

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 8

**Artikel:** La contre-attaque et la transition en basketball  
**Autor:** Landenbergue, Piero-Alain / Hefti, Georges  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998679>

### **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:** 01.05.2026

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



## La contre-attaque et la transition en basketball

Piero-Alain Landenbergue  
Avec la collaboration de Georges Hefti

*Piero-Alain Landenbergue a découvert la pratique du basketball à l'âge de 17 ans. Ses progrès furent tels qu'il put bientôt accéder à la Ligue nationale A. Il y joua pendant 8 ans, puis dut renoncer pour des raisons de santé. Il devint alors entraîneur et fit, jusqu'à ce jour, l'expérience de plusieurs équipes. En 1986 Piero-Alain Landenbergue passa 6 mois aux USA. Il put y suivre les entraînements et les matches de l'équipe d'Arizona State University, sous la direction du coach Paterson. Ce contact – et d'autres encore – lui permirent d'acquérir une expérience considérable. Mais il se rendit également compte, par la suite, qu'il était bien difficile d'appliquer les méthodes américaines à la lettre en Suisse, les équipes ne disposant pas des mêmes conditions d'entraînement et de vie. L'article qu'il a écrit pour MACOLIN illustre son désir de transmettre, aujourd'hui, son savoir aux générations montantes de ce pays. (Y.J.)*

### La contre-attaque

Dans un match de basketball, la contre-attaque est une action importante et parmi les plus spectaculaires. De ce fait, les joueurs aiment l'«entraîner» et la «démontrer» lors des matches. Elle est également très appréciée du public. Elle constitue une action de jeu contre laquelle il est difficile de «défendre», car elle se développe dans le «camp de défense» pour se terminer dans le «camp d'attaque», soit sur l'ensemble du terrain. Aux yeux du spectateur, qui ne voit qu'une série de passes effectuées pour amener un joueur à marquer facilement un panier, elle semble simple à appliquer. En réalité, elle exige une grande coordination entre tous les joueurs de l'équipe.

Nous verrons que, pour réussir une contre-attaque d'apparence très simple dans le cadre d'un match, il faut d'abord pratiquer, à l'entraînement, une multitude d'exercices variés plaçant l'équipe en situation de jeu. Ce qui distingue l'attaque de la contre-attaque, c'est que, dans le premier cas, les joueurs trouvent le temps de se déplacer, alors que, dans le second, ils doivent réagir spontanément au moment même où l'équipe entre en possession du ballon.

Certains entraîneurs pensent que la contre-attaque n'exige que des joueurs de petite taille ou de taille moyenne. Au jour d'aujourd'hui, de nombreuses équipes prouvent le contraire et, en

particulier, que cette phase de jeu ne repose pas que sur la seule vitesse d'exécution d'un joueur, mais également sur le jeu de placement, la coordination, les passes, la rapidité, l'intuition, la clairvoyance et le «bien-être» de toute l'équipe.

La contre-attaque prend généralement naissance en zone de défense, après:

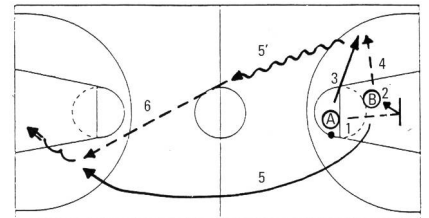
- une mauvaise passe de l'adversaire
- un rebond défensif
- une infraction (marcher, double dribble, etc.) qui permet de faire une remise en jeu latérale
- un panier marqué, donnant la possibilité de procéder à une remise en jeu depuis la ligne de fond.

Le principe même de la contre-attaque est de se trouver le plus rapidement possible en surnombre en zone d'attaque: 2:1, 3:2 et, plus rarement 4:3 par exemple.

Avant de travailler cette action de jeu, voici quelques exercices appelés à mettre l'habileté des joueurs en valeur et à préciser, ainsi, quelles sont les possibilités réelles de l'équipe à la contre-attaque.

### Exercices physico-techniques et d'habileté

**Exercice:** «Passe de base-ball»



Le joueur (A) lance le ballon contre le panneau (1); (B) va au rebond (2) pendant que (A) se dirige vers le côté du terrain (3), au-delà du prolongement de la ligne des lancers francs; (B) passe à (A) (4) et court en direction du panier opposé (5); pendant ce temps, (A) dribble jusqu'au milieu du terrain (5') et fait une passe d'une seule main (passe de base-ball) à (B) (6).

Dans un premier temps, cet exercice se travaille sans défenseur; dans un second, avec un défenseur qui essaie d'intercepter la passe de base-ball.

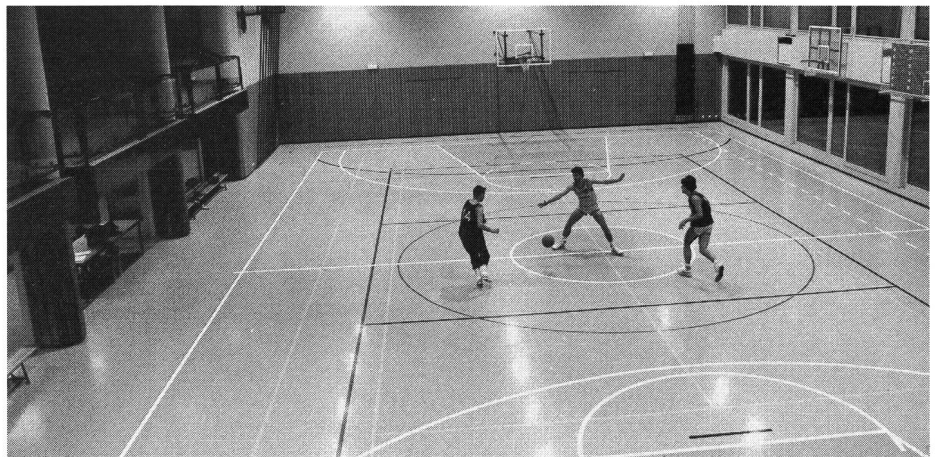
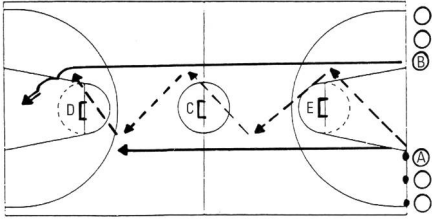


Photo 1: passes à deux avec défenseur.

**Exercice:**

«Passes, à deux, sur tout le terrain»



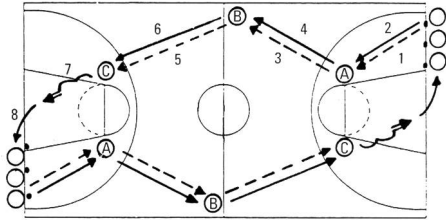
Très connu, cet exercice peut être rendu progressivement plus difficile:

- en interdisant au passeur de dribbler
- en plaçant un défenseur, [C, dans le rond central (photo 1)
- en plaçant un deuxième défenseur, [D, sur la ligne des lancers francs en zone d'attaque
- en plaçant un troisième défenseur, [E, sur la ligne des lancers francs en zone de défense.

Il faut préciser que le ou les défenseur(s) n'ont pas le droit de sortir de leur cercle, cela afin de laisser une plus grande mobilité aux passeurs.

Cet exercice est techniquement difficile; il faut donc veiller à ce que les passeurs ne fassent pas de faute (marcher par exemple).

**Exercice:** «Placement et habileté»



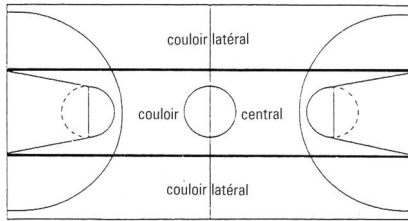
Six joueurs sont disposés sur le terrain, à savoir deux fois (A), deux fois (B) et deux fois (C). Les autres forment deux colonnes aux extrémités du terrain: le premier joueur de chaque colonne passe simultanément le ballon à (A) (1) et vient prendre sa place (2); (A) passe à (B) (3) et prend sa place (4); (B) passe à (C) (5) et prend sa place (6); dès lors, (C) effectue un tir en foulée, récupère le ballon (7) et va se placer en queue de colonne (8).

Il faut un minimum de huit joueurs pour exécuter cet exercice, ceux des colonnes ayant tous un ballon. Sa difficulté réside surtout dans le fait qu'il faut se mettre en place rapidement pour recevoir la prochaine passe.

**Exemple de contre-attaque**

Les formes de contre-attaque sont illimitées. Pour simplifier, j'en propose une, très souvent appliquée: 3:2, et ceci par le biais de différents exercices. Pour

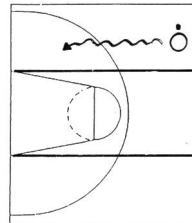
une meilleure compréhension de ceux-ci, il est judicieux de diviser le terrain en trois couloirs:



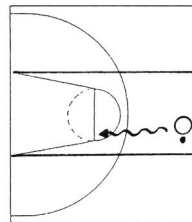
**Possibilités d'«arrivée»**

L'«arrivée» de la contre-attaque peut se faire de deux façons:

- par un couloir latéral

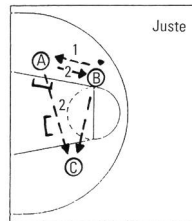


- ou par le couloir central, et ceci en dribblant ou en passant.



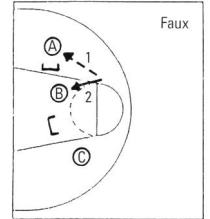
**Placement des joueurs à l'«arrivée»**

Si le ballon arrive, dans un couloir latéral, par dribbles ou par passes, un joueur (B par exemple) vient toujours en aide de côté, de façon à augmen-



ter les possibilités de passes de (A); quant à (C), il se place dans le couloir opposé pour recevoir le ballon de (A) ou de (B).

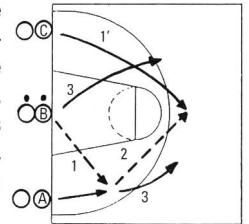
Ce principe doit absolument être respecté, afin de ne pas simplifier la tâche de la défense. En effet, si (B), après avoir passé à (A), allait se placer dans la zone réservée, sous le panier, (A) n'aurait plus qu'une seule possibilité de passe.



**Exercice:**

«Arrivée de la contre-attaque»

Cet exercice se pratique en «va-et-vient» sur une moitié de terrain. On a formé trois colonnes (A), (B), (C) derrière la ligne de fond; c'est le premier joueur de la colonne (B) qui est en possession du ballon. Il passe à (A) (1), qui fait suivre à (C) (2). Puis (A) et (B) tournent autour de (C) (3) qui dribble dans le couloir central (4). Ces trois joueurs se trouvent, maintenant, en position d'arrivée de contre-attaque.



Pour bien comprendre l'exercice, il faut l'exécuter, dans un premier temps, à 3:0, c'est-à-dire sans défense, puis à 3:1 et, enfin, à 3:2 (photo 2).

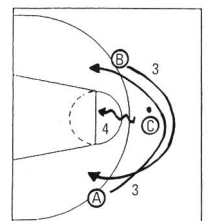
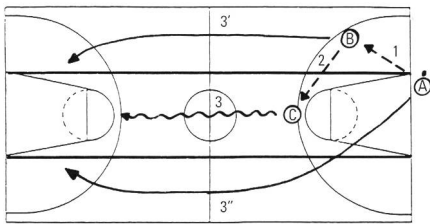


Photo 2: 3 contre 2.

**Possibilités de «départ»**

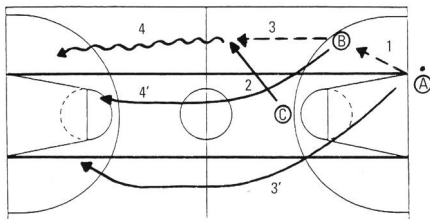
Voici aussi deux possibilités de «départ» de la contre-attaque:

**1. Par le couloir central**



A la suite d'un panier marqué, le joueur A passe le ballon à B (1) qui le fait suivre à C (2); ce dernier dribble dans le couloir central (3) pendant que les deux autres s'engagent chacun dans un couloir latéral (3') (3').

**2. Par un couloir latéral**



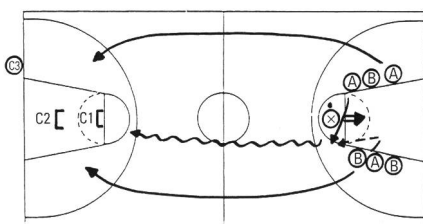
A la suite d'un panier marqué, le joueur A passe à B (1); le joueur C s'engage dans le couloir de B (2), reçoit le ballon de B (3) et monte en dribblant (4); B prend alors place dans le couloir central (4'), alors que A se rabat dans le couloir opposé à celui de C (3').

**Exercices combinés:**

**«Départ et arrivée»**

Les exercices suivants reflètent une situation de match.

**Exercice: «Lancer franc»**



Cet exercice requiert trois équipes (A, B, C) de trois joueurs chacune. Deux équipes se placent comme lors d'un lancer franc (photo 3), l'entraîneur tire au panier; l'équipe qui parvient à s'emparer du rebond (A par exemple) part en contre-attaque, alors que l'autre (B) défend jusqu'au milieu du terrain, essayant d'empêcher la progression de A; une fois le milieu du terrain passé, deux nouveaux défenseurs ([ C1 [ C2) prennent le relais et s'opposent à l'arrivée de la contre-attaque (photo 4). On

Tous les exercices de cet article ont été enregistrés sur une cassette vidéo VHS qui peut être obtenue en prêt en s'adressant à: G. Hefti, EFSM, 2532 Macolin, tél. 032 22 56 44.



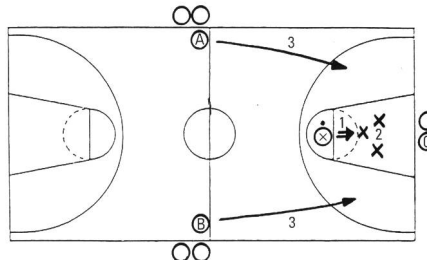
Photo 3.



Photo 4.

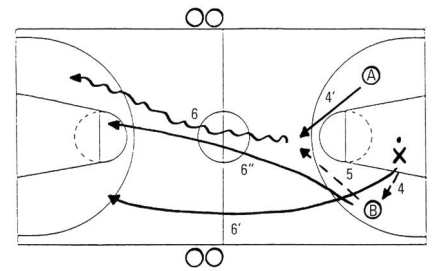
recommence alors l'exercice dans l'autre sens, avec les équipes C et A au lancer franc et deux joueurs de l'équipe B en défense.

**Exercice: «Première passe et départ»**



L'entraîneur tire au panier (1); les trois X luttent pour s'emparer du rebond (2); pendant ce temps, les premiers joueurs de colonne, à savoir A et B progressent dans le couloir (3), afin d'aider X en possession du ballon à faire la première passe. Les deux X qui n'ont pu s'emparer du ballon restent sur place et répètent l'exercice avec un joueur de la colonne C.

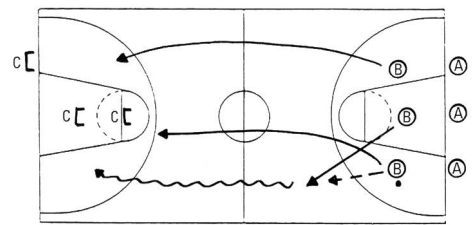
**«Arrivée» de la contre-attaque**



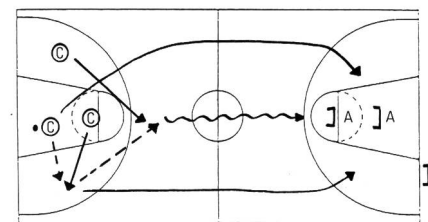
Le joueur X ouvre le jeu sur B (4), qui passe à A (5) dans le couloir central; ce dernier monte en dribblant (6) et reprend son couloir latéral; pendant ce temps, X est passé derrière B et occupe le couloir latéral opposé (6'); B, lui, rejoint le couloir central (6'').

Cet exercice a pour but d'obliger les ailiers (joueurs des colonnes A et B) de venir en aide au porteur du ballon, afin que ce dernier puisse assurer la première passe.

**Exercice: «Le va-et-vient»**



Cet exercice requiert un minimum de trois équipes de trois joueurs chacune; l'équipe B attaque face à l'équipe C, et ceci à 3:2: si elle marque un panier ou si l'équipe C intercepte le ballon, cette dernière va directement attaquer l'équipe A.



Cet exercice exige un grand engagement physique, puisqu'il ne s'arrête jamais. Et il doit se poursuivre pendant plusieurs minutes si l'on veut que les joueurs parviennent à bien le mémoriser. Les attaques peuvent se faire librement par le centre ou par les couloirs latéraux.

**Remarque**

Il faut insister sur le fait que tous les exercices de contre-attaque doivent être souvent répétés; c'est le seul moyen, pour les joueurs, d'acquérir une certaine facilité de placement. D'autre part, pour qu'une contre-atta-

que soit réalisable, il faut que le porteur du ballon voie au minimum un joueur devant soi. En effet, s'il doit faire une passe en retrait ou ralentir sa course, il y a de grands risques que la contre-attaque n'ait pas lieu.

«Arrivée» d'une contre-attaque à 3:2

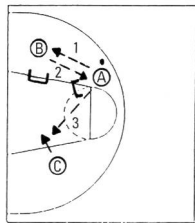
1. Ecran du porteur du ballon pour l'ailier opposé

Le joueur (A) passe le ballon à (B) (1) et fait un écran pour (C) (2): (B) peut alors tirer (3a), donner à (A) qui est maintenant sous le panier (3b) ou à (C) qui coupe dans la zone restrictive (3c) (photo 5).



2. Jeu de passes (le 2e défenseur monte sur l'arrière (A))

Le joueur (A) passe le ballon à (B) (1), qui le lui redonne (2); il le passe ensuite à (C) (3), seul sous le panier, le deuxième défenseur étant monté sur (A).



3. Placement au rebond

Le joueur (A) passe à (B) (1), qui tire immédiatement (2); pour garantir le rebond, (A) fait un écran pour (C) (2'), qui peut ainsi passer devant (3); les deux attaquants ((A) et (C)) se trouvent alors au rebond contre un seul défenseur (photo 6). Ces différents mouvements de jeu peuvent être adaptés, par les entraîneurs, en fonction de leur équipe.



Photo 5: écran pour l'ailier opposé.

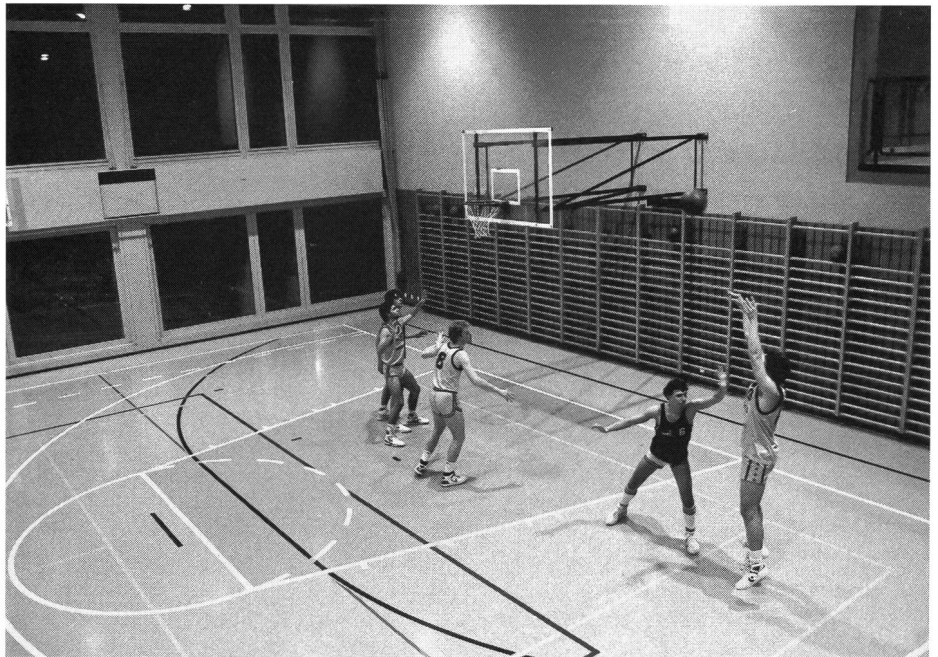


Photo 6: placement pour le rebond.

**La transition**

La transition est une phase de jeu généralement peu pratiquée. Elle est difficile à appliquer, car elle demande une grande concentration et beaucoup de discipline. Elle se situe entre la contre-attaque et l'attaque placée. La contre-attaque, nous venons de le voir, se joue presque toujours en surnombre, tandis que l'attaque placée donne le temps aux joueurs de se placer en fonction d'un système déterminé. Dans la transition, le fait que les joueurs «transitent» dans la zone restrictive, juste après la

contre-attaque, leur permet de se trouver en position d'attaque sans annoncer de système. L'exemple suivant devrait permettre de mieux situer cette phase:

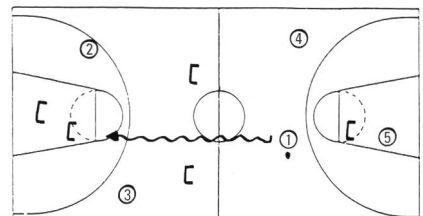
Une équipe attaque en 1-3-1



**Développement**

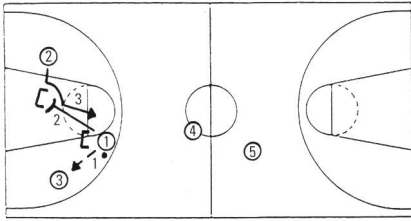
(contre-attaque – transition – position d'attaque)

1. Départ de la contre-attaque par le couloir central



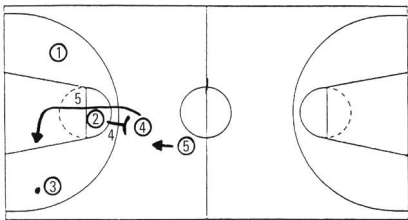
## 2. Arrivée de la contre-attaque

a) Premier mouvement de la transition:



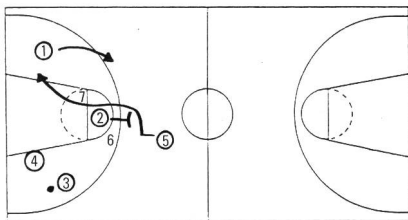
Le joueur ① passe le ballon au joueur ③ (1) et fait un écran contre le défenseur le plus en retrait (2); le joueur ② utilise l'écran, coupe dans la zone restrictive et prend la place de ① (3).

b) Deuxième mouvement de la transition:



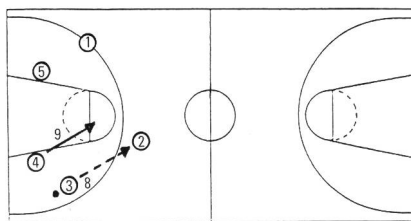
Le joueur ② fait écran pour ④ (4), qui coupe et va se placer en position de «poste bas», côté ballon (5).

c) Troisième mouvement de la transition:



Le joueur ② fait écran pour le joueur ⑤ (6), qui coupe et va prendre la position d'un «poste bas» à l'opposé du ballon (7) (photo 7).

## 3. Position finale: 1-3-1



Le joueur ③ passe le ballon au joueur ② (8); le joueur ④ monte en position de «poste haut» (9); l'équipe, placée en 1-3-1 est alors prête à «démarrer sa continuité» sans annoncer de système. Cette forme de transition est très sim-

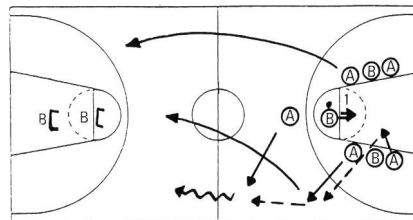


Photo 7.

ple; les passes, les «coupes» et les positions de jeu peuvent être modifiées au gré de l'entraîneur. Dans cette transition, les trois joueurs extérieurs (①, ② et ③) ainsi que les deux joueurs intérieurs (④ et ⑤) peuvent échanger leurs places.

Tous les exercices de contre-attaque se prêtent à l'entraînement de la transition. Cette dernière se travaille toujours sur tout le terrain. On commence par exercer les mouvements de 5:0, puis 5:3 et, enfin, de 5:5. Un bon moyen pour entraîner cette dernière, est de la commencer par un lancer franc.

## Exemple



Un joueur de l'équipe B exécute un lancer franc (1) (photo 8); l'équipe A fait la remise en jeu ou prend le rebond,

puis elle amorce la contre-attaque: le joueur (A), en tête de la zone restrictive, va se placer du côté du ballon; la disposition des joueurs de l'équipe B donne une certaine liberté de déplacement à ceux de l'équipe A au départ de l'exercice, vu qu'ils sont en surnombre (5:3) dans la première partie du terrain; une fois arrivée de l'autre côté du terrain, l'équipe A mène la contre-attaque à 3:2; à l'arrivée de ses derniers joueurs et dès le retour des défenseurs B, elle doit réussir à placer sa transition. Cet exemple reflète une situation typique de match.

## Conclusion

En conclusion, lorsqu'une équipe joue la transition au cours d'un match, le jeu est beaucoup plus fluide et les paniers marqués sont aussi spectaculaires que ceux obtenus en contre-attaque. Bien entendu, pour aboutir à une bonne transition, il faut que les joueurs soient familiarisés avec toutes les positions, travail de longue haleine s'il en est! On compte qu'il faut au moins une saison avant qu'une équipe parvienne à appliquer la transition avec une certaine aisance. ■



Photo 8.