

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Les "fondamentaux" à la base du basketball  
**Autor:** Mrazek, Célestin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998710>

### **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**

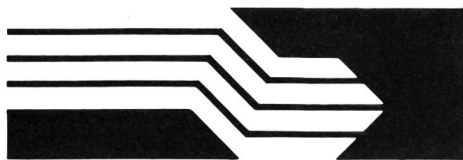
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.02.2026

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



## Les «fondamentaux» à la base du basketball

Célestin Mrazek

Célestin Mrazek est né à Prague en 1941, ville où il fit ses études de sport et de biologie. Très doué pour le basketball, il connut 33 sélections en équipe nationale avant de devenir professionnel en France, puis joueur-entraîneur de Fribourg-Olympique. Il est aussi expert J+S.

Améliorer le jeu, augmenter le plaisir des joueurs, obtenir de meilleurs résultats en compétition: tel est le souhait de tout moniteur et entraîneur sérieux.

Mais comment parvenir le plus sûrement à ce résultat? Quels exercices choisir, comment obtenir, des joueurs, qu'ils acceptent un travail souvent astreignant?

Ces questions appellent plusieurs réponses. Certains affirment que la condition physique prime tout. D'autres ne jurent que par la défense ou par l'adresse des joueurs. Il en est, enfin, qui rêvent à un système magique!

Chacun a un peu raison et un peu tort! La meilleure réponse, cependant, a été donnée par un joueur américain au terme d'une première semaine d'entraînement avec ses nouveaux coéquipiers: *les joueurs suisses dit-il, sont faibles dans l'exécution des «fondamentaux»*. Ils se contentent de peu, ils sont trop vite satisfaits, on voit même des joueurs de haut niveau se retrouver dans des situations peu confortables à cause de leur manque de technique et d'initiative.

Et pourtant, le geste technique est simple. Il s'apprend facilement: main droite, main gauche, répertoire des renversements, dribble, nombre de passes utilisables dans toutes les circonstances, décision accélérée d'exécution d'un mouvement de tir! En tout ceci, les joueurs d'outre-Atlantique sont nettement supérieurs aux Suisses, parce qu'ils ont compris, tout simplement, que l'on doit être meilleur qu'un autre pour s'amuser davantage! Les entraîneurs partagent depuis longtemps cette conception.

C'est pourquoi l'entraînement – celui des jeunes surtout – se compose de plus en plus d'un travail inlassable des «fondamentaux».

Pas toujours à 5 contre 5, mais le plus souvent à 3 contre 3 ou à 4 contre 4, sous un seul panier, ce qui permet d'avoir plus souvent le ballon dans les mains et de mieux apprendre à résoudre les problèmes défensifs et offensifs. Le travail sous un panier est le meilleur moyen de mettre en pratique les nouveaux mouvements appris.

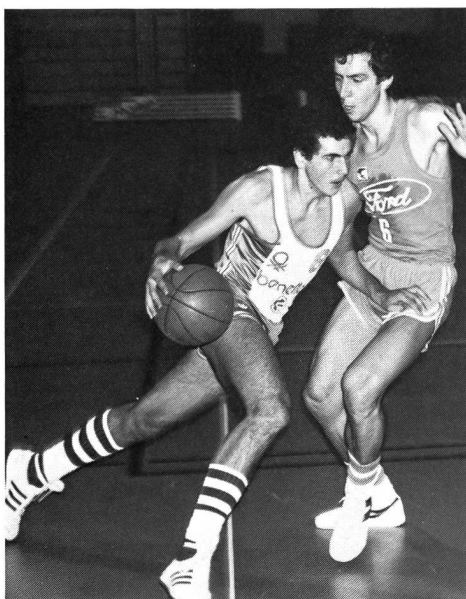
Le manuel J+S est conçu pour pallier les lacunes techniques individuelles par l'acquisition des «fondamentaux».

Voici quelques exemples se rapportant aux problèmes les plus marquants:

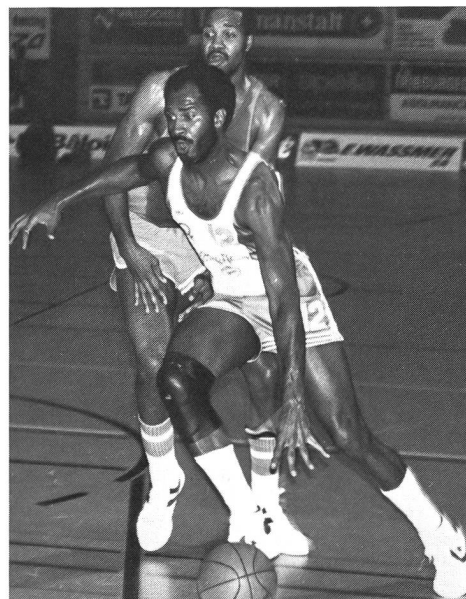
### Le dribble

1. Il est indispensable de savoir dribbler, aussi bien de la meilleure main que de l'autre. Sans cette connaissance fondamentale, le joueur est fortement limité dans ses actions et toujours gêné par la présence d'un défenseur. Par contre, s'il peut manœuvrer le ballon avec la même aisance de la main droite et de la main gauche, son champ d'action s'élargit.

L'entraîneur doit par conséquent choisir des exercices appropriés et les faire exécuter des deux côtés du panier. Après quelques semaines déjà, les joueurs se trompent beaucoup moins souvent et leurs défauts commencent à disparaître. La défense individuelle permet de corriger avantageusement le dribble. Un attaquant serré de près ne peut se permettre de dribbler avec la main la plus proche du défenseur. Il doit protéger le ballon avec sa main libre, sous peine de le perdre.

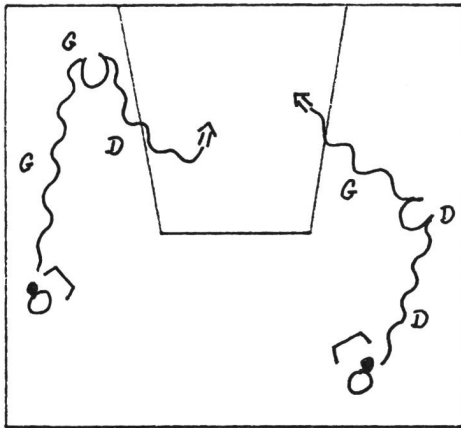


Pénétration correcte de la part des deux joueurs, mais remarquez la puissance et l'esprit de décision du joueur américain.



### Quelques exercices faciles

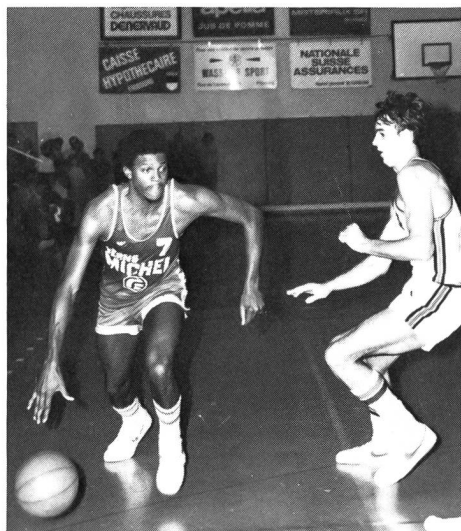
L'attaquant protège le ballon, pendant la pénétration, avec le corps et la main libre, et dribble *toujours* avec la main la plus éloignée du défenseur. Les différents changements (devant le corps, derrière le dos, en pivotant) s'effectuent *toujours* avec la main qui a



D – main droite  
G – main gauche

dribblé auparavant. L'autre main reprend le ballon seulement après le changement. Une *accélération* du mouvement, pendant et après le changement du dribble, surprend l'adversaire.

2. Chaque joueur doit savoir dribbler *sans regarder le ballon*, pour pouvoir se concentrer entièrement sur la tactique du jeu.

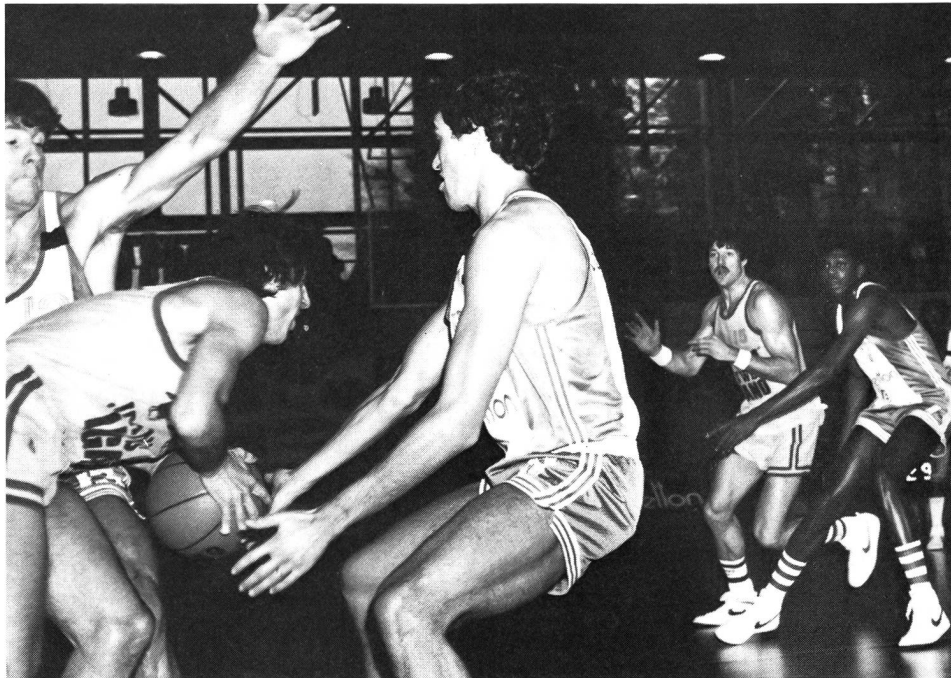


Le dribbleur protège le ballon et cherche un écran. Il dribble sans regarder le ballon.

L'attaquant qui perd le contrôle de son ballon et doit le chercher est, pendant un laps de temps plus ou moins long, inutile à son équipe.

Pour exécuter un dribble techniquement juste, seuls les doigts bien écartés sont en contact sur toute leur longueur avec le ballon. L'impulsion vient du poignet. Il est important de *dribbler «bas»*, car, ainsi, la main est plus souvent en contact avec le ballon, le rebondissement est rapide et le contrôle meilleur. On peut alors facilement lever la tête pour se consacrer uniquement à la tactique.

3. Il ne faut *jamais s'arrêter*, ballon dans les mains, après un dribble. Toutes les autres actions: passe, tir, etc. doivent être enchaînées naturellement et exécutées si possible en mouvement.



En s'arrêtant, le dribbleur favorise la défense agressive (pressing): il est pris au piège!

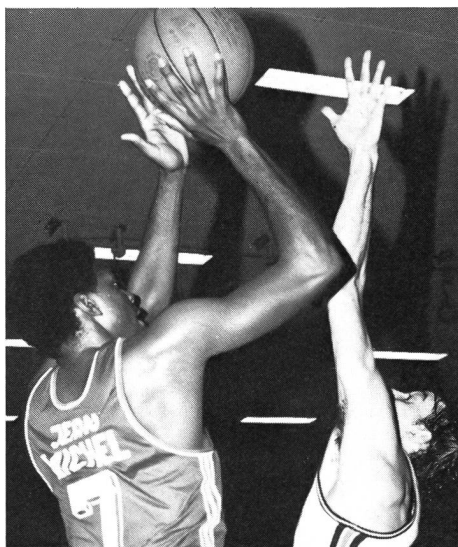
La passe et le tir en suspension après un dribble demandent un temps d'apprentissage prolongé pour éviter la faute (marcher). En général, avant de saisir le ballon des deux mains pour le passer ou pour tirer au panier, on accentue le dernier dribble, ce qui augmente sa vitesse et le fait rebondir plus haut.

## Tir

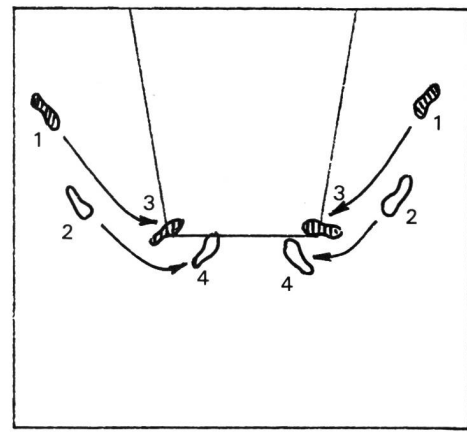
Qui dribble bien, tire bien! Cette affirmation est parfaitement justifiée, en basketball, car le mouvement du bras et du poignet est presque identique dans les deux cas.

Pour bien tirer, il faut d'abord bien *sentir le ballon* sur toute la surface des doigts largement écartés, mais *jamais* sur la paume. Par la suite, le déroulement du mouvement est identique (avant-bras, poignet) à celui du dribble, mais vers le haut. Lors d'un tir, la trajectoire du ballon doit être suffisamment haute, afin d'ouvrir au maximum l'angle d'arrivée au panier.

Il est indispensable de corriger chaque imperfection d'ordre directionnel. La tête, le bras, le coude, le poignet, le ballon, doivent être sur la même ligne au terme de laquelle se trouve le panier. L'ensemble du mouvement, souple, doit se dérouler sans à-coups et le ballon quitter la main, le plus souvent, au point culminant du saut, s'il s'agit d'un tir en suspension ou en foulée. Pour tirer en suspension après un dribble, on prend *toujours* appui d'abord sur le pied le plus proche du panier. Le deuxième pied est ramené aussi vite que possible pour que puisse commencer la détente. Sa puissance dépend de la rapidité avec laquelle il aura été mis en place. Les bras projetés fortement vers le haut avant d'effectuer le mouvement de tir participent également avec efficacité à la puissance et à l'équilibre du saut.



Tir en suspension et défense correcte.



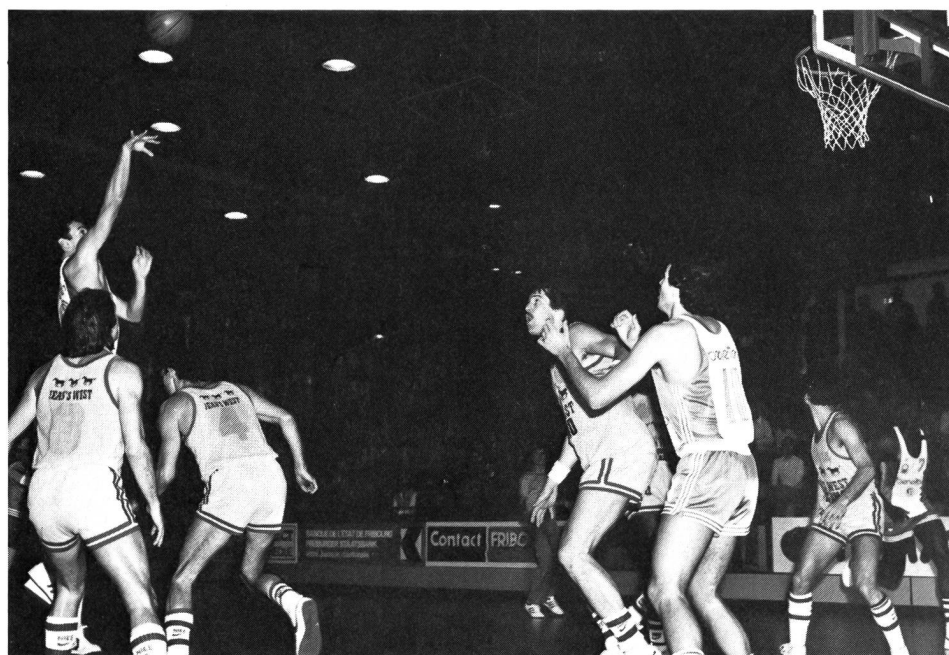
Placement correct des jambes pour un tir équilibré

Il est recommandé de *regarder le panier* le plus longtemps possible avant de lâcher le ballon. En effet, le geste du tir est un mouvement complexe de tout le corps, dirigé selon l'estimation que les yeux font de la distance qu'il y a entre le ballon et le panier. Plus on regarde longtemps le panier, plus le tir sera précis.

Au plan tactique, il ne faut jamais «forcer» un tir! Il doit être l'aboutissement logique d'une action collective au cours de laquelle les joueurs ont pris le temps de se placer le mieux possible pour assurer le rebond offensif ou le repli en cas d'échec. Le tir précipité aboutit presque toujours à un échec et permet, le plus souvent, la contre-attaque adverse.

Avant de tirer, un bon joueur vérifie toujours si toutes les conditions de réussite sont réunies, à savoir:

- a) une position de tir favorable (distance, placement du défenseur)
- b) le rebond offensif assuré par 1 ou 2 joueurs au moins
- c) le repli défensif assuré par 1 ou 2 joueurs au moins.



Vitesse d'exécution et geste de tir parfait. Remarquez la position exemplaire du défenseur sous le panier.

Après le tir, le joueur suit le ballon sous le panier, car c'est lui qui peut juger au mieux de sa trajectoire et se placer le mieux pour le récupérer.

## La passe

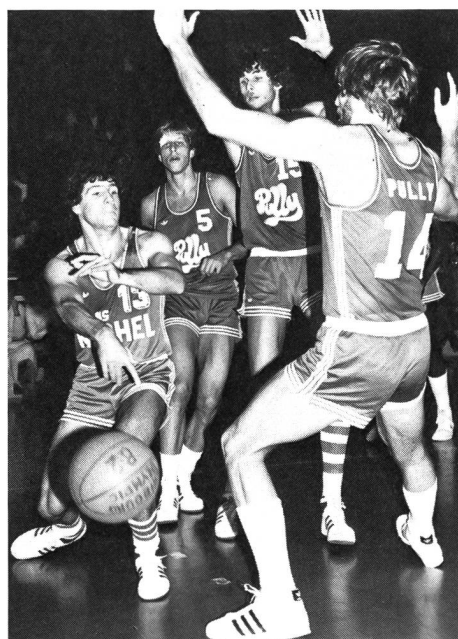
La passe, c'est l'action entreprise par un joueur de transmettre le ballon à un partenaire démarqué. Dans l'exécution de la passe, un joueur recherche un coéquipier démarqué ou en position de tir.

La qualité de la passe dépend en grande partie de la *technique du dribble*, du *répertoire* à disposition et de la rapidité de *décision*.

La passe est la carte de visite du joueur de basket. Bien faite, elle va faciliter l'action du joueur qui la reçoit, et non la retarder ou rendre sa conclusion impossible.

Les passes courtes et rapides sont généralement plus sûres qu'une seule passe longue. Elles sont aussi plus difficiles à intercepter.

La longue passe en direction d'un joueur démarqué effectuée par un pivot après le rebond défensif fait exception, et encore, à condition qu'elle soit exécutée très rapidement.

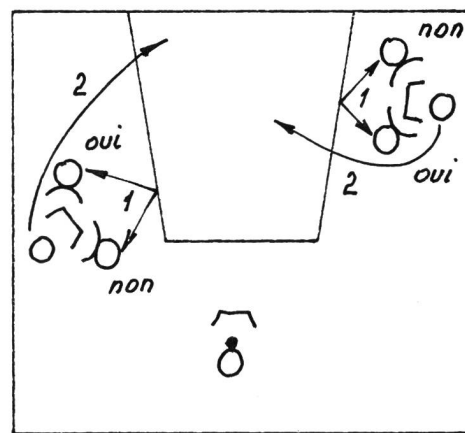


Passe décisive malgré la défense agressive.

## L'écran

L'action du joueur-écran doit provoquer une situation de jeu de deux contre un, trois contre deux, etc. L'écran sert donc à poser le problème de l'infériorité numérique. L'évolution du défenseur est retardée. Il doit contourner l'écran.

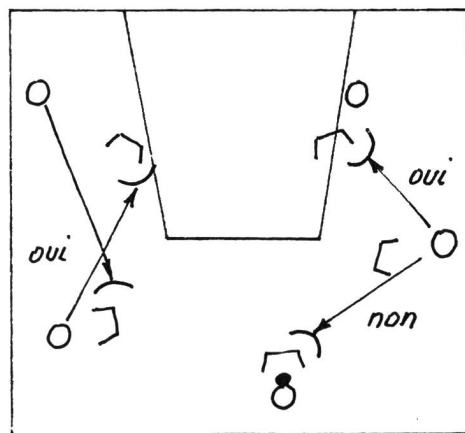
Pour démarquer un coéquipier étroitement surveillé, il ne suffit pas toujours d'une action simple telle qu'un passe-et-va ou telle qu'une accélération. La plupart du temps, il faut utiliser un écran qui ne sera efficace que s'il est *solide* et *large*. C'est l'attaquant qui doit amener son défenseur contre l'écran, formé suffisamment tôt.



Dès après le contact entre les deux joueurs, l'écran recule pour être disponible en cas de poursuite de l'attaque (arrière, aile), ou s'avance vers le panier pour appuyer cette attaque (aile, pivot).

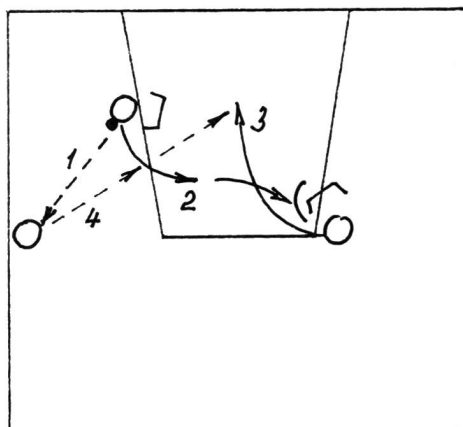
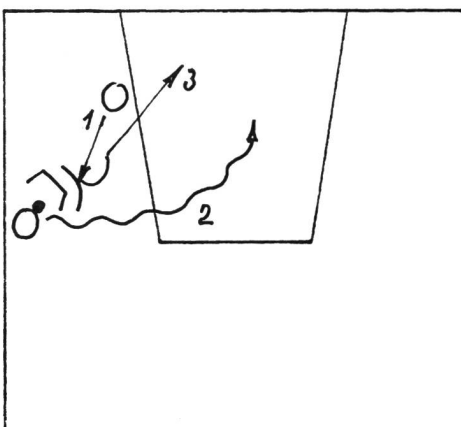
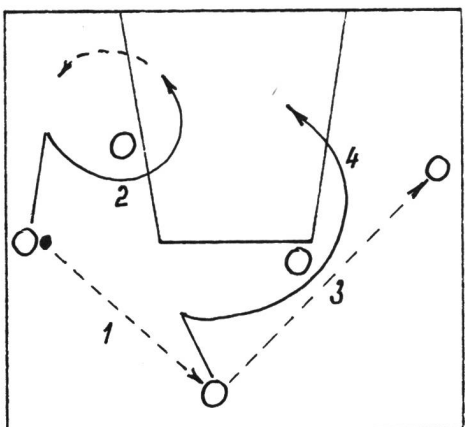
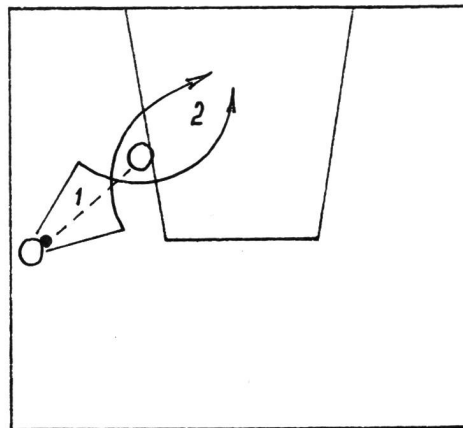
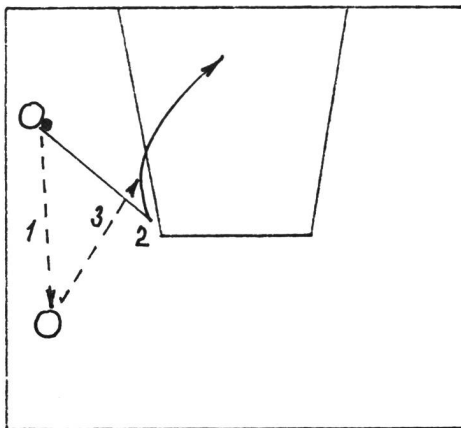
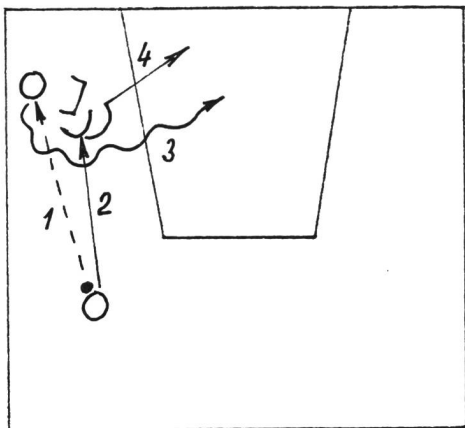
Un écran doit faciliter la progression du coéquipier vers le panier.

Un écran entre joueurs sans ballon est toujours plus efficace.



Voici quelques actions de jeu simples, entre deux attaquants et deux défenseurs. Chacun devrait être en mesure de les appliquer. Elles obéissent toutes au principe de base qui veut que, *après avoir passé, le joueur doit se déplacer*.





## La défense

La connaissance des «fondamentaux» en défense est aussi importante que la maîtrise des actions offensives. En premier lieu, c'est la *volonté de défendre* qui est importante, la capacité d'un joueur de se surpasser et de ne jamais s'avouer vaincu. La combativité est à la base de toute action défensive. Rechercher sans cesse un meilleur placement par rapport au ballon, s'opposer au développement des actions offensives adverses, être prêt à aider un coéquipier en difficulté: telle est l'attitude d'un bon défenseur.

Il sera toujours en position basse, les jambes constamment en mouvement, cherchant sans relâche à améliorer son placement en fonction du développement de la situation.

Vis-à-vis d'un attaquant en possession du ballon, il gardera toujours un pied nettement en arrière par rapport à l'autre, pour être prêt à parer un démarrage rapide ou à s'avancer pour gêner un tir. Lors du déplacement du dribbleur, il conservera une distance (1 à 1,5 m) lui permettant d'intervenir sur le ballon, mais sans commettre de fautes. Il ne doit jamais «coller» au dribbleur pour l'empêcher de progresser, mais plutôt l'orienter, le diriger vers les lignes latérales ou dans un coin du terrain, pour diminuer son champ d'action.



Ne jamais laisser pénétrer le dribbleur sur la ligne de fond!

## Le rebond

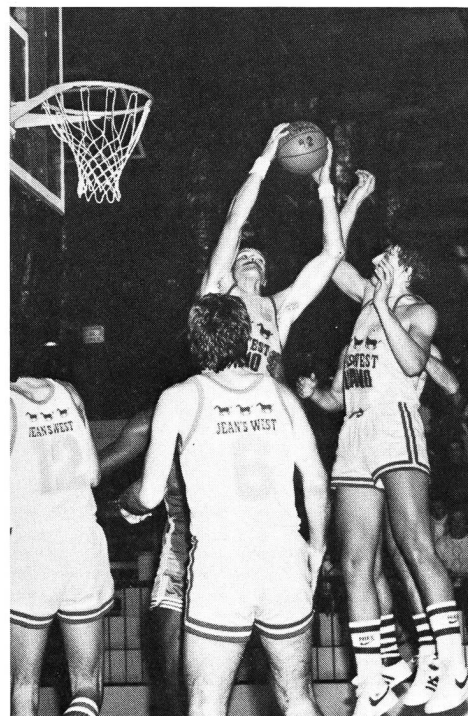
La récupération des ballons, en défense aussi bien qu'en attaque, est une action importante que chaque joueur doit connaître et accomplir à la perfection.

En défense, l'avantage du placement est décisif. Le défenseur contrôle toujours l'attaquant et ne permet jamais qu'il le devance sur le chemin du panier. En conséquence, un contact plus étroit est nécessaire pendant cette action. Une faute grave mais assez courante est de ne regarder que le ballon (passe, pénétration, tir) et d'oublier l'attaquant sans ballon. Un bon défenseur contrôle toujours les deux.

La situation change pour les joueurs à proximité du panier. Une lutte impitoyable pour la place s'engage souvent avant que le tir parte. A ce moment, le défenseur ne regarde plus le ballon, mais il contrôle d'abord l'attaquant de face et, si celui-ci s'avance vers le panier, il pivote dans le

sens de son mouvement, le maintenant derrière lui. Dans un deuxième temps seulement, il s'avance lui-même pour la récupération du ballon.

La prise du ballon est toujours énergique et, si possible, elle se fait avec les deux mains. Le joueur atterrit sur les jambes lar-



Equipe bien placée pour le rebond défensif.

gement écartées, d'une part pour éviter les blessures aux chevilles, et d'autre part pour rester stable au contact éventuel avec d'autres joueurs.

Son premier souci, lorsqu'il a récupéré le ballon, est de le dégager rapidement et de lancer, ainsi, la contre-attaque, si possible par une première passe rapide, dirigée vers la ligne latérale la plus proche, ou par un dribble de dégagement court suivi d'une passe en direction des joueurs les plus avancés.



La première passe rapide est la base de la contre-attaque.

Pour avoir la chance de récupérer le ballon, en attaque, le joueur doit rester en mouvement. En effet, un attaquant qui bouge est beaucoup plus difficile à empêcher d'aller au panier qu'un joueur plutôt statique.

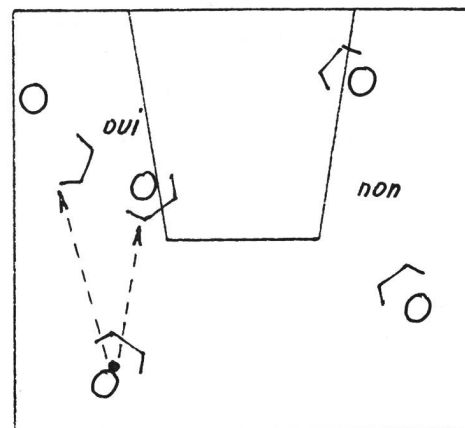
Pour se dégager d'une surveillance étroite, de la part du défenseur, il fera une feinte latérale ou il pivotera s'il est en contact avec lui. Le plus facile reste une brusque accélération au moment du tir.

Si le ballon est récupéré à proximité du panier, il faut immédiatement se retirer. Il arrive que plusieurs tirs soient déviés par la défense ou ratés par les attaquants, ce qui

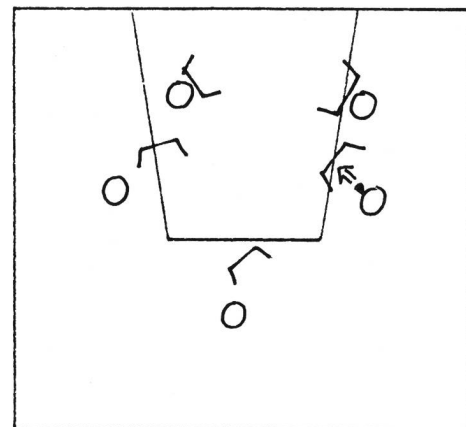


Les deux joueurs américains sont les mieux placés pour le rebond offensif.

ne doit pas être une cause de découragement, surtout si le placement sous le panier est bon. Par contre, si la situation se modifie et si le ballon s'éloigne à une plus grande distance du panier (de 2 à 4 m), il est plus sage de relancer l'attaque.



Placement des défenseurs par rapport au ballon.



Placement défensif lors du tir au panier.

## Conclusion

Nous espérons que ces quelques conseils seront utiles et apporteront aux joueurs quelques précisions nécessaires pour une amélioration individuelle. Si chacun s'améliore, ne serait-ce qu'un tout petit peu au plan des «fondamentaux», c'est toute l'équipe qui y gagnera. ■

