donc soigner l'exercice. Première leçon : prendre son temps. Pendant quelques secondes, il faut parvenir à s'isoler du monde et ne penser à rien d'autre qu'à la trajectoire d'une balle qui finit inexorablement dans l'anneau. Pendant ce temps, on se place face à la planche, en prenant fermement ses appuis juste devant la ligne. On plie alors très légèrement les genoux, les hanches et le coude du bras porteur, puis on les étend presque au ralenti pour conserver une maîtrise absolue du geste. Sans oublier le fameux fouetté du poignet qui donnera à la balle l'impulsion nécessaire pour tomber dans l'anneau.

Haut de la page

LE TIR

Ce geste exige un contrôle parfait du moindre paramètre. Pour cette raison, les joueurs n'utilisent qu'une seule main au moment de lancer le ballon. La main gauche pour les droitiers, ou la droite pour les gauchers, est simplement placée sur le côté du ballon en

guise de soutien. La main dominante se charge de l'impulsion. Les doigts sont écartés pour éviter que la balle ne dévie de sa trajectoire. Le coude légèrement fléchi pointe vers le panier. Il faut penser à placer la balle au centre de l'anneau. On doit viser au-delà du bord supérieur de l'anneau, celui qui se situe le plus près dans son champ de vision, et juste avant le bord inférieur de l'anneau légèrement plus distant. Toute l'attention doit être portée là-dessus.

En d'autres termes, On ne regarde pas la balle qui se trouve alors devant la tête légèrement décalée. Il faut éviter de placer la balle derrière son oreille ou devant son nez. Le corps quant à lui, doit être légèrement porté vers l'avant en pliant les hanches et les genoux. Dans le *jump shoot*, on saute légèrement avant de tirer. Cela permet de s'élever au-dessus des autres et de réduire légèrement la distance de l'anneau. Le saut doit être parfaitement vertical pour offrir cet instant de stabilité dans les airs qui permet d'ajuster son tir. Il arrive que l'on force un *shoot*, c'est-à-dire que l'on prenne le risque de tirer en mouvement. Mais le moindre déplacement vers l'avant ou sur le côté diminue la précision du geste. Enfin, il faut apprendre à lâcher la balle au bon moment. On se trouve au summum de son saut. Les jambes et les hanches en extension. L'épaule, le coude, le poignet et l'articulation sont parfaitement alignés. À ce moment-là, on tend le coude et surtout on fléchit rapidement le poignet, lâchant la balle en veillant bien à ce que l'index et le majeur soient les derniers à perdre le contact. À la fin du lancer, le bras est complètement tendu et les doigts pointent vers l'avant, ce qui témoigne du bon déroulement de la main sous la balle.

Haut de la page

ÉQUILIBRE

L'équilibre fait partie des principes de base du basket. Lorsque vous maîtrisez cet élément, vous pouvez alors vous concentrer sur l'apprentissage du tir, du dribble et de la passe. Avant d'exceller dans les fondamentaux, vous devez développer l'habileté de jouer avec explosivité, avec le juste rythme mais avant tout en équilibre. J'ai bien souvent demandé aux joueurs qu'elle était la signification du mot équilibre; beaucoup donnent une définition très vague. Ils savent dire lorsqu'ils sont ou non en équilibre, mais ils ne savent pas l'expliquer. Je vais vous donner 5 concepts, il s'agit de ceux que les joueurs doivent connaître afin d'obtenir une idée rapide de la signification du mot équilibre et comment ils pourront le contrôler. Lors de vos entraînements et matchs il est important que vous preniez conscience de votre équilibre et que l'entraînement des fondamentaux le maintienne en permanence.

CONCEPT 1 : Garder son centre de gravité au-dessus de la base d'appuis.

La base d'appuis est l'aire dans laquelle se trouvent toutes les parties du corps en contact avec le terrain. Pour un joueur de basket, cette aire est comprise entre les 2 pieds en contact avec le sol ou un des 2 lorsqu'un pivot ou un saut est réalisé. Si un joueur bouge de telle façon à amener son centre de gravité en dehors de cette aire d'appui, il se retrouvera certainement déséquilibré et effectuera un mauvais tir, une passe ratée ou se déplacera en attaque ou en défense sans efficacité. De façon triviale : "tiens ta tête et ta poitrine au-dessus de tes pieds"

CONCEPT 2 : Garder son centre de gravité sur le même plan horizontal pendant que tu te déplaces.

Plus le centre de gravité est haut, moins stable est le joueur. Au contraire rester trop bas empêche de se déplacer. Le concept important à comprendre est de garder le centre de gravité toujours sur le même plan horizontal. Beaucoup de jeunes le haussent et l'abaissent en se déplaçant. Cela se remarque facilement en observant les pas défensifs ou les mouvements de pivot, surtout sous pression.

CONCEPT 3 : Réduire ses mouvements de tête et de bras dans l'exécution des fondamentaux.

Le bras et la tête d'un joueur ont une grande influence et peuvent altérer l'équilibre. L'exemple le plus simple est celui du défenseur qui allonge son bras dans la tentative de voler le ballon à son adversaire, mais qui est battu parce qu'il perd l'équilibre. Il est important de garder les bras et la tête dans le même plan vertical que celui du centre de gravité. De même, si vous devez vous "allonger" vous devez le faire avec des gestes brefs et rapides, de façon à ne pas interférer avec votre équilibre.

Il existe beaucoup d'exemples qui démontrent qu'un mouvement de la tête peut déséquilibrer, mais le plus évident est celui d'un joueur attaquant le panier en dribble avec la tête trop en avant; il aura des problèmes pour s'arrêter rapidement sans marcher, pour éviter un passage en force ou pour donner le ballon à un coéquipier démarqué.

CONCEPT 4 : Être en mesure de réagir avec explosivité dans toutes les directions et à tout moment.

J'entends dire tout le temps, qu'un joueur est soit à l'arrêt, soit en train de se déplacer. Ce 4ème concept n'est pas évident, mais plus un joueur s'exercera tôt à s'approprier cet aspect et plus il pourra s'exprimer sur un terrain. Les joueurs qui ont un avantage sur leur adversaire sont ceux qui sont en mesure par exemple, en dribblant, d'aller dans n'importe quelle direction et ce à tout moment, après une lecture correcte de la situation.

CONCEPT 5 : Un fondamental qui peut et doit être construit à chaque entraînement et exercice.

L'équilibre nécessite une bonne condition générale, musculaire et de la force. A tout moment le stress, des pénétrations en dribble, des tirs en suspension après une passe, des pas défensifs, des courses et tout ceci en équilibre. Si vous ne vous entraînez pas sur ce principe, la majorité du temps, lors des matchs, sous pression, vous n'exécuterez pas correctement votre basket. J'ai lu, il y a un certain temps, un article de John Wooden et je me souviens de deux choses essentielles : la première est que l'équilibre est important dans la vie comme dans le basket-ball; la seconde est qu'un joueur doit être prêt (et préparé) à toutes situations, au juste moment. Si un joueur n'est pas préparé mentalement et physiquement, il est certain qu'à un moment de la partie il ne saura plus en mesure de réagir correctement.

Je pense réellement que notre sport n'est pas autre chose qu'une bataille dans laquelle un joueur, ou une équipe, cherche à déséquilibrer l'adversaire. C'est toujours le premier qui perd l'équilibre, qui perd la partie. Si vous vous habituez à vous entraîner sur ces principes, vous deviendrez nécessairement meilleur.