

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Basketball : maîtrise du ballon et défense  
**Autor:** Mrazek, Célestin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997325>

### **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**

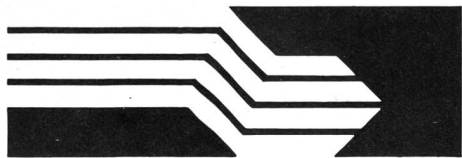
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 19.02.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Basketball

### Maîtrise du ballon et défense

Célestin Mrazek

La phrase suivante résume l'essence même du basketball: chaque joueur qui sait dribbler, passer, tirer et qui dispose des connaissances tactiques de base (jeu 2 contre 2 ou 3 contre 3) peut être intégré avec succès dans n'importe quel système de jeu offensif.

La connaissance de la défense individuelle permettra au même joueur de prendre place dans une équipe qui joue une bonne défense, même si le système défensif change parfois (individuel, pressing, zone, zone-press, combiné).

Dans une étude parue dans le numéro de mars 1981 de cette revue, nous avons analysé le développement des deux thèmes se rapportant au premier problème: la maîtrise du ballon. La technique du tir au panier et la contre-attaque comme système d'attaque de base pour une équipe constituent deux premières parties importantes pour ceux qui veulent rafraîchir ou approfondir leurs connaissances techniques et tactiques.

La défense individuelle et le problème des joueurs ambidextres dans l'apprentissage des mouvements d'attaque de base, dont nous parlons ici, forment deux autres aspects dont il faut tenir compte.

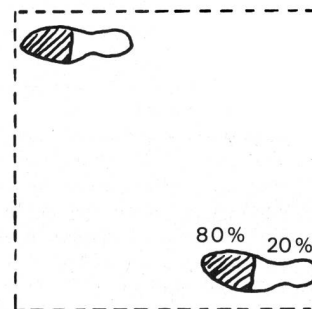
#### La défense individuelle

Pour gagner un match, il faut marquer plus de points que l'adversaire. Inversant ce raisonnement, on peut aussi dire que l'on gagne une rencontre si l'on reçoit moins de paniers que l'adversaire. Certes, les rencontres qui se soldent par un score élevé et des actions offensives spectaculaires sont plus intéressantes pour les spectateurs. Mais il est plus facile de gagner un match en jouant la défense que l'attaque. Les circonstances, elles, peuvent souvent changer (terrain adverse, indisposition des tireurs, blessure), mais la défense d'une équipe bien préparée doit toujours rester très solide.

A la base des connaissances défensives du joueur, on trouve toujours la défense individuelle. Le mouvement défensif, le fait de savoir se placer s'apprennent le mieux face à un attaquant dont on a la charge. Plus tard, avec les différents systèmes de la défense individuelle (flottement, changements), le joueur saura mieux collaborer avec ses coéquipiers et il sera prêt à affronter les défenses collectives complexes (pressing, différents types de zone, défense combinée).

#### Position défensive

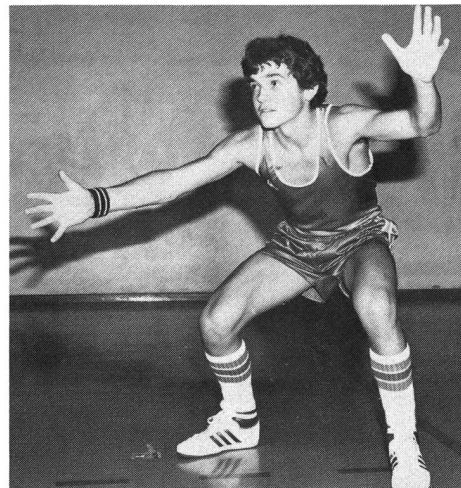
Lorsqu'il est en position défensive, le joueur donne l'impression d'être assis sur une chaise. Ses jambes sont écartées de 60 à 100 cm et placées aux deux angles opposés d'un carré imaginaire. Le poids du corps est déporté vers l'avant (80 pour cent sur la partie avant des pieds et 20 pour cent sur les talons), afin de permettre une meilleure mobilité.



Contrairement aux jambes, assez fortement fléchies, le dos est droit, afin de permettre à la tête d'être toujours relevée. C'est le seul moyen, pour le défenseur, de garder une vision du jeu assez complète.

Lors des déplacements courts, les pieds glissent plus qu'ils ne se lèvent et la distance qui les sépare n'est jamais réduite à moins de 30 à 40 cm, pour permettre une réaction instantanée.

La position des bras change selon l'action de l'attaquant mais, en général, l'un est plus avancé et attaque le ballon par le bas, alors que l'autre est levé pour être prêt à intercepter une passe ou à gêner un tir.



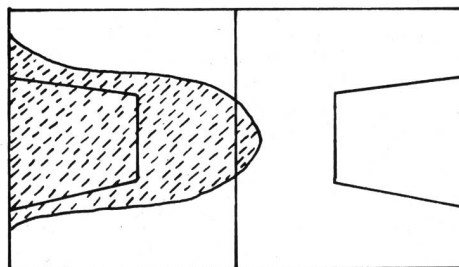
Même si elle n'est pas confortable, la position de base du défenseur lui permet d'exécuter très rapidement des changements de rythme et de direction.

Si l'attaquant adopte un mouvement plus rapide ou s'il se déplace sur une distance prolongée, le défenseur n'est plus en mesure de le suivre en pas chassés-glissés. Dans ce cas, il doit devancer l'attaquant par une course rapide avant de reprendre sa position défensive correcte.

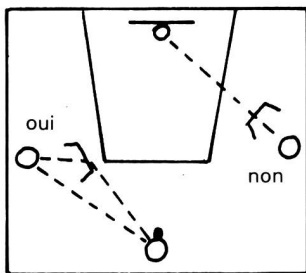
Le mouvement défensif permet de suivre un attaquant avec ou sans ballon, mais il est toujours dirigé par les impératifs tactiques. En effet, le défenseur n'est que rarement sur la ligne entre l'attaquant et le panier, mais il adopte toujours un *placement* tactique, qui lui permet de prévenir ou de limiter une action offensive. Pour empêcher le ballon de parvenir chez l'attaquant, on se place toujours au sommet d'un triangle, face à l'adversaire, le bras levé vers la trajectoire d'une passe possible, la tête tournée de telle manière qu'il soit possible de suivre aussi bien l'attaquant que le ballon et son possesseur. Si, par un jeu de circonstances

(mouvement rapide de l'attaquant à travers le terrain) on ne peut pas assurer la visibilité des deux points cités, on choisit toujours le joueur et on reprend le contact visuel avec le ballon dès que possible.

Chaque attaquant a ses mouvements favoris. Un bon défenseur les repère dès le début du match, ce qui lui permet de l'amener constamment dans les positions les plus défavorables. En général, on pousse – *oriente* – un dribbleur par un placement qui lui interdit d'avancer par le centre. Le joueur, serré contre la ligne de tou-



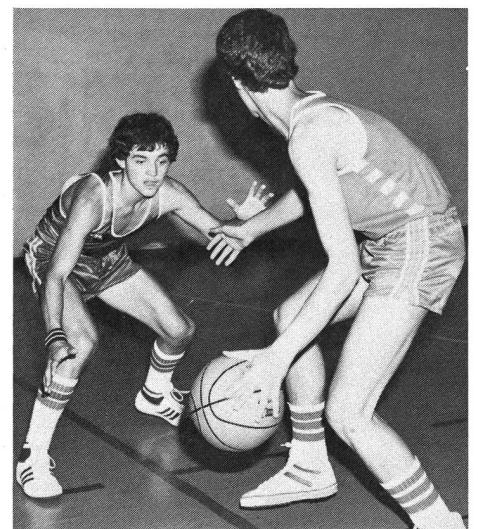
Zone interdite au dribbleur



Le triangle

che et obligé de dribbler avec sa main la plus faible, ne peut développer une action valable. Pour orienter un dribbleur, on se place devant le ballon et non devant le joueur qui dribble. Ainsi, il est obligé de changer la direction du dribble (reculer ou changer le sens du dribble et de la main).

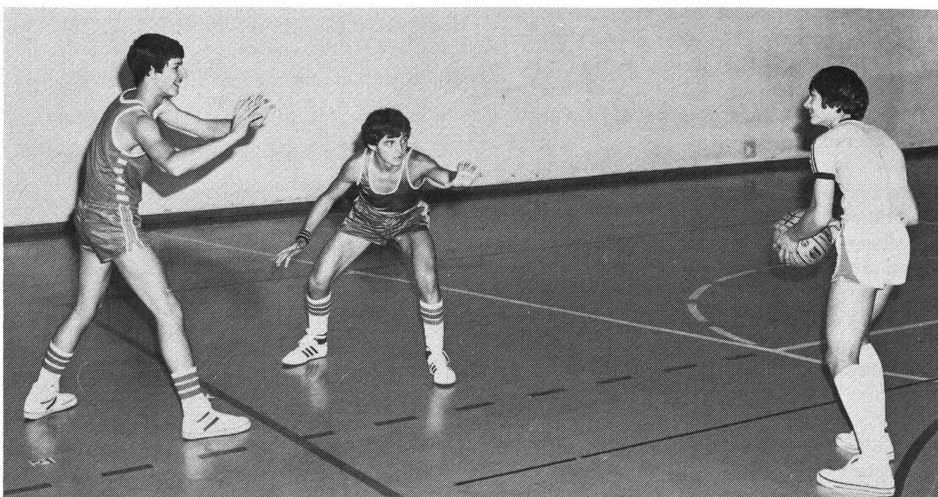
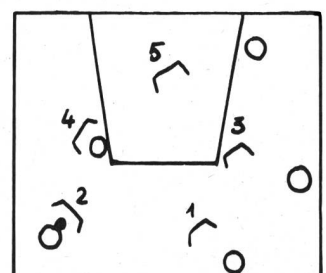
A part l'orientation d'un dribbleur, un bon défenseur ne se contente pas de le suivre passivement, il l'attaque, l'harcèle à chaque occasion. La distance normale entre un attaquant en



possession du ballon et son défenseur est d'environ un mètre. Elle peut augmenter un peu lors des mouvements rapides, et diminuer lors des arrêts. Pour attaquer le ballon en possession d'un adversaire qui est en train de dribbler, on diminue la distance de base par des sorties rapides faites d'un pas en avant suivies immédiatement d'un pas en arrière pour rétablir la position et la distance correcte. On attaque toujours le ballon avec la main la plus avancée et par le bas, pour éviter le contact avec l'adversaire. En quelque sorte, on pratique l'attaque des escrimeurs.

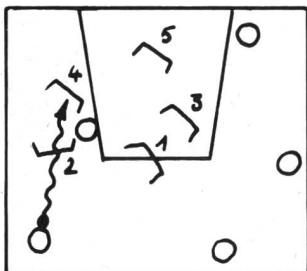
Un défenseur n'est pas seul à évoluer sur le terrain. Sans une étroite collaboration entre les 5 défenseurs, même le meilleur joueur reste impuissant devant une attaque collective de l'équipe adverse.

*Voir et prévoir* est le credo de chaque défenseur. En effet, tout joueur d'un certain niveau connaît les actions offensives de base et, de ce fait, il est capable de s'y opposer. Plus vite on repère une action en préparation, plus vite on peut se placer en conséquence pour la rendre difficile ou impossible.

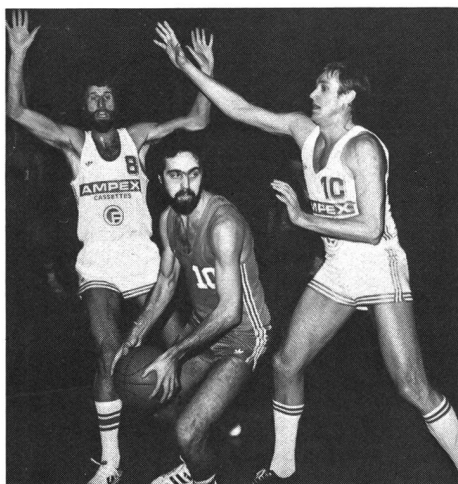


Le *flottement* est le placement de base d'une équipe en défense.

Le possesseur du ballon est marqué en pressing (2), deux joueurs plus proches sont en interception (1 et 4) et deux plus éloignés en flottement (3 et 5). Ainsi, les passes directes sont très difficiles et le jeu ne peut commencer que par le dribble ou par un mouvement sans ballon. Si le ballon change d'emplacement (dribble, passe) chaque défenseur doit modifier sa position selon le même schéma.

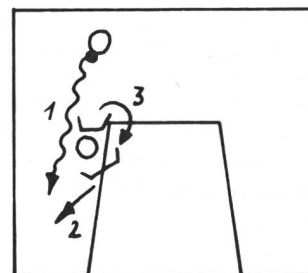


Si la défense se veut encore plus agressive, on peut la doubler ou la tripler sur le porteur du ballon. Lors d'un croisement (en dribble, devant le poste), le défenseur du joueur sans ballon se porte en avant sur le chemin du dribbleur et l'encercler avec son défenseur (2 et 4), dans le but d'intercepter le ballon ou de faire commettre la faute (marcher, passage en force, 5 secondes, mauvaise passe). La défense collective est déséquilibrée par cette action et, de ce fait, les autres joueurs flottent immédiatement. (1, 3 et 5).



Si les attaquants utilisent un système en formant des écrans difficiles à passer, il ne reste souvent aux défenseurs que de procéder à un changement d'attaquants pour le reste de l'action offensive. On reprend la position initiale à la première occasion qui se présente pour ne pas déséquilibrer la défense (grand attaquant contre petit défenseur).

Pendant une telle action, c'est le joueur qui change le premier qui assume toute la responsabilité de l'action, il dit à son coéquipier: «change!» Ce dernier doit obéir sans hésitation.



Pour éviter les écrans, la défense utilise le *glissement*, action moins risquée que le changement. Pour cela, le défenseur du joueur qui prépare l'écran doit avertir tous ses coéquipiers. Un simple «bloc droit» est souvent suffisant pour que le défenseur en question cherche avec sa main droite l'obstacle. Il peut éviter l'écran par devant, tout en conservant son attaquant, si l'espace entre les deux attaquants reste suffisant. Sinon, il passe derrière l'écran dans l'espace libéré par son coéquipier et il reprend son attaquant aussitôt après.

Tous les mouvements défensifs, individuels et collectifs, doivent être répétés très souvent, à chaque entraînement, surtout dans la phase initiale. On répète durant 15 à 20 minutes le mouvement sans ballon (échauffement, jeu de jambes), 1 contre 1, lentement pour la technique, avec un ou plusieurs passeurs pour approcher la réalité et augmenter l'intensité. Dans la phase de jeu dirigé ou de jeu 5 x 5, on peut mettre l'accent sur la défense et appliquer les actions isolées (glissements) à l'ensemble des 5 joueurs. Chaque fois qu'on travaille un nouveau système défensif ou qu'on apporte les corrections nécessaires, les attaquants doivent être des complices et faciliter par des actions claires et propres le déroulement de l'entraînement.



Quelques vérités concernant la défense:

- avec de la volonté, chaque joueur peut devenir un bon défenseur
- pour être un bon défenseur, il faut avoir une condition physique irréprochable
- ne jamais subir l'attaque, mais imposer la défense
- être fier d'être un bon défenseur et avoir confiance dans ses moyens
- voir et prévoir les actions des défenseurs
- être suffisamment dur, mais toujours dans les limites du fair-play
- avertir toute la défense - parler
- s'encourager mutuellement - parler
- une défense muette est une défense passive
- changer le moins possible

- ne jamais s'avouer vaincu, mais trouver suffisamment de ressources, en défense, pour renverser la situation.

### Les joueurs ambidextres

Dans certains sports, la capacité de faire la même chose de la main droite et de la main gauche, du pied droit ou du pied gauche est tout à fait naturelle. On s' imagine difficilement un skieur sachant tourner seulement d'un côté, un nageur ou un coureur se demandant quelle est sa jambe ou son bras le plus fort.

Par contre, il y a des sports où l'on distingue manifestement des droitiers et des gauchers. Prenons l'exemple du tennis, des lancers ou des sauts en athlétisme.

Certains jeux, parmi lesquels le basketball, se trouvent entre-deux. Le mouvement de loco-

tion est fait sans distinction, la détente à partir des deux jambes également. Mais dès qu'on court, on pose automatiquement toujours la même jambe au sol pour sauter le plus haut. En suspension et en distance, on n'hésite pas à se servir de sa meilleure main pour tirer au panier. Et pourtant...

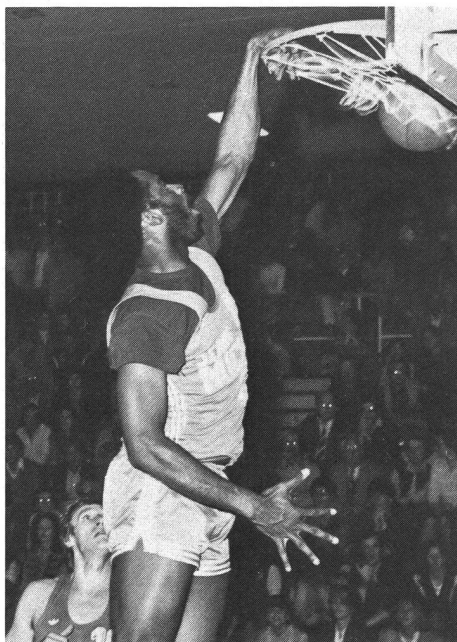
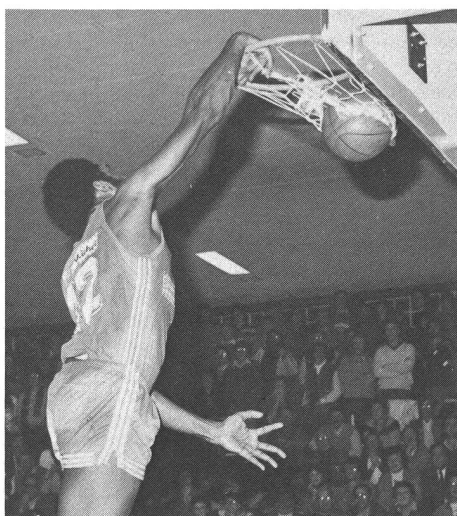


Rares sont les joueurs qui sont vraiment capables de dribbler, de changer de dribble (renversements), passer et de tirer à bras roulé ou de près avec la même aisance des deux mains.

La majorité des joueurs sont très limités, voire handicapés, par l'incapacité de dribbler avec la main la moins forte, par le fait de savoir tirer seulement à partir de certains angles et de certaines distances, et souvent seulement après un dribble préalable. Un tel joueur est très vulnérable et, dans un match, il perd vite son efficacité et, par conséquent, son moral.

Et pourtant, avec un entraînement approprié, un jeune élément n'aura jamais à se poser la question de savoir par quel côté il doit aborder le défenseur et avec quelle main marquer une claquette.

La formation doit commencer déjà au niveau élémentaire par le mouvement sans ballon: travail des deux jambes pour les arrêts, les départs, les changements de direction, les pivots en avant et en arrière, les sauts répétés et la reprise d'équilibre après une réception. Même



les sauts en pleine course doivent être exercés avec appel de la jambe la plus faible, pour pouvoir tirer plus tard en foulée ou à bras roulé de la main la plus faible.

Quand on a le ballon, il ne devrait plus y avoir de différence entre la main droite et la main gauche: départ en dribble, renversement du dribble avec une accélération, jonglage entre les jambes, exercices 1 contre 1 des deux côtés du panier, tous les exercices sont bons à condition d'être exécutés vraiment avec la même inten-

sité et la même vitesse des deux mains. Au début, on doit travailler plus longtemps le côté le moins fort mais, plus tard, l'automatisme finit par s'acquies. Dans les situations de jeu, on doit toujours utiliser la main en fonction des impératifs tactiques et non en fonction des capacités individuelles. Savoir passer de n'importe quelle main et dans toutes les situations doit être une chose tout à fait naturelle pour un bon joueur. On voit hélas très souvent, dans les rencontres, des attaquants bien placés mais mal servis par des coéquipiers qui ne sont pas capables de leur transmettre le ballon avec suffisamment de précision.

Le jeu entre un pivot et un ailier est entièrement basé sur la faculté de pouvoir passer le ballon avec précision n'importe où sous le panier.

Si le ballon parvient au pivot, ce dernier ne doit pas hésiter mais profiter aussitôt de la faille dans la défense adverse: un ou deux dribbles rapides, un pivot, une feinte avant de tirer de près. Durant cette action, il est impossible de choisir le côté car l'ouverture n'existant que pendant une ou deux secondes, il faut en profiter immédiatement.

Seul les tirs à mi-distance et en suspension (lancers-francs y compris) sont exécutés de la main la plus forte, ce qui n'empêche pas de s'entraîner de l'autre main.

Il est intéressant de savoir que chaque mouvement musculaire (par exemple, le mouvement du tir au panier) a son chemin tracé dans le cerveau. Plus on s'entraîne, plus ce chemin devient sûr et rapide. La réussite est meilleure. Si l'on se met à tirer de l'autre main, le premier automatisme n'est pas influencé négativement, mais le transfert est positif!

L'exemple du tir à bras roulé de près est frappant.

Les joueurs qui savent déjà tirer d'une main et commencent à s'entraîner de l'autre, marquent non seulement des progrès très rapides, mais leur pourcentage de réussite augmente aussi pour leur main la plus forte. Il arrive souvent que le joueur, ainsi maître de ses deux mains, utilise la main «gauche» pour tirer dans de meilleures conditions. Les défenseurs ne s'attendent pas à de tels tirs et sont souvent surpris.

La constatation suivante s'impose pour les entraîneurs: *tous les exercices* portant sur la technique individuelle, sur la tactique 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3, avec ou sans pivot, doivent être exercés des deux côtés du panier et corrigés inlassablement, surtout s'il s'agit du dribble de la mauvaise main (pas de protection du ballon) ou du placement des pieds pour le tir en suspension.

Mieux vaut travailler un mouvement de renversement du dribble pendant 20 minutes dans

toutes les circonstances pour le maîtriser des deux main (sans regarder), que de répéter trois mouvements de renversement uniquement de la main droite.

Un joueur ambidextre n'a pas de problème dans les mouvements de base: il peut jouer à n'importe quel poste, ce qui le rend plus indispensable et lui permet d'être plus longtemps sur le terrain, dans un match, que celui qui ne peut jouer que d'un côté du terrain.

Quelques exercices pour entraîner le dribble, les passes et le tir de la main droite et gauche.

