



WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL  
COACHES**

---

**COMMENCER À ENTRAÎNER**

---



**MANUEL DE  
L'ENCADREUR**

---



# COMMENCER À ENTRAÎNER – MANUEL DE L'ENCADREUR

## SOMMAIRE

Le manuel est un guide de base qui vous aidera à comprendre les compétences essentielles et les principales règles du jeu. Il propose également quelques exercices simples pour que les joueurs s'entraînent chez eux et améliorent leurs compétences.

|   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| <b>1. INTRODUCTION</b>                                  | <b>3</b>  | <b>7. PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT</b>                           | <b>20</b> |
| 1.1 À propos de ce manuel                               | 3         | 7.1 Pourquoi la planification est-elle importante ?                 | 20        |
| 1.2 Programme du cours                                  | 5         | 7.2 Préparation du plan   | 21        |
| <b>2. LE TERRAIN DE BASKETBALL</b>                      | <b>6</b>  | 7.3 Quels sont les points dont se compose la fiche d'entraînement ? | 22        |
| 2.1 Les lignes sur le terrain                           | 6         | 7.4 Éléments de l'entraînement                                      | 23        |
| 2.2 Les parties du terrain                              | 6         | 7.5 Utilisation judicieuse du temps                                 | 24        |
| 2.3 Les dimensions du terrain                           | 6         | 7.6 Organisation des exercices                                      | 25        |
| <b>3. LE JARGON DU BASKETBALL</b>                       | <b>7</b>  | 7.7 Combien de temps faut-il consacrer aux exercices ?              | 26        |
| <b>4. LE MATÉRIEL DE BASKETBALL</b>                     | <b>9</b>  | 7.8 Organiser les joueurs en groupes                                | 27        |
| <b>5. S'AMUSER</b>                                      | <b>11</b> | 7.9 Équilibrer l'intensité des exercices                            | 28        |
| 5.1 Entraîner les jeunes de 5 à 7 ans                   | 11        | 7.10 Accumulation des exercices                                     | 29        |
| 5.2 Entraîner les jeunes de 8 à 9 ans                   | 13        | 7.11 Évaluer la séance d'entraînement                               | 30        |
| 5.3 Entraîner les jeunes de 10 à 12 ans                 | 14        | <b>8. EXEMPLE DE PLAN D'ENTRAÎNEMENT</b>                            | <b>32</b> |
| 5.4 Entraînement adapté au niveau de chaque joueur      | 15        | <b>9. EFFICACITÉ DE L'ENSEIGNEMENT</b>                              | <b>36</b> |
| <b>6. UTILISER L'ENSEIGNEMENT « FONDÉ SUR LE JEU »</b>  | <b>16</b> | 9.1 L'importance des points d'apprentissage                         | 36        |
| 6.1 Enseignement centré sur la technique                | 16        | 9.2 Utilisation de mots-clés (ou de repères)                        | 37        |
| 6.2 Qu'est-ce que l'enseignement « fondé sur le jeu » ? | 17        | 9.3 Déroulement des exercices                                       | 38        |
| 6.3 Comment utiliser une approche fondée sur le jeu     | 18        | 9.4 Feedback  | 39        |
|   |           | 9.5 Les erreurs font partie du processus d'apprentissage            | 40        |
|   |           | 9.6 Enseigner/apprendre dans un contexte                            | 41        |
|   |           | 9.7 Certains joueurs ne veulent pas être les premiers à se lancer   | 42        |
|   |           | 9.8 Savoir écouter les joueurs                                      | 43        |
|   |           | <b>10. SÉCURITÉ DE L'ENSEIGNEMENT</b>                               | <b>45</b> |
|   |           | 10.1 Vérifier le terrain et le matériel                             | 45        |
|   |           | 10.2 Utiliser des exercices adéquats                                | 46        |
|   |           | 10.3 L'eau est la meilleure boisson                                 | 47        |
|   |           | 10.4 Garder un niveau d'énergie élevé                               | 48        |
|   |           | 10.5 Les accidents sont inévitables !                               | 49        |
|   |           | 10.6 Penser sécurité, penser positif                                | 50        |

|  |           |   |            |
|--|-----------|---|------------|
| <b>11. LES RÈGLES DU JEU</b>   | <b>52</b> | <b>14. ENSEIGNER À FAIRE DES PASSES ET À RECEVOIR LE BALLON</b>             | <b>86</b>  |
| 11.1 Connaître/enseigner les règles  | 52        | 14.1 Points d'apprentissage pour la réception du ballon                     | 86         |
| 11.2 L'équipe  | 53        | 14.2 Points d'apprentissage pour faire des passes                           | 87         |
| 11.3 Temps   | 54        | 14.3 Passe à deux mains   | 88         |
| 11.4 Mise en jeu   | 55        | 14.4 Passe à une main   | 89         |
| 11.5 Flèche de possession  | 56        | 14.5 Passer tout en se déplaçant  | 90         |
| 11.6 Le but du jeu : marquer des points (tirs à 2 points et à 3 points)    | 57        | 14.6 Passer sous la pression  | 91         |
| 11.7 Le but du jeu : marquer avec des lancers francs (tirs à 1 point)      | 58        | <b>15. ENSEIGNER LE DRIBBLE</b>   | <b>92</b>  |
| 11.8 Le jeu continue après un panier                                       | 59        | 15.1 Points d'apprentissage pour dribbler                                   | 92         |
| 11.9 Remplacements et temps morts  | 60        | 15.2 Types de dribble   | 93         |
| 11.10 Sur le terrain ou hors du terrain ?                                  | 61        | <b>16. ENSEIGNER LE TIR</b>   | <b>94</b>  |
| 11.11 Violations   | 62        | 16.1 L'équilibre et l'élévation : la clé pour les plus jeunes               | 94         |
| 11.12 Violation – Reprise de dribble                                       | 63        | 16.2 Points d'apprentissage pour le double-pas                              | 95         |
| 11.13 Violation – Marcher  | 64        | 16.3 Points d'apprentissage pour tirer                                      | 96         |
| 11.14 Violation – Retour du ballon en zone arrière                         | 65        | <b>17. ATTAQUE EN ÉQUIPE</b>  | <b>98</b>  |
| 11.15 Violation – 3 secondes   | 66        | 17.1 L'espacement « tête-cœur-mains »                                       | 98         |
| 11.16 Violation – 5 secondes   | 67        | 17.2 Aller vers le ballon   | 99         |
| 11.17 Violation – 8 secondes   | 68        | 17.3 Passer et couper   | 100        |
| 11.18 Violation – 24 secondes/14 secondes                                  | 69        | 17.4 Couper et remplacer  | 101        |
| 11.19 Violation – Donner un coup de poing/ de pied au ballon               | 70        | 17.5 Règles de contre-attaque   | 102        |
| 11.20 Fautes   | 71        | 17.6 Dribbler pour aller quelque part                                       | 103        |
| 11.21 Fautes– Le principe du « cylindre » et le principe de la verticalité | 72        | <b>18. LA DÉFENSE</b>   | <b>105</b> |
| 11.22 Fautes – Autres principes directeurs                                 | 73        | 18.1 Défendre sur un joueur   | 105        |
| <b>12. ENSEIGNER LES MOUVEMENTS</b>  | <b>75</b> | 18.2 Suivre à la trace lorsqu'on est battu                                  | 106        |
| 12.1 Points d'apprentissage pour garder l'équilibre                        | 75        | 18.3 Défendre avec deux pieds   | 107        |
| 12.2 Points d'apprentissage pour s'arrêter                                 | 76        | 18.4 Aider ses coéquipiers  | 108        |
| 12.3 Points d'apprentissage pour pivoter                                   | 77        | <b>19. COACHING DE MATCH</b>  | <b>110</b> |
| 12.4 Points d'apprentissage pour changer de direction                      | 78        | 19.1 Définir des objectifs  | 110        |
| 12.5 Points d'apprentissage pour sauter                                    | 79        | 19.2 Connaître le règlement local   | 111        |
| 12.6 Points d'apprentissage pour courir                                    | 80        | 19.3 Faire jouer tout le monde  | 112        |
| <b>13. ENSEIGNER LE CONTRÔLE DU BALLON</b>                                 | <b>81</b> | 19.4 L'esprit sportif   | 113        |
| 13.1 Tête levée  | 82        | 19.5 Hydratation  | 114        |
| 13.2 Tenue du ballon   | 83        | 19.6 Jouer de la même manière pendant les matchs que pendant l'entraînement | 115        |
| 13.3 Exercices pour améliorer le contrôle du ballon                        | 84        |   |            |
| 13.4 Utiliser les deux mains !   | 85        |   |            |

# 1 INTRODUCTION

## 1.1 À PROPOS DE CE MANUEL\*

*Des ressources pour les entraîneurs sont disponibles en ligne : [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)*

En 2016, l'Association Mondiale des Entraîneurs de Basketball de la FIBA (World Association of Basketball Coaches, WABC) a lancé un programme mondial d'éducation. La première phase est le cours de niveau 1, qui dure six jours et peut être dispensé en différents formats. Qu'il se déroule en six jours consécutifs ou s'étale sur 2 week-ends (par exemple), le cours comporte plusieurs tâches d'évaluation visant des activités sur le terrain et hors terrain.

Le cours de niveau 1 est destiné aux entraîneurs qui ont déjà une certaine expérience de l'entraînement en équipe et convient tout particulièrement bien aux entraîneurs adjoints souhaitant devenir entraîneurs principaux.

Le présent cours, qui est intitulé Commencer à entraîner, est destiné aux anciens joueurs, aux parents, aux enseignants et à toute personne souhaitant entraîner des joueurs de basketball. La FIBA a préparé le cours en tenant compte de divers obstacles susceptibles de freiner ceux qui veulent commencer à entraîner :

- (a) de nombreuses équipes junior n'ont pas d'entraîneur adjoint et les anciens joueurs ne sentent pas toujours capables d'assumer le rôle d'entraîneur principal sur le terrain ;
- (b) certaines personnes aimeraient entraîner mais ne connaissent pas suffisamment le basketball ;

- (c) d'autres personnes comprennent le basketball mais ne savent pas comment enseigner.

Les fédérations nationales peuvent utiliser ce cours pour aider ces personnes à franchir ces obstacles, pour les encourager et pour les aider à commencer à entraîner.

Le cours est pratique. Les participants consacrent la plupart de leur temps sur le terrain, comme apprenants, et ont également la possibilité d'entraîner d'autres personnes. À la fin du cours, les participants auront suffisamment de connaissances pour commencer à entraîner des joueurs de basketball, notamment dans les domaines suivants :

- comment enseigner les principales techniques individuelles nécessaires à ce sport ;
- comment enseigner les rudiments de la défense homme à homme et de l'attaque en équipe ;
- les principales règles du basketball, y compris quand un entraîneur peut faire un remplacement ou demander un temps mort pendant un match.

Encore plus important, le cours donne aux entraîneurs des conseils pratiques pour faire du basketball une activité ludique, pour aider les joueurs à rester actifs et impliqués et pour chercher l'aide ou les renseignements complémentaires dont ils pourraient avoir besoin. Bien que le cours ne se termine pas par une évaluation formelle, les entraîneurs recevront un feedback qui les aidera à améliorer leurs compétences d'entraîneurs.

En plus de ce guide, les fédérations disposent des ressources suivantes :

**Manuel de l'entraîneur :** Remarques pour le cours avec questions auxquelles les entraîneurs doivent répondre. Des réponses sont suggérées dans ce manuel.

**Manuel de l'entraîneur :** le « manuel de cours » pour la formation. Il est identique au présent guide, à ceci près qu'il ne contient aucun exemple de réponse !

**Plans d'entraînement :** 10 plans d'entraînement pour aider un entraîneur à réussir sa première saison.

Ce guide décrit différents exercices pouvant être utilisés pour enseigner les différentes compétences et tactiques nécessaires. Les entraîneurs peuvent utiliser ces exercices s'ils le souhaitent, mais il n'y a pas de formule miracle. Les points d'apprentissage sont plus importants que les exercices choisis par l'entraîneur. Les activités présentées dans ce guide permettront aux entraîneurs d'aborder tous les points d'apprentissage du cours. Durant le cours, les entraîneurs participeront à ces activités.

La WABC propose de nombreuses ressources, dont des vidéos, aux entraîneurs du monde entier. Ces ressources sont accessibles sur le site web de la WABC, [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

## 1.2 PROGRAMME DU COURS

**LE PROGRAMME DE LA FORMATION DOIT ÊTRE PRÉSENTÉ ICI. VOICI UN EXEMPLE DE PROGRAMME :**

|                |  |   |
|----------------|--|---|
| <b>DATE:</b>   | jour, jj / mm / aaaa                         |   |
| <b>HEURE :</b> | <b>SÉANCE :</b>                              | <b>LIEU :</b>   |
| 9 h 00         | Introduction                                 | Salle de classe   |
| 9 h 05         | Planification de l'entraînement              | Salle de classe   |
| 9 h 25         | Efficacité de l'enseignement                 | Salle de classe   |
| 10 h 00        | Sécurité de l'enseignement                   | Salle de classe   |
| 10 h 20        | Les règles du jeu                            | Sur le terrain (les entraîneurs doivent avoir une tenue adéquate pour courir) |
| 10 h 40        | Mouvement et contrôle du ballon              | Sur le terrain (les entraîneurs doivent avoir une tenue adéquate pour courir) |
| 11 h 00        | Fondamentaux offensifs                       | Sur le terrain (les entraîneurs doivent avoir une tenue adéquate pour courir) |
| 11 h 30        | Attaque en équipe                            | Sur le terrain (les entraîneurs doivent avoir une tenue adéquate pour courir) |
| 12 h 00        | Fondamentaux défensifs                       | Sur le terrain (les entraîneurs doivent avoir une tenue adéquate pour courir) |
| 12 h 30        | Coaching de match                            | Sur le terrain (les entraîneurs doivent avoir une tenue adéquate pour courir) |
| 13 h 00        | DÉJEUNER                                     |   |
| 13 h 45        | Plan de la séance d'entraînement             | Salle de classe   |
| 14 h 15        | Mise en pratique de la séance d'entraînement | Sur le terrain (les entraîneurs doivent avoir une tenue adéquate pour courir) |
| 15 h 15        | Feedback aux entraîneurs                     | Sur le terrain (les entraîneurs doivent avoir une tenue adéquate pour courir) |
| 15 h 45        | Fin de la formation                          |   |

### LIEUX

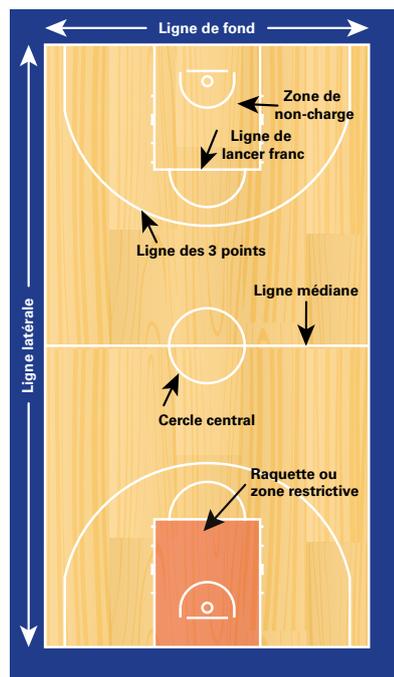
Salle de classe :

### TERRAIN :

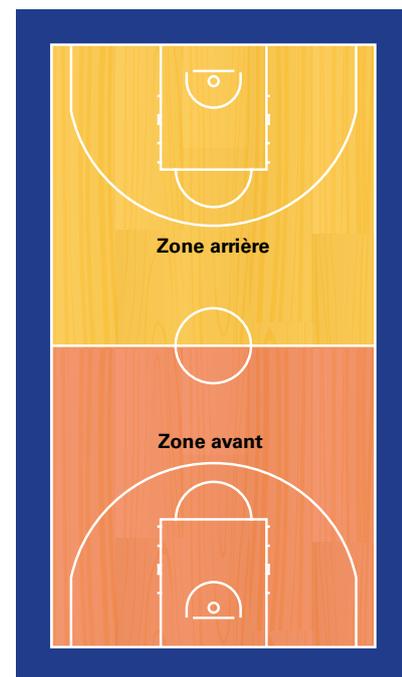
**NB :** les activités de salle de classe peuvent être effectuées sur le terrain. Il serait utile d'avoir un tableau blanc.

# 2 LE TERRAIN DE BASKETBALL

## LES LIGNES SUR LE TERRAIN



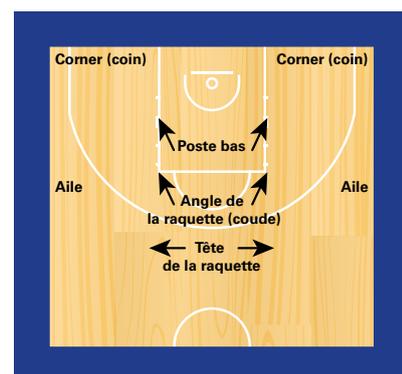
## LES PARTIES DU TERRAIN



## LES DIMENSIONS DU TERRAIN

Les dimensions du terrain sont les suivantes :

- Largeur : 15 mètres
- Longueur : 28 mètres
- Raquette : 3,6 m x 5,8 m
- Ligne des 3 points : 6,75 m



### SUIVI

Décrire la différence entre la « zone avant » et la « zone arrière » d'une équipe.

# 3 LE JARGON DU BASKETBALL

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>1. PANNEAU</b>         | Planche rectangulaire située derrière le panier. Elle peut être en bois, en plastique ou en verre. L'arceau du panier est fixé au panneau.   |
| <b>2. PANIER</b>          | Il s'agit d'un arceau (anneau) muni d'un filet. Les points sont marqués lorsque le ballon passe à travers l'arceau de haut en bas.   |
| <b>3. DRIVE</b>           | Percée (aussi appelé « pénétration ») d'un joueur qui est en possession du ballon et qui se déplace rapidement vers le panier.   |
| <b>4. DÉFENSE</b>         | L'équipe qui n'a pas le ballon est dite « en défense ».  |
| <b>5. ATTAQUE</b>         | L'équipe qui a le ballon est dite « en attaque ».  |
| <b>6. CONTRE-ATTAQUE</b>  | Situation lors de laquelle une équipe s'empare du ballon et remonte rapidement le terrain pour essayer de marquer.   |
| <b>7. PIVOT</b>           | Appuis d'un porteur de ballon qui déplace un pied tout en gardant son autre pied ancré à la même position de contact avec le sol.  |
| <b>8. REBOND</b>          | Action consistant à attraper le ballon après un tir manqué avant qu'il ne touche le sol.   |
| <b>9. REMPLACEMENT</b>    | Entrée d'un joueur sur le terrain à la place d'un joueur qui participait déjà au match. Un joueur remplacé peut retourner sur le terrain plus tard.  |
| <b>10. TEMPS MORT</b>     | Pause de soixante secondes pendant un match permettant à l'entraîneur de parler à son équipe. Les entraîneurs ont un nombre limité de temps morts dans chaque match.                                       |
| <b>11. DRIBBLE</b>        | Il est interdit aux joueurs de courir avec le ballon à la main. Ils doivent donc faire rebondir le ballon d'une main pendant qu'ils se déplacent.  |
| <b>12. TIR</b>            | Tentative de marquer en envoyant le ballon vers le panier. Les joueurs font parfois rebondir le ballon sur le panneau pour marquer.  |
| <b>13. DUNK</b>           | Action lors de laquelle un joueur saute suffisamment haut pour que sa main dépasse l'arceau et y lance le ballon vers le bas dans l'arceau.  |
| <b>14. FAUTE</b>          | Contact illicite d'un joueur avec un adversaire. Si un joueur a cinq fautes, il doit sortir du match.  |
| <b>15. FAUTE D'ÉQUIPE</b> | Chaque faute est imputée à un joueur, mais également à l'équipe. Une fois qu'une équipe a cinq fautes d'équipe pendant un quart-temps, l'équipe adverse reçoit un lancer franc pour chaque nouvelle faute. |

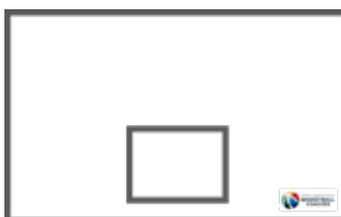
|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>16. LANCER FRANC</b>         | Un lancer franc est accordé à un joueur victime d'une faute au moment où il tirait. Le tir est effectué sans aucune défense, depuis la « ligne de lancer franc » (également appelée « ligne de faute »).  |
| <b>17. ENTRE-DEUX</b>           | Situation qui se produit lorsque deux joueurs d'équipes adverses s'emparent du ballon en même temps ou lorsque le ballon sort du terrain et que l'arbitre n'a pas pu déterminer quelle équipe l'a touché en dernier.  |
| <b>18. FLÈCHE DE POSSESSION</b> | La flèche de possession détermine quelle équipe bénéficie d'une remise en jeu lors d'un entre-deux. Elle détermine également l'équipe qui commence avec le ballon lors des 2e, 3e et 4e quart-temps. Le match commence par un entre-deux permettant à l'une des équipes de prendre possession du ballon. La flèche de possession est utilisée pour indiquer que l'autre équipe aura le ballon pour commencer le quart-temps suivant ou pour le prochain entre-deux. |
| <b>19. DÉFENSE DE ZONE</b>      | Stratégie par laquelle les joueurs défendent une certaine zone du terrain au lieu de recourir à la défense individuelle. La défense de zone n'est pas recommandée pour les joueurs de moins de 14 ans.  |
| <b>20. VIOLATION</b>            | Infraction au règlement du jeu (sans toutefois constituer une faute). Cela est par exemple le cas lorsqu'un joueur sort des limites du terrain avec le ballon à la main.  |

### DISCUSSION

- Connaissez-vous d'autres expressions du basketball ?
- Comment pouvez-vous aider les joueurs à comprendre le jargon du basketball ?

# 4 LE MATÉRIEL DE BASKETBALL

## PANNEAU



Il a été inventé pour que les spectateurs arrêtent de bloquer les tirs ! Il est en bois ou en verre et mesure 105 x 180 cm.

## ARCEAU



L'arceau est un anneau de 45 cm de diamètre qui est fixé au panneau.

## BALLONS DE BASKET



Les ballons de basket ont des tailles et des poids différents. Ils peuvent être fabriqués en caoutchouc, en cuir synthétique ou encore en cuir.

- La taille 7 ( 75 cm de diamètre) est utilisée par les garçons âgés de 14 ans et plus et par les hommes.
- La taille 6 ( 70 cm de diamètre) est utilisée par les garçons et les filles âgés de 12 à 13 ans et par les femmes.
- La taille 5 ( 68 cm de diamètre) est utilisée par les garçons et les filles âgés de 9 à 11 ans.
- Le basketball 3x3 utilise un ballon de taille 6 dont le poids est celui d'un ballon de taille 7.

## PANIER



L'arceau est placé à 3,05 m au-dessus du sol.

Un filet de 40 à 45 cm de longueur est fixé à l'arceau.

## SUIVI

Décrire la différence entre la « zone avant » et la « zone arrière » d'une équipe.

## DISCUSSION

### **Pourquoi utilise-t-on des ballons de différentes tailles ?**

*Non seulement les tailles de ballon sont différentes, mais également les poids. Le ballon le plus grand (taille 7) est également le plus lourd (environ 30 % plus lourd que celui de taille 5). Le ballon plus léger est plus facile à passer et lancer pour les jeunes joueurs, et sa taille réduite leur permet de le manipuler plus facilement avec des mains plus petites.*

*Vous pouvez essayer d'autres ballons pour les joueurs les plus jeunes ou débutants (p. ex. balle de volleyball, de football ou même de tennis).*

---

### **Pouvez-vous vous entraîner sans panier ?**

*Absolument ! Le basketball fait appel à des aptitudes telles que courir, sauter et changer de direction. On peut s'exercer à ces aptitudes sans panier. D'ailleurs, une équipe peut même s'entraîner sans ballon de basketball : faire des passes et se déplacer avec n'importe quel type de ballon (ou autre objet) est efficace pour s'améliorer au ballon.*

*De plus, si elle n'a pas de panier, l'équipe peut faire des matchs et marquer des points en lançant le ballon vers différents points du terrain, sur une cible marquée au mur ou encore dans une poubelle (après tout, le premier panier était un cageot de fruits !).*

---

# 5 S'AMUSER

## 5.1 ENTRAÎNER LES JEUNES DE 5 À 7 ANS

Pour les jeunes de cette tranche d'âge, les matchs et les séances d'entraînement doivent être des expériences positives pour le développement sportif et humain des joueurs.

Gagner ne doit pas être l'objectif ultime. Les joueurs devraient plutôt cultiver l'esprit sportif, à respecter les règles du jeu, les arbitres et l'équipe adverse, et donner le meilleur d'eux-mêmes. Et surtout, ils doivent avant tout prendre plaisir au jeu !

Pour que les activités restent ludiques, l'entraîneur doit lui-même y prendre plaisir ! Les enfants s'amuseront lorsque :

- ils sont avec leurs amis ;
- ils sont actifs et ne passent pas trop de temps à regarder ou écouter l'entraîneur ;
- ils découvrent des choses nouvelles.

En ce qui concerne l'apprentissage, il est important que les activités soient adaptés aux enfants et à leur niveau de compétence actuel ; Les enfants doivent penser qu'ils peuvent le faire et que l'activité est réalisable.

Ne pas passer trop de temps sur une activité aidera également à garder l'intérêt et la motivation des joueurs.

Les entraîneurs doivent éviter de dicter constamment comment faire les choses, mais plutôt décrire ce qu'ils veulent faire et laisser les enfants découvrir comment le faire.

Par exemple, l'entraîneur peut demander aux enfants d'envoyer le ballon en l'air et de le rattraper derrière leur dos. Même si l'entraîneur ne sait pas le faire, il peut décrire l'action et les enfants s'amuseront à essayer.

Cette approche est tout aussi valable pour enseigner les aptitudes nécessaires au jeu, par exemple lorsqu'on demande aux joueurs de lancer le ballon aussi haut que possible pour tirer.

Certains points d'apprentissage, tels que « verrouiller et enclencher » et « monter le coude », peuvent être introduits ultérieurement. Demandez aux joueurs de lancer le ballon aussi haut que possible les conduira naturellement à pousser vers le haut et à lâcher le ballon à un point élevé.

Les enfants âgés de 5 à 7 ans ont des capacités sensorielles et perceptives non pleinement développées. Les mouvements fondamentaux, tels que sauter, changer de direction et courir, doivent être développés en faisant des jeux avec le corps et souvent avec différents équipements.

Il est préférable d'utiliser des ballons de taille 3 ou 5 et de placer les paniers de 1,80 m à 2,40 m du sol pour les rendre accessibles.

Plus les enfants sont exposés à un grand nombre d'actions et de mouvements, plus leur habiletés motrices s'amélioreront. Les jeux doivent être présentés de manière générale, en posant aux joueurs des questions comme « voyons qui pourra attraper le plus de joueurs ». Les jeux ne doivent pas forcément imiter le basketball et beaucoup de jeux amusants (qui favoriseront le développement d'aptitudes comme le changement de direction) peuvent se dérouler sans ballon de basket ni panier.

L'entraînement doit se faire dans une ambiance calme et détendue, la sécurité ayant toujours la priorité. Les enfants doivent faire leurs propres découvertes « guidées » au lieu d'être forcés à répéter des gestes monotones. La musique peut être très utile et faciliter l'apprentissage.

S'il est possible de désigner des « gagnants » lors des exercices, ce n'est pas gagner qui doit être le plus important, mais plutôt s'amuser et acquérir de nouvelles compétences. La « réussite » doit être définie comme la capacité à faire ce qu'on ne savait pas faire auparavant !

À ces fins, il faut à tout prix éviter l'enseignement analytique du basketball et accorder la priorité aux jeux permettant de développer des aptitudes comme :

- courir ;
- sauter ;
- changer de direction ;
- lancer et attraper, etc.

## 5.2 ENTRAÎNER LES JEUNES DE 8 À 9 ANS

À ces âges, il est nécessaire de poursuivre l'entraînement et le développement des habiletés motrices de base (techniques de perfectionnement) afin de les transformer (progressivement) en aptitudes essentielles pour le basketball.

L'entraînement et le développement des habiletés motrices (notamment la coordination, la mobilité articulaire et, de manière générale, la condition physique) restent plus importants que l'acquisition d'aptitudes propres au basketball. Pour cette tranche d'âge, l'amusement doit toujours occuper la première place au fur et à mesure que les enfants apprennent à jouer au basketball.

Des jeux de dribble, de passe, de tir et de défense peuvent être organisés, mais sans exercices rigoureux.

Ces exercices doivent plutôt être présentés par l'entraîneur de manière générale, sans rapport direct avec le règlement du basketball.

Les joueurs peuvent commencer à découvrir quelques aspects fondamentaux, tels que :

- les mouvements permis dans l'espace et le temps ;
- l'espace disponible pour le jeu ;
- les actions qu'ils doivent réaliser lorsqu'ils sont en attaque ;
- les actions qu'ils doivent réaliser lorsqu'ils sont en défense ;
- les règles du jeu.

- Une fois que l'enfant est « prêt », on peut lui expliquer quelques règles qui, par la suite, lui permettront de comprendre les aspects fondamentaux du basketball :

...

« Tu ne dois pas marcher ni courir avec le ballon à la main, donc tu dois te déplacer sur le terrain tout en dribblant. »

...

« Pour remporter le match, tu dois marquer plus de points que les adversaires et tu dois donc tirer dans le panier de l'équipe adverse. »

...

« Tu ne dois pas jouer tout seul contre tout le monde. Tu as des coéquipiers et tu dois leur passer le ballon. »

...

« L'équipe adverse ne doit pas marquer plus de points que ton équipe. Tu dois donc défendre ton propre panier. »

L'entraînement doit donner à chaque joueur de nombreuses occasions de mettre en pratique différentes aptitudes et il faut donc équilibrer les activités compétitives avec les activités non compétitives. Mais dans tous les cas, il faut s'amuser !

---

## 5.3 ENTRAÎNER LES JEUNES DE 10 À 12 ANS

---

À ces Āges, l'entraînement et le développement des habiletés motrices des jeunes se poursuivent, mais en les axant davantage sur le basketball. Le feedback doit être plus analytique et permettre d'affiner les aptitudes fondamentales déjà enseignées.

À ce stade, il est toujours important que les sportifs aient la possibilité de participer à des activités compétitives au fur et à mesure qu'ils développent leurs aptitudes, puis qu'ils retournent à des activités non compétitives (mais toujours amusantes !).

Il ne faut toutefois pas encore établir de rôles spécialisés, les gestes et les mouvements ne doivent pas être trop techniques, les matchs doivent être assez libres et les idées du jeu (pour l'attaque et la défense) doivent être présentées de manière simple par l'entraîneur, tout au moins dans les premiers temps.

L'objectif final devrait être d'aider les enfants à jouer 5 contre 5 d'une manière un peu plus organisée. Le chapitre suivant définit quelques variations des règles susceptibles de maximiser la participation et le plaisir des joueurs.

Les matchs « réduits » de 3 contre 3 ou 4 contre 4 sont souvent mieux adaptés aux enfants de ces Āges, car ils peuvent davantage participer au jeu et ont plus de place pour évoluer.

---

## 5.4 ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ AU NIVEAU DE CHAQUE JOUEUR

---

Les tranches d'âge indiquées précédemment sont une ligne directrice générale et il est probable que, dans un groupe de jeunes de 10 à 12 ans, il y ait un joueur qui n'a jamais essayé le basketball et qui se trouve donc au stade d'un joueur beaucoup plus jeune.

En revanche, il est possible qu'un jeune de 8 ans joue au basketball depuis 3 ou 4 ans et donc qu'il ait des compétences plus avancées que des joueurs plus âgés.

Il est donc important que l'entraîneur évalue les compétences de chaque joueur et soit disposé à faire quelques ajustements pour que tous les joueurs participent aux exercices en fonction de leur niveau et de leur expérience.

Il faudra peut-être que différents joueurs participent aux exercices différemment. Par exemple, certains joueurs peuvent utiliser leur main préférée pour dribbler et d'autres peuvent être mis au défi d'utiliser leur main faible.

# 6 UTILISER L'ENSEIGNEMENT « FONDÉ SUR LE JEU »

## 6.1 ENSEIGNEMENT CENTRÉ SUR LA TECHNIQUE

Une approche traditionnelle de l'entraînement est l'enseignement centré sur la technique. Elle se fonde sur l'analyse des aptitudes et des techniques nécessaires au jeu et vise à les enseigner jusqu'à ce que les joueurs les maîtrisent suffisamment pour participer à un match.

La méthode centrée sur la technique part du principe qu'il n'existe qu'une seule bonne manière de faire un mouvement et enseigne donc la technique correspondante hors du contexte du match. Il s'agit donc de développer d'abord la technique, puis de la mettre en pratique lors d'un match.

L'hypothèse selon laquelle il n'y aurait qu'une seule technique parfaite est défectueuse, car les meilleurs joueurs de basketball font appel à toutes sortes de techniques individuelles leur permettant de réussir et de gagner des matchs.

L'approche d'enseignement centré sur la technique présente d'autres problèmes :

- l'exécution répétitive d'une technique, hors du contexte du match, est une activité ennuyeuse qui démotive et sape le plaisir des joueurs (et surtout des enfants) ;
- les aspects de « réflexion et résolution de problème » nécessaires à une bonne performance ne sont pas essentiels pour l'apprentissage initial, car les exigences techniques sont coupées du contexte du match par des exercices visant à développer les techniques de manière isolée (p. ex. tirer sans défenseurs) et les joueurs sont ainsi susceptibles de prendre des habitudes qui ne les aideront pas à réussir en situation de pression défensive. De ce fait, faire appel à des défenseurs (par exemple) tôt dans l'apprentissage d'une technique donne de meilleurs résultats.

## 6.2 QU'EST-CE QUE L'ENSEIGNEMENT « FONDÉ SUR LE JEU » ?

Une alternative à l'approche traditionnelle centrée sur la technique consiste à adopter une approche d'entraînement fondée sur le jeu<sup>1</sup> qui privilégie les activités « fondées sur le jeu » et non les activités « centrées sur la technique ».

La stratégie centrale de l'approche fondée sur le jeu consiste à :

- utiliser des activités qui enseignent tout d'abord la « nature » du jeu, les techniques du jeu étant ajoutées à un rythme que les participants peuvent gérer ;
- interroger les joueurs pour stimuler leur réflexion sur le jeu ou sur une activité, ce qui leur permet de découvrir comment et quand appliquer leurs aptitudes dans le contexte d'un match.

L'approche consistant à interroger les joueurs peut être tout particulièrement difficile pour les entraîneurs qui s'empressent à porter un jugement et préfèrent dire aux joueurs quelles fautes ils ont commises. Cependant, les entraîneurs qui persévèrent avec ce style d'enseignement pourront former des joueurs qui sont capables d'interpréter le jeu et d'adapter leurs performances en conséquence.

Voici quelques-uns des avantages récoltés par les joueurs lorsque l'entraîneur adopte une approche fondée sur le jeu :

- ils participent au maximum et mémorisent ce qu'ils apprennent à long terme ;
- ils obtiennent une perspective globale leur permettant de comprendre pleinement le jeu au lieu d'être simplement « forts » au basket ;
- la complexité et le rythme des activités auxquelles ils participent sont adaptés à leur niveau ;
- ils comprennent la raison d'être du règlement.

1. Également nommée « sens du jeu » ou « jeux éducatifs pour faciliter la compréhension ».

## 6.3 COMMENT UTILISER UNE APPROCHE FONDÉE SUR LE JEU

Tout d'abord, l'entraîneur doit faire participer les joueurs à un exercice aussi vite que possible. Définissez les principales règles et laissez-les jouer !

Après 4 ou 5 minutes d'activité, l'entraîneur pose des questions pour orienter les exigences conceptuelles, stratégiques et tactiques du jeu. Il apporte ensuite toute modification souhaitée à l'exercice. Cette approche permet également à l'entraîneur d'identifier les domaines où les joueurs ont mal compris l'activité ou les « règles » importantes pour « réussir » l'exercice.

Il convient de remarquer que l'entraîneur peut interrompre l'exercice pour poser des questions au groupe et qu'il peut prendre un joueur à part pour travailler seulement avec lui. Cela donne l'occasion d'aider un joueur à s'exercer aux techniques qu'il doit améliorer.

À travers cette approche, les joueurs développent leurs aptitudes dans le contexte d'un jeu, ce qui leur permet d'appliquer les techniques apprises sous une pression semblable à celle d'un vrai match.

Voici un exemple d'introduction au basketball à travers l'approche fondée sur le jeu :

### EXERCICE – PASSER LE BALLON

- Deux équipes (composées du même nombre de joueurs) ont un ballon chacune.
- Les joueurs doivent se placer dans une zone spécifique du terrain (p. ex. à l'intérieur de la ligne des 3 points, dans une moitié du terrain, etc.). Plus il y a de joueurs, plus l'aire doit être grande.
- Les joueurs n'ont pas le droit de faire une passe à la personne qui vient de leur passer le ballon.
- Les équipes comptent chaque passe pour voir laquelle atteint l'objectif en premier (p. ex. 20 passes).
- Si le ballon touche le sol, l'équipe perd un point.
- Au bout de 3 ou 4 minutes, l'entraîneur arrête l'exercice et pose les questions suivantes :
- Que devez-vous faire avec votre corps pour attraper le ballon (réponses possibles : garder les mains levées, suivre le ballon des yeux, le laisser entrer dans les mains) ?
- Comment passer le ballon sans qu'il ne touche le sol (réponses possibles : essayer de ne pas le lancer trop loin, faire un pas en avant au moment de la passe, le passer au niveau de la poitrine et pas au-dessus de la tête) ?

**L'entraîneur change ensuite les règles de l'exercice :**

- Les joueurs doivent maintenant attraper le ballon tout en se déplaçant.
- Chaque joueur doit s'arrêter lorsqu'il attrape le ballon.

**Après quelques minutes de jeu, l'entraîneur pose d'autres questions (et, en même temps, il peut fournir des instructions techniques) :**

- Que faut-il regarder pour faire une bonne passe (réponse possible : la position de tous les joueurs sur le terrain) ?
- Où faut-il lancer le ballon (réponse possible : devant le coéquipier) ?
- Que devez-vous faire pour vous faire passer le ballon (réponses possibles : se rapprocher du ballon, lever la main, demander une passe) ?

**L'entraîneur peut ensuite modifier l'exercice une fois encore :**

- Les joueurs utilisent un seul ballon et l'équipe qui n'en a pas possession essaie d'intercepter les passes (interdit de prendre le ballon directement des mains d'un joueur).
- Si le ballon touche le sol ou est intercepté, l'autre équipe commence immédiatement à faire des passes pour arriver à la cible.

**Au terme de l'exercice, l'entraîneur pose de nouvelles questions :**

- Que pouvez-vous faire pour vous démarquer si vous êtes le porteur de ballon (réponses possibles : pivoter, faire une feinte de passe, se rapprocher du coéquipier, voire se placer derrière lui) ?
- Quelle est la meilleure position pour intercepter une passe (réponses possibles : à distance de l'adversaire, entre lui et le ballon) ?

Un autre avantage offert par l'approche fondée sur le jeu est que les aptitudes ne sont pas acquises de manière isolée, dans un contexte fermé, mais dans des conditions ressemblant à un match.

# 7 PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

---

## 7.1 POURQUOI LA PLANIFICATION EST-ELLE IMPORTANTE ?

---

- « En omettant de vous préparer, vous vous préparez à l'échec. » (Benjamin Franklin)
- Le rôle de l'entraîneur est de diriger une séance d'entraînement bien organisée pendant laquelle les sportifs restent impliqués et actifs. Il ne conviendrait pas que les sportifs passent beaucoup de temps à écouter, à regarder ou à « attendre leur tour ».
- Les joueurs doivent travailler leurs techniques individuelles et aux tactiques d'équipe lors de chaque séance d'entraînement. L'amélioration est progressive. Les entraîneurs qui négligent la planification passent souvent trop de temps à un seul exercice aux dépens d'autres éléments.

---

## 7.2 PRÉPARATION DU PLAN

---

Avant de choisir les exercices à utiliser, l'entraîneur doit réfléchir à ce qui est disponible :

- **Terrain** – A-t-on un terrain complet ou un demi-terrain ? Avons-nous des paniers supplémentaires sur le côté ?
- **Matériel** – Combien de ballons avons-nous ? Combien de joueurs doivent participer ? Avons-nous des dossards ou des maillots réversibles pour répartir les joueurs en différentes équipes ?
- **Temps** – Quelle est la durée de la séance d'entraînement ? Le terrain est-il utilisé par une autre équipe juste avant ou juste après ?

---

## 7.3 QUELS SONT LES POINTS DONT SE COMPOSE LA FICHE DE L'ENTRAÎNEMENT ?

---

- Temps consacré à chaque exercice.  
Certains entraîneurs l'indiquent en précisant l'heure de la journée (p. ex. 17 h, exercice X, 17 h 10, exercice Y), d'autres comptent vers l'avant (p. ex. 00 à 10 min, 10 à 15 min), tandis que d'autres utilisent un compte à rebours (20:00, 15:00).
- Certains entraîneurs suivent le temps à l'aide du tableau d'affichage, et d'autres désignent un entraîneur adjoint pour cela.
- Détails de l'exercice : son nom, son déroulement.
- Points d'apprentissage : qu'allez-vous enseigner ?
- Matériel nécessaire à chaque exercice.
- Groupes de joueurs (le cas échéant).

---

## 7.4 ÉLÉMENTS DE L'ENTRAÎNEMENT

---

- Chaque séance d'entraînement doit comprendre les éléments suivants :
  - échauffement, notamment avec des exercices de contrôle du ballon et de mouvements corporels ;
  - techniques individuelles, notamment en enseignant et en pratiquant les exercices de passe, de dribble, de tir et de défense ;
  - tactiques d'équipe, offensives et défensives ;
  - exercices imitant les conditions de match en modifiant les règles, les méthodes de marquage de points et les mouvements autorisés pour travailler à différents aspects ;
  - retour au calme.
- N'oubliez pas les pauses boissons ! Encouragez les joueurs à laisser leurs bouteilles près du terrain pour qu'ils puissent se désaltérer à tout moment. Comme de nombreux joueurs ne s'arrêtent pas pour boire, il faut prévoir deux ou trois petites pauses boissons.

---

## 7.5 UTILISATION JUDICIEUSE DU TEMPS

---

- Si possible, faites l'échauffement et le retour au calme sur le côté (ou à l'extérieur) du terrain avant le début de la séance d'entraînement. Cela maximise le temps dont vous disposez pour enseigner et faire les exercices.

---

## 7.6 ORGANISATION DES EXERCICES

---

- « Atelier » : répartir les joueurs en petits groupes pour exécuter des exercices différents peut être un moyen efficace d'aider les joueurs à s'exercer à différentes techniques tout en maximisant leur participation.
- Les joueurs peuvent être répartis par niveau, par taille, de manière égale ou aléatoire. Il est important que chaque joueur puisse pleinement participer aux exercices.
- Évitez de créer une « équipe de bons joueurs » et une « équipe de moins bons joueurs ».

---

## 7.7 COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL CONSACRER AUX EXERCICES ?

---

- Chaque exercice devrait durer de 5 à 10 minutes :
  - 1 ou 2 minutes pour présenter l'activité, 3 à 5 minutes pour exécuter l'exercice (et observer), 1 minute pour le feedback/la correction.
- Donner un feedback aux joueurs tout au long de l'activité : prenez un joueur à part (soyez aussi bref que possible) ou appelez-le pendant l'exercice (par son nom !) pour lui donner un bref feedback.
- Chaque joueur a besoin d'autant de répétitions (ou d'occasions de s'exercer) que possible. Personne ne devrait être obligé d'attendre plus de 20 à 30 secondes avant de participer à l'exercice.
- Les entraîneurs débutants font souvent deux erreurs courantes : ils parlent trop et obligent les joueurs à attendre trop longtemps avant de commencer l'exercice.

---

## 7.8 ORGANISER LES JOUEURS EN GROUPES

---

- Réduisez le temps entre la fin d'un exercice et le début de l'exercice suivant. Organisez les groupes aussi rapidement que possible. Évitez de choisir les groupes sur le moment, car cela prend du temps.
- Créez les groupes à l'avance (p. ex. affichez une liste sur un tableau ou définissez les groupes dans votre plan d'entraînement).
- Une fois l'exercice commencé, vous pouvez changer un joueur de groupe si cela est nécessaire.
- Désignez la zone de chaque groupe (p. ex. « 2 groupes, un dans chaque angle de raquette, avec un ballon par groupe »).
- Définissez la taille des groupes (p. ex. « groupes de 3 », « 3 groupes de 3 et 1 groupe de 2 »).
- Agrégez les petits groupes pour former des groupes plus grands.

---

## 7.9 ÉQUILIBRER L'INTENSITÉ DES EXERCICES

---

- Prenez en considération l'intensité physique et psychologique des exercices. Par exemple, sprinter sur toute la longueur du terrain en finissant par un deux-pas peut être très exigeant sur le plan physique, tandis que l'apprentissage d'une nouvelle technique ou la réalisation d'une activité complexe nouvelle pour l'équipe peut être très exigeante sur le plan psychologique.
- Prévoyez une activité légère après une activité intense. La même activité peut être utilisée sur plusieurs séances d'entraînement, car son intensité sera moindre à celle d'une nouvelle activité.

---

## 7.10 ACCUMULATION DES EXERCICES

---

- Modifiez les règles utilisées dans une activité en fonction de ce que vous souhaitez enseigner. Par exemple :
  - 2 équipes (avec un ballon pour chaque équipe) courent et font 50 passes sur un demi-terrain. Les joueurs n'ont pas le droit de faire une passe à la personne qui vient de leur passer le ballon et, après avoir passé, ils doivent toucher la ligne de fond, la ligne latérale ou la ligne médiane avant de recevoir une passe. L'objectif est d'apprendre à passer, à capter le ballon, à pivoter, etc.
  - Enlevez un ballon du jeu. Interdisez aux joueurs de prendre le ballon des mains de la personne en possession. Les défenseurs doivent intercepter les passes. Cela permet de travailler sur la position défensive.
  - Permettez aux joueurs de prendre le ballon des mains de la personne en possession. Cela permet de travailler sur la pression défensive.
  - L'équipe en possession du ballon peut faire un tir après un certain nombre de passes. Cela permet de travailler sur les tirs, les rebonds, etc.
  - Permettez le dribble (vous pouvez limiter le nombre de dribbles), etc.

## 7.11 ÉVALUER LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

- Tenez un registre des performances de l'équipe et de chaque joueur pendant un exercice (p. ex. nombre de passes en 20 secondes). Améliorer ces performances est un excellent objectif !
- Il arrive parfois qu'une activité ne fonctionne pas ou que vous la modifiez. Veillez à le noter, car cela vous aidera à préparer les prochaines séances d'entraînement.
- Notez tout ce que vous voulez faire lors de la prochaine séance d'entraînement ou pour le prochain match. Écrivez-le tout de suite, sans quoi vous risquez d'oublier au bout de quelques jours !

### SUIVI

#### Quelles exercices sont idéaux pour l'échauffement ?

*L'échauffement est conçu pour préparer les joueurs, physiquement comme mentalement, à l'entraînement ou au match. L'échauffement est une bonne occasion de s'exercer au contrôle du ballon et aux mouvements corporels. Par exemple, les joueurs peuvent faire du jogging avec les « genoux levés » ou les « talons levés », puis faire des fentes. Ils peuvent aussi faire tourner le ballon autour de leur taille, dribbler entre leurs jambes ou se le lancer le ballon les uns aux autres.*

*L'échauffement devrait commencer par des activités légères, puis intensifier l'effort jusqu'à ce que les joueurs courent et sautent.*

#### Les « ateliers » présentent-ils des inconvénients ? Comment les éviter ?

*Avec les ateliers, tous les joueurs restent actifs en même temps, surtout si chaque groupe est réduit. Cependant, comme l'entraîneur n'est pas en mesure de superviser tous les groupes simultanément, il est possible que certains joueurs fassent des erreurs, soient distraits ou ne fassent rien du tout.*

*Voici certaines techniques permettant de rehausser l'efficacité des ateliers :*

- désignez un joueur comme chef de groupe dans chaque groupe afin qu'il demande des précisions à l'entraîneur en cas de doute ;
- demandez à un parent (ou à un entraîneur adjoint, si vous en avez un) de travailler avec chaque groupe et donnez-leur une tâche à réaliser ;
- utilisez les mêmes activités pour plusieurs séances d'entraînement pour que les joueurs s'y habitent et sachent comment s'exercer ;
- imprimez une description de chaque exercice sur une carte/une feuille, et affichez-la sur le terrain pour que les joueurs (ou les parents, s'ils vous aident) puissent la consulter.

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

### Niveau 1 – L'entraîneur

#### 2. Savoir-faire

##### 2.1 Planification

- 2.1.1 Planification de l'entraînement – introduction
- 2.1.2 Planification de l'entraînement – définir des objectifs
- 2.1.3 Planification de l'entraînement – étapes d'une séance d'entraînement
- 2.1.4 Planification de l'entraînement – planification d'exercices adéquats
- 2.1.5 Planification de l'entraînement – durée des exercices
- 2.1.6 Planification de l'entraînement – utilisation des ateliers et du travail de groupe
- 2.1.7 Planification de l'entraînement – gestion de la charge physique et psychologique
- 2.1.8 Planification de l'entraînement – accroître la complexité
- 2.1.9 Planification de l'entraînement – réflexion sur l'entraînement

##### 2.3 Séances d'entraînement efficaces

- 2.3.5 Animer la séance – répartir les joueurs en groupes

Des renseignements complémentaires sont disponibles dans la base de connaissance gratuite de la WABC : [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

# 8. EXEMPLE DE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

| PLAN D'ENTRAÎNEMENT        |  |  |   |
|----------------------------|--|--|---|
| <b>DATE</b>                | Lundi 6 mars 2017,<br>de 17 h à 18 h 30  | <b>LIEU</b>  | Terrain d'Eddie   |
| <b>ÉQUIPE</b>              | U14 filles   | <b>MATÉRIEL</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 ballons de basket</li> <li>• 2 paniers</li> <li>• Dossards de couleur</li> <li>• Échelle d'agilité</li> </ul>  |
| <b>OBJECTIFS ATTAQUE :</b> |  | <b>OBJECTIFS DÉFENSE :</b>   |   |
| <b>1.</b>                  | Passer le ballon vers l'avant, moins de dribble  | <b>1.</b>  | Position sans ballon : voir l'adversaire et se rapprocher suffisamment pour être avec lui lorsqu'il reçoit une passe  |
| <b>2.</b>                  | Passer et couper   | <b>2.</b>  | Forcer le dribbleur vers la ligne latérale  |
| <b>HEURE :</b>             | <b>EXERCICE :</b>  | <b>PAIRES :</b>  | <b>POINTS D'APPRENTISSAGE</b>   |
| 17 h –<br>17 h 05          | Échauffement <ul style="list-style-type: none"> <li>• Double-pas avec l'échelle d'agilité</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds « rapides et calmes »</li> <li>• Sauter au panier</li> </ul>   |
| 17 h 05 –<br>17 h 10       | Échauffement <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice : « Explosion »</li> </ul>  | AJ – Tara<br>Jen – Rach<br>Jenna – Candy<br>Chris – Vicki<br>Alanna – Claire<br>Bianca – LD  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaquer les hanches du défenseur</li> <li>• Pousser vers l'avant</li> </ul>   |
| 17 h 10 –<br>17 h 26       | Ateliers 4 min <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder le corner</li> <li>• Dribbler, pivoter et passer</li> <li>• Contester le tir</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AJ, Tara, Vicki, Claire</li> <li>• Jen, Rach, LD, Candy</li> <li>• Jenna, Claire, Alanna, Bianca</li> </ul> |   |
| 17 h 26 –<br>17 h 30       | 20 passes  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs font un « arrêt simultané » (deux pieds posés en même temps) lorsqu'ils attrapent le ballon.</li> <li>• Pivoter sur un pied au sol.</li> <li>• Les mains sont levées pour attraper le ballon.</li> </ul> |

| PLAN D'ENTRAÎNEMENT (SUITE) |  |          |  |
|-----------------------------|--|----------|--|
| HEURE :                     | EXERCICE :   | PAIRES : | POINTS D'APPRENTISSAGE   |
| 17 h 30 –<br>17 h 34        | <p>Le jeu de l'imitation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs ayant un ballon font face à l'entraîneur. Les partenaires tournent le dos à l'entraîneur.</li> <li>• L'entraîneur pointe du doigt et les joueurs dribblent dans cette direction. Les partenaires doivent rester devant eux.</li> <li>• Les joueurs ayant le ballon ont le choix d'aller vite ou doucement .</li> </ul>   |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les dribbleurs doivent garder la tête levée pour voir la direction indiquée par l'entraîneur.</li> <li>• Dribbler « fort », en poussant le ballon aussi fort que possible.</li> </ul>   |
| 17 h 34 –<br>17 h 39        | <p>Passer et couper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une ligne de joueurs se tient en haut de la raquette avec un ballon.</li> <li>• L'entraîneur se tient à la ligne des trois points, au niveau de l'aile.</li> <li>• Le joueur passe le ballon à l'entraîneur et coupe vers le panier.</li> <li>• L'entraîneur fait une passe au joueur qui coupe, qui fait alors un double-pas.</li> </ul>   |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le joueur doit faire un « arrêt simultané » avant de tirer.</li> <li>• Le Temps du joueur qui coupe est important . <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le joueur ne coupe pas tant que l'entraîneur n'a pas le ballon.</li> </ul> </li> </ul>                         |
| 17 h 39 –<br>17 h 44        | <p>Travail du double-pas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire les appuis du double-pas en demandant aux joueurs de sauter pour taper dans la main de l'entraîneur.</li> <li>• Progresser jusqu'à ce que les joueurs arrivent à faire un tir (si possible, commencer avec une balle de tennis ou un ballon de taille 3 pour les jeunes enfants).</li> <li>• S'exercer des deux côtés du panier et utiliser plusieurs paniers si nécessaire pour que les enfants n'attendent PAS trop longtemps.</li> </ul> |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencer dans le poste bas sur le côté de la raquette.</li> <li>• Faire un pas (avec le pied à l'écart de la ligne de fond) et sauter vers le panier.</li> <li>• Utiliser le poste bas comme point de référence pour prendre le ballon, faire un pas et tirer !</li> </ul> |
| 17 h 44 –<br>17 h 48        | <p>Le « dribble du poulet »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux joueurs dribblent en se dirigeant directement l'un vers l'autre.</li> <li>• Ils changent de main lorsqu'ils se croisent.</li> <li>• Les joueurs continuent de dribbler, mais peuvent rester immobiles pour éviter les collisions avec d'autres groupes.</li> </ul>   |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les deux partenaires commencent à dribbler de la même main.</li> <li>• Ils doivent garder la tête levée pour voir les joueurs sur le terrain.</li> <li>• Changement de main (crossover) entre le genou et la hanche : il faut pousser le ballon fort.</li> </ul>            |

| <b>PLAN D'ENTRAÎNEMENT (SUITE)</b> |   |                 |   |
|------------------------------------|---|-----------------|---|
| <b>HEURE :</b>                     | <b>EXERCICE :</b>   | <b>PAIRES :</b> | <b>POINTS D'APPRENTISSAGE</b>   |
| 17 h 48 –<br>17 h 52               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser des groupes d'au moins 4 personnes.</li> <li>• Le premier joueur dribble et fait un arrêt simultané.</li> <li>• Le 2e joueur court derrière lui.</li> <li>• Le premier joueur se retourne pour lancer le ballon au joueur suivant qui attend sur la ligne. Le 2e joueur essaie d'intercepter la passe.</li> <li>• Les deux joueurs retournent à la ligne pour changer de rôle.</li> </ul>  |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des feintes de passe et pivoter pour faire une passe.</li> <li>• Ne pas faire de passe en hauteur.</li> <li>• Être disposé à passer de la main gauche ou droite.</li> </ul>  |
| 17 h 52 –<br>17 h 54               | Pause boisson   |                 |   |
| 17 h 54 –<br>18 h 01               | <b>Passer et gagner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs.</li> <li>• Une équipe commence dans le cercle central et essaie d'apporter le ballon dans la zone de non-charge.</li> <li>• Les joueurs peuvent dribbler ou passer.</li> <li>• Chaque défenseur doit rester avec un joueur.</li> <li>• Si la défense s'empare du ballon, elle se dirige vers son « but ».</li> <li>• Lorsqu'un point est marqué, l'autre équipe reçoit le ballon pour commencer.</li> </ul> |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les défenseurs doivent voir leurs adversaires et le joueur ayant le ballon.</li> <li>• Interdire aux joueurs de prendre le ballon des mains de leurs adversaires. La défense doit intercepter les passes.</li> <li>• Aucun point n'est autorisé en dribblant. Le ballon doit être passé à un joueur se trouvant dans la zone du panier.</li> </ul> |
| 18 h 01 –<br>18 h 08               | <b>Dans la raquette</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs.</li> <li>• Les joueurs font des passes et dribblent pour essayer de pénétrer la raquette.</li> <li>• L'entraîneur peut être un attaquant pour écourter les distances des passes.</li> <li>• On peut placer des cônes sur le terrain pour montrer les points du périmètre.</li> </ul>  |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.</li> <li>• Pénétrer la raquette, puis revenir au périmètre.</li> <li>• Après une passe, couper au panier (puis revenir au périmètre).</li> </ul>  |
| 18 h 08 –<br>18 h 10               | Pause boisson   |                 |   |

| PLAN D'ENTRAÎNEMENT (SUITE) |  |          |   |
|-----------------------------|--|----------|---|
| HEURE :                     | EXERCICE :   | PAIRES : | POINTS D'APPRENTISSAGE  |
| 18 h 10 –<br>18 h 20        | <b>5 possessions</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organiser des équipes ayant le même nombre de joueurs.</li> <li>L'entraîneur fait une passe à un attaquant.</li> <li>Le groupe d'attaque obtient 1 point s'il arrive à placer le ballon dans la raquette et 2 points s'il réussit un tir depuis la raquette.</li> <li>Lorsque la défense prend le ballon, elle le passe à l'entraîneur et l'exercice recommence.</li> <li>Après 5 possessions, le groupe d'attaque et le groupe de défense inversent les rôles.</li> </ul> |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque défenseur doit rester avec un joueur.</li> <li>Il faut uniquement dribbler pour attaquer la raquette (l'entraîneur peut limiter le nombre de dribbles).</li> <li>Les attaquants doivent maintenir une distance de 2 à 3 mètres les uns des autres.</li> </ul> |
| 18 h 20 –<br>18 h 25        | <b>Crocodile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueurs font la queue pour tirer près du panier.</li> <li>S'ils réussissent leur tir, ils courent jusqu'à la ligne médiane et reviennent à la queue. S'ils ratent leur tir, ils courent jusqu'à la ligne latérale et se tiennent près du panier.</li> <li>Lorsqu'un tir est réussi, une personne échappe au crocodile (la position debout près du panier).</li> <li>S'il ne reste qu'un seul tireur, il sauve tous les joueurs s'il réussit son tir.</li> </ul>            |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueurs doivent équilibrer leur corps avant de tirer.</li> <li>Pousser aussi haut que possible (récompenser les plus jeunes lorsqu'ils touchent le filet/l'arceau).</li> </ul>   |
| 18 h 25 –<br>18 h 30        | Retour au calme  |          |   |

**REMARQUES:**

# 9 EFFICACITÉ DE L'ENSEIGNEMENT

## 9.1 THE IMPORTANCE OF TEACHING POINTS

- Chaque activité a sa propre structure qui définit les endroits où les joueurs se tiennent debout, où ils doivent aller, etc. Ces éléments ont relativement peu d'importance, différentes activités pouvant servir à enseigner le même point.
- Les entraîneurs doivent définir des « points d'apprentissage » clairs pour aider les joueurs à comprendre comment appliquer une technique ou une tactique.
- De nombreux entraîneurs débutants commettent l'erreur d'accorder trop d'attention au déroulement précis de l'activité au lieu d'assurer la transmission du point d'apprentissage.
- « Nous obtenons ce que nous acceptons » : les points d'apprentissage doivent être mis en évidence et les joueurs doivent être corrigés durant l'exercice. Le simple fait de mettre en œuvre un point d'apprentissage ne suffit pas à enseigner. La correction d'une performance et le feedback sont les éléments qui transmettent un enseignement.

---

## 9.2 UTILISATION DE MOTS-CLÉS (OU DE REPÈRES)

---

- Les mots-clés permettent de transmettre rapidement des informations. Par exemple, l'expression « verrouiller et enclencher » signifie pousser très haut pour tirer, en tendant le bras (« verrouiller » le coude), puis lâcher le ballon en poussant de la main (« enclencher », c'est-à-dire casser le poignet avec un geste fouetté) pour faire tourner le ballon.
- L'entraîneur doit définir chaque mot-clé qu'il utilise et peut même remettre aux joueurs des fiches expliquant chacun de ces mots-clés.
- De même, il est utile de nommer les exercices pour ne pas avoir à les décrire chaque fois qu'elles sont utilisées.

---

## 9.3 DÉROULEMENT DES EXERCICES

---

- Voici la séquence à suivre pour le déroulement des exercices :
  - **Attirer l'attention des joueurs** : captez l'attention des joueurs et demandez-leur de se déplacer vers une zone désignée.
  - **Nommer l'exercice** : cela permet de l'utiliser facilement à plusieurs reprises.
  - **Décrire l'exercice** : en quoi consiste-t-il exactement ? Où les joueurs évoluent-ils et que font-ils ?
  - **Points d'apprentissage** : quels sont les principaux éléments à exercer dans le cadre de l'activité ?
  - **Observer** : laissez les joueurs exécuter l'exercice. La répétition est très importante. Hésitez avant d'interrompre l'exercice.
  - **Feedback** : donnez un feedback aux joueurs pendant l'exercice (les mots-clés vous y aideront), puis à tout le groupe. Concentrez-vous sur les points d'apprentissage.
- Si vous en avez le temps, reprenez l'activité et observez de nouveau.

---

## 9.4 FEEDBACK

---

- Utilisez la technique du « sandwich » pour donner un feedback :
  - Commencez par une déclaration positive.
  - Indiquez un domaine devant être corrigé, c'est-à-dire ce que vous voulez que le joueur fasse.
  - Faites une déclaration positive ou renforcez votre message.
  - Dites par exemple : « Tu te rapproches de ton joueur très vite, c'est super. Force-le à dribbler de la main gauche en te tenant devant son épaule droite. Tu t'es très bien débrouillé lors de l'entraînement et je sais que tu peux faire une bonne défense. »
- Utilisez la technique du « coaching dynamique » :
  - Donnez un feedback aux joueurs pendant que l'exercice est en cours d'exécution.
  - Attirez leur attention en les appelant d'abord par leur nom.
  - Utilisez des mots-clés.
  - Parlez au joueur pendant qu'il attend son tour au lieu d'interrompre tout l'exercice.
- Utilisez des expressions positives « axées sur l'action ».
  - Dites-leur ce que vous voulez qu'ils fassent et non ce qu'ils ont mal fait.
  - « Priorité au remède, pas à la maladie ».

---

## 9.5 LES ERREURS FONT PARTIE DU PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

---

- « L'échec n'est pas le contraire de la réussite mais son brouillon. »
- Rassurez les sportifs en leur disant que vous vous attendez à ce qu'ils commettent des erreurs pendant qu'ils font l'acquisition de nouveaux concepts et de nouvelles compétences.

---

## 9.6 ENSEIGNER/APPRENDRE DANS UN CONTEXTE

---

- Les techniques acquises dans un contexte « semblable à un match » seront appliquées plus efficacement lors d'un match. Par exemple, il est utile de demander à quelqu'un de se placer devant un joueur qui apprend à :
  - tirer (car cela l'amènera naturellement à pousser vers le haut) ;
  - passer (cela le conduira naturellement à faire une passe avec la main autour du défenseur) ;
  - dribbler (cela l'aidera à apprécier naturellement son besoin d'espace et l'importance de protéger le ballon avec son corps).
- Au départ, demandez à la personne de se tenir immobile et, petit à petit, demandez-lui de devenir plus agressive.
- Lorsque les joueurs s'entraînent en dehors du contexte d'un match, ils prennent souvent de mauvaises habitudes qui nécessiteront ensuite de nombreuses heures de travail pour être corrigées.

---

## 9.7 CERTAINS JOUEURS NE VEULENT PAS ÊTRE LES PREMIERS

---

- Certains joueurs apprennent mieux en commençant tout de suite une activité sur le terrain, tandis que d'autres préfèrent d'abord observer pour comprendre ce qui se passe.
- Apprenez à connaître vos joueurs et permettez à ceux qui le veulent d'observer avant de se lancer.

## 9.8 SAVOIR ÉCOUTER LES JOUEURS

- « Recevoir une réponse à une question ne m'aide pas à répondre à la question suivante. »
- Lorsqu'un joueur commet une erreur, son point de vue peut aider l'entraîneur à déterminer ce qu'il faut corriger. Par exemple, il est possible que le joueur n'ait pas saisi un certain concept (auquel cas l'entraîneur doit l'aider à le comprendre), mais il est également possible qu'il le comprenne sans savoir comment le mettre en pratique (auquel cas l'entraîneur devra utiliser différents exercices pour lui donner la possibilité d'appliquer le concept).

### SUIVI

#### **Ce qui est dit n'est pas aussi important que ce qui est entendu ! Comment un entraîneur peut-il s'assurer que les joueurs ont bien compris ?**

*Il est important que l'entraîneur prenne le temps d'observer les joueurs et qu'il n'interrompe pas une activité dès qu'il observe des erreurs. Les joueurs sauront peut-être redresser la situation, comme ils devront d'ailleurs le faire lors d'un match. Il arrive parfois aussi qu'ils exécutent l'activité à leur propre manière, mais tant qu'ils suivent le point d'apprentissage, c'est ce qui compte.*

*Au lieu de donner toutes les réponses aux joueurs, l'entraîneur devrait leur poser des questions pour qu'ils cherchent eux-mêmes des solutions. Posez des questions ouvertes (qui ne suscitent pas des « oui » ou des « non »), telles que « Où étaient tes coéquipiers ? », « D'après toi, qu'allait faire ton adversaire ? » ou encore « Comment peux-tu marquer davantage de points la prochaine fois ? »*

*Après une activité ou à la fin de l'entraînement, demandez aux joueurs de citer une ou deux choses qu'ils ont apprises et qu'ils souhaitent améliorer lors de la prochaine séance. Demandez aux joueurs de tenir un journal simple et d'y noter ces points.*

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

### Niveau 1 – L'entraîneur

#### 2. Savoir-faire

##### 2.2 Enseignement

2.2.1 Styles d'apprentissage

2.2.2 Les phases d'apprentissage

2.2.3 L'impact du style d'apprentissage de l'entraîneur

2.2.4 L'importance des mots-clés/repères

##### 2.3 Séances d'entraînement efficaces

2.3.1 Communiquer avec les athlètes - Parler moins, écouter plus

2.3.2 Technique du coaching dynamique

2.3.3 Fournir un feedback

2.3.4 Changer les comportements par le feedback

2.3.6 Animer la séance – présenter l'exercice

2.3.7 Animer la séance – observer et fournir un feedback

Des renseignements complémentaires sont disponibles dans la base de connaissance gratuite de la WABC [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

---

# 10 SÉCURITÉ DE L'ENSEIGNEMENT

---

## 10.1 VÉRIFIER LE TERRAIN ET LE MATÉRIEL

---

- Parcourez et inspectez le terrain avant l'entraînement pour vérifier qu'il n'y a pas de surfaces glissantes (flaques d'eau, poussière) ni d'obstructions.
- Si vous remarquez un risque, nettoyez la zone ou éliminez-le. Si cela n'est pas possible, modifiez vos activités pour éviter cette partie du terrain.
- Dans de nombreux terrains, il n'y a pas beaucoup d'espace entre l'aire de jeu et un mur, une tribune ou une autre obstruction. Il peut être nécessaire de créer une « ligne latérale » à l'intérieur du terrain (plus loin de l'obstruction). On peut utiliser des cônes à cet effet.

---

## 10.2 UTILISER DES EXERCICES ADÉQUATS

---

- Utilisez des exercices adaptés au niveau, à l'expérience et à la maturité physique de vos sportifs. Une activité qui convient à des adultes ne convient pas forcément à de jeunes adultes.
- Dans les équipes de jeunes, il y a souvent une grande disparité des conditions physiques, des tailles et des maturités physiques parmi les joueurs. Envisagez de regrouper les joueurs présentant des caractéristiques proches pour certains exercices.
- Sur les terrains en plein air, il peut être nécessaire de modifier les exercices pour éviter le risque que certains joueurs soient heurtés et tombent par terre.

---

## 10.3 L'EAU EST LA MEILLEURE BOISSON

---

- L'eau est la meilleure boisson pour hydrater les joueurs et réguler leur température corporelle.
- La déshydratation nuit à la prise de décision. Prévoyez des pauses boissons régulières. Les joueurs sont déshydratés bien avant d'avoir soif.
- Encouragez les joueurs à se munir de leur propre bouteille. Il est préférable que les joueurs ne partagent pas leurs bouteilles.

---

## 10.4 GARDER UN NIVEAU D'ÉNERGIE ÉLEVÉ

---

- « Une voiture sans essence s'immobilise. »
- Encouragez les joueurs à grignoter quelque chose avant l'entraînement, surtout s'ils arrivent directement de l'école ou du travail. Cela les aidera à avoir suffisamment d'énergie pour l'entraînement !
- Les joueurs devraient également manger une petite quantité de glucides après l'entraînement pour faciliter la récupération. Envisagez de demander aux joueurs d'apporter des en-cas à partager.

## 10.5 LES ACCIDENTS SONT INÉVITABLES !

- Vu l'espace restreint d'un terrain de basketball, les contacts entre joueurs sont inévitables. Bien que la plupart ne soient pas graves, les entraîneurs doivent s'y préparer.
  - Ne pressez pas un joueur qui est tombé et ne le bougez pas tant qu'il n'est pas prêt.
  - Lorsqu'un joueur tombe, interrompez l'exercice et/ou envoyez les joueurs dans une autre zone.
  - Prévoyez une serviette pour essuyer le sang éventuel.
  - Prévoyez de la glace si possible. Pour les lésions des tissus mous (p. ex. entorse de cheville) :

|          |   |
|----------|---|
| <b>R</b> | Repos   |
| <b>I</b> | Ice (glace) (appliquer pendant 20 minutes toutes les heures. Ne pas appliquer directement sur la peau. Placer une chaussette, un bandage, une serviette ou un autre objet entre la glace et la peau). |
| <b>C</b> | Compression   |
| <b>E</b> | Élévation (maintenir la zone blessée au-dessus du niveau du cœur)   |
| <b>R</b> | Referral (orientation) (consulter un professionnel médical/obtenir un traitement)   |

## 10.6 PENSER SÉCURITÉ, PENSER POSITIF

- On fait du sport parce que c'est agréable. Il faut donc pouvoir le faire sans crainte d'être harcelé.
- Ne ridiculisez pas les joueurs et empêchez les joueurs de se ridiculiser les uns les autres.
- Bien que ces « plaisanteries » soient souvent considérées comme bénignes, elles peuvent avoir un effet très grave sur le bien-être mental de la victime. De même, le sarcasme est souvent mal pris. Entraînez sans y avoir recours.
- Si un joueur se plaint du comportement d'une autre personne, prenez son signalement au sérieux.
- Respectez vos joueurs, les officiels et vos adversaires. En tant qu'entraîneur, vous devez donner un bon exemple aux joueurs et aux spectateurs.
- Concentrez-vous sur les comportements que vous attendez des joueurs et non sur leurs erreurs, et ne faites pas de remarques désobligeantes. Un joueur a peut-être pris une décision « idiote », mais cela n'est pas une excuse pour le traiter d'« idiot ».
- Essayez plutôt d'aider les joueurs à prendre de meilleures décisions (p. ex. « regarde ce qui se passe autour du joueur auquel tu fais une passe pour voir où se trouvent les défenseurs »).

### SUIVI

#### Que peut faire un entraîneur si certains joueurs harcèlent un coéquipier ?

*Le « harcèlement » se présente sous de nombreuses formes et, dans tous les cas, ce n'est pas l'intention de la personne qui compte. Ce qui compte, c'est ce qu'éprouve la personne qui fait l'objet du comportement. Par exemple, des joueurs avancés ou confirmés peuvent se moquer d'un coéquipier débutant qui selon eux est « complètement nul » et qui ne montre aucune aptitude. Leur intention n'est peut-être pas de blesser, mais leurs remarques peuvent avoir un effet très négatif.*

*Tout d'abord, l'entraîneur ne doit pas accepter un tel comportement et doit s'en abstenir lui-même. L'entraîneur peut s'entretenir en privé avec le joueur qui a fait la remarque et lui expliquer que ce genre de comportement ne sera pas toléré. L'entraîneur peut également dire à toute l'équipe que les remarques de ce genre ne sont pas tolérées. Les joueurs plus avancés peuvent aider les autres en utilisant les points d'apprentissage de l'entraîneur et en renforçant les actions à exécuter auprès de leurs coéquipiers.*

*Une stratégie efficace qu'un entraîneur peut employer est la création d'une « culture » du soutien. Dans une telle culture, par exemple, les joueurs félicitent ceux qui font quelque chose de positif. Pour ce faire, ils peuvent montrer du doigt un joueur qui a fait une bonne passe et dire « merci ».*

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

### Niveau 1 – L'entraîneur

#### 1. Rôles et valeurs

- 1.1 Leadership
  - 1.1.1 Donner l'exemple
  - 1.1.4 Avoir la « bonne » attitude
- 1.2 Travailler avec les arbitres
  - 1.2.1 Communication adéquate avec les arbitres

#### 2. Savoir-faire

- 2.1 Planification
  - 2.1.10 Créer un environnement positif
  - 2.1.11 Assurer la sécurité de l'environnement

### Niveau 1 – Le joueur

#### 3. Préparation physique

- 3.2 Nutrition
  - 3.2.1 Hydratation
- 3.3 Récupération physique
  - 3.3.1 Échauffement et retour au calme
- 3.4 Gestion des blessures
  - 3.4.1 Traitement de blessure

Des renseignements complémentaires sont disponibles dans la base de connaissance gratuite de la WABC [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

# 11 LES RÈGLES DU JEU

---

## 11.1 CONNAÎTRE/ENSEIGNER LES RÈGLES

---

- L'entraîneur doit connaître le règlement !
- Le règlement officiel du basketball est disponible sur **www.fiba.basketball/basketball-rules**
- Le règlement officiel du basketball régit les compétitions de la FIBA et de nombreux tournois locaux utilisent des versions modifiées de ce règlement. Les entraîneurs doivent vérifier quelles règles « locales » sont utilisées dans leurs compétitions.
- Encouragez les joueurs à suivre un cours d'introduction pour les arbitres (l'entraîneur devrait lui aussi le suivre !).
- Lors de l'entraînement, les entraîneurs modifient souvent les règles des exercices pour souligner certaines techniques ou certains concepts. Ils doivent toutefois veiller à ce que les joueurs sachent quelles règles sont valables lors d'une compétition.

---

## 11.2 L'ÉQUIPE

---

- 5 joueurs par équipe sont présents sur le terrain.
- Une équipe peut avoir jusqu'à 7 remplaçants. Un joueur remplacé peut retourner dans le match plus tard. Le nombre de remplacements qu'une équipe peut faire n'est pas limité.
- Si un joueur fait cinq fautes, il est exclu du match.
- Sur le plan tactique, il existe des positions et des rôles divers, mais le règlement n'impose aucune restriction en la matière. Tous les joueurs peuvent tirer. Tous les joueurs ont accès à toutes les parties du terrain.

---

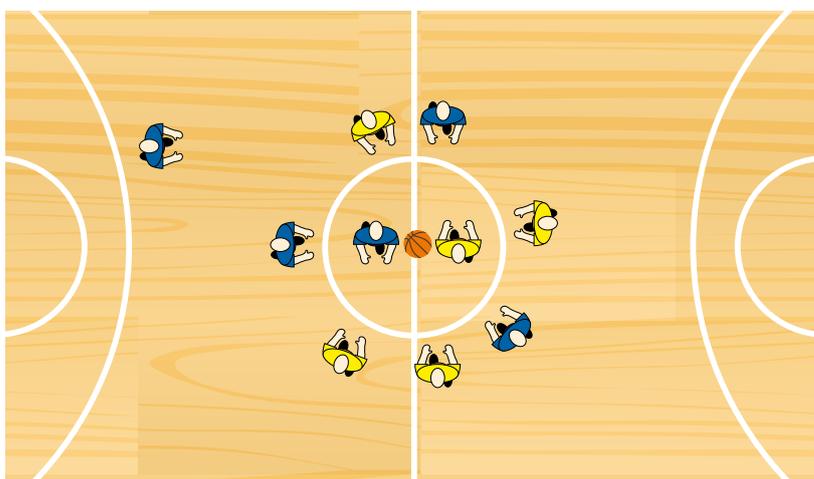
## 11.3 TEMPS

---

- Un match de basketball se dispute généralement en 4 quart-temps de 10 minutes chacun. Il arrive que des compétitions modifient cette règle. Par exemple, dans certaines compétitions, les matchs ont deux mi-temps de 20 minutes chacune. D'autres compétitions divisent les matchs en 4 quart-temps de 12 minutes chacun.
- Selon le règlement officiel du basketball, l'horloge s'arrête chaque fois qu'un arbitre siffle. Cet aspect est souvent ignoré dans les compétitions locales.

## 11.4 MISE EN JEU

- Le match commence par un entre-deux.
- Deux joueurs, soit un de chaque équipe, se placent dans le cercle central, de part et d'autre de la ligne médiane.
- L'arbitre se tient entre eux et lance le ballon vers le haut.
- Les deux joueurs sautent et tentent de toucher le ballon pour l'envoyer à un coéquipier. Ils ne peuvent le toucher qu'une seule fois et il leur est interdit de le saisir.
- Les joueurs doivent sauter à la verticale. Il est interdit de sauter sur l'autre joueur ou de le pousser.
- Les autres joueurs peuvent se placer où ils le souhaitent, mais hors du cercle.



## 11.5 FLÈCHE DE POSSESSION

- La « flèche de possession » détermine l'équipe qui aura le ballon lors du prochain entre-deux ou au début du prochain quart-temps.
- Les situations d'entre-deux les plus courantes sont :
  - lorsque deux adversaires tiennent le ballon en même temps ;
  - le ballon sort du terrain, mais les arbitres n'arrivent pas à déterminer quel est le dernier joueur à l'avoir touché.
- L'équipe qui n'obtient pas le ballon à l'entre-deux initial a la « flèche de possession ».
- Lorsqu'une équipe obtient le ballon de la « flèche de possession », elle le lance depuis la ligne latérale. La flèche de possession est alors inversée pour indiquer que l'équipe adverse recevra le ballon la prochaine fois.

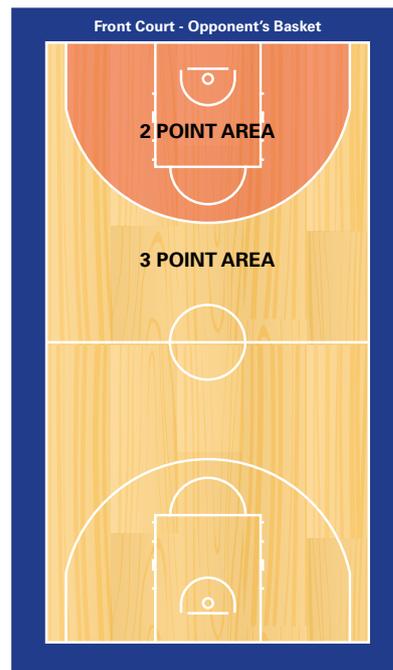
### SITUATION DE BALLON TENU/D'ENTRE-DEUX



Pouces vers le haut, puis indiquer la direction du jeu à l'aide de la flèche de possession

## 11.6 LE BUT DU JEU : MARQUER DES POINTS (TIRS À 2 POINTS ET À 3 POINTS)

- Au basketball, le but est de lancer le ballon à travers le panier de l'équipe adverse. Le ballon doit traverser le panier de haut en bas.
- Un tir réussi à l'intérieur de la ligne des 3 points ou sur la ligne donne 2 points.
- Un tir en dehors de la ligne des 3 points (même depuis l'autre extrémité) donne 3 points.
- Si un joueur se trouve en dehors de la ligne des 3 points, saute, tire et atterrit dans la zone des 2 points, le panier vaut 3 points.
- Si un joueur se trouve dans la zone des 2 points, saute, tire et atterrit dans la zone des 3 points, le panier vaut 2 points.

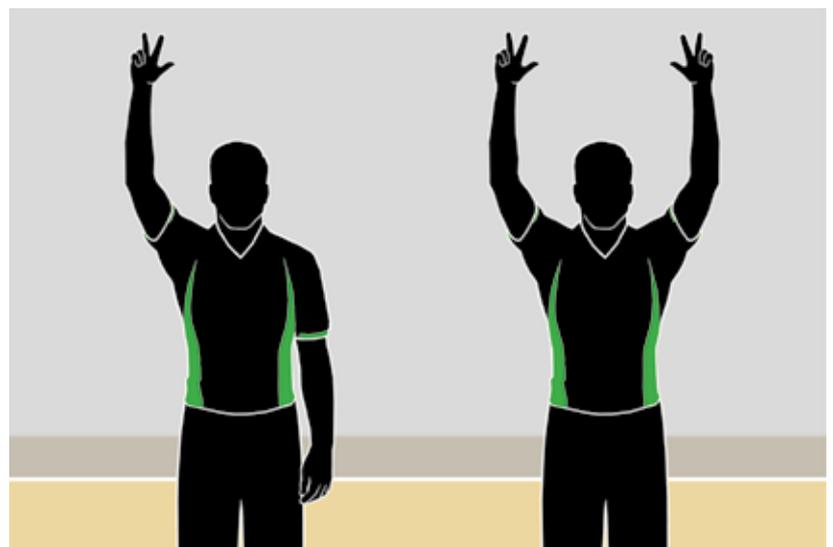


### 2 POINTS



: 2 doigts, mouvement de « drapeau » avec le poignet

### 3 POINTS



: 3 doigts étendus. Un bras : tentative. Les deux bras : réussite.

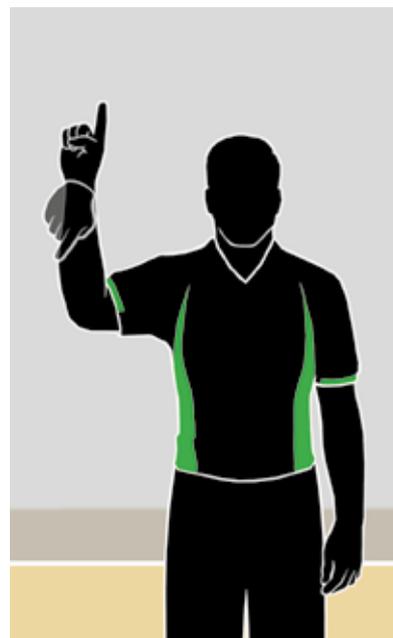
## 11.7

# LE BUT DU JEU : MARQUER AVEC DES LANCERS FRANCS (TIRS À 1 POINT)

- Un joueur peut recevoir 1, 2 ou 3 « lancers francs » (également nommés tirs de faute) valant chacun 1 point s'il est réussi.
- Les lancers francs sont accordés lorsque l'arbitre signale une faute :
  - de contact avec un joueur qui tire ; ou
  - de contact avec un attaquant si l'équipe adverse a 5 fautes d'équipe ou plus pendant le quart-temps.
- Lors d'un lancer franc, 5 joueurs entourent la raquette comme illustré.
- Les autres joueurs doivent rester en dehors de la ligne des 3 points et au-dessus de la ligne de lancer franc.



### 1 POINT



: 1 doigt, mouvement de « drapeau » avec le poignet

---

## 11.8 LE JEU CONTINUE APRÈS UN PANIER

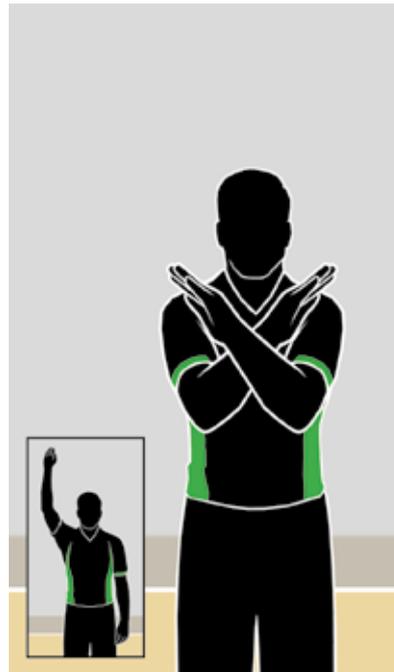
---

- Quand une équipe marque, l'équipe adverse prend possession du ballon. Elle doit remettre le ballon en jeu depuis la ligne de fond. L'arbitre ne touche pas le ballon.
- Lorsqu'une équipe marque, elle ne doit pas empêcher l'équipe adverse d'obtenir le ballon.
- Les joueurs peuvent faire pression sur le joueur qui essaie de remettre le ballon en jeu, mais ne doivent pas toucher ni franchir la ligne de fond.

## 11.9 REMPLACEMENTS ET TEMPS MORTS

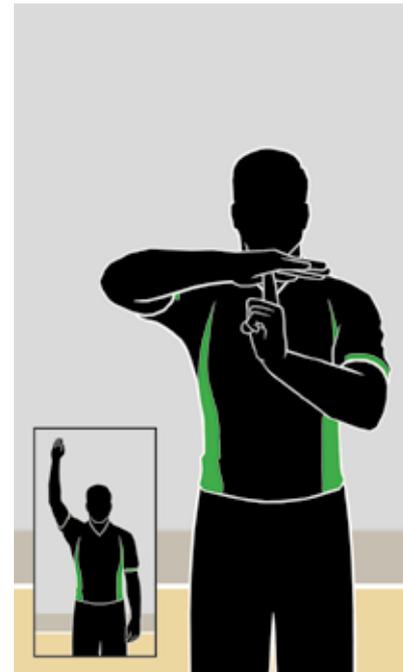
- Les remplacements sont autorisés seulement lors d'un arrêt de temps.
- Un joueur demande un remplacement aux officiels de table, qui en informent l'arbitre.
- Un remplacement peut avoir lieu chaque fois que l'arbitre siffle.
- Un temps mort est une pause durant 1 minute pendant laquelle l'entraîneur peut parler aux joueurs.
- Un entraîneur demande un temps mort aux officiels de table, qui en informent l'arbitre.

### REPLACEMENT



: Avant-bras croisés

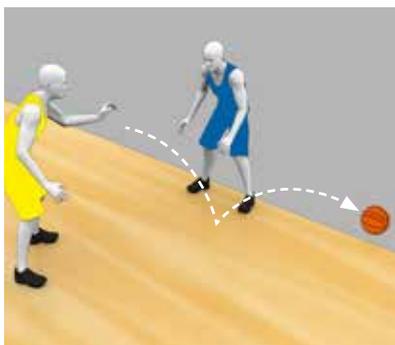
### TEMPS MORT



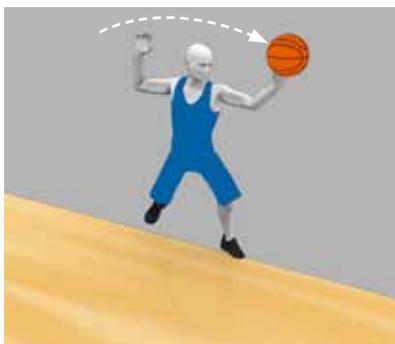
: Forme de T avec l'index

## 11.10 SUR LE TERRAIN OU HORS DU TERRAIN ?

### SUR LE TERRAIN OU HORS DU TERRAIN ?



Le ballon sort des limites.



Le joueur a un pied sur la ligne.



Le ballon touche l'arbitre.

Le ballon est hors du terrain lorsqu'il frappe le sol sur ou à l'extérieur de la ligne latérale/ligne de fond, ou s'il touche quoi que ce soit (p. ex. sièges, table d'évaluation du score) en dehors de la ligne latérale/ligne de fond.

Lorsque le ballon sort du terrain, l'équipe qui l'a touché en dernier sera en défense et l'équipe adverse obtient la remise en jeu. L'arbitre doit lui remettre le ballon.

Si un joueur est en dehors du terrain lorsque le ballon le frappe, il est considéré comme le dernier à avoir touché le ballon et l'équipe adverse obtient possession.

Le ballon est hors du terrain si le joueur qui le détient marche sur la ligne latérale/ligne de fond ou s'il met le pied au sol en dehors de la ligne latérale/ligne de fond.

Cependant, un joueur PEUT sauter de manière à franchir la ligne latérale/ligne latérale, toucher le ballon et le lancer sur le terrain avant de remettre les pieds au sol.

Il arrive parfois que le ballon touche l'arbitre (bien que celui-ci devrait essayer d'éviter cette situation !).

Si l'arbitre est sur le terrain, le jeu continue. Si l'arbitre est hors du terrain, le ballon est hors du terrain.

---

## 11.11 VIOLATIONS

---

- Une violation se produit en cas d'infraction au règlement (sans contact entre les joueurs).
- Lorsqu'une violation se produit, l'équipe qui n'en est pas responsable obtient la possession. L'arbitre lui remet le ballon et elle le remet en jeu depuis la ligne latérale .

## 11.12 VIOLATION – REPRISE DE DRIBBLE

### REPRISE DE DRIBBLE

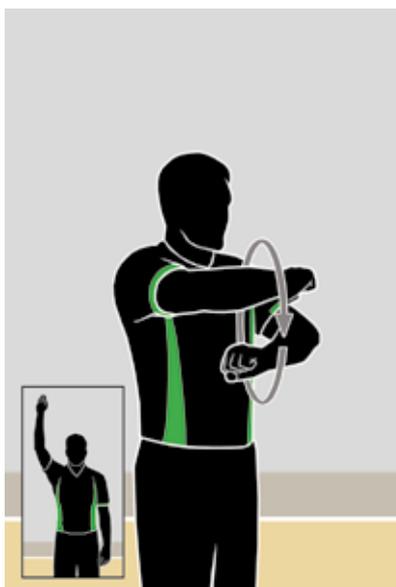


: Mouvement de tapotement avec la paume des mains

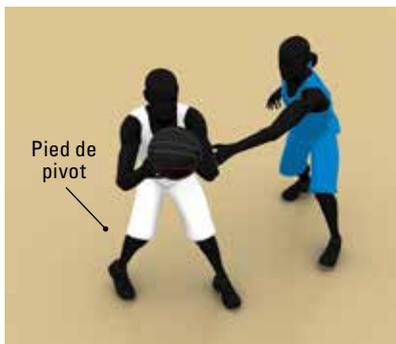
- Un porteur de ballon ne doit pas courir le ballon à la main, mais il doit se déplacer en dribblant. Dribbler signifie faire rebondir le ballon au sol avec une main.
- Le joueur peut changer de main lorsqu'il dribble, mais le ballon doit frapper le sol entre chaque contact.
- Une fois qu'un joueur commence à dribbler, s'il saisit le ballon de ses deux mains, le dribble a pris fin. Il n'a PAS le droit de dribbler une deuxième fois. Il doit faire une passe ou tirer.
- Une reprise de dribble est la situation dans laquelle un joueur a arrêté de dribbler, puis recommence à dribbler.

## 11.13 VIOLATION – MARCHER

### MARCHER



Mouvement de rotation avec les poignets

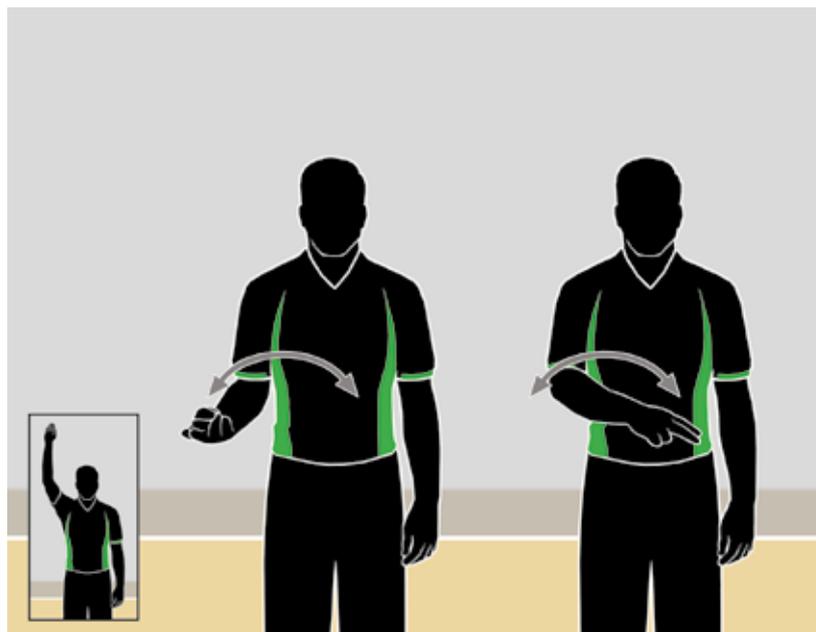


- Le marcher est la situation lors de laquelle le porteur de ballon se déplace en contradiction avec le règlement.
- Avant de commencer à dribbler ou une fois qu'il a fini de dribbler, un joueur peut « pivoter », c'est-à-dire garder son pied pivot ancré au sol tout en faisant des pas avec l'autre pied. Il peut ainsi se tourner dans n'importe quelle direction et éviter un défenseur.
- Si le joueur a un pied au sol lorsqu'il attrape le ballon, c'est ce pied qui est le pied pivot. S'il a capté le ballon en l'air et qu'il atterrit sur un pied, puis sur l'autre, le premier pied à toucher le sol est le pied pivot.
- S'il a les deux pieds au sol lorsqu'il attrape le ballon (ou s'il attrape le ballon en l'air et atterrit sur ses deux pieds en même temps), le joueur peut pivoter sur n'importe quel pied. Cependant, une fois qu'il a pivoté, il ne peut pas changer de pied pivot.
- Cependant, s'il lève son pied pivot, il doit passer le ballon ou le tirer avant que le pied pivot ne se pose de nouveau au sol.
- Si le joueur veut commencer à dribbler, le ballon doit quitter sa main avant que son pied pivot ne quitte le sol, ce qui peut être très difficile à déterminer, surtout si les joueurs se déplacent rapidement.

## 11.14 VIOLATION – RETOUR DU BALLON EN ZONE ARRIÈRE

- Une fois qu'une équipe a avancé avec le ballon vers sa « zone avant » (c'est-à-dire la zone dans laquelle elle essaie de marquer), une violation se produit si elle renvoie le ballon dans sa « zone arrière ».
- Lorsqu'un joueur dribble et franchit la ligne médiane, ce n'est que lorsque ses deux pieds ont touché le sol de la « zone avant » et que le ballon a rebondi sur le sol de la « zone avant » qu'il est considéré comme se trouvant dans la « zone avant ».
- Il n'y a pas de violation si le ballon se trouve dans la zone avant et qu'un défenseur l'envoie dans la zone arrière. Dans ce cas, l'attaquant peut récupérer le ballon.

### RETOUR DU BALLON EN ZONE ARRIÈRE



: Mouvement de demi-cercle du bras devant le corps.

---

## 11.15 VIOLATION – 3 SECONDES

---

- Une fois que le ballon se trouve dans la zone avant de l'équipe, aucun attaquant ne doit passer plus de 3 secondes dans la raquette (ou zone restrictive).
- Les joueurs peuvent sortir de la raquette (les deux pieds doivent toucher le sol à l'extérieur) puis y pénétrer de nouveau.

---

## 11.16 VIOLATION – 5 SECONDES

---

- Un porteur de ballon qui est marqué de près (un défenseur à 1 mètre ou moins) doit soit passer, soit dribbler, soit tirer dans un délai de 5 secondes.
- Aucune violation de 5 secondes n'est commise tant qu'il dribble, même s'il est marqué de près. Cependant, dès qu'il s'est arrêté de dribbler, il doit passer ou tirer dans un délai de 5 secondes s'il est marqué de près.

---

## 11.17 VIOLATION – 8 SECONDES

---

- Après avoir obtenu possession du ballon, une équipe a 8 secondes pour l'apporter dans la zone avant.

---

## 11.18 VIOLATION – 24/14 SECONDES

---

- Une équipe dispose de 24 secondes pour tenter un tir depuis le moment où elle prend le ballon. Le tir doit toucher l'anneau, sans compter le délai de 24 secondes continue de courir.
- Si un joueur tire et que le délai de 24 secondes expire pendant que le ballon est en l'air, le tir compte s'il marque un panier.
- Si l'équipe récupère le ballon au rebond après avoir manqué un tir, elle a 14 secondes pour tirer de nouveau.

---

## 11.19 VIOLATION – DONNER UN COUP DE POING/DE PIED AU BALLON

---

- Donner un coup de poing au ballon constitue une violation. Un joueur peut pousser ou frapper le ballon du plat de la main. Cela est fréquent lors d'un effort pour prendre possession du ballon au rebond : le joueur ne parvient pas à s'en emparer, mais le pousse pour que son adversaire ne le prenne pas.
- Il est interdit aux joueurs de délibérément donner un coup de pied au ballon, ce qui constitue une violation.
- Il n'y a pas de violation si le ballon heurte accidentellement la jambe d'un joueur et le jeu peut continuer.

## 11.20 FAUTES

### FAUTE OFFENSIVE



: Le dribbleur ne doit pas foncer dans un défenseur.

### FAUTE DÉFENSIVE

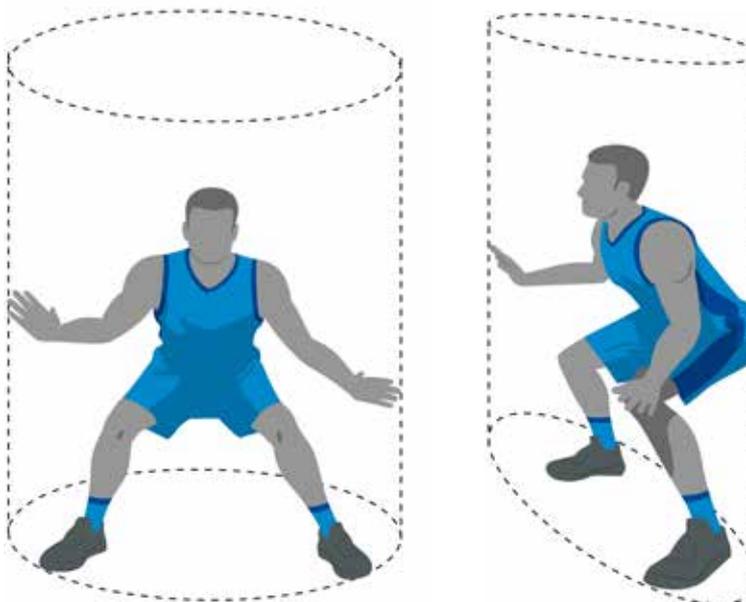


: Le défenseur n'a pas le droit de frapper le bras de son adversaire.

- Une faute a lieu lorsqu'un joueur a un contact illicite avec un adversaire. L'équipe adverse reçoit alors le ballon ou, si le joueur était en train de tirer au moment où il a été frappé, il bénéficie de lancers francs.
- Il est utile que tous les entraîneurs suivent un cours élémentaire sur le règlement du basketball. Voici quelques principes généraux sur les fautes :
  - Un défenseur a le droit de frapper le ballon pour que son adversaire le perde des mains, mais s'il entre en contact avec lui, c'est une faute.
  - Un joueur n'a pas le droit de tenir ou de faire trébucher (par accident ou délibérément) un adversaire.
  - Un joueur peut sauter en l'air, mais pas sur un autre joueur.
  - Les joueurs doivent essayer de ne pas se rentrer les uns dans les autres lorsqu'ils courent. Lorsqu'un joueur fonçe dans un joueur qui se tient immobile, c'est une faute.

## 11.21 FAUTES – LE PRINCIPE DU « CYLINDRE » ET LE PRINCIPE DE LA VERTICALITÉ

- L'appréciation d'un contact et la détermination d'une faute seront toujours une décision subjective influencée par des facteurs comme la position, la vitesse du jeu et le premier moment d'observation du contact.
- **Principe du « cylindre »** – Chaque joueur a le droit d'être debout sur le terrain et le premier joueur se trouvant à une position particulière a le droit d'y être.
- Le principe du « cylindre » définit l'espace auquel a droit le joueur, y compris la zone au-dessus de lui. En général, si un autre joueur entre en contact avec lui dans ce « cylindre », c'est une faute.
- Il convient toutefois de remarquer que, si le joueur a les bras tendus ou écarte ses jambes de manière exagérée, il se trouve hors de son « cylindre ». Dans un tel cas, si un contact a lieu avec une partie de son corps en dehors du cylindre, la faute lui est imputée.
- **Principe de la verticalité** – Un joueur a le droit de sauter verticalement et, ce faisant, il est réputé toujours être dans son cylindre.
- De nombreuses fautes se produisent lorsqu'un joueur saute verticalement, mais tend ses bras hors du cylindre et entre en contact avec un autre joueur.



Le « cylindre »

## 11.22 FAUTES – AUTRES PRINCIPES DIRECTEURS

### DISCUSSION

Comparez les règles du basketball à celles d'un autre sport (p. ex. handball, football ou netball). Quelles sont les similitudes et les différences ?

- Un **joueur qui est dans l'air a droit à un espace pour atterrir** et aucun autre joueur ne doit se placer au-dessous de lui pendant qu'il est dans l'air. Cependant, si un joueur saute sur un autre joueur et le déloge de l'espace où il se tenait, le joueur qui a sauté peut avoir commis une faute.
- Le porteur de ballon doit toujours s'attendre à la pression d'un défenseur. Il est donc censé s'arrêter ou se déplacer pour éviter un contact avec le défenseur qui a établi une **position légale de défense** devant lui.
- Une **position légale de défense** est établie lorsqu'un défenseur a les deux pieds au sol et fait face à son adversaire. Après avoir établi sa position, le défenseur peut sauter verticalement, se déplacer latéralement ou reculer pour maintenir sa position. Si le porteur de ballon entre en contact avec le torse du défenseur en position légale de défense, c'est une faute offensive.
- Un **joueur qui n'a pas le ballon doit disposer d'un temps et d'une distance suffisants pour éviter un contact** avec un défenseur. Si le défenseur néglige cet aspect, il commet une faute défensive.
- **Le caractère suffisant du temps et de la distance** dépend de la vitesse de l'adversaire et de la position du défenseur dans son champ de vision. Si le défenseur se trouve derrière l'attaquant (ou hors de son champ de vision), il doit se trouver à une distance d'un pas normal en arrière.

### SUIVI

#### Comment un entraîneur peut-il enseigner les règles aux joueurs ?

*L'entraîneur ne doit pas supposer que les joueurs connaissent le règlement et, durant les exercices, il doit lui-même expliquer les règles qui les concernent ou leur demander de les expliquer. L'entraîneur peut faire des interrogatoires « surprises » au début ou à la fin de la séance d'entraînement et offrir de petites récompenses aux joueurs qui répondent bien.*

*L'entraîneur peut également signaler des fautes et des violations durant les exercices pour que les joueurs ne prennent pas de mauvaises habitudes. Bien que l'entraîneur soit rarement aussi strict qu'un arbitre, il est important que les joueurs connaissent le règlement pour gérer un match le moment voulu.*

*Un entraîneur peut également demander à un arbitre d'assister à l'entraînement pour expliquer les règles. Cela peut être tout particulièrement efficace lorsque les règles ont été modifiées.*

*L'entraîneur peut remettre aux joueurs une fiche ou des notes expliquant les règles, ce qui peut être très utile aux joueurs et aux familles.*

*Il arrive parfois que, lors d'un match, un entraîneur ne comprenne pas comment les arbitres ont appliqué une certaine règle. Dans un tel cas, ils devraient attendre un temps mort et demander poliment à l'arbitre d'expliquer la règle. Ce n'est pas le moment de se lancer dans un débat pour prouver que l'arbitre a eu tort. L'entraîneur devrait plutôt remercier l'arbitre et reprendre le match.*

**SUIVI****Les règles ont-elles un effet sur ce que nous enseignons ?**

*Oui, tout à fait ! Un entraîneur ou un joueur qui comprend les règles a un avantage sur ceux qui ne les connaissent pas.*

*À titre d'exemple, nous enseignons les appuis défensifs de base à cause des règles. Nous montrons aux joueurs comment établir leur position devant un porteur de ballon et effectuer un déplacement latéral par un jeu de jambes « Grand-plus grand- Grand ». Ce mouvement est plus lent que la course et se compose seulement d'un ou deux pas (ou « glissements défensifs »).*

*Pourquoi l'enseignons-nous ?*

*Le règlement explique que, une fois qu'un défenseur a établi une position légale de défense, il peut se déplacer latéralement pour protéger cette position. Si l'attaquant heurte le défenseur sur son torse, c'est une faute offensive, même si le défenseur était en mouvement.*

# 12 ENSEIGNER LES MOUVEMENTS

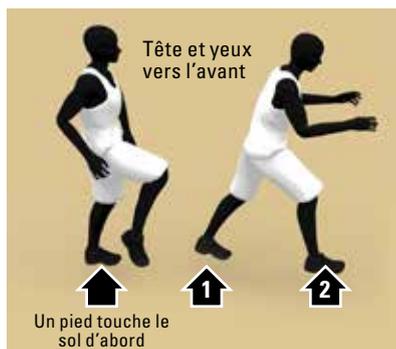
## 12.1 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR GARDER L'ÉQUILIBRE

- Le « nez derrière les orteils » – une tête trop penchée en avant crée un déséquilibre.
- La « posture » – les pieds doivent être raisonnablement écartés (distance entre les épaules), les genoux fléchis et un pied légèrement devant l'autre.
- Le « centrage » – le poids doit être réparti de manière égale sur chaque pied, sans pencher la tête d'un côté ou d'un autre, avec 60 % du poids à l'avant du pied. Cela vous permet de vous déplacer dans n'importe quelle direction.
- Le « torse levé » – pour se baisser, les joueurs ont tendance à se pencher en avant au lieu de fléchir les genoux. Gardez le « torse levé » et le « nez derrière les orteils ».

## 12.2 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR S'ARRÊTER



Arrêt simultané



Arrêt en deux temps

- Arrêt simultané – les deux pieds atterrissent au sol en même temps dans la bonne « posture ».
- Arrêt en deux temps – un pied atterrit, puis l'autre pied se pose au sol.
- « Transférez le poids » à l'arrêt – fléchissez les genoux et gardez le « nez derrière les orteils ».

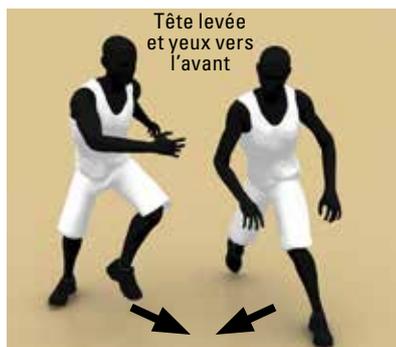
---

## 12.3 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR PIVOTER

---

- « Pivot et non pas pirouette » – avec les genoux fléchis, faites un pas avec un pied et gardez l'autre pied ancré au sol.
- « Attrapez dans l'air » – attraper le ballon avec les deux pieds dans l'air et utilisez l'arrêt simultané autant que possible.
- « Menton sur l'épaule » – lors d'un pivot arrière, regardez derrière en plaçant le « menton sur l'épaule ».
- « Rotation du buste » – les joueurs tournent souvent le buste (pour se soustraire à un défenseur) sans bouger les pieds. Pivoter est plus efficace.

## 12.4 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR CHANGER DE DIRECTION



- « Pour aller à droite, faites un pas à droite » – les joueurs ont tendance à faire un petit pas dans le sens contraire à la direction où ils veulent aller (p. ex. en arrière avant d'aller en avant). Cela arrive souvent parce qu'ils sont déséquilibrés et ne sont pas prêts à se déplacer.
- Les joueurs devraient « planter et pousser » pour changer de direction. Par exemple, s'ils veulent aller à droite, ils doivent « planter » le pied gauche au sol, puis pousser pour faire un pas avec le pied droit.
- La tête doit rester au milieu du corps et le poids du corps doit être transféré depuis le pied « planté ».

---

## 12.5 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR SAUTER

---

- « Sauter en hauteur, pas en longueur ».
- Saut avec 1 pied (p. ex. double-pas) : levez le genou et le bras opposés, regardez vers le haut et sautez vers le panier.
- Sauter avec 2 pieds (p. ex. rebond) : levez les deux bras.

---

## 12.6 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR COURIR

---



- Les bras et les jambes ont un mouvement contraire (p. ex., genou droit levé et bras gauche en avant).
- Le mouvement des bras est latéral et non devant le torse.
- Regardez devant vous, pas en bas.
- Le poids du corps est légèrement vers l'avant, la tête reste immobile au centre du corps.
- Courez avec le poids essentiellement à l'avant des pieds.
- Déplacez les bras d'avant en arrière et non devant le torse (ce qui pourrait entraîner une torsion).

# 13 TEACHING BALL CONTROL

## 13.1 TÊTE LEVÉE

- « Visualisez avec les doigts » – chaque doigt (donc tous les doigts et pas seulement la paume) touche le ballon.
- « Visualisez le panier » – les joueurs doivent regarder le panier, pas le ballon.
- « Impossible de s'améliorer sans perdre le ballon » – encouragez les joueurs à être aussi rapides que possible.

---

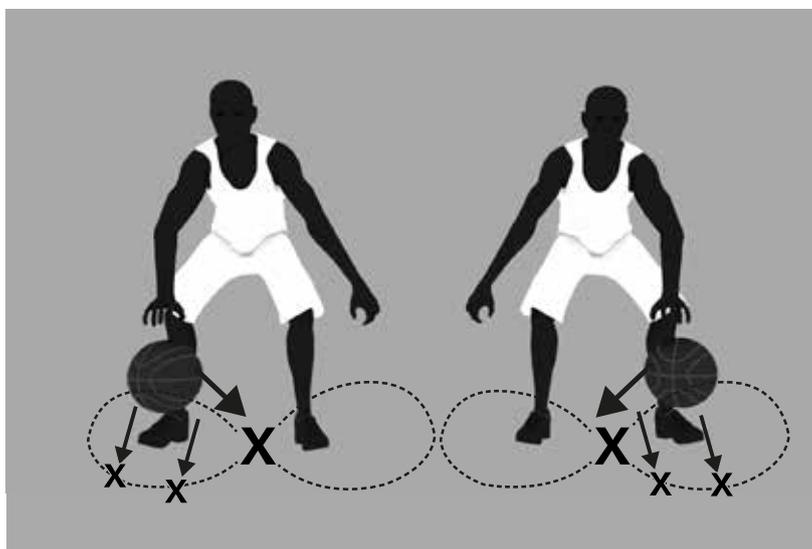
## 13.2 TENUE DU BALLON

---

- Les jeunes joueurs ont souvent du mal à contrôler le ballon, car ils ont des mains de petite taille. Il est recommandé d'utiliser un ballon plus petit (taille 3 pour les moins de 6 ans, taille 5 pour les 6 à 9 ans, taille 6 pour les 10 à 13 ans).
- Écartez les doigts pour couvrir le ballon au maximum. Le doigt entier doit toucher le ballon.

## 13.3 EXERCICES POUR AMÉLIORER LE CONTRÔLE DU BALLON

- Lancez-vous le ballon les uns aux autres sans le regarder.
- Passez le ballon d'une main à l'autre autour de la taille. Répétez autour des genoux.
- Lancez le ballon en l'air (à hauteur d'épaule), puis attrapez-le de la même main. Essayez de lancer le ballon tout en dribblant avec un autre ballon de l'autre main.
- Lancez le ballon au sol aussi fort que possible, puis attrapez-le aussi près du sol que possible.
- Faites tourner le ballon autour des jambes en faisant un 8. Les joueurs peuvent aussi le faire tourner autour des jambes au sol en faisant un 8 ou le dribbler autour des jambes.



- Tenez le ballon des deux mains, devant le corps, avec les jambes écartées. Faites rebondir le ballon entre les jambes et attrapez-le des deux mains dans le dos. Faites-le rebondir de nouveau entre les jambes pour l'attraper des deux mains devant le corps.
- Lancez le ballon d'une main à l'autre en commençant avec les mains proches, puis en les écartant aussi loin que possible l'une de l'autre. Commencez au niveau de la taille (avec les doigts vers le bas), puis répétez au niveau des épaules (avec les doigts vers le haut).

## 13.4 UTILISER LES DEUX MAINS !

- Encouragez les joueurs à faire les exercices en utilisant les deux mains ou demandez-leur d'utiliser deux ballons en même temps.
- S'ils effectuent leurs activités quotidiennes en utilisant leur main « faible », cela renforcera leur contrôle moteur et les aidera à mieux maîtriser le ballon. Par exemple, demandez à un joueur droitier de se brosser les dents, d'ouvrir les portes et d'utiliser la télécommande de la main gauche.

### SUIVI

#### **Pourquoi nous exerçons-nous à des activités de contrôle du ballon qui ne sont jamais effectuées dans un match ?**

*Le contrôle du ballon nous aide à développer le « contrôle moteur » et la coordination. Lorsque la coordination globale d'un joueur augmente, il s'améliore dans l'exécution de techniques comme dribbler et attraper le ballon. En effectuant les activités avec deux ballons, les joueurs peuvent exercer leur main droite comme leur main gauche.*

*L'utilisation de deux ballons et l'exécution d'activités « hors de la vue » (c'est-à-dire dans le dos) améliorent l'aptitude du joueur à contrôler le ballon sans le regarder. Cela améliorera sa vision pendant un match.*

#### **Pendant une séance d'entraînement d'une heure, il y a peu de temps pour les exercices de contrôle du ballon et de mouvements corporels. Comment un entraîneur peut-il aider les joueurs à s'améliorer dans ces domaines en peu de temps ?**

*Demandez aux joueurs de s'échauffer à l'extérieur du terrain ou sur le côté, avant le début de l'entraînement. L'entraîneur peut leur donner des exercices spécifiques et désigner des joueurs particuliers pour diriger l'équipe.*

*Lors de l'échauffement (p. ex. jogging vers l'avant et vers l'arrière, sautilllements, fentes marchées), les joueurs peuvent avoir un ballon à la main, le faire tourner autour de leur corps et le lancer d'une main à l'autre, ce qui les aidera à travailler la coordination pendant qu'ils s'échauffent.*

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

### Le mini-basket

1. Règle n° 1 : s'amuser !
  - 1.1 L'entraînement des 5 à 7 ans
  - 1.2 L'entraînement des 8 à 9 ans
  - 1.3 L'entraînement des 10 à 12 ans
3. Activités ludiques de développement physique
  - 3.1 Motricité générale et contrôle du ballon
  - 3.2 Équilibre et coordination

### Niveau 1 – Le joueur

2. Compétences offensives au basketball
  - 2.1 Mouvements de base

Des renseignements complémentaires sont disponibles dans la base de connaissance gratuite de la WABC [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

---

# 14 ENSEIGNER À FAIRE DES PASSES ET À RECEVOIR LE BALLON

## 14.1 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR LA RÉCEPTION DU BALLON



- « Montrez les mains » – indiquez une cible pour passer le ballon avec les doigts vers le haut et la paume faisant face au passeur.
- Attirez l'attention d'un coéquipier de vive voix, en l'appelant par son nom. Ne battez pas des mains, car cela n'est pas une bonne position pour la réception du ballon.
- « Attrapez en l'air » – déplacez-vous vers le ballon et attrapez-le avec les pieds dans l'air.
- Laissez le ballon pénétrer dans les mains, ne le tenez pas tout contre le torse, et ne le frappez pas.
- Regardez le ballon jusqu'à ce qu'il soit dans vos mains.

---

## 14.2 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR FAIRE DES PASSES

---

- Faites une passe à un coéquipier qui vous regarde avec le pied tourné dans sa direction.
- Faites un pas en avant pendant la passe (cela lui donne plus de force).
- Tendez le ou les bras pendant la passe.
- « Faites une feinte avant de passer » – faire semblant de passer peut pousser les adversaires à changer de place, ce qui permet ensuite de passer plus facilement.
- « Tendue, pas lobé » – les passes lobées sont plus faciles à intercepter parce que le ballon reste dans l'air plus longtemps.
- « Pas de passe devant le corps » – pour passer vers la gauche, placez le ballon dans la main gauche pour passer avec la main gauche.

---

## 14.3 PASSE À DEUX MAINS

---



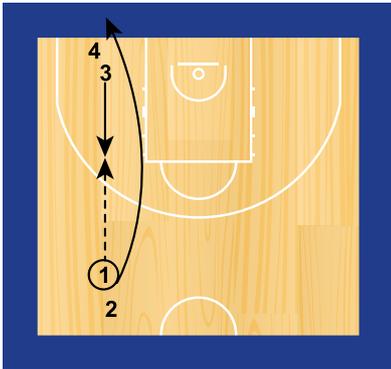
- En général, la première passe qu'un joueur apprend est la passe au niveau de la poitrine, ou passe à deux mains. Elle commence avec la même position de tenue utilisée pour attraper le ballon : pouces derrière le ballon, doigts sur le côté et tournés vers le haut.
- Faites un pas en avant et poussez des deux mains.
- Les bras doivent être tendus, pas croisés ! Si les bras sont croisés, cela signifie probablement qu'une main pousse plus fort que l'autre. La pression devrait être égale.

## 14.4 PASSE À UNE MAIN

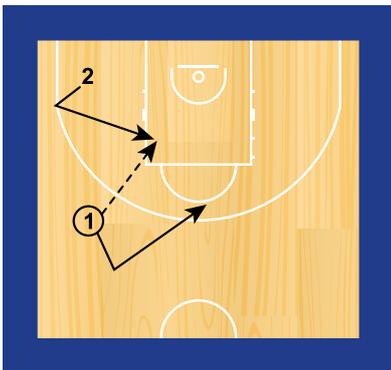


- Tenez le ballon avec une main derrière le ballon et l'autre sur le côté du ballon. Le coude de la main qui passe se trouve derrière le ballon et les doigts sont tournés vers le haut.
- Faites un pas en avant pendant que le bras pousse le ballon.
- À la fin de la passe, le bras est tendu et les doigts pointent vers le destinataire ou vers le sol.
- La main sur le côté du ballon pousse elle aussi vers l'avant, sans toutefois pousser le ballon lui-même, ce qui rend le travail du défenseur souhaitant toucher le ballon plus difficile. La paume de cette main doit faire face au ballon.

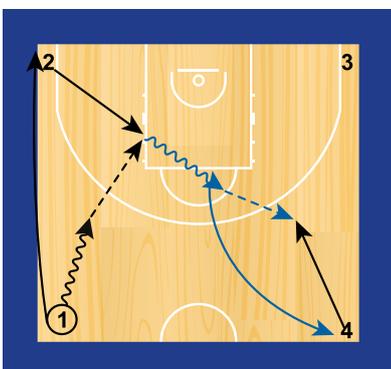
## 14.5 PASSER TOUT EN SE DÉPLAÇANT



- Les joueurs doivent apprendre à passer à une personne en mouvement et à passer pendant qu'ils sont eux-mêmes en mouvement.
- Continuez à vous déplacer vers le ballon jusqu'à ce qu'il soit dans vos mains. Ne vous arrêtez pas (car cela donne au défenseur l'occasion de dépasser et d'intercepter).
- Dépassez la personne en mouvement et envoyez le ballon vers l'endroit qu'elle va atteindre et non vers l'endroit où elle se trouve actuellement.
- Pour s'exercer, les joueurs commencent par se diriger directement vers le ballon.
  - 1 est le porteur de ballon.
  - 3 se déplace vers lui.
  - 1 passe à 3. 3 continue à se déplacer jusqu'à ce qu'il ait attrapé le ballon. Il saute et atterrit en arrêt simultané.
  - 1 se dirige vers la ligne opposée.
  - 3 passe à 2, qui va vers le ballon.



- Ensuite, faire l'exercice avec les joueurs n'allant pas directement vers le ballon :
  - 1 est le porteur de ballon.
  - 2 se déplace, puis change de direction et reçoit une passe de 1.
  - Après la passe, 1 se déplace, puis change de direction pour recevoir une passe.
  - Chaque joueur doit utiliser un arrêt simultané lorsqu'il capte le ballon et peut pivoter pour faire face à son coéquipier avant de passer.



- Finalement, le porteur de ballon doit dribbler avant de passer :
  - 1 est le porteur de ballon et commence à dribbler.
  - 2 se déplace vers le milieu du terrain et 1 lui passe le ballon.
  - 1 se déplace vers le corner où se trouvait 2.
  - Après avoir capté le ballon, 2 commence à dribbler, puis passe à 4.
  - 2 se déplace vers le corner où se trouvait 4.
  - Après avoir capté le ballon, 4 commence à dribbler, puis passe à 3. 4 se déplace vers le corner où se trouvait 3.
  - 3 dribble, passe à 1 et se dirige vers ce corner.

---

## 14.6 PASSER SOUS LA PRESSION

---

- Les joueurs doivent également s'exercer à faire des passes sous la pression des défenseurs, lorsqu'ils sont marqués et lorsque les receveurs des passes sont eux aussi marqués.
- Pour passer le défenseur, le passeur peut pivoter et changer le ballon de position jusqu'à ce qu'il soit libre de faire la passe. Dans un premier temps, interdisez au défenseur de prendre directement le ballon des mains du passeur (bien que cela soit autorisé dans un match).
- Le passeur doit également déterminer où se trouve le défenseur qui marque son coéquipier. Il arrive parfois qu'un joueur se tienne dans un espace « ouvert », puis qu'un défenseur se déplace et intercepte la passe. Cette situation peut être évitée si la personne qui attrape la passe est en mouvement et que le passeur regarde le terrain pour voir où se trouvent les autres défenseurs.

# 15 ENSEIGNER LE DRIBBLE

---

## 15.1 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR DRIBBLER

---

- Poussez le ballon aussi fort que possible en le laissant rebondir jusqu'à la main sans tendre le bras vers le ballon.
- Faites rebondir le ballon, mais pas plus haut que la partie supérieure du short.
- « Dribblez une fois, passez deux fois » – personne n'est obligé de dribbler. Si le dribble sert à atteindre un point du terrain, une passe permettra au ballon d'y arriver plus rapidement !
- Pliez le poignet en poussant le ballon vers le bas.
- Lorsque le ballon change de main, positionnez l'autre main pour le dribble, puis dribblez vers cette main.
- « Visualisez avec vos doigts » – au lieu de regarder le ballon, poussez-le fort et il reviendra naturellement vers la main. Maintenez l'équilibre (« nez derrière les orteils ») et gardez les yeux fixés vers le panneau ou vers la tête des coéquipiers.
- Travaillez le dribble en dépassant les joueurs en dribblant.

## 15.2 TYPES DE DRIBBLE



Les joueurs doivent apprendre à dribbler de la main gauche comme de la main droite. Il existe différents types de dribble à travailler :

- **Dribble rapide** : il vaut mieux l'utiliser lorsque les joueurs dribblent sans avoir de défenseur directement devant eux (p. ex. lorsqu'ils dribblent pour traverser tout le terrain). Faites rebondir le ballon directement devant le corps avec la main légèrement derrière le ballon. Changez de main (c'est-à-dire faites rebondir de la main gauche, puis de la main droite), ce qui correspond au rythme normal de course.
- **Dribble de course** : les joueurs doivent pouvoir dribbler d'une main tout en courant (rappelez-vous de vous exercer avec les deux mains !). Le ballon rebondit à côté du joueur et doit rester proche du corps.
- **Dribble protégé** : lorsqu'un dribble se tient devant le dribbleur, ce dernier peut se tourner sur son flanc (tout en gardant les yeux fixés vers l'avant) et dribbler avec la main la plus éloignée du défenseur. Le dribble est effectué près du pied arrière. C'est aussi le moment idéal pour lever les yeux et passer le ballon !
- **Dribble de recul** : les joueurs doivent s'exercer à dribbler vers l'arrière, car c'est souvent le meilleur moyen de se soustraire à un défenseur et de créer l'espace nécessaire à une passe.
- **Dribble croisé** : un dribble croisé (crossover) consiste à changer de main. Il est souvent utilisé pour changer de direction. Le ballon fait un mouvement en V : une main pousse le ballon sur le côté de manière à ce qu'il rebondisse et se dirige vers l'autre main.

# 16 ENSEIGNER LE TIR

## 16.1 L'ÉQUILIBRE ET L'ÉLÉVATION : LA CLÉ POUR LES PLUS JEUNES

- L'un des attraits du basketball est que tous les joueurs peuvent marquer et se déplacer sur toutes les parties du terrain.
- Il y a deux facteurs clés lorsque les joueurs apprennent à tirer :
  - L'équilibre – immobilisez-vous et écartez les pieds à peu près à la même distance séparant les épaules. Fléchissez les genoux pour donner plus de puissance au tir.
  - L'élévation – le panier se situe à 3,05 mètres de hauteur. Poussez vers le haut pour tirer.
- Encouragez les jeunes joueurs à commencer par tirer des deux mains et à lancer le ballon aussi haut qu'ils le peuvent. Si le ballon n'atteint pas l'arceau, dites-leur que l'objectif est de toucher le filet (qui est plus bas). D'autres cibles peuvent être utilisées :
  - une poubelle placée sur une table ;
  - une poubelle ou un anneau tenu par l'entraîneur ;
  - un arceau placé plus bas (certains panneaux le permettent) ;
  - une zone tracée sur un mur ;
  - un anneau attaché au bas du filet.
- Quelle que soit la cible utilisée, veillez à ce qu'elle soit placée en hauteur par rapport aux enfants, car cela les encouragera à pousser vers le haut. Il est également utile de demander à quelqu'un de se tenir devant le tireur, car cela l'encouragera à pousser le ballon vers le haut. Cette personne ne doit pas faire de défense, il lui suffit de se tenir devant le joueur.

---

## 16.2 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR LE DOUBLE-PAS

---

- Pour commencer, enseignez aux joueurs comment utiliser un arrêt simultané pour trouver leur équilibre et comment lancer le ballon aussi haut que possible.
- Utilisez le panneau en visant le coin supérieur du petit carré au-dessus de l'arc.
- Tirez de la main gauche depuis le côté gauche et de la main droite depuis le côté droit.
- Sautez vers le panier et retombez sur le terrain (et non de l'autre côté de la ligne de fond).
- Levez le genou et le bras ensemble. Si vous tirez de la main droite, sautez en vous appuyant sur le pied gauche et en levant le genou droit alors que le bras droit se tend vers le panier.

## 16.3 POINTS D'APPRENTISSAGE POUR TIRER



- « Lancer haut »/« Coude au-dessus des yeux » – poussez le ballon haut.
- « Verrouiller et enclencher » – bras tendu et poignet cassé.
- Ne pressez pas le ballon – les droits doivent rester détendus au moment où le joueur « fouette » le ballon du poignet. En fin de tir, les doigts doivent être écartés comme ils le sont lorsqu'ils tiennent le ballon.
- Gardez les yeux fixés sur la cible, pas sur le ballon.
- Soyez réaliste et exercez-vous à la vitesse adoptée lors d'un match. Exercez-vous à tirer avec un défenseur (même s'il ne fait que se tenir devant vous) car cela vous aidera à développer une bonne technique.
- Fléchissez les genoux – la puissance d'un tir provient des jambes (les bras servent à le guider et à l'élever).
- « Restez dans votre jardin » – exercez-vous à l'intérieur de la raquette dans un premier temps. Ne vous éloignez pas tant que vous n'avez pas la force de tirer de loin.
- Orientez le « pied de tir » (c'est-à-dire le pied droit si vous tirez de la main droite) vers le panier (l'autre pied peut être légèrement tourné sur le côté).

### SUIVI

#### Quels sont les éléments les plus importants à enseigner à un tireur débutant ?

- *Il doit garder l'équilibre.*
- *Il doit fixer la cible des yeux, même après avoir lâché le ballon.*
- *Il doit pousser le ballon vers le haut (cela augmente ses chances de rentrer dans le panier).*
- *Il doit donner un léger effet de rotation arrière au ballon pour qu'il décrive un arc de trajectoire élevé et rebondisse vers le haut (et peut-être même retombe dans le panier) s'il touche l'arceau.*

*Certains des meilleurs joueurs au monde n'ont pas une technique conventionnelle. Laissez les joueurs développer leur propre technique, mais insistez sur les points ci-dessus. Laissez les joueurs découvrir comment pousser le ballon vers le haut et comment lui imprimer un mouvement de rotation arrière.*

**SUIVI****Les jeunes joueurs adorent le tir à 3 points. Devrions-nous le leur permettre ?**

*Lorsqu'un jeune joueur tire à une distance « au-delà de sa portée », il utilise habituellement une mauvaise technique. En général, il tord son tronc et pousse vers l'avant avec son épaule pour avoir plus de force. Si cela devient une habitude, il lui sera difficile de changer.*

*Il faut encourager les joueurs à tirer près du panier et à développer progressivement la force et la coordination nécessaires aux tirs de longue distance. De nombreuses compétitions de jeunes n'utilisent pas la ligne des 3 points. L'entraîneur peut même aller plus loin et dire qu'un tir effectué depuis la raquette vaut 3 points pour encourager les joueurs à tirer près du panier.*

*Il est naturel que les enfants souhaitent imiter leurs héros et, au niveau de la NBA, le tir à 3 points est une partie très importante du basketball. Cependant, au lieu de se concentrer sur les 3 points, les entraîneurs peuvent encourager les joueurs à atteindre un meilleur % de réussite que leurs héros. Par exemple, Steph Curry (qui joue pour les Golden State Warriors dans la NBA) réussit environ 43 % de ses tirs depuis la ligne des 3 points, 46 % de ses tirs à 2 points et 68 % de ses tirs dans la raquette.*

*Un entraîneur pourrait donc interdire aux joueurs de tirer en dehors de la raquette tant qu'ils n'ont pas atteint un taux de réussite de 68 % dans la raquette ni tirer depuis la ligne des 3 points tant qu'ils n'ont pas atteint un taux de réussite d'au moins 46 % pour le tir à 2 points.*

**RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES****Le mini-basket**

4. Activités ludiques d'apprentissage du basketball
  - 4.1 Dribbler
  - 4.2 Tirer
  - 4.3 Dribbler et tirer
  - 4.4 Passer
  - 4.5 Dribbler, passer et tirer
  - 4.6 Avec défenseurs

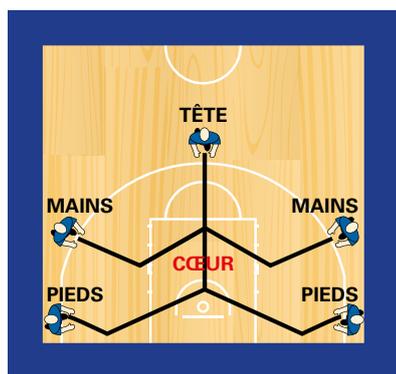
**Niveau 1 – Le joueur**

2. Compétences offensives au basketball
  - 2.5 Passer
  - 2.6 Dribbler
  - 2.7 Tirer

Des renseignements complémentaires sont disponibles dans la base de connaissance gratuite de la WABC [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

# 17 ATTAQUE EN ÉQUIPE

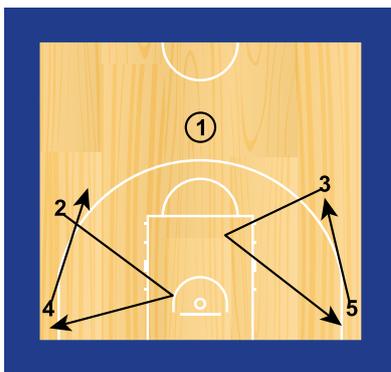
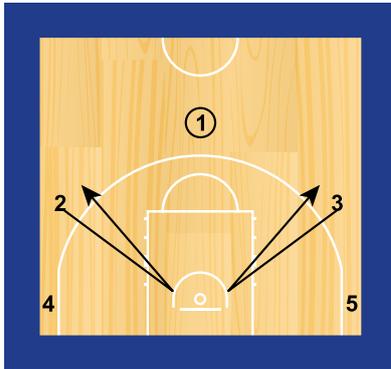
## 17.1 L'ESPACEMENT « TÊTE-CŒUR-MAINS »



Les plus jeunes ont tendance à tous se précipiter derrière le ballon et, de ce fait, les 10 joueurs s'agglutinent souvent dans la même partie du terrain. Il devient donc très difficile de faire des passes. Il existe un alignement simple pour aider une équipe à mieux « s'espacer » :

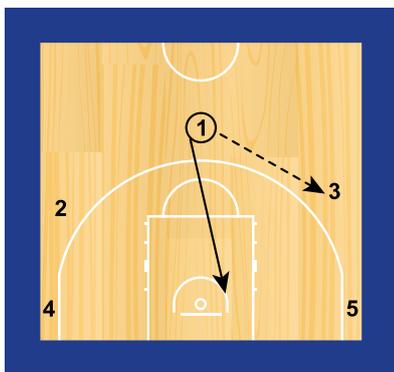
- Il y a cinq positions sur le terrain : une tête, deux mains et deux pieds (cela ressemble à un bonhomme en bâtonnets).
- Les joueurs doivent se trouver à l'une de ces positions ou dans le « cœur ».
- Il ne doit pas y avoir deux joueurs à la même position (mais il peut y avoir deux joueurs dans le cœur).

## 17.2 ALLER VERS LE BALLON



- Les joueurs qui sont les plus près du ballon (2 et 3) coupent vers le cœur, puis reviennent à leur position sur le périmètre.
- S'ils ne parviennent pas à prendre le ballon, ils peuvent couper de nouveau vers le cœur et changer de place avec l'autre joueur situé du même côté (c'est un exemple de « couper et remplacer », un concept expliqué plus bas).
- Il peut être utile de placer des chaises ou des cônes aux 5 positions du périmètre, voire même de placer une affiche à ces positions (p. ex. « tête », « mains », etc.).

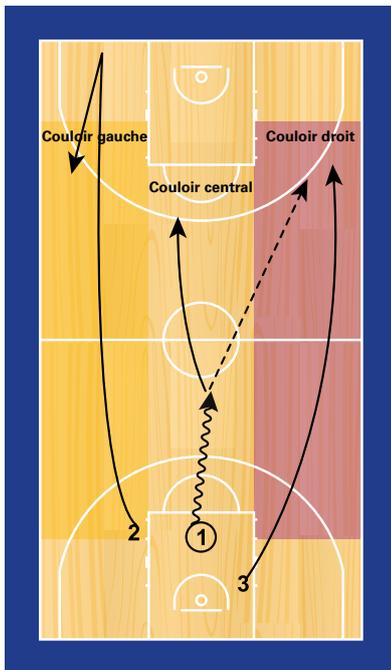
## 17.3 PASSER ET COUPER



- Lors d'une passe, le joueur ayant passé le ballon (1) coupe vers le cœur.
- Cette manœuvre est importante, car elle crée un espace pour que son coéquipier puisse couper.



## 17.5 RÈGLES DE CONTRE-ATTAQUE



- Encouragez les joueurs à passer le ballon sur la longueur du terrain au lieu de dribbler.
- Si un coéquipier vous devance, passez-lui le ballon.
- Les joueurs qui parcourent la longueur du terrain en courant doivent placer leur « menton sur l'épaule » pour voir le porteur de ballon.
- En général, il y a trois « couloirs » : gauche, droite et central.
- Si un joueur qui court n'obtient pas le ballon, il doit « rebondir sur la ligne de fond » et remonter vers le périmètre.
- Plus l'équipe qui reçoit le ballon après un panier de l'équipe adverse remet le ballon en jeu rapidement, plus elle peut attaquer rapidement. Exercez-vous à attraper le ballon dès qu'il sort du filet et à le remettre en jeu rapidement en 1 ou 2 appuis.

## 17.6 DRIBBLER POUR ALLER QUELQUE PART

- Le dribble peut être efficace pour :
  - « battre » un défenseur ;
  - attaquer le panier (en tirant si aucun défenseur ne s'interpose ou en passant si un défenseur s'interpose) ;
  - créer un meilleur angle pour faire une passe.
- Un joueur peu efficace est peut-être fort au dribble, mais à quoi bon s'il ne parvient pas à battre son adversaire ?

### SUIVI

#### Comment empêcher les jeunes joueurs de s'attrouper autour du ballon ?

*Les jeunes joueurs s'attrouperent autour du ballon pour de nombreuses raisons :*

- *Les plus jeunes n'ont souvent pas la force de faire de longues passes, donc leurs coéquipiers se rapprochent et s'immobilisent.*
- *Comme les plus jeunes dribblent souvent la tête baissée, ils ne voient pas leurs coéquipiers (et ne leur passent pas), donc ces derniers se rapprochent.*

*L'amélioration des aptitudes d'une équipe dans le domaine du dribble et des passes l'aidera à mieux s'espacer. Cependant, le concept qui est peut-être le plus important à comprendre est qu'il ne faut pas rester immobile, mais s'écarter et créer un espace qui pourra être utilisé par un coéquipier.*

*Certains exercices permettant d'améliorer cet aspect sont :*

- *Le jeu de passe lors duquel les joueurs ne doivent pas recevoir le ballon s'ils sont immobiles : ils doivent rester en mouvement (cela les empêchera de couper et s'immobiliser) !*
- *Les exercices de tir durant lesquels les mouvements « passer et couper » et « passer, couper et remplacer » sont utilisés.*

*Faites un jeu lors duquel une équipe marque lorsqu'elle apporte le ballon d'un côté du terrain à l'autre (sans dribbler) ou lorsqu'elle passe à une personne se trouvant dans la raquette.*

**SUIVI****Comment corriger une équipe qui a l'habitude de beaucoup dribbler ?**

*Les joueurs commencent souvent par dribbler pour s'écartier de l'adversaire et, lorsqu'ils dribblent, ils ont souvent la tête baissée et ne voient pas leurs coéquipiers. Ils ne savent peut-être pas non plus comment s'arrêter (sans faire une faute de marcher) et ils continuent donc de dribbler.*

*Voici quelques exercices que vous pouvez utiliser pour empêcher une équipe de dribbler excessivement :*

- *Jouez sans dribbler ou limitez le nombre de dribbles pour chaque joueur (p. ex. 1 ou 2 dribbles seulement).*
- *Faites un jeu de passe lors duquel les joueurs doivent dribbler deux fois, puis faire une passe à un coéquipier. Vous pouvez établir une règle interdisant de passer à la personne venant de faire une passe.*
- *Organisez un jeu lors duquel les joueurs peuvent uniquement dribbler avec leur main « faible » (cela améliorera leur technique tout en les motivant à passer le ballon plus rapidement).*
- *Faites un jeu lors duquel les joueurs reçoivent un point pour chaque passe réussie et chaque fois qu'ils font une passe vers une partie spécifique du terrain (p. ex. vers la raquette). Les joueurs peuvent dribbler mais marquent des points seulement quand ils passent.*

**RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES****Le mini-basket**

## Règles modifiées

5.3 Jeu en équipes réduites – 3x3

5.4 Jeu en équipes réduites – 4x4

**Niveau 1 – L' équipe****2. Tactiques et stratégies offensives**

## 2.1 Mouvement offensif

2.1.1. Les espaces de base sur le terrain – passer et couper/passe et va

2.1.2. Attaque en continuité – 5 extérieurs – Remplacement du joueur qui a coupé

2.1.3. Attaque en continuité – 5 extérieurs – Jeu libre avec règles – timing et espaces

2.1.4. Attaque en continuité – 5 extérieurs – renversement du ballon

## 2.3 Transition

2.3.1 Fondamentaux de la contre-attaque – lancer la contre-attaque

2.3.2 Fondamentaux de la contre-attaque – courir le long des lignes latérales

2.3.3 Fondamentaux de la contre-attaque – passer le ballon vers l'avant

Des renseignements complémentaires sont disponibles dans la base de connaissance gratuite de la WABC [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

# 18 LA DÉFENSE

## 18.1 DÉFENDRE SUR UN JOUEUR

- La « technique » n'est pas aussi importante que l'effort pour la défense.
- Les débutants ont tendance à se concentrer sur le ballon et, souvent, les cinq défenseurs courent derrière le ballon en laissant les autres attaquants démarqués. Avant d'apprendre des techniques défensives spécifiques, les joueurs doivent apprendre à défendre sur un seul joueur.
- Sachez qui est le joueur à marquer et, lorsque vous êtes remplacé, assurez-vous que le nouveau coéquipier sait qui il doit marquer.
- Si votre adversaire est le porteur de ballon :
  - restez entre lui et le panier où il veut marquer ;
  - faites-lui face ;
  - maintenez une distance d'un bras avec lui ;
  - s'il vous dépasse, courez !
  - défendez en restant en mouvement, car il est plus important de rester devant lui que d'essayer de lui prendre le ballon.
- Si votre adversaire n'est pas le porteur de ballon :
  - restez entre lui et le porteur de ballon ;
  - assurez-vous que vous voyez votre adversaire et le porteur de ballon ;
  - rapprochez-vous suffisamment de votre adversaire pour que, si le ballon lui est passé, vous puissiez l'intercepter avant qu'il ne l'attrape ;
  - si vous pouvez intercepter une passe à votre adversaire, faites-le, mais sinon, vous devrez courir pour le rattraper !
- Il y a des appuis défensifs spécifiques et d'autres tactiques de défense à connaître, mais les joueurs ne sont pas obligés de les apprendre tout de suite. Si les joueurs apprennent à assumer la responsabilité de la défense sur un joueur et à garder les yeux sur ce joueur, ils auront une excellente base pour développer leurs aptitudes défensives.

---

## 18.2 SUIVRE À LA TRACE LORSQU'ON EST BATTU

---

- Tous les défenseurs se font battre à un moment ou à un autre.
- Si cela vous arrive, tournez-vous et poursuivez votre adversaire. Essayez de courir à côté de lui.

---

## 18.3 DÉFENDRE AVEC DEUX PIEDS

---

- Enseignez aux joueurs à bouger leurs pieds lorsqu'ils sont en défense. Ne déplacez jamais un seul pied (cela crée un déséquilibre), mais déplacez toujours les deux pieds.
- Ne tendez pas le bras pour prendre le ballon : restez devant votre adversaire avant tout. Un bon défenseur a les mains toujours actives pour faire une pression en cas de passe, mais il bouge ses pieds pour maintenir une bonne position.
- Lorsque l'adversaire se déplace, le défenseur doit bouger ses pieds en premier. De nombreux joueurs bougent leurs bras ou leur torse d'abord (souvent parce qu'ils essaient de prendre le ballon) et leur adversaire arrive alors à les passer.

## 18.4 AIDER SES COÉQUIPIERS

- Pour les débutants, il n'est pas nécessaire d'enseigner les « rotations » défensives.
- Si un coéquipier est battu, un défenseur se trouvant entre le panier et le porteur de ballon peut changer de place pour défendre sur le ballon. Le défenseur battu prend alors la place du coéquipier qui l'a aidé. Enseignez aux joueurs comment communiquer ce changement à haute voix.

### SUIVI

#### Que doivent faire les joueurs lorsqu'un dribbleur passe l'un de leurs coéquipiers ?

*Si personne ne marque le porteur de ballon, la personne la plus proche doit se rapprocher de lui pour assurer la défense. Le joueur qui n'a plus personne à défendre doit alors trouver l'adversaire qui n'est plus marqué.*

*Les entraîneurs crient souvent pendant un match pour indiquer aux joueurs où aller et qui marquer. Le problème est que les joueurs (particulièrement les plus jeunes) risquent de devenir dépendants des remarques de l'entraîneur au lieu de prendre leurs propres décisions. De plus, certains jeunes joueurs réagissent mal lorsqu'ils se font crier dessus.*

*L'utilisation de nombreux exercices compétitifs lors de l'entraînement aidera les joueurs à comprendre le principe défensif du « marquage d'un joueur » !*

#### Comment un joueur peut-il améliorer son aptitude à rester devant un adversaire ?

- *Exercez-vous à bouger les pieds d'abord. Il arrive souvent que les joueurs essaient de prendre le ballon et se fassent battre lorsque leur adversaire les passe alors en dribblant.*
- *Une réaction est toujours plus lente qu'une action. Encouragez les défenseurs à « agir en premier » (p. ex. se placer de manière à ce que l'adversaire ne puisse dribbler vers la droite). Si vous savez où se dirige l'adversaire, vous pourrez assurer la défense plus facilement.*
- *Améliorez la vitesse des jambes en faisant des exercices comme l'« échelle d'agilité » et vérifiez qu'ils pratiquent des mouvements efficaces (p. ex. déplacer le pied droit en premier pour un mouvement vers la droite !).*

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

### Le mini-basket

Activités ludiques d'apprentissage du basketball

4.6 Avec défenseurs

Règles modifiées

5.3 Jeu en équipes réduites – 3x3

5.4 Jeu en équipes réduites – 4x4

### Niveau 1 – Le joueur

1. Aptitudes défensives au basketball

1.1 Appuis défensifs

1.2 Positions et déplacements défensifs individuels

Des renseignements complémentaires sont disponibles dans la base de connaissance gratuite de la WABC [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

# 19 COACHING DE MATCH

---

## 19.1 DÉFINIR DES OBJECTIFS

---

- Si une seule équipe peut remporter le match, cela ne signifie pas qu'une seule équipe a bien joué. L'entraîneur devrait définir 2 ou 3 objectifs pour l'équipe lors de chaque match.
- Les objectifs doivent correspondre à ce que l'équipe a fait lors de l'entraînement (p. ex. nombre de passes avant de tirer, bon « espacement », un défenseur sur chaque joueur).
- Les objectifs doivent être concrets (p. ex. l'objectif « passer et couper » est observable et même mesurable).
- Les objectifs doivent être davantage axés sur le « processus » que sur le résultat (p. ex. faire des doubles-pas en tirant de la main gauche au lieu de simplement compter le nombre de paniers en double-pas).

---

## 19.2 CONNAÎTRE LE RÈGLEMENT LOCAL

---

- De nombreuses compétitions locales utilisent leur propre version du règlement et l'entraîneur doit veiller à connaître les règles applicables. Certaines des règles qui sont souvent modifiées sont les suivantes :
  - Temps mort : le nombre de temps mort ou de fois qu'un entraîneur peut demander un temps mort est limité.
  - « Règle de grâce » : changer la défense qu'une équipe peut assurer une fois que la marge de points séparant les deux équipes atteint un certain niveau (p. ex. pas de défense sur tout le terrain une fois que la marge dépasse 20 points).
  - Points : avec les jeunes, la ligne des 3 points peut ne pas être utilisée et les lancers francs peuvent être effectués depuis un point plus proche du panier que la ligne de lancer franc.
  - Remplacements : la compétition peut définir un temps minimal de participation pour chaque joueur (sauf en cas de lésion).
  - Violations : les compétitions peuvent être tolérantes à l'égard des jeunes joueurs en matière de marcher ou de reprise de dribble (le marcher est peut-être signalé par l'arbitre, mais la même équipe garde le ballon). Il arrive aussi que de nouvelles violations soient créées (p. ex. défense de prendre le ballon des mains d'un joueur).

---

## 19.3 FAIRE JOUER TOUT LE MONDE

---

- Lorsque vous entraînez de jeunes joueurs, ils devraient tous participer à chaque match. La participation est plus importante que la victoire. Les joueurs ne doivent pas non plus avoir de rôles limités, bien que pour les joueurs plus âgés (et les équipes de plus haut niveau), l'entraîneur puisse attribuer des rôles spécifiques aux joueurs.
- Mettez en place un système permettant à tous de participer de manière égale à chaque match.

---

## 19.4 L'ESPRIT SPORTIF

---

- L'entraîneur est un modèle qui exerce une influence importante sur le comportement des joueurs. Si l'entraîneur se plaint auprès des officiels, il est probable que les joueurs et les spectateurs l'imitent. L'entraîneur doit donner un bon exemple d'esprit sportif, notamment dans les domaines suivants :
  - il se présente aux arbitres et aux officiels avant le match (si possible) ;
  - il sert la main à l'équipe adverse, aux arbitres et aux officiels à la fin du match ;
  - il ne crie pas sur les arbitres et les officiels, mais se concentre sur la performance de sa propre équipe ;
  - il donne un feedback constructif, félicitant les joueurs pour ce qu'ils ont fait de bien et identifiant les domaines nécessitant des améliorations ;
  - si l'équipe adverse a bien joué, il le reconnaît.

---

## 19.5 HYDRATATION

---

- Veillez à ce que les joueurs aient des bouteilles d'eau et boivent régulièrement durant le match. L'eau est la meilleure boisson.
- À la fin du match, les joueurs devraient continuer de boire et manger quelque chose dès que possible (p. ex. un sandwich).

## 19.6 JOUEZ DE LA MÊME MANIÈRE PENDANT LES MATCHS QUE PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

- Les entraîneurs ont besoin de modifier leur stratégie durant un match.
- Les modifications de stratégie doivent se limiter à la préparation de l'équipe. Moins une équipe est expérimentée, moins elle est capable de changer de stratégie au cours d'un match.
- Utilisez des situations imitant les conditions d'un match lors de l'entraînement (p. ex. comptez les points lors d'une activité !).

### SUIVI

#### Quels objectifs pouvez-vous définir pour les matchs lorsqu'il y a une grande disparité entre les équipes ?

*Gagner ou perdre un match est rarement une mesure efficace de la performance d'une équipe. La manière dont une équipe s'est améliorée dans différents aspects peut être une mesure plus efficace, notamment pour les équipes de jeunes.*

*Lorsqu'une équipe est beaucoup plus mauvaise que l'autre :*

- *Divisez le match en petites périodes (p. ex. périodes de 5 minutes) et définissez des objectifs correspondant à cette période. Par exemple, une équipe peut atteindre l'objectif de marquer 4 points toutes les 5 minutes, même si elle perd de 32 points !*
- *Suivez des statistiques autres que le score. Suivez par exemple les rebonds, les tirs réussis ou encore le nombre de fois qu'un adversaire prend le ballon dans la raquette.*

*Quelle que soit la mesure utilisée, elle doit également être visée lors de l'entraînement.*

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

### Niveau 1 – L' équipe

#### 3. Gestion

##### 3.2 Préparation du match

3.2.1. Objectifs de l'équipe pour jeunes joueurs (moins de 12 ans)

3.2.2. Objectifs de l'équipe pour jeunes joueurs (moins de 16 ans)

3.2.3. Mise en place des objectifs et des stratégies pour les matchs

#### 4. Coaching de match

##### 4.1 Préparer un plan de match

4.1.1. Remplacements et feedback

4.1.2. Parler aux officiels

4.1.3. Changer de tactique avec des équipes de jeunes joueurs (U12)

4.1.4. Communication avec les joueurs durant les matchs

4.1.5. Communication avec les officiels durant les matchs

#### 5. Compte-rendu et analyse du match

##### 5.1 Préparation de l'entraînement

5.1.1. Intégrer le compte-rendu des matchs à l'entraînement des jeunes joueurs (U12)

Des renseignements complémentaires sont disponibles dans la base de connaissance gratuite de la WABC [www.fiba.basketball/wabc](http://www.fiba.basketball/wabc)

---

Tous droits réservés. Toute reproduction et toute utilisation du présent document, sous quelque forme que ce soit ou par tout moyen électronique, mécanique ou autre, actuellement connu ou ultérieurement inventé, y compris par xérographie, photocopie et enregistrement, ainsi que tout recours à un système de stockage et d'extraction d'informations, sont interdits sans la permission écrite de la FIBA-WABC.

© 2020, FIBA-WABC.

