

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	31 (1974)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Basketball : jeu éducatif / sport récréatif : petit guide pour l'initiation
<b>Autor:</b>	Boucherin, J.-P. / Mrazeg, C. / Bourquin, S.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997537">https://doi.org/10.5169/seals-997537</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# BASKETBALL: Jeu éducatif / Sport récréatif

## Petit guide pour l'initiation

Sous la direction de J.-P. Boucherin

Avec la collaboration de C. Mrazeg, expert J + S  
S. Bourquin, expert J + S  
G. Hefti, EFGS

### 1. Remarque

Ce petit guide est surtout destiné aux enseignants qui désirent s'initier au basketball. Ils y trouveront la matière de base, dépouillée de tous les artifices techniques ou tactiques, telle que l'on peut la concevoir à un stade de perfectionnement.

Cette récapitulation d'éléments fondamentaux pourrait aussi très bien s'intituler: Initiation au basketball en 8 leçons.

Cette première base acquise, l'enseignant pour passer au stade du perfectionnement devra se reporter à des ouvrages spécialisés mentionnés dans la bibliographie à la fin de cet article. Ce guide tient compte aussi des caractéristiques propres à notre pays où, si le basketball est prévu au programme scolaire, il est quelquefois pratiqué, peu enseigné; ainsi les jeunes arrivent tardivement au stade de l'initiation avec des habitudes et des réactions spécifiques à d'autres sports collectifs plus populaires, d'où les grandes difficultés rencontrées au début. Ces difficultés se rencontrent surtout dans la connaissance de l'esprit du jeu; le sens des règles fait absolument défaut, ou plus grave, est emprunté à d'autres sports collectifs.

Pour ces raisons, le chapitre concernant le règlement de jeu a dû être passablement allongé.

Les gestes techniques fondamentaux sont décrits pour arriver à une exécution idéale, telle que la ferait un champion. Cette image fixée dans l'esprit de l'enseignant, celui-ci devra à l'aide des différentes remarques les plus importantes trouver une suite méthodique d'exercices adaptée au niveau de connaissance et de compréhension de la moyenne de ses élèves.

Par les nombreuses photographies qui illustrent cet article, l'enseignant, le moniteur, devra se faire une image idéale du geste technique et apporter ainsi toutes les corrections nécessaires aux démonstrations de leurs joueurs pour arriver le plus possible à s'approcher du modèle.

### 2. Préface

L'homme transpose dans le sport une lutte, un combat et les réactions possibles des joueurs dominent les problèmes de technique et de pédagogie sportive; elle donne au jeu une expression de vie intense qui doit être conservée au gré des études, apprentissages ou entraînements.

A. Barrais

Ayant été créé pour des étudiants et comme sport complémentaire pour des athlètes, le basketball mérite réellement son appellation de *jeu éducatif, sport récréatif* aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Dans le monde entier, c'est aussi le sport le plus pratiqué; joué par des professionnels et même de bons amateurs, il attire la foule; joué par des artistes, il se transforme en spectacle de music-hall; joué par Monsieur tout le monde, c'est une activité qui maintient en forme physique; joué dans les écoles, c'est un véritable moyen d'éducation, de maîtrise du caractère et de désir de perfectionnement.

Pour vouloir faire du basketball un sport idéal, les règles de ce jeu semblent souvent pour le néophyte trop nombreuses et compliquées.

Pour cette raison, l'enseignant devra au début ne tenir compte que des règles principales qui s'adaptent au niveau technique des joueurs. Au fur et à mesure de la progression, d'autres règles seront adoptées pour toujours conserver l'esprit de ce jeu.

### 3. Les principales règles

- Un match de basketball se dispute entre 2 équipes de 5 joueurs plus 7 remplaçants par équipe, selon 2 périodes de 20 minutes de jeu effectif. Lors des entraînements, le nombre de joueurs par équipe peut être variable. Il est possible de jouer aussi 2-2, 3-3, 4-4 sous 1 seul panier ou sur tout le terrain
- L'objectif de chaque équipe est de lancer le ballon dans le panier adverse et d'empêcher les adversaires de s'emparer du ballon. Chaque panier réussi de n'importe quel endroit du terrain compte pour 2 points. Un panier marqué sur lancer-franc compte pour 1 point.
- Le jeu commence par 1 entre-deux au centre du terrain. Le ballon est lancé entre 2 joueurs qui se trouvent dans le cercle central. Les autres joueurs peuvent se trouver dans n'importe quel endroit du terrain, même dans le terrain adverse, mais pas à l'intérieur du cercle central. Lors de l'entre-deux, les 2 joueurs qui sautent doivent frapper le ballon, en direction d'un partenaire et ne peuvent ainsi bloquer le ballon. L'entre-deux s'exécute aussi, lors de cas litigieux ou lorsque le ballon est tenu par 2 adversaires. Cet entre-deux s'exécute alors dans un des 3 cercles le plus proche.

### 4. Autres remises en jeu

- Jamais depuis l'intérieur du terrain mais toujours à l'extérieur, à la hauteur de l'endroit où s'est déroulé la violation, les 2 pieds derrière la ligne de côté.
- Le ballon est lancé de n'importe quelle manière, d'une ou 2 mains.
- A la suite d'un panier réussi, l'arbitre ne siffle pas et le ballon est remis directement en jeu, librement, depuis derrière la ligne de fond.

Le joueur peut:

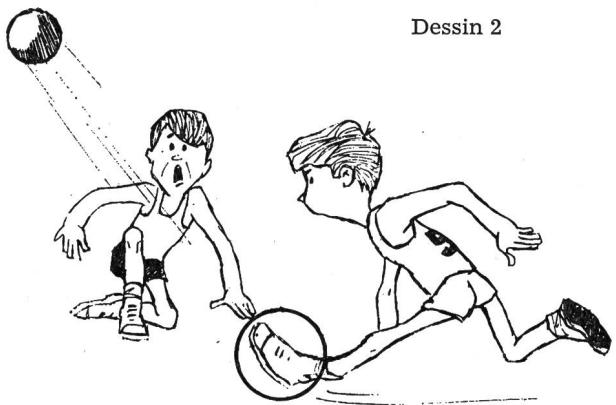
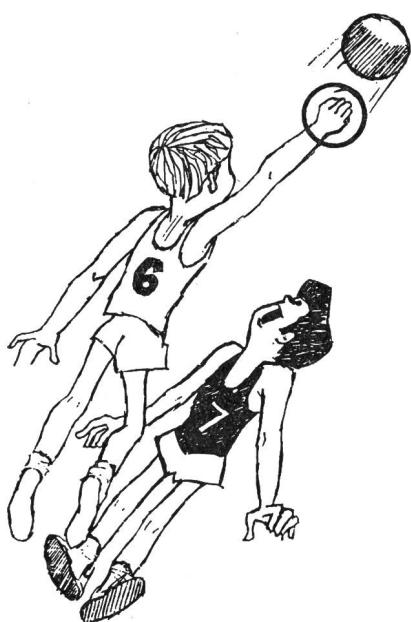
- courir librement sur tout le terrain,
- recevoir le ballon, le redonner, tirer au panier (pour toutes ces actions, d'une ou deux mains),
- progresser en frappant le ballon contre le sol mais toujours avec une seule main (dribble).

Les erreurs suivantes s'appellent des violations; elles sont sanctionnées par la perte du ballon et la remise en jeu le long d'une ligne de côté se fait par l'adversaire.

Le joueur ne peut pas:

- frapper le ballon avec le poing ou le pied (il n'y a pas de violation si le ballon touche accidentellement le pied ou la jambe) (voir dessins 1 et 2),

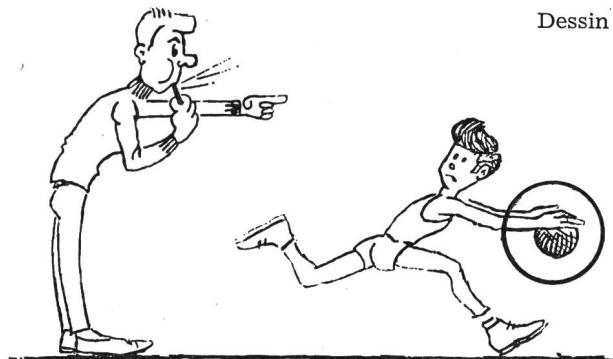
Dessin 1



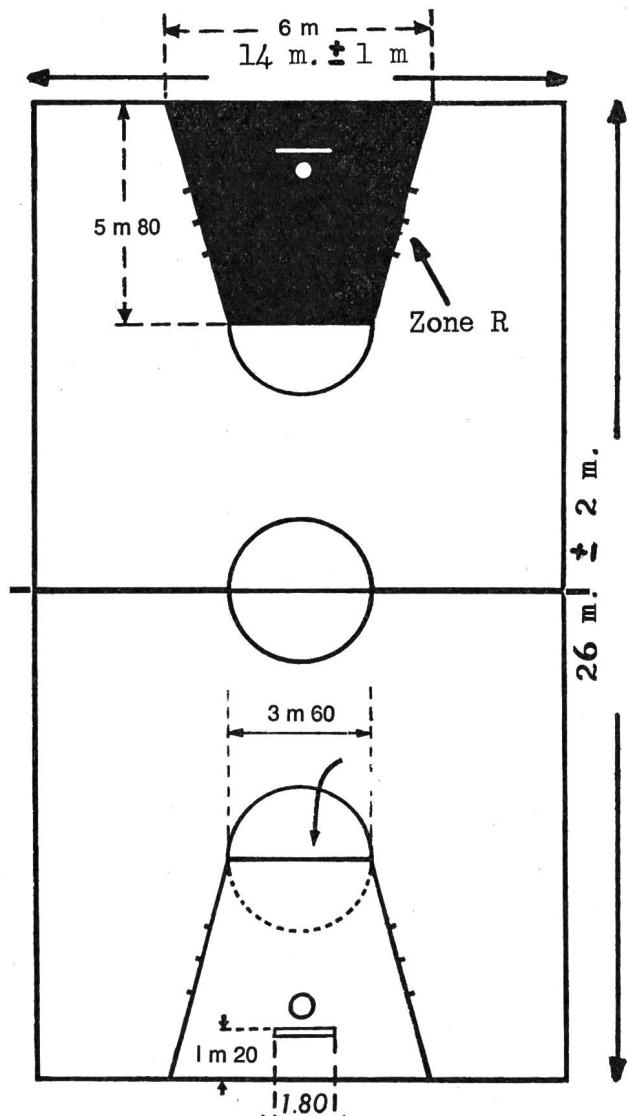
Dessin 2

- de dribbler avec les 2 mains; de recommencer de dribbler après avoir interrompu le dribble précédent d'une ou des deux mains, ou porter le ballon (dessin 4),

Dessin 4



- rester avec ou sans le ballon plus de 3 secondes dans le couloir des coups francs lorsque son équipe est en possession du ballon. Ce décompte recommence à zéro, lorsque le ballon est contrôlé par l'adversaire ou qu'il touche le panier ou le panneau (voir zone R) (dessin 5),
- faire repasser au ballon la ligne médiane (dribble ou passe) lorsque ce joueur se trouve en zone d'attaque (retour en zone).



Dessin 3



Dessin 5

## 5. Les contacts: Les fautes personnelles

Le basketball est en théorie un sport qui banit tout contact entre joueurs. Tout joueur responsable d'un contact commet une faute personnelle. Désigné par l'arbitre, le joueur fautif doit lever la main. Dans un match officiel (2 x 20 min.), le joueur qui commet sa 5e faute doit quitter définitivement le terrain et est remplacé par un coéquipier.

Du point de vue éducatif, il faut absolument insister sur cette règle: lever la main en signe de reconnaissance de sa faute et lors d'un match d'entraînement écourté 5 à 10 min., expulser le joueur après sa 3e faute. Il y a faute lorsqu'un défenseur commet une obstruction, retient, pousse ou accroche son adversaire. Il y a faute lorsqu'un attaquant commet un passage en force qui consiste à ne pas éviter un adversaire placé sur son chemin.

Attention: Au début, bien arbitrer selon l'esprit des règles: ne pas intervenir sur de légers contacts, mais surtout sur les passages forcés et sur tous les contacts lors des tirs au panier.

## 6. Les sanctions

Si la faute est involontaire, remise en jeu depuis les lignes de côté. Si la faute est intentionnelle, le joueur blessé a le droit de tirer 2 lancers-francs. La faute commise sur un joueur en position de tir est toujours considérée comme intentionnelle.

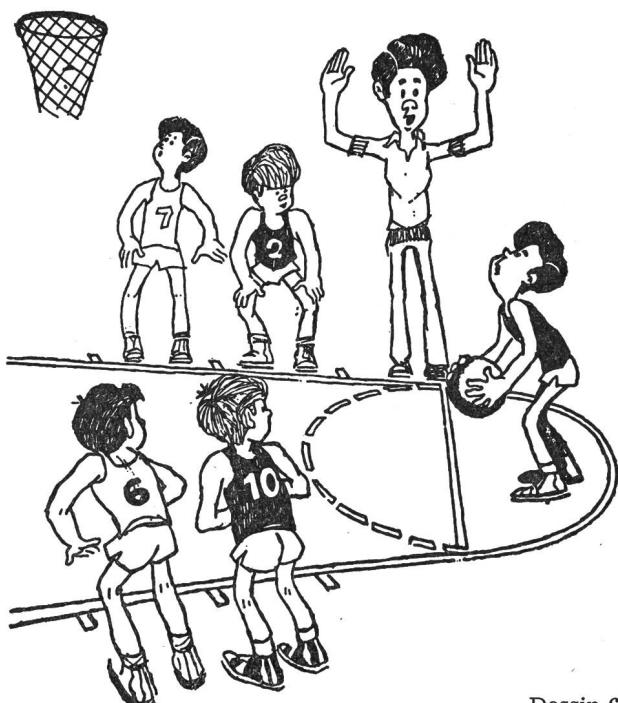
Lors d'une faute intentionnelle, particulièrement grave, le joueur peut être directement exclu.

Une faute technique est infligée à tout joueur qui commet un acte répréhensible en dehors du déroulement du jeu. Elle s'additionne aux fautes personnelles et mérite la même sanction.

## 7. Le lancer-franc

Le tireur se place derrière la ligne des lancers-francs; il a 5 secondes pour exécuter son geste.

Les autres joueurs peuvent se placer le long du couloir des lancers-francs (dessin 6).



Dessin 6

- 2 défenseurs aux emplacements les plus proches du panier
- 2 équipiers du tireur aux 2 autres places.

Absolument aucun joueur ne peut pénétrer dans la zone réservée ou empiéter sur la ligne avant que le ballon ait touché l'anneau.

## 8. Les gestes techniques

### a) Les positions de base et les déplacements

Il est reconnu que le ballon est le pôle d'attraction presque unique pour le débutant. Il faut lui faire admettre qu'il n'y a qu'un ballon pour 10 joueurs; il a été prouvé, lors de matches entre équipes confirmées, qu'un joueur est en possession du ballon seulement durant 1 dixième de la durée totale du match.

Pour cette raison, il faudra particulièrement insister sur la nécessité d'apprendre à jouer durant les 9/10 du match; c'est-à-dire sans ballon. Dans cet ordre d'idée, il est fortement recommandé de limiter les possibilités de dribble lors des premiers matches d'entraînement.

### b) Attitude du joueur en défense

C'est une attitude de combattant. Position plus ou moins ramassée, équilibrée avec une bonne répartition du poids du corps sur les pieds, bras écartés qui ne se croisent jamais; les jambes en semi-flexion prêtes à réagir souplement dans n'importe quelle direction. Les bras ont un rôle primordial, toujours en état d'intervention; les doigts des mains bien écartés, les paumes en supination. Voir différentes attitudes de marquage: sur dribbleur, position d'interception sur tireur (photos 1-6 et 7-10).

- Garder toujours une attitude agressive avec une promptitude particulière dans la décision d'intervention.
- Tout en fixant la ceinture de votre adversaire, car c'est de là que naissent les déplacements de son corps, ne pas perdre de vue le ballon ainsi que la position de ses coéquipiers les plus proches.
- Insister sur un travail méthodique des attitudes du défenseur contre un adversaire, car la défense individuelle est la seule véritable expression d'un joueur en défense.

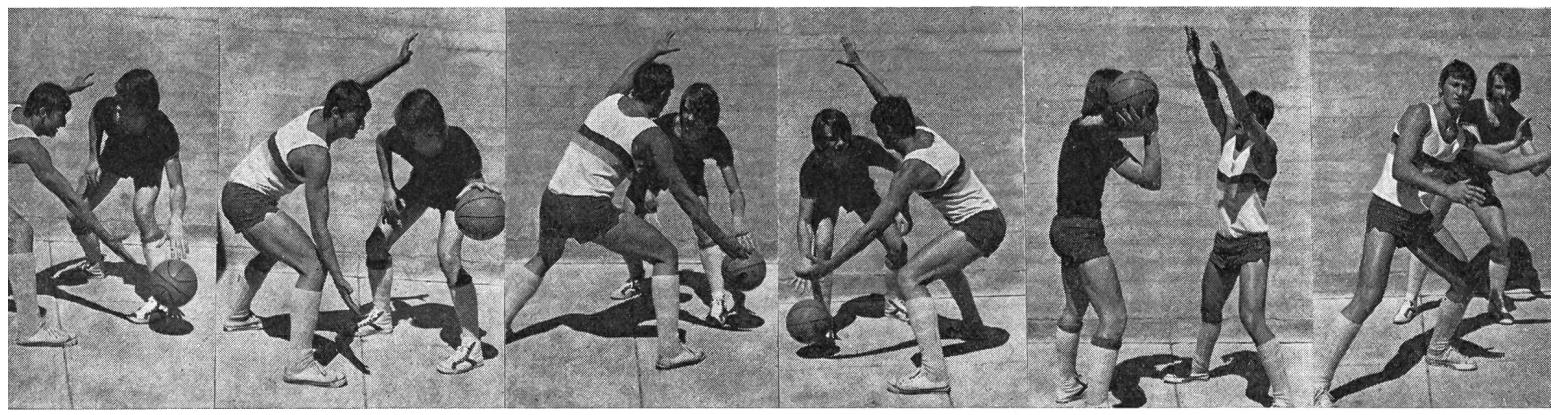
### c) Les déplacements en défense

De cette position de base idéale, le joueur doit avoir une disponibilité extrême pour remplir son devoir qui est:

- d'empêcher son adversaire de recevoir le ballon
- d'intercepter le dribble de son adversaire
- de gêner ou d'empêcher le tir
- de récupérer un ballon au rebond

A cet effet, il faut:

- se placer toujours entre son adversaire direct porteur du ballon et son panier, plus ou moins près selon la possibilité de l'adversaire de tirer au panier ou,
- se placer au sommet du triangle formé par sa propre position, celle de son adversaire direct, puis celle du possesseur du ballon,
- se déplacer souplement en longs pas chassés-glissés dans n'importe quelle direction; durant cette phase les pieds ne sont jamais complètement serrés. Les points d'appui sont bien précis et bien ordonnés en fonction de ceux de l'adversaire,
- insister constamment sur le travail des bras,



1

2

3

4

5

6

- bien juger le moment d'intervention en essayant de ne pas réagir aux feintes et d'amener son adversaire aux endroits les moins favorables pour la conclusion de son geste.

#### d) En attaque

Les déplacements des attaquants sans ballon sont conditionnés par certaines règles qui doivent être à la base d'un perfectionnement permanent.

- Améliorer la perception spatiale.
- Ne jamais fixer du regard son adversaire direct.
- En principe ne pas évoluer trop près de ses partenaires de manière à éclaircir le jeu, mais devenir disponible pour aider le porteur du ballon.
- Rechercher un constant démarquage en apprenant à varier les directions de course ainsi que les rythmes.
- Etre prêt à rétablir un équilibre défensif lorsque l'équipe perd le ballon.
- Surtout lors des contre-attaques, la vitesse d'exécution des déplacements est primordiale.

#### e) La position de base avec ballon

La sensation que procure le toucher du ballon ne peut s'acquérir qu'à la suite de très nombreux et fréquents exercices. Pour acquérir cette habileté à le manipuler,

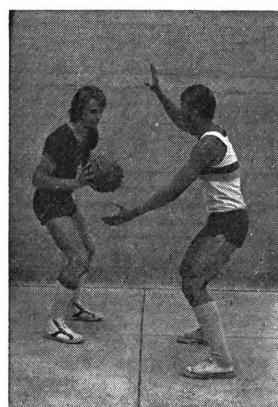
à le maîtriser en le faisant rebondir, en le redonnant, en l'interceptant, en le réceptionnant exige une position de base qui demande:

- une grande souplesse dans les segments des membres supérieurs,
- des mains, doigts bien écartés qui doivent envelopper le ballon, mais la paume de la main n'est pas en contact avec le ballon (photo 11 et 12),
- garder le ballon le plus longtemps possible dans les mains en allant à sa rencontre et en l'accompagnant le plus loin,
- tout le corps est fléchi en avant pour protéger le ballon, les coudes au corps, les pieds bien écartés en position tendue (photo 13 et 14).

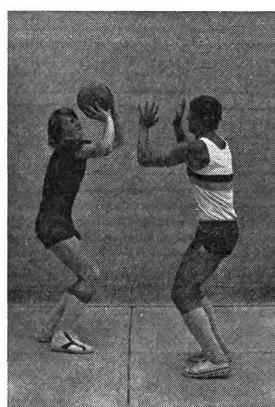
*Exercice:* 1 attaquant contre 1 défenseur (sans ballon). L'attaquant se déplace dans sa zone d'attaque; le défenseur se maintient toujours sur une ligne: adversaire — son panier.

#### f) L'arrêt

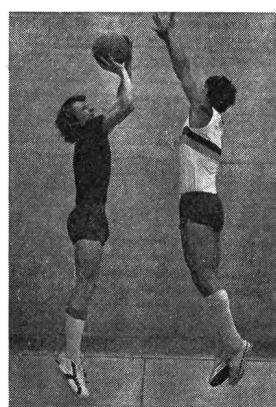
En possession du ballon, le joueur peut s'arrêter en se recevant sur 1 pied, en position fendue; à ce moment c'est le pied arrière qui fait fonction de pied de pivot. L'arrêt, les 2 pieds sur la même ligne permet au joueur de choisir son pied de pivot, et doit être donc préférée à la première solution.



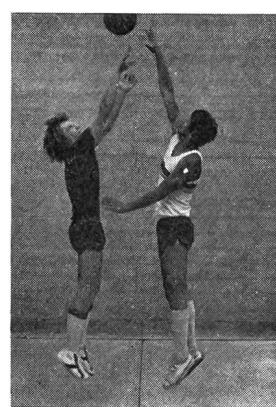
7



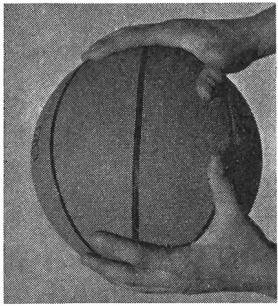
8



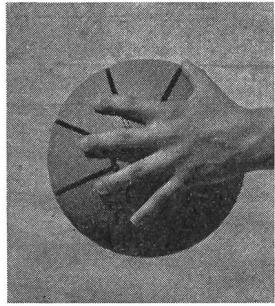
9



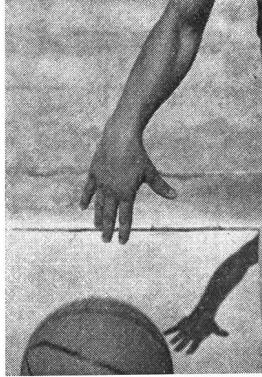
10



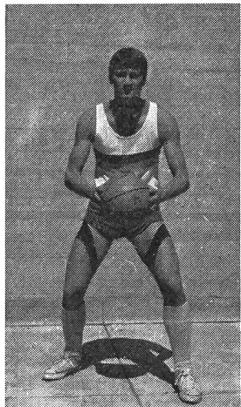
11



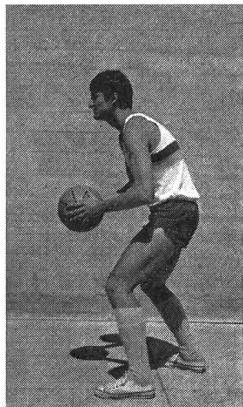
12



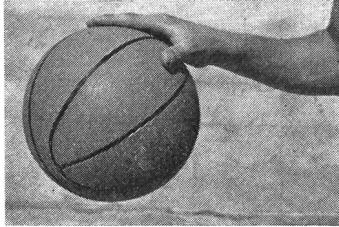
15



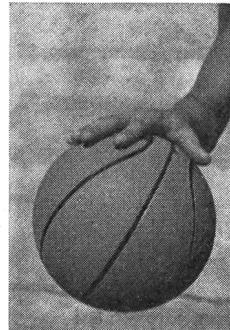
13



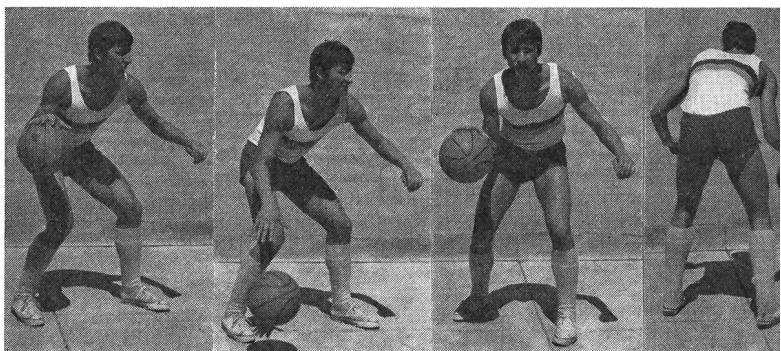
14



17



16



18

19

20

2

## 9. Le pivot

Le pivot est un des éléments primordiaux du jeu de jambes. Il donne la possibilité au joueur, à l'arrêt, de conserver le ballon, de le protéger, de se rétablir en équilibre, de s'orienter correctement dans les limites admises par les règles.

C'est la faculté de déplacer 1 pied librement dans toutes les directions à condition que l'autre pied reste au sol en permanence. Il n'est pas autorisé dans la même phase de jeu, de changer de pied de pivot.

## 10. Le dribble

Le dribble est une arme à double tranchant: on ne peut être un bon basketteur sans posséder un excellent dribble, mais un débutant qui abuse du dribble ne pourra que défavoriser son équipe. Le problème pour le débutant est donc surtout d'apprendre *quand il peut dribbler*.

Comment?

- La main, les doigts largement écartés, ne frappe pas le ballon, mais essaie de demeurer le plus longtemps en contact avec le ballon (photos 15 à 17).
- Le regard doit absolument quitter le ballon car la tête doit être redressée
- Le joueur doit être capable de dribbler aussi bien de la main droite que de la main gauche
- Le point d'impact du ballon au sol ne se situe jamais devant, mais à côté du pied afin de faciliter la protection du ballon; l'autre bras est levé à l'horizontal pour contribuer efficacement à cette protection
- Le joueur dribble haut et long pour progresser rapidement, dribble bas et court, hauteur des genoux, pour manœuvrer devant un adversaire (photo 18 à 21).

### Conseils

- Ne dribbler que lorsqu'il se présente un espace découvert en ayant un but précis
- Ne pas dribbler systématiquement après chaque réception du ballon
- Donner toujours la préférence à la passe plutôt qu'au dribble
- Etre attentif à ne pas exécuter un «marché» lors du départ en dribble ou lors de l'arrêt

### Exercices:

Partager la classe en 2 parties, chacunes sur une moitié de terrain. Un joueur par groupe en possession du ballon progresse en dribble pour essayer d'aller taper un autre joueur.

1 contre 1; les dribbleurs en possession du ballon traversent tout le terrain en essayant de déborder leur défenseur.

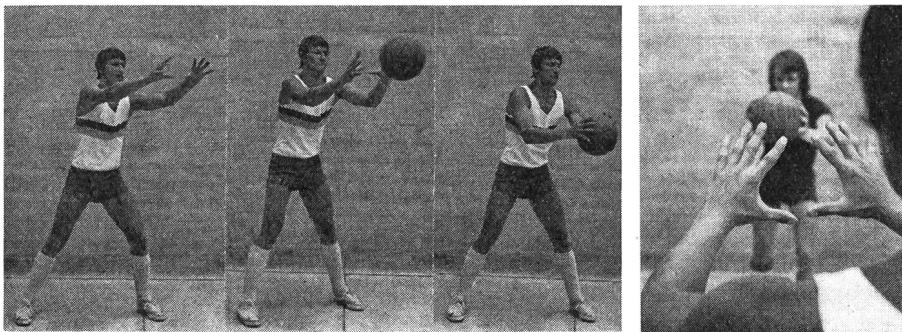
## 11. Les passes

Le basketball étant avant tout un sport d'équipe, le meilleur moyen de marquer des points est de transmettre le ballon au joueur démarqué se trouvant le plus près possible du panier adverse.

La passe est le geste le plus rapide de déplacer le ballon; ainsi l'apprentissage de la passe devient aussi important que les efforts consacrés pour apprendre à ne pas dribbler.

Dans les actions de jeu, il existe toujours une passe particulière qui s'adapte à chaque circonstance précise, d'où la grande variété de passes qu'il faut inlassablement entraîner. Indépendamment du genre de passe, on retrouve les constantes suivantes:

- Bonne préparation de l'armer du bras ou des 2 bras en insistant sur la protection du ballon dans la phase préparatoire
- Ne pas montrer à votre adversaire (surtout avec votre regard) à qui est destiné votre passe
- Pour la précision de votre passe, tenir compte de votre état de stabilité ainsi que des déplacements de votre partenaire si celui-ci est en mouvement; vous devez alors anticiper
- La trajectoire du ballon est en principe tendue, donc la force est proportionnelle à la distance
- Après la passe ne pas rester figé, mais poursuivre l'action commune en se rendant disponible
- Position de réception d'une passe (photos 22 à 25).



22

23

24

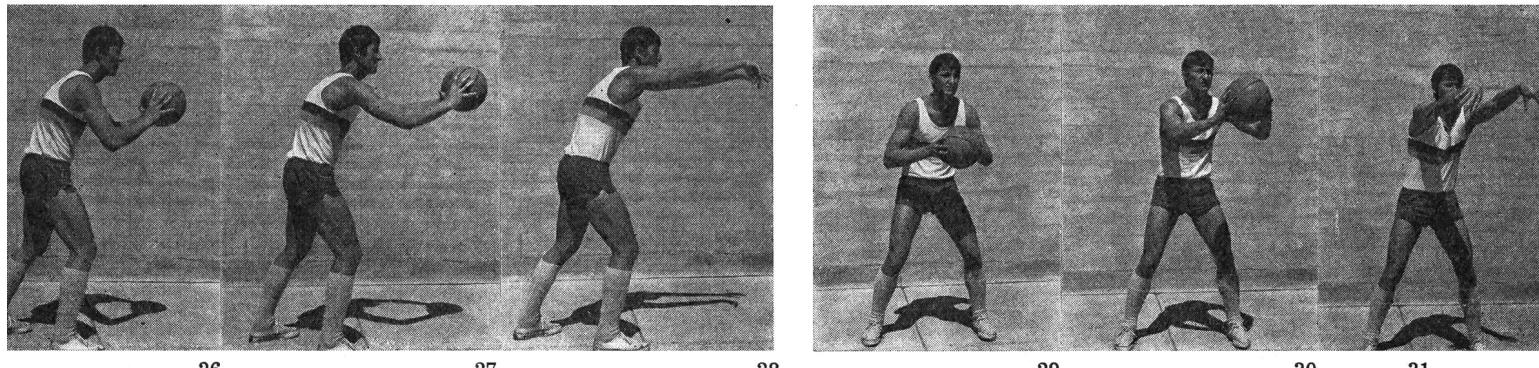
25

### Les différents types de passes

#### a) La passe de poitrine à 2 mains

C'est la passe type du basketteur, la plus usitée durant les matches. De la position de base, le ballon est projeté avec les 2 mains, les coudes presque au corps selon un mouvement rapide et souple des poignets. Toute

cette exécution doit être accompagnée par la synchronisation de toutes les parties du corps en partant des jambes; plus la passe est longue, plus ce mouvement doit être amplifié et bien coordonné; exécuter un pas en avant pour toujours bien garder une position stable et équilibrée (photos 26 à 31).



26

27

28

29

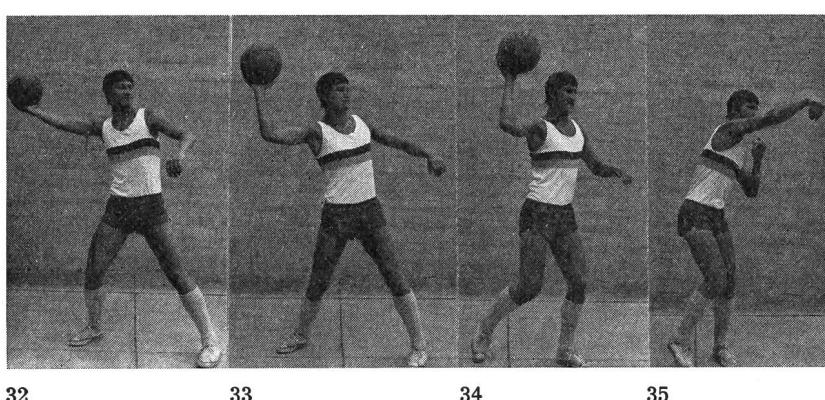
30

31

#### b) La passe à 1 main

Mouvement selon le système classique du lancer athlétique; geste du lancer du boulet ou du javelot.

S'emploie surtout pour des longues passes rapides (photo 32 à 35).



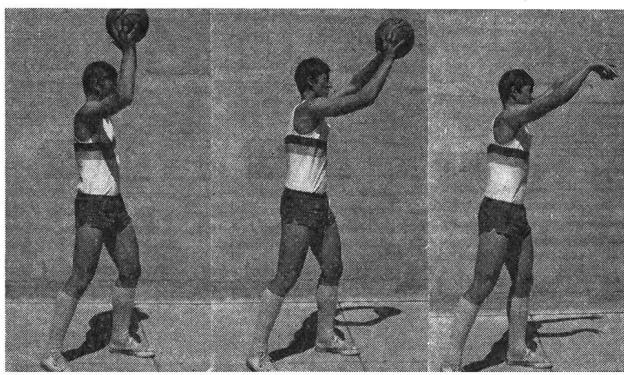
32

33

34

35

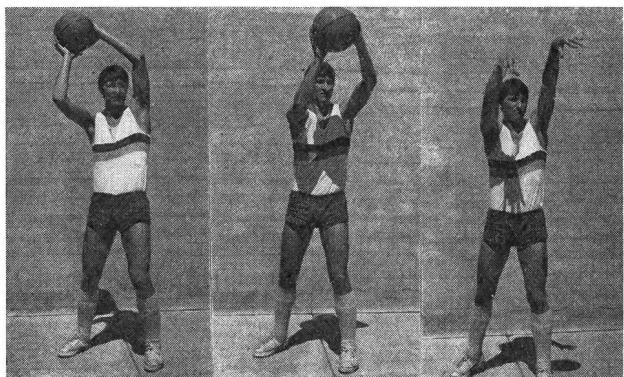
**c) La passe à 2 mains au-dessus de la tête**  
(Photo 36 à 41).



36

37

38



39

40

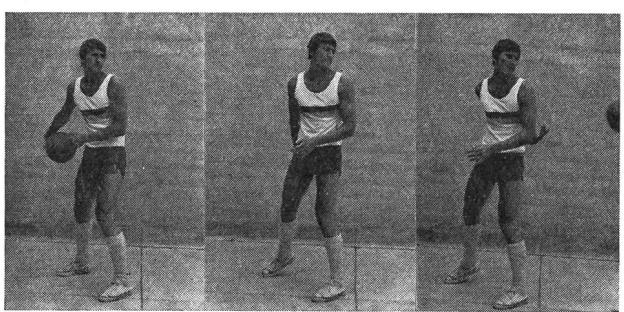
41

**d) La passe derrière le dos**

Demande une très bonne coordination; est souvent exécutée dans une idée de feinte.

Les passes a, b et c peuvent aussi s'exécuter avec rebond au sol afin d'éviter l'interception par un adversaire. Le mouvement initial est exactement le même. La deuxième partie de la trajectoire doit être plus courte (photos 42 à 44).

Il existe encore d'autres genres de passes qui seront entraînées dans les phases de perfectionnement.



42

43

44

## 12. Les tirs

Toute action offensive doit se terminer dans un laps de temps maximum de 30 secondes par un tir.

Chaque joueur, à condition de travailler inlassablement, peut devenir un tireur adroit. C'est ici que la personnalité du joueur prend de l'importance car les facteurs de réussite des tirs sont avant tout la concentration et la confiance.

Le joueur trouve un large répertoire de tirs qui seront exécutés en accord avec les exigences des différentes phases de jeu: On peut distinguer les tirs à l'arrêt, les tirs en suspension, les tirs en foulée.

Les principes de base peuvent être les suivants:

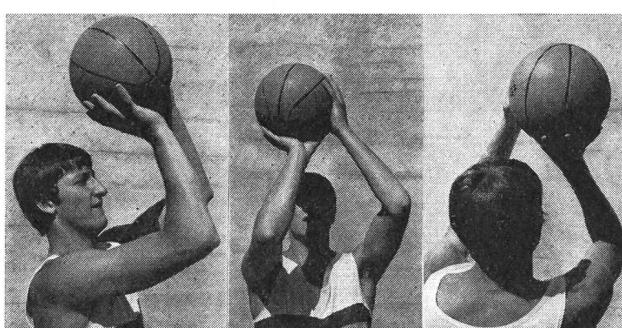
- La cible étant à 3,05 m et placée horizontalement, le ballon pour arriver dans le panier avec le maximum de succès doit partir *verticalement devant le corps* du joueur pour acquérir une trajectoire en cloche très prononcée; les débutants ont tendance à tirer selon une trajectoire presque tendue
- Il est recommandé au joueur de viser avec le regard le point du cercle le plus proche pour les tirs de face ou obliques dès la mi-distance. Il suffit ensuite de lancer le ballon selon une trajectoire en cloche au-dessus du point visé. Pour le tir oblique depuis sous le panier, qui doit être le premier tir à entraîner, viser avec le regard l'angle supérieur du petit rectangle noir dessiné contre le panneau contre lequel viendra rebondir le ballon pour aboutir dans le panier
- Chaque tir doit être déclenché par un mouvement extrêmement bien coordonné qui commence aux jambes, tronc, bras, poignets et doigts. Vous devez sentir chaque ballon à l'extrémité des doigts, d'où un cassé très accentué du poignet provoqué par le départ du ballon. Le bras ou les bras doivent, après le tir, continuer leur mouvement en direction du panier
- Exercer le tir aussi bien de la main gauche que de la main droite en variant les distances et les angles par rapport au panier (tir de la main la moins habile, seulement près du panier ou à mi-distance)
- Bien exiger chez le débutant que le ballon doit toujours monté devant le visage selon une élévation verticale par un *mouvement continu et plus ou moins ample* selon la distance: joueur-panier
- Après le tir, suivre son ballon pour se placer au rebond.

### Les tirs à l'arrêt

**a) A une main**

Ce tir de base pour un débutant doit être enseigné de manière particulièrement précise en insistant sur:

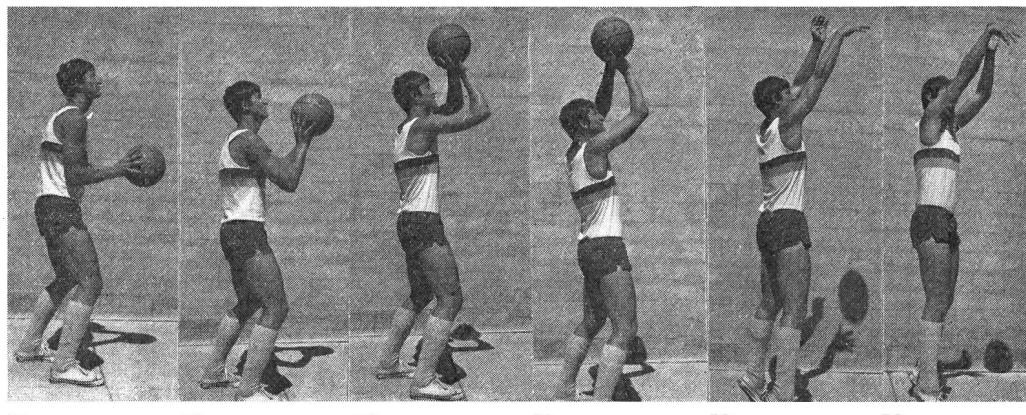
- L'accompagnement des 2 mains le plus haut possible pour finir le tir avec 1 seule main
- Tir de la main droite, pied droit en avant pour avancer cette même hanche
- Faire passer le ballon devant le visage en fixant le coude du bras porteur du ballon à la hauteur des yeux; ligne de visée: coude plus le point du cercle du panier. De cette manière, la direction est donnée, il suffit de régler la force du tir (photos 45 à 47).
- Attention le ballon ne se trouve pas à côté de la tête, mais toujours devant le visage (photos 48 à 53).



45

46

47



48

49

50

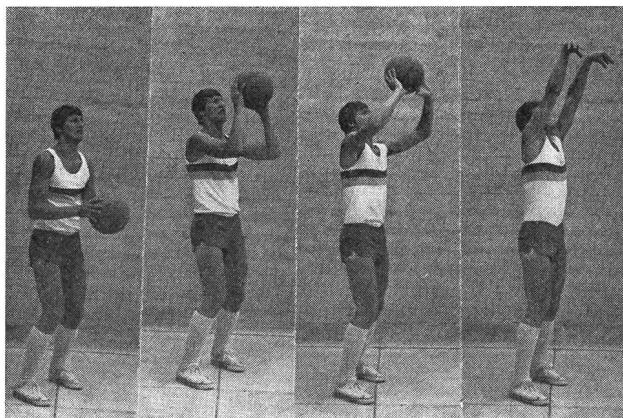
51

52

53

### b) Tir à 2 mains

Même principe que pour le tir à 1 main. S'exécute surtout pour les tirs à distance ou à mi-distance par des joueurs ou joueuses ne possédant pas assez de force. Les pieds se trouvent à la même hauteur (photos 54 à 57).



54

55

56

57

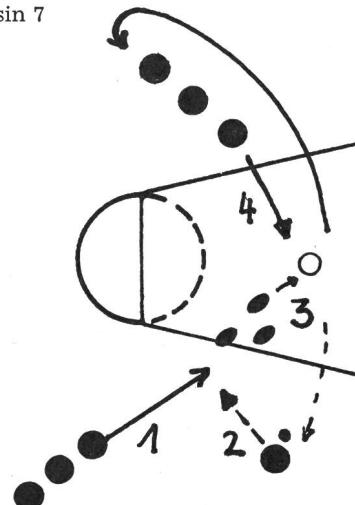
Le joueur doit s'emparer du ballon lors d'une passe ou après un dribble lors d'un saut, lorsqu'il n'est plus du tout en contact avec le sol; pour le tir de la main droite, le joueur pose pour terminer son saut le pied gauche et tout en protégeant le ballon contre le corps, il pose encore le pied droit puis s'élève en prenant appui sur le pied gauche et en levant bien le genou droit, monte son ballon à 2 mains pour terminer son tir de la main droite, panneau-panier.

Insister lors de cette exécution sur le rythme qui est surtout donné par l'allongement des pas plutôt que par des sauts trop accentués et inutiles (photos 58 à 61).

### Exercice:

D'autres genres de tir plus complexes ne sont pas à travailler durant cette phase d'initiation.

Dessin 7

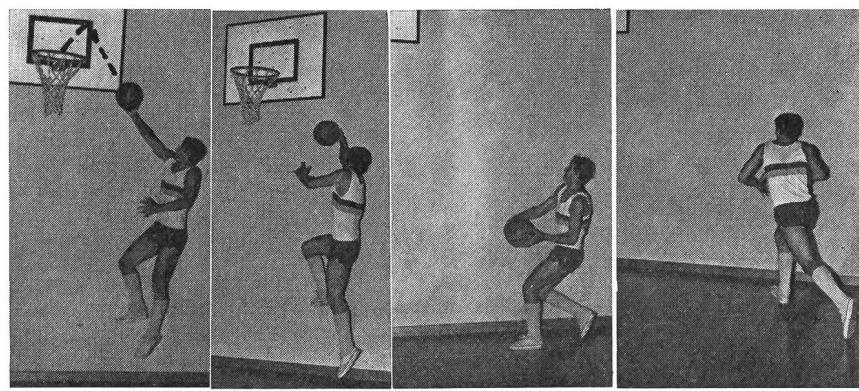


### c) Tir en suspension à 1 ou 2 mains

Ce tir exige une excellente coordination ainsi qu'un équilibre souvent difficile à acquérir. Son côté spectaculaire lui vaut souvent les faveurs des débutants. L'introduction méthodique ne peut être entreprise que dans le stade de perfectionnement. Ce tir ne s'exécute que dans des conditions spéciales lorsque, par exemple dans un match, le joueur est serré de près.

### d) Le tir en foulée

Ce tir est basé sur la règle du marché et doit être inlassablement répété des 2 côtés, car il représente une des bases les plus importantes au stade de l'initiation.



61

60

59

58

### 13. La feinte

Cet élément complexe est fréquent au basketball et contribue grandement à la valeur du spectacle. Il peut s'exécuter à partir de n'importe quel geste de base: course, passe, tir, etc. Il demande une forme d'anticipation élevée, ainsi qu'une grande expérience et une excellente coordination.

C'est l'amorce régulière d'un geste de base qui est rapidement interrompu et continué par un autre geste ou mouvement.

Exemple classique: 1 joueur avec le ballon face à son adversaire.

En gardant le pied droit comme pivot, sans lever ce pied, esquisser un départ en dribble à gauche qui est immédiatement interrompu pour repartir sur la droite en protégeant le ballon.

C'est l'action de récupérer le ballon sous le panier à la suite d'un tir manqué. Le joueur doit être opportuniste et combatif.

#### a) Le rebond défensif

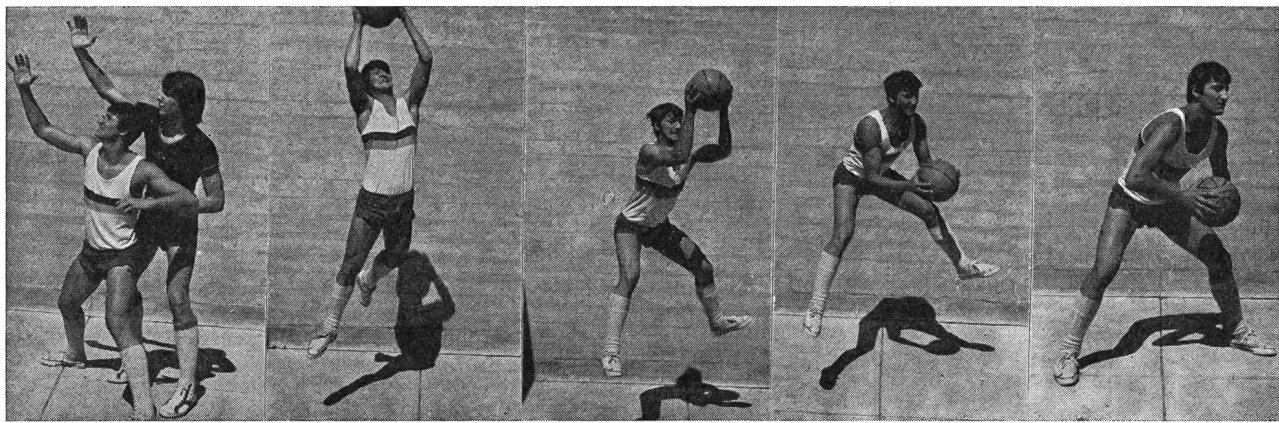
- Le premier souci est de garder le contrôle de son adversaire direct en se plaçant dans une position favorable par rapport à lui, c'est-à-dire, «en mettant» son adversaire dans son dos
- Attraper le ballon à 2 mains, le plus haut possible, le protéger et retomber en s'arc-boutant, les jambes bien écartées
- Très souvent pivoter pour relancer l'attaque.  
Trois défenseurs sous le panier formeront le triangle de rebond (photos 62 à 66).

#### b) Le rebond offensif

- Apprendre à pénétrer sous le panier sitôt que son partenaire a tiré, et à se mettre en position favorable
- Sauter le plus haut possible et jouer le ballon directement à la volée ou ressauter pour tir en suspension ou ressortir le ballon.

### 14. Le rebond

Le rebond est un élément de base aussi bien en attaque qu'en défense; on parle du rebond offensif ou défensif.



62

63

64

65

66

### 15. Les actions collectives

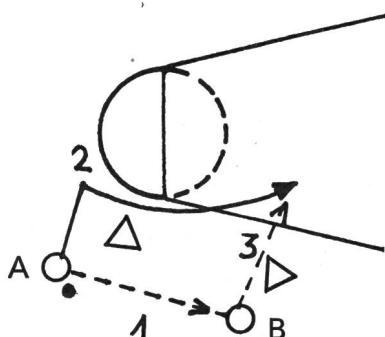
Un joueur seul se libère difficilement de son adversaire; il doit ainsi solliciter la collaboration de 1 ou plusieurs partenaires.

Voici quelques schémas classiques d'actions collectives:

#### a) La passe et va

C'est une pénétration systématique vers le panier adverse.

Le joueur A en possession du ballon fait une passe à B; puis feinte du côté opposé pour revenir rapidement en direction de B et du panier. S'il a réussi à se démarquer il reçoit le ballon (voir dessin 8).



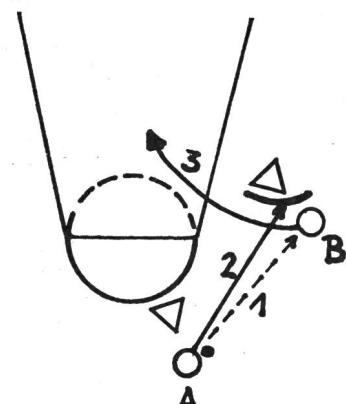
Dessin 8

#### b) L'écran

Un joueur A est en position de tir à mi-distance, marqué par son adversaire; un partenaire de A vient s'intercaler entre lui et son adversaire en levant les bras pour permettre à A d'ajuster son tir.

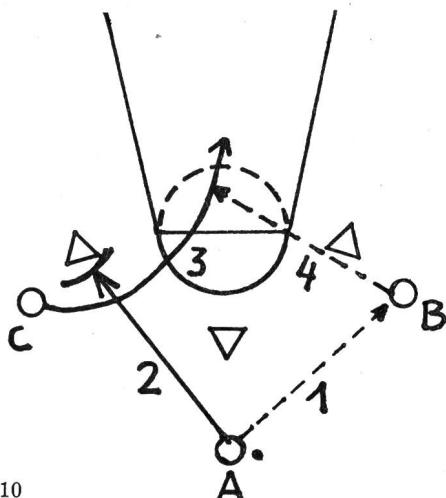
#### c) L'écran direct

A donne le ballon à B et vient se placer, jambes bien écartées, de face ou de dos contre le défenseur de B. Celui-ci ramène son adversaire qui se trouve bloqué par A et peut ainsi être libéré pour conclure son action (voir dessin 9).



Dessin 9

L'écran indirect fait intervenir un troisième partenaire (voir dessin 10).



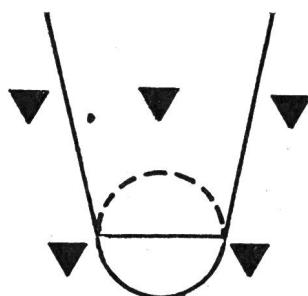
Dessin 10

#### d) La défense de zone

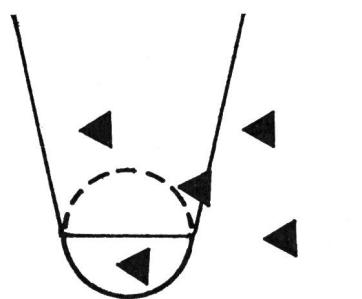
Cette méthode de défendre son panier consiste non pas à suivre constamment un adversaire désigné, mais à défendre une certaine portion de terrain sous le panier selon des formations différentes. Les 5 défenseurs responsables chacun d'une portion de terrain précise doivent réagir continuellement et collectivement par rapport au ballon.

L'attaquant, porteur du ballon est marqué en défense individuelle lorsqu'il pénètre dans une des zones, par le défenseur de celle-ci. Il est recommandé, lors de l'initiation, d'introduire de préférence la défense individuelle dans le but surtout d'améliorer la technique individuelle du fait que le possesseur du ballon est toujours confronté à un adversaire direct.

Dessin 11: Défense de zone 3-2 avec ballon au centre



Dessin 12: Défense de zone 3-2 avec ballon de côté



#### e) La contre-attaque

C'est une action offensive, basée sur la vitesse, qui permet relativement facilement de conclure positivement une attaque.

Le succès dépend surtout de la récupération du ballon sous le panier, de la rapidité et de la précision de la première passe. Les attaquants doivent se placer en position de triangle pour profiter au maximum de leur surnombre par rapport aux défenseurs.

#### f) Les premiers jeux:

- 2 équipes de 5 joueurs, marquage individuel; quelle équipe réussit à exécuter 10 passes sans se faire intercepter le ballon ?
- 1 équipe sous chaque panier, 1 ballon par élève; au signal, exécuter le tir sous la forme demandée. Laquelle des 2 équipes atteint 20 points ?
- En marquage individuel, 3 contre 3 sous 1 panier durant 8 minutes.
- Sous 1 panier, 2 équipes de 5 joueurs en marquage individuel; la même équipe reste toujours en défense. A chaque panier ou interception, le ballon revient à la même équipe qui continue d'attaquer. Après 20 attaques, changement. Quelle est l'équipe qui sur 20 attaques a marqué le plus de points ?

Photographies: C. Mrazeg

Dessins: Tirés du livre Mini-basket 1970 FSBA

## Bibliographie

### Littérature française

Barrails, A. - Basketball. Technique - jeu - entraînement. 2e édition, Paris Amphora 1971 - 8° 204 p. fig.

Busnel, R. et Lavergne R. - Le mémento du basketball. Paris, Fédération française de basketball - 8° 216 p. fig.

Moore, D. - Le Basketball. Paris, Editions B et M. 96 p.

Heer, L. - Basketball. Paris. Editions Bornemann

### Littérature allemande

Herczeg, W. - Basketball. Berlin, Sportverlag 1973. 8° 303 S. Abb.

Köhler, I. - Basketball. Schülersport. Berlin, Sportverlag 1971. 8°, 159 S. Abb.

Kyriakoglou, Ch. Basketball. Technik und Übungen für die Schule und Verein. Wiesbaden, Falken-Verlag, 1971. - 8° 116 S. Abb.

Lakfalvi, L. Basketball. Technik - Taktik - Training - Wettkampf. Frankfurt a. M., Limpert 1969 - 8° 182 S. Abb.

### Revue

*Basketball*. Organe officiel de la Fédération française de Basketball. Rédaction - Administration: 65, rue de la Victoire, 75009 Paris