

BASKET BALL

LOGIQUE INTERNE DE L'ACTIVITE :

Le basketball est un sport d'adresse qui se joue exclusivement à la main. La hauteur et la taille de la cible, la manipulation spécifique de la balle et la règle de non contact en font un sport collectif bien à part.

On y retrouve bien entendu une certaine logique propre à tous les sports collectifs (avancer vers la cible, utiliser un espace favorable de marque, stratégies d'attaque ou de défense, etc.), mais les moyens dont disposent les joueurs pour se déplacer, marquer et défendre sont quant à eux compléments différents.

RESSOURCES SOLICITES CHEZ LES ELEVES – ENJEUX DE FORMATION :

- **Ressources cognitives** Prélever ainsi des indices, les traiter et donner une réponse toujours plus adaptée c'est accéder à la **lecture du jeu**. Et trajectoire du ballon
- **Ressources motrices** : Dissociation segmentaire entre le haut du corps pour manipuler la balle avec précision (passe, tir, dribble) et les membres inférieur pour courir, sauter, changer de directions, etc.
- **Ressources physiologiques** : c'est enchaîner sur une durée déterminée des efforts intensifs de courtes durées avec des temps de récupération très courts.

ETUDES PHYSIOLOGIQUES :

Sollicitation principalement de la filière aérobie avec des pointes anaérobie alactique (explosivité des sauts pour tirs et rebonds, courses de contre attaque).

PRINCIPE ET REGLES D'ACTION :

Attaque

- Du jeu de grappe au jeu structuré
- De la juxtaposition d'actions indi à l'enchaînement d'actions collectives

- Conserver le ballon et jouer en mouvement
- Créer et exploiter les espaces libres et pour progresser
- Marquer par différente stratégies

Défense

- De l'anarchie au jeu structuré
- De la juxtaposition d'actions ind à l'enchaînement d'actions collectives

- Défendre la cible
- Récupérer la balle
- S'opposer a les progressions adverses

REGLEMENT SCOLAIRE

6 règles semblent réellement indispensables sans lesquelles l'activité serait dénaturée de son sens profond :

- Aire de jeu

Terrain complet avec ligne, zone réservée et linges à 3 points. Paniers et cercles à 3m05.

Aménagement scolaire : Il me semble peu judicieux de maintenir la notion de retour en zone afin de permettre aux élèves de se donner du temps et de l'espace pour jouer.

- Taille des ballons

o Taille 7 pour les garçons dès la seconde

o Taille 6 pour les filles dès la seconde

o Taille 5 ou 6 catégories inférieures

- Décompte des points

3pts si tir derrière la ligne des -6m25

2 pts partout ailleurs

1 pt si lancer franc

- Règle du marcher.

- Si le joueur reçoit la balle en mouvement et s'arrête en un temps (les deux pieds en même temps : arrêt simultané), alors il a le choix de son pied de pivot. S'il s'arrête en deux temps (un pied après l'autre : arrêt alternatif), alors le premier pied posé est son pied de pivot.
- Si le joueur décolle son pied de pivot sans dribbler, on siffle marcher !
- Si un joueur reçoit la balle avec les deux appuis au sol, il a le choix de son pied de pivot.
- Si un joueur reçoit la balle en l'air, alors il dispose de deux appui au maximum pour effectuer une action de jeu (dribble, passe, tir) et s'il décide de s'arrêter, on retombe dans les cas précédents.

- Règle du non contact.

Toute tentative pour s'emparer de la balle en faisant usage de la force doit être sanctionnée. Principe du cylindre et de la verticalité. On émet l'hypothèse que les joueurs sont des cylindres impénétrables (hauteur + largeur épaules). La priorité est donnée au joueur placé et immobile et au joueur qui est en l'air (il ne peut en effet modifier sa trajectoire). En cas de contact, c'est le joueur qui a « réduit la distance » qui fait faute.

- Règle d'action sur la balle :

Dribble et reprise de dribble, porter de balle, pied.

- le joueur qui veut se déplacer avec la balle doit le faire en dribblant. Il ne peut dribbler les deux mains en même temps et ne peut toucher la balle avec une quelconque autre partie du corps.
- Pour partir en dribble, la balle doit quitter la main du joueur avant qu'il n'ait levé son pied de pivot. Sinon il y a marcher.
- Tout joueur ayant dribblé ne peut plus le refaire. Les seules actions disponibles sont la passe et le tir. (double e dribble)
- Le basket se joue avec la main exclusivement. Il est interdit de jouer le ballon au poing ou au pied (problème de sécurité avant tout).

- Porter de balle : cette violation est sifflée lorsque la balle n'est pas dribblée mais portée : la main passe en dessous de la balle ou la balle passe au dessus de l'épaule du dribbleur.

- Règles de 3s dans la raquette. tout joueur attaquant ne peut rester plus de 3s dans la zone réservée (raquette). Un tir remet à 0 le décompte de cette règle.

- Règle des 5s : tout joueur en possession de la balle et soumis à une pression défensive (défenseur à moins d'1 mètre) dispose de 5s pour effectuer une action de jeu : tir, passe, dribble.

Lors de toute remise en jeu, le joueur qui a la balle dispose de 5s pour la remettre en jeu. Si un joueur se situe en zone réservée, la règle des 3s commence que lorsque le joueur sur la touche a la balle en main.

- Règle des 24s : une équipe dispose de 24s pour déclencher un tir (remise à 0 en cas de faute, tir qui touche le cercle, pied). Un tir = la balle quitte la main = remise à 0 des 24s même si la balle ne touche rien de la cible.

ENSEIGNER QUOI EN BASKET BALL :

il s'agit de la recherche du gain des rencontres en utilisant

- En attaque :

- *En priorité la contre attaque* (surnombre offensif géré rapidement). C'est tenter de prendre de vitesse une défense encore inorganisée, prise de vitesse, submergée.
- *Une phase de transition* qui consiste à chercher des solutions si la contre attaque n'a pas été efficace pour produire un tir favorable rapidement. C'est attaquer une défense qui s'organise et qui a encore quelques faiblesses.

- En défense : la recherche de la récupération de la balle au plus tôt dans le terrain (pressing tout terrain ou ½ terrain) dans un premier temps ou une organisation défensive permettant le maintien d'une certaine agressivité sur le porteur de balle et dans les déplacements des non porteur.

COMPETENCES SPECIFIQUES

Liées à la marque :

Tir en course
Tir en
suspension
Tir à l'arrêt

Liées aux déplacements

Pied de pivot
Départ en dribble
Dribble de contre-
attaque

Liées à la récupération de la balle

Rebond offensif et
défensif
Ecran

Liées à la relation aux partenaires

Passe à 2 mains et 1
main (de
renversement, lobée,
au sol ou directe)

LES NIVEAUX

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Contrôle du ballon	Réceptionne la balle avec difficulté. Rate parfois la réception. S'il renvoi le ballon il la pousse vers le but adverse. Centration sur le ballon	Contrôle le ballon à l'arrêt. Difficultés de déplacement. Les passes ne sont pas précises. Espace très proche.	Contrôle le ballon en déplacement. Bonne perception des trajectoires. Anticipations et des passe précises.
Attaque	Joue directement devant lui sans intention précise. Se débarrasse du ballon vers : le but. Spectateur passif.	Eviter le contact avec l'adversaire en possession de la balle. Reste spectateur et statique après chaque action.	Passes un défenseur seul soit en dribblant. Ou, fixer et dépasser. Continue ses actions après la passe.
Défense	Action de défense en grappe. Désintérêt pour la récupération de ball. Spectateur –passif	Action de défense individuelle ne tient pas compte de ses partenaires, ni des espaces à défendre. Il est souvent attiré par le porteur de balle.	Perçoit l'enchaînement des actions d'attaque et de défense. Anticipe son placement, en position de défenseur.
Le jeu d'équipe	Ne participe à aucune action ou presque. Agit seul avec le support de son physique.	Ne participe qu'ont certains actions de jeu. N'aide pas ses partenaires. Pas d'enchaînements des actions.	Permet à l'ensemble de ses partenaires de jouer quels que soient leurs niveaux.

ANALYSE TECHNIQUE

« Le basket, jeu et sport simple », de Gérard Bosc (Editions Vigot)

PASSE

Les passes à deux mains

Théoriquement, les passes à deux mains procurent un degré de précision supérieur aux passes à une main. La trajectoire sera mieux interprétée lorsque deux mains contrôlent la totalité du geste et interviennent dans la phase finale d'impulsion. La symétrie du geste et de l'effort des deux mains est une constante et un critère de réussite.

- **La passe directe à deux mains**

On initie le mouvement d'extension des bras. Les jambes doivent être légèrement fléchies. A l'extension des bras suit une flexion des poignets qui constitue la fin de l'impulsion.

Les bras restent tendus, les poignets fléchis et la paume de main orientée vers l'extérieur. Si la distance est importante, le passeur peut avancer un pied pour mieux s'équilibrer.

- **La passe à terre à deux mains**

Cette passe s'exécute de façon similaire à la passe directe à deux mains. Il n'y a que la direction de la passe qui change. Le rebond s'effectue généralement aux 2/3 de la distance séparant le passeur du réceptionneur.

- **La passe à deux mains au dessus de la tête**

Cette passe est de plus en plus utilisée lors du jeu placé par la protection du ballon qu'elle confère et par le grand choix des distances d'actions et d'efficacité. L'action coordonnée du buste et des bras permettra d'effectuer une passe en trajectoire tendue et légèrement plongeante.

Les passes à une main

Bien que le pourcentage des passes à deux mains soit supérieur à celui des passes à une main

- **La passe latérale (directe ou à terre) :**

Ce type de passes améliore les lignes de passe contre les défenses agressives; essentiellement durant les phases d'attaque placée.

- **La passe de base-ball ou passe « crochet »**

Elle constitue sans doute l'une des passes les plus spectaculaires car elle couvre des distances très longues à une vitesse maximale.

Les passes spéciales :

- **La passe dans le dos**

il s'agit d'une passe que l'on exécute dans le dos à une main directe ou indirecte. Elle est très spectaculaire et difficile à intercepter.

- **La passe main à main**

- **La passe dans le dribble**

La "baseball passe" : est une passe où l'on balance la balle à une main. Cette passe n'est pas précise et est presque exclusivement utilisée en contre-attaque

DRIBBLE

C'est une **action de jeu fondamentale** qui permet au joueur porteur de balle de **se déplacer**.

.. Le joueur qui dribble doit **sentir le ballon et éviter de le regarder**, de façon à pouvoir capter.

.. La main ne « frappe » pas la balle, elle « l'accompagne » et donc l'impulsion « **fouetté** »

.. La main du dribble est celle qui est la plus éloignée de l'adversaire.

.. **Le dribble doit être ferme** afin de réduire la durée de la phase aérienne et donc la durée de perte de contrôle direct..

.. La trajectoire du dribble doit être **coordonnée avec la trajectoire et la vitesse de déplacement** du joueur qui dribble.

..Il faut savoir dribbler **des deux mains**.

.. **Le départ en dribble**

C'est le geste technique qui permet au joueur porteur du ballon de passer d'une position statique à une position dynamique. Le règlement du basket-ball précise que lors d'un départ en

dribble, le ballon doit avoir touché le sol avant la levée du pied de pivot, sous peine de commettre la violation que l'on appelle communément « marcher ».

Il existe deux grands types de départ en dribble :

- **Le départ croisé**

Il consiste à avancer l'appui opposé à la main du dribble (pied droit - main gauche ou pied gauche - main droite). Ce type de départ est le plus aisé car il procure à l'action un équilibre naturel. De même, il assure une sécurité maximale quant à la protection de la balle car le corps sert d'obstacle.

- **Le départ direct**

Il consiste à avancer l'appui de la main du dribble (pied droit - main droite, ou pied gauche - main gauche). Ce type de départ nécessite un effort de rééquilibration. Il privilégie la vitesse de départ à la protection de la balle.

Les différents types de dribbles

- **Le dribble de progression**

C'est le dribble qui permet d'aller vite avec le ballon. Généralement, il se réalise lorsqu'il n'y a pas de pression défensive. La notion d'opposition est donc inexistante pour ce type de dribble..

- **Le dribble de percée**

C'est le dribble qui est utilisé dans les départs en 1 contre 1. Il correspond à ce que l'on appelle « premier pas », c'est-à-dire, l'action la plus brève et la plus efficace qui soit pour passer son adversaire. C'est ce dribble qui permet de distinguer les bons joueurs

des meilleurs.

- **Le dribble de protection**

Il est connu également sous le nom de dribble d'attente. C'est le dribble le plus fréquent. Les joueurs font appel à lui lorsque le défenseur devient dangereux. Ce type de dribble sacrifie la vitesse au bénéfice de la sécurité. Les meneurs de jeu l'utilisent très régulièrement durant les phases de jeu placées.

- **Le dribble de pénétration**

Il est la résultante de l'association des caractéristiques du dribble de protection et du dribble de progression. Le corps est placé entre le défenseur et la balle, la trajectoire du dribble gagne en horizontalité car le déplacement du joueur est rapide. Ce type de dribble est opérationnel lorsque l'attaquant a besoin de plusieurs dribbles pour passer son vis à vis lorsqu'il veut approcher la cible en force, lorsqu'il passe près de plusieurs défenseurs.

Variable dribbles :

-Les changements de rythme et de direction- Les changements de rythme- Les changements de direction

- **Le changement de main simple**

- **Le changement de main entre les jambes** (dribble entre les jambes)-**Le changement de main dans le dos** (dribble dans le dos)

-**Le changement de main avec renversement** (reverse)

. Le dribble de transfert est simultané au pivot en arrière sur l'appui intérieur. La main qui dribble enveloppe la balle et la transporte de l'autre côté où elle rentre en contact avec le sol avant d'enchaîner le dribble de continuation.

PIVOT

- **Le pivot extérieur ou « engager »**

C'est un pivot simple qui permet à l'attaquant de s'approcher de la cible. On réalise ce pivot lorsque la défense est passive et/ou n'a pas réduit la distance attaquant-défenseur.

Engager (pivot extérieur)

- **Le pivot intérieur ou « effacer »**

C'est un pivot simple qui permet à l'attaquant de s'éloigner de la pression défensive. Pour certains spécialistes des tirs à trois points, ce pivot autorise des choix stratégiques qui ne tiennent plus compte de la logique proximité-éloignement du vis-à-vis, mais de celle de la valeur du panier.

- **Le pivot de renversement ou « enrouler »**

C'est un renversement long qui permet de passer l'adversaire lorsqu'il tente l'interception.

TIR

Paramètres a prendre en considération :

- La position des appuis
- L'équilibre du corps
- La tenue de la balle
- La fixation de la cible
- Armer et déclencher le tir
- préparation et déclenchement du tir
- la trajectoire du tir

Trajectoire A : trop haute (50° et plus)

Trajectoire B : moyenne (entre 35° et 45°)

Trajectoire C : trop basse (30° et moins)

- le rythme du tir

-La finition du tir Le fouetté du poignet

Types de tirs :

tir a l'arrêt, et tir dans la foulée, tir en suspension, et les double et triples semelle

☒ Le lancer-franc

Ce tir doit être enseigné et perfectionné en premier car il possède des éléments moteurs Communs aux autres tirs, en particulier le tir en suspension. Le lancer-franc, qui peut également prendre le nom de tir de pieds fermes, reprend toutes les caractéristiques générales du tir

-Le tir en suspension

C'est le tir le plus fréquent, le plus important dans le jeu moderne. Il met en rapport les qualités techniques et les qualités physiques du shooteur.

-Le tir en course

Le tir en course est consécutif à une pose alternative des appuis au sol suivie d'une impulsion puis d'un temps de suspension ayant pour objectif de rapprocher le tireur du panier. C'est généralement la première arme que les joueurs débutants peuvent acquérir. Ce type de tir représente le moyen le plus aisé et le plus efficace de marquer des paniers Le tir

-Les autres formes de tirs

☒ le tir à trois points

☒ le tir crochet ou « bras roulé »

C'est un tir très sollicité par les joueurs intérieurs. Les appuis sont perpendiculaires à la cible afin de protéger la balle avec le corps. Ce tir permet d'assurer une bonne trajectoire malgré les contacts physiques et de limiter les risques de contres.

☒ la claquette

C'est un rebond offensif qui devient un tir dans l'immédiat. Plus qu'un tir, c'est un contrôle partiel de la balle dont l'objectif est de la replacer sur la trajectoire du panier lors d'un rebond offensif. Le tout doit se faire durant la phase aérienne du rebond.

☒ les tirs dos au panier

LE REBOND

C'est la récupération du ballon en attaque ou en défense après un tir non réussi. Il est évident qu'un joueur de grande taille a davantage de possibilités de récupération au rebond mais d'autres facteurs interviennent également tels que la détente, la faculté de sauter verticalement, et le placement par rapport à l'adversaire