

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	41 (1984)
Heft:	9
Artikel:	Les géants du basket
Autor:	Mrazek, Célestin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997925

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: 29.01.2026

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

Les géants du basket

Découverte, formation et intégration des jeunes joueurs de basketball selon la recette de Dominique Currat, ancien international, actuellement responsable des juniors à Fribourg-Olympic.

Célestin Mrazek

Chaque sport a ses particularités et le basketball n'échappe pas à cette constatation. Souvent, on entend dire que le basket est un sport de géants. Ce n'est pas tout à fait vrai, puisque presque toutes les équipes comptent, dans leurs rangs, des joueurs de moyenne, voire de petite taille. Mais il faut bien admettre que les grands sont avantagés, aussi bien pour défendre que pour attaquer, sous un panier placé à 3,05 m au-dessus du sol. C'est la raison pour laquelle l'entraîneur qui désire améliorer le niveau de jeu et l'efficacité de sa formation part à la recherche des *longilignes*.

Prospection

La prospection en la matière n'est pas simple du tout. Il ne suffit pas, en effet, de détecter les tailles au-dessus de la moyenne (de 1,70 m à 2,00 m selon l'âge), encore faut-il que les jeunes concernés comprennent que, pour eux, le basketball est le sport qui leur permettra de tirer le meilleur parti de leur particularité et, surtout, qu'ils aient envie de jouer. Donc, pour parvenir à nos fins, nous contactons les maîtres de sport qui professent dans les écoles moyennes, et notre club organise des tournois d'écoliers. En fait, nous utilisons tous les canaux à disposition pour tenter de dénicher les oiseaux rares. Lorsque nous en avons trouvé un, débute une véritable campagne d'approche et de per-

suasion. La plupart des grands sont timides et ils hésitent généralement longtemps avant d'oser franchir le seuil de la salle d'entraînement. Mais ceux qui décident finalement de le faire évoluent très rapidement car, flanqués de coéquipiers plus petits qu'eux, ils se rendent compte que, même sans avoir appris à jouer, ils sont souvent meilleurs que les autres déjà! Pour choisir les joueurs qui vont composer une équipe, il s'agit de déceler, d'abord, s'ils disposent réellement de ces deux qualités fondamentales que sont:

- une solide constitution physique
- une mentalité saine et sans équivoque.

Préparation technique et tactique

Nous partageons l'avis que, au niveau des juniors, le basketball doit garder les caractéristiques d'un sport individuel, même s'il est joué en équipe. Au cours de cette étape, la formation doit être générale et la plus complète possible. Pour y parvenir, nous utilisons des exercices simples à répéter jusqu'à ce qu'ils soient exécutés à la perfection. Mais le joueur doit avant tout travailler seul. L'entraîneur est là pour lui indiquer le chemin à suivre, pour l'aider à passer d'un palier à l'autre sans heurt, pour l'encourager et le motiver dans les moments de doute. Tout le reste est de son propre ressort!



Nous pensons que les séances d'entraînement gagnent à être courtes mais d'un degré d'intensité élevé. Voici, en exemple, le programme hebdomadaire que nous avons conçu pour notre équipe:

Lundi:

Travail de mise en condition physique – beaucoup de course avec engagement orienté du haut du corps – départs à partir de la position de base du basketteur.

Exercices défensifs individuels – exercices de tir (ne pas faire de différence entre les joueurs de 2 m et ceux de 1,70 m, car tous doivent tout savoir).

Jeu à deux ou à trois avec tâches spécifiques à remplir:

- pas de dribbles
- celui qui a le ballon va au panier et tire
- après le tir, il touche le ballon sous le panier.



Fribourg-Olympic juniors avec ses 4 «doubles mètres»...



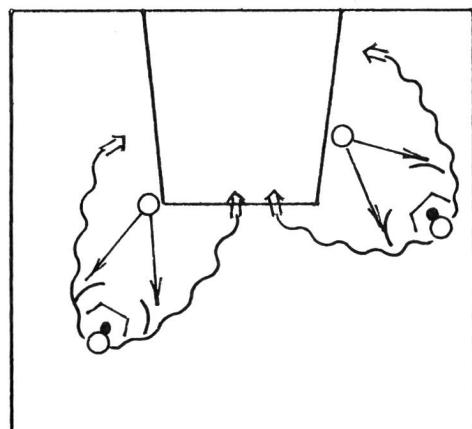
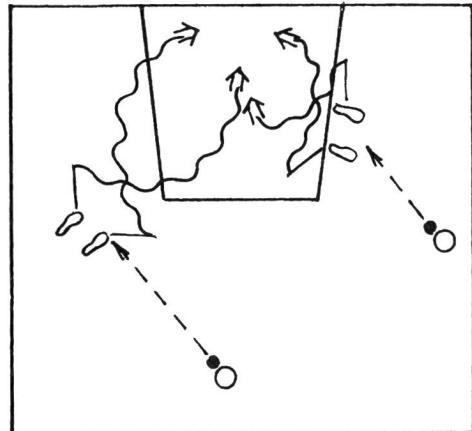
...pour être à la hauteur.

Mercredi:

Première partie de la séance: formation spécifique du pivot, de l'ailier et de l'arrière.

Seconde partie: action commune de deux ou trois joueurs.

On portera une attention particulière à l'arrêt sur les deux pieds, à la feinte, au départ en dribble et au tir (avec ou sans l'aide de la planche). Tous les exercices



doivent d'abord être exécutés lentement, puis de plus en plus vite. Dans un premier temps, on négligera la défense; dans un deuxième, on l'introduira à 50 pour cent et, enfin, à 100 pour cent.

Jeudi:

Entraînement collectif ou match de championnat.

Vendredi:

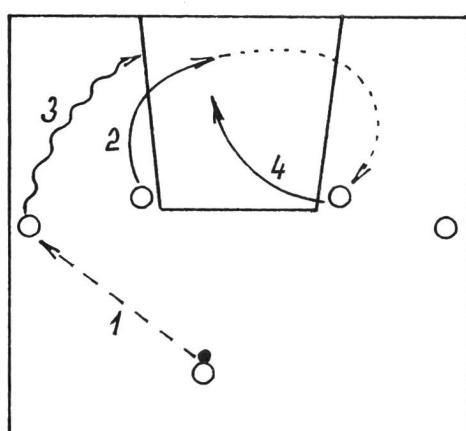
Entraînement individuel: chaque joueur organise lui-même son emploi du temps. Il s'agit d'une sorte de libération qui sert de compensation à la rigueur et à la sévérité des séances précédentes. La plupart du temps, on les voit se livrer à des séries de tirs ou s'organiser à 3 contre 3 sous un panier. Bref, ils s'amusent!

La contre-attaque est à la base de notre système offensif. Elle repose sur une domination de l'adversaire par la taille et par la vitesse d'exécution. Chez les jeunes, cette action se développe tout naturellement, trois joueurs s'élançant en ligne et les deux autres les suivant de près dans le but de conclure le plus rapidement possible. Dans cette optique, la rapidité des passes est généralement plus efficace que le dribble, souvent inutile.

Dans le jeu à 5 contre 5, c'est la capacité qu'auront les joueurs de changer constamment de place qui permettra le plus sûrement de conclure victorieusement. Il n'y a donc pas de pivot fixe. En basketball, la réussite repose sur certaines exigences de base. En voici les principales:

- démarquage des ailiers
- mouvement perpétuel des joueurs concernés par l'action (2-3)
- utilisation du «timing»
- application du rythme approprié: élevé pour la contre-attaque, posé pour l'attaque
- jeu lent durant la phase de préparation, rapide pour la conclusion.

Face à une défense individuelle, le placement de base permet aux joueurs de partir des deux côtés vers le panier. Pour qu'ils puissent développer en eux le sens du démarquage et de la conclusion, nous tendrons volontairement à l'élaboration d'un système dépourvu de toute complication. Dans le cadre de celui-ci, nous insistons toujours sur l'importance de la précision du geste, qu'il s'agisse de la réception du ballon, de l'arrêt, du départ en dribble en direction du panier, de la feinte, de la passe à un coéquipier démarqué ou du tir.



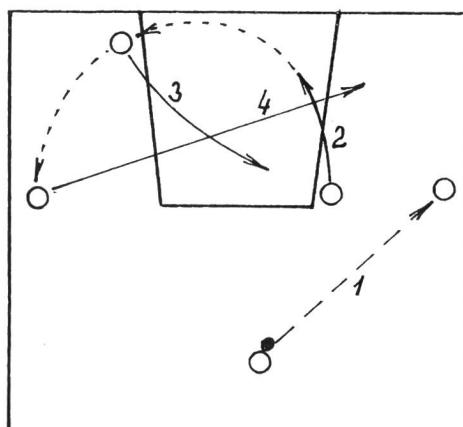
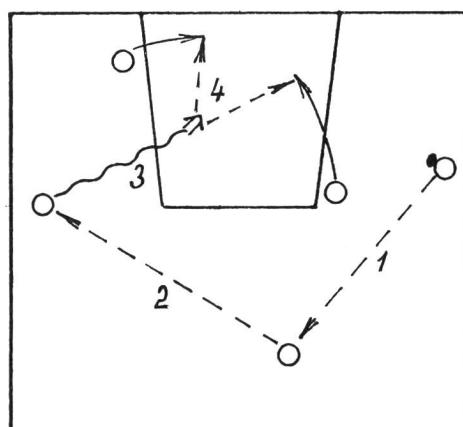
Pour être efficace, une attaque doit faire circuler le ballon, avec changement de rythme, autour de la défense adverse, avant de pénétrer en dribble, à l'intérieur de la zone, les joueurs se mouvant constamment parmi la défense.

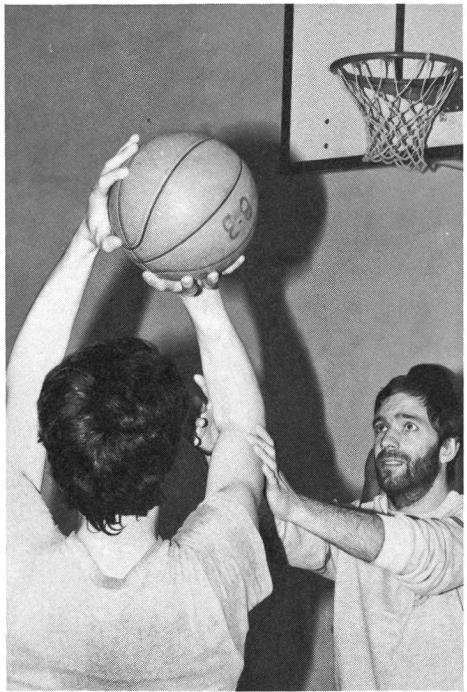
Nous sommes persuadés qu'une bonne défense est toujours *individuelle*. Elle permet de développer la maîtrise technique, le



Duel de géants.

sens tactique du placement par rapport au ballon, et celui de la responsabilité des joueurs concernés.





Correction à l'entraînement...

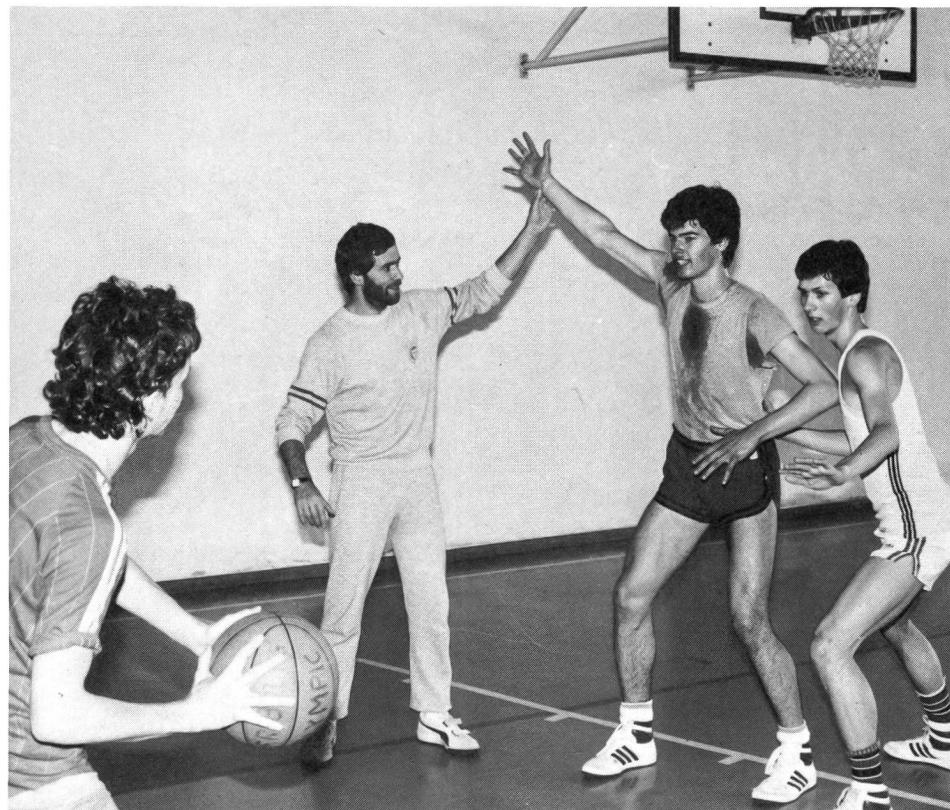
Nous demandons à nos joueurs d'être toujours actifs, d'orienter les attaquants vers les ailes, de les harceler sans discontinuer tout en les observant, afin de tirer parti de leurs moindres faiblesses. En fait, le basketteur doit se livrer à un apprentissage systématique et à long terme, seule méthode qui lui permette de construire sur du solide! Pour nous, il est plus important de savoir que l'un ou l'autre de nos juniors sera bientôt apte à jouer en *première*, que de les voir réussir de bons résultats dans les compétitions de leur catégorie.

Formation spécifique des joueurs de grande taille

Les jeunes qui ont grandi très rapidement manquent parfois d'équilibre. Il est donc indispensable de les soumettre à un travail spécifique de mise en condition physique: musculation abdominale, dorsale et des bras par exemple. Mais il ne faut pas négliger pour autant la technique de base et le



... maîtrise pendant le match.



jeu, faute de quoi l'ennui et la fatigue psychique finiraient par prendre le dessus, ce qu'il faut éviter à tout prix.

Avec eux, on travaillera en particulier et de façon inlassable tous les mouvements de déplacement: en avant, en arrière, de côté, départs, sauts, réception au sol, etc., de même que les éléments fondamentaux de la technique individuelle:

- prise du ballon des deux mains
- rebond – pivot – passe
- feinte – départ en dribble – renversement du dribble
- tir en foulée, d'une et des deux mains, avec et sans l'aide de la planche
- tir en suspension de près
- tir à mi-distance (de 2 à 5 m) suivi d'un mouvement sous le panier
- tir à bras roulé.

Tous ces éléments doivent être entraînés, cela va de soi, des deux côtés du panier. La grande différence qui existe entre un grand joueur (pivot, poste) et les autres réside dans le fait qu'il doit être en mesure de maîtriser toutes les actions face, mais aussi dos au panier, ce qui exige un travail supplémentaire.

La motivation et tout ce qui touche au domaine psychologique forment un chapitre à part. De par leur nature plutôt calme, les joueurs de grande taille ont besoin d'être stimulés, mais aussi rassurés par leurs coéquipiers et par l'entraîneur, car c'est en général sur le pivot que se brisent les attaques de l'adversaire et c'est aussi lui qui lutte pour le ballon au rebond. Dans une équipe, le respect réciproque que se vouent pivots et arrières est un élément important du succès. ■

