

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	52 (1995)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Sport et émotions : l'agressivité en basketball
<b>Autor:</b>	Mrazek, Célestin
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997827">https://doi.org/10.5169/seals-997827</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](#)

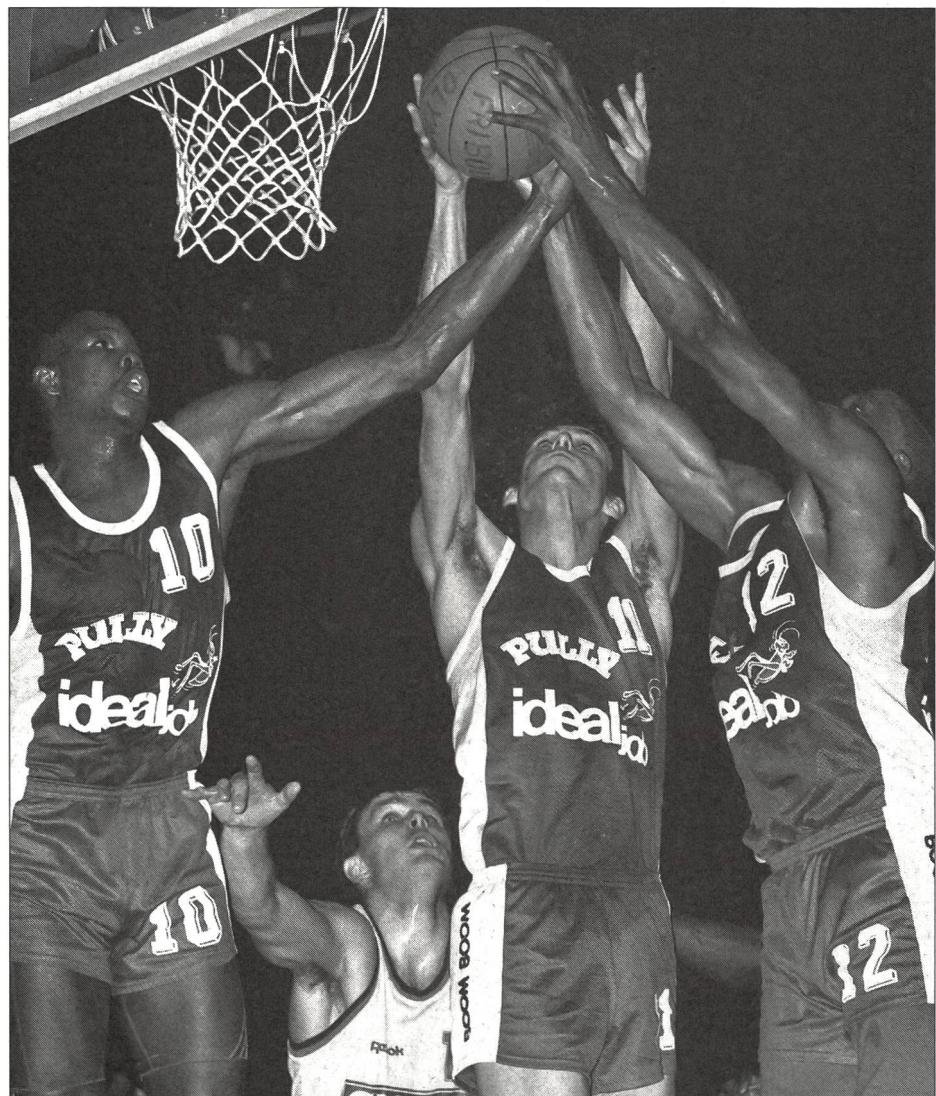
**Download PDF:** 12.01.2026

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

## Sport et émotions

# L'agressivité en basketball

Célestin Mrazek



Rebond défensif exemplaire.

**MACOLIN** a le privilège de publier un article de Célestin Mrazek, entraîneur national, qui a marqué de sa forte personnalité le basketball suisse. Avant de s'établir chez nous, il a été joueur international et entraîneur en France. Il est né en 1941 et a obtenu le brevet de professeur de gymnastique à l'Université Charles IV, à Prague. Célestin Mrazek enseigne actuellement au Lycée Jolimont à Fribourg. Il nous livre, ci-dessous, la prise de position du praticien face aux capacités émotionnelles et sa manière de gérer le problème de l'agressivité en basketball. (Ny)

Pendant son évolution, l'homme a progressivement cherché à canaliser ses forces intérieures – l'agressivité en particulier – par des jeux, sorte de guerre pacifique. Tout comme les lois gèrent la vie quotidienne, les règles de jeu ont petit à petit pris forme pour empêcher tout débordement et donner à chacun les mêmes chances.

Dans les sports individuels sans contact physique entre les protagonistes tels que l'athlétisme, le ski, le vélo, l'aviron,

etc., toute l'agressivité se focalise dans le geste technique ou dans l'effort physique fourni pendant la compétition.

Le rôle de l'arbitre est surtout de permettre un déroulement correct de la compétition. La situation est alors complètement différente lorsque les sportifs sont en contact physique direct lors de matches de boxe, de lutte, de football, de hockey ou de basketball par exemple. Le rôle de l'arbitre devient alors capital, car il doit non seulement garantir le respect

des règlements, mais encore décider à chaque instant des limites à ne pas franchir par les athlètes dans leur rage de vaincre, limites qui dépassent souvent le cadre prescrit. Le basketball a été introduit par le Dr Naismith comme jeu divertissant et complémentaire destiné aux athlètes pendant la période d'hiver. A l'origine, c'était un jeu sans contact physique, comme le stipulaient d'ailleurs très clairement les règles initiales.

C'est le développement de la technique individuelle qui est à l'origine des actions rapides. Les contacts physiques entre les joueurs deviennent dès lors inévitables. Pour préserver les chances des attaquants, les interventions des défenseurs sont pénalisées. A la cinquième faute personnelle, le joueur doit quitter le terrain. L'équipe elle-même est pénalisée lorsqu'elle a commis plus de sept fautes par mi-temps.

Pour équilibrer les chances et maintenir un jeu rapide et spectaculaire, les attaquants ne disposent que de 30 secondes pour tirer au panier (les professionnels en NBA aux USA n'ont que 24 secondes).

De ce fait, ces derniers doivent développer tout un savoir-faire comprenant une certaine dose d'agressivité pour placer un coéquipier dans une position de tir favorable pendant que les adversaires s'y opposent par différents systèmes défensifs.

L'élément indispensable à toute action défensive d'une équipe est le suivant: chaque joueur doit toujours être décidé à empêcher son adversaire direct de réussir son action. En bref, le joueur physiquement et techniquement fort doit être agressif.

Mais qu'est-ce que l'agressivité dans un sport sans contact physique? Comment la développer, comment l'utiliser et où sont les limites à ne pas dépasser?

## L'agressivité saine en défense

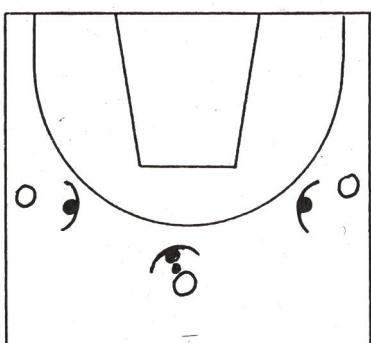
La capacité d'empêcher un attaquant de préparer et de réussir une action offensive doit être basée essentiellement sur des connaissances techniques et tactiques.

• En évaluant et en anticipant l'intention d'un ou de plusieurs attaquants, le défenseur se placera plus rapidement de manière adéquate et obligera les adversaires à changer leur projet initial ou à ralentir fortement son exécution. A ce moment-là, la défense a déjà réussi le premier pas.



### Exemple

Le système d'attaque adverse doit commencer avec une passe latérale. Si les deux défenseurs des ailiers anticipent et empêchent cette passe, l'action ne peut commencer comme prévu.

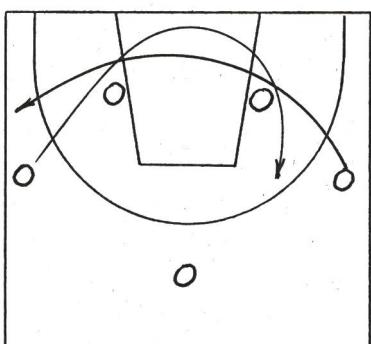


Si, à ce moment, les attaquants n'ont plus d'idées, leur tâche devient difficile. Mais un tel cas est très rare. Un joueur expérimenté et intelligent sait que la force réside dans le jeu collectif et il n'évoluera jamais trop longtemps seul sans solliciter la collaboration de ses coéquipiers.

A partir de ce moment, le défenseur devra affronter plusieurs obstacles sur son chemin.

### Exemple

Les deux ailiers ne pouvant recevoir le ballon de la part du distributeur changent de côté en utilisant, sur leur passage, les écrans des deux pivots.



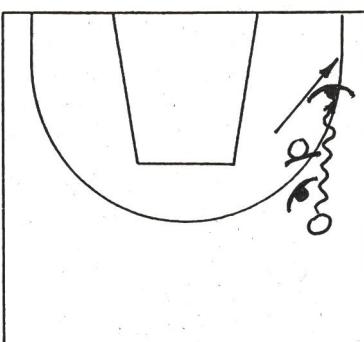
Le défenseur doit, bien entendu, suivre son attaquant et être constamment entre lui et le ballon. Sa volonté de rester bien placé est souvent mise à rude épreuve, car les chocs sont violents. C'est à ce moment précis qu'on peut apprécier la **combativité** ou l'**agressivité** d'un joueur. Il ne doit jamais se décourager par un retard momentané ou par un choc dur à supporter, mais au contraire mobiliser toute son énergie afin de rétablir le placement correct.

Les coéquipiers du défenseur provisoirement en difficulté doivent apporter leur soutien et anticiper l'action offensive pour diminuer le risque immédiat.

### Exemple

Un ailier attaque le panier en utilisant l'écran du pivot. Si, à ce moment, le dé-

fenseur du pivot n'intervient pas, le chemin au panier devient libre. Si, par contre, le même défenseur anticipe et se place sur la trajectoire du dribbleur, il peut provoquer le passage en force de ce dernier ou une déviation de sa trajectoire permettant ainsi à son coéquipier de combler son retard.



L'action qui fait souvent pencher la balance au cours d'un match se situe au **rebond défensif**. On peut admettre que l'équipe adverse tire au panier. Il faut par contre éviter à tout prix que la même équipe récupère le ballon encore une ou deux fois après la première tentative manquée. L'agressivité ou la combativité avec laquelle **chaque défenseur** doit prendre une position favorable pour empêcher son vis-à-vis de s'approcher du panier est à la base du succès. De face ou de dos, les solutions techniques ne manquent pas. La vitesse et la volonté ferme de gagner ce combat pour le ballon sont les deux facteurs essentiels dans cette situation. Il ne suffit pas seulement d'arrêter l'adversaire sur son chemin au panier, mais il faut encore sauter pour arracher le ballon en l'air ou le récupérer par terre plus vite que les autres.

Pour résumer les qualités d'un bon défenseur basées sur une agressivité saine, on peut citer dans l'ordre:

- l'**évaluation** rapide d'une action adverse;
- l'**anticipation** des passes ou du dribble;
- la **persévérance** pour trouver un placement adéquat malgré la fatigue accumulée;
- la **combativité** dans la conquête du ballon au rebond.

*Remarque aux entraîneurs:* un défenseur fatigué perd les qualités ci-dessus. Il faut lui donner la possibilité de se reposer!

## L'agressivité malsaine en défense

Jusqu'à présent, je n'ai développé que le concept d'une agressivité saine. Mais on est souvent témoin d'une **agressivité exagérée** ou **malsaine** qui influence négativement l'esprit du sport. Son apparition est souvent due à une mauvaise pré-

paration technique et à une condition physique défaillante.

Les exemples ne manquent pas:

- **bousculer** le dribbleur au lieu de le devancer par un mouvement approprié;
- **retenir** un attaquant lorsque le défenseur est en retard dans son évaluation ou dans son anticipation;
- **pousser** un attaquant lorsque le défenseur est mal placé et devancé par l'adversaire.

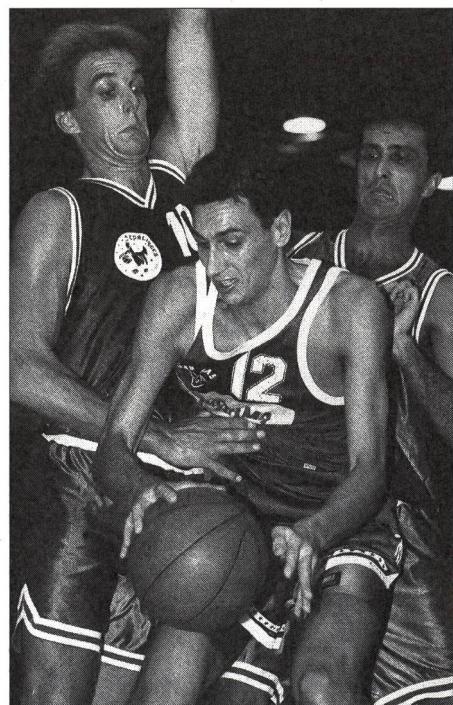
Il incombe essentiellement aux entraîneurs de former leur équipe de manière à éviter au maximum ce genre d'incidents.

J'insiste une fois encore sur le fait qu'un joueur en pleine possession de ses forces a généralement une attitude correcte, tandis qu'un joueur fatigué aura tendance à tricher, car il n'a plus de ressources pour réagir correctement. Un changement de joueur évite une dégradation de la situation et des complications éventuelles (faute antisportive, faute technique ou entraînant la disqualification).

L'agressivité doit par contre toujours être présente dans l'**approche mentale** de la défense. Une équipe bien préparée ne subit jamais les assauts de l'adversaire mais, au contraire, elle déstabilise l'attaque adverse et sème le doute chez l'adversaire par l'habileté de ses joueurs, par des choix tactiques appropriés et par la rigueur au rebond défensif.

Une bonne défense devrait toujours être la fierté de chaque joueur, de chaque équipe. Elle est à la base d'une bonne performance en attaque.

Si un joueur présente une agressivité saine en défense, il doit utiliser les mêmes qualités en attaque.



*Aggressivité en défense. L'attaquant aura du mal à passer devant la détermination des défenseurs.*

## L'agressivité en attaque

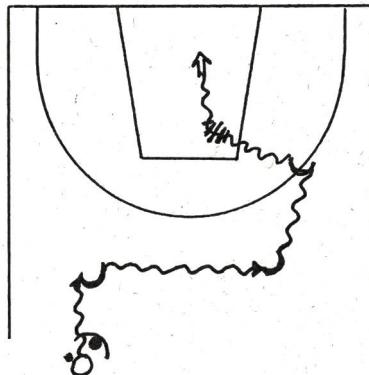
**L'agressivité en attaque** commence par la **contre-attaque**. Une équipe qui ne joue pas assez vite peut compromettre le résultat final car on sait qu'à forces égales, c'est la contre-attaque lancée après une interception du ballon ou un rebond défensif qui peut faire basculer le match.

Mais cette agressivité doit être maîtrisée aussi bien par le joueur que par l'ensemble de l'équipe. Chaque contre-attaque ne doit pas forcément se terminer par un tir au panier dans les cinq secondes; le choix de la solution la meilleure est primordial. Souvent, le ralentissement de la première vague de joueurs bien couverte par la défense permet aux pivots arrivant en deuxième position de trouver un bon placement pour conclure ou récupérer le ballon après un tir raté.

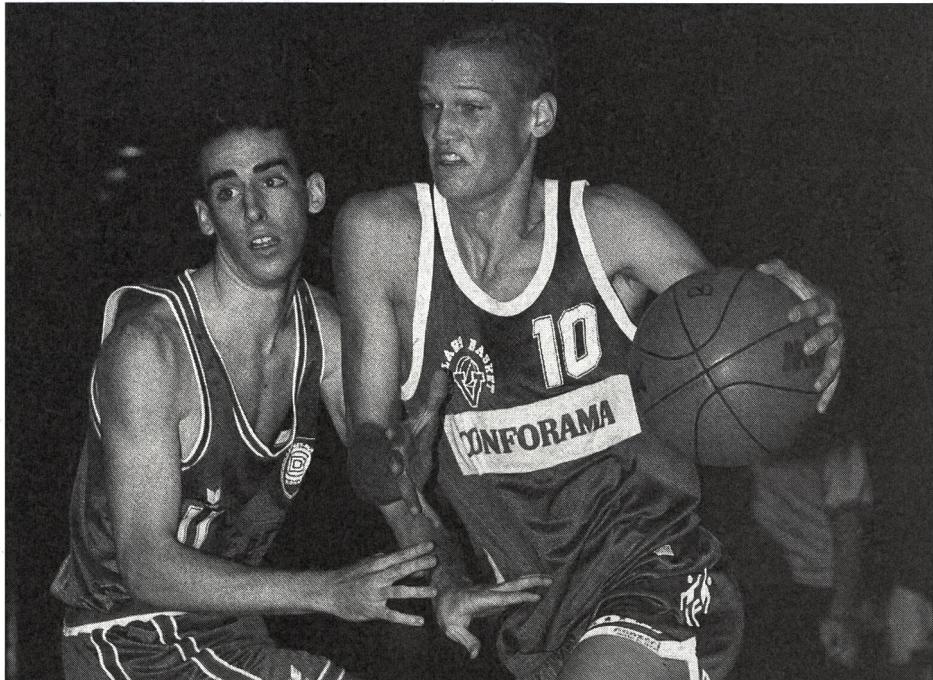
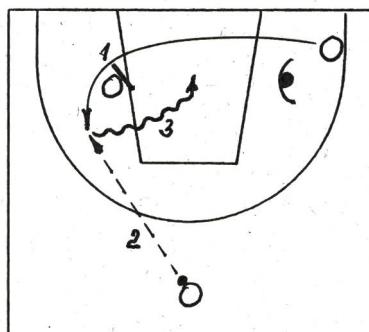
Pendant l'attaque, chacun des cinq attaquants sur le terrain doit constamment regarder le panier pour être réellement dangereux. Pendant la préparation des actions collectives, il saisira chaque occasion d'oubli de la part de la défense pour s'approcher du panier. Le joueur qui n'a pas cette agressivité saine ou qui est incapable de l'utiliser à cause d'une technique insuffisante est peu efficace et très facile à défendre.

### Exemples

Pendant le dribble, changer constamment de direction et de vitesse de démarrage pour déséquilibrer le plus souvent possible le défenseur.



En profitant de l'écran d'un coéquipier, accélérer pour aller chercher le ballon et à nouveau après l'avoir reçu.

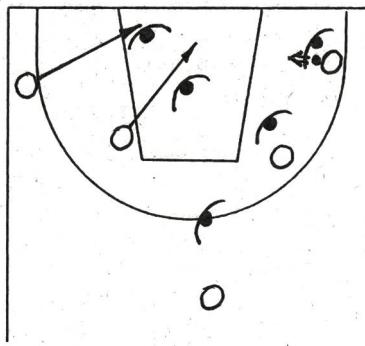


Agressivité en attaque. L'attitude des deux protagonistes est correcte. Cependant, la détermination de l'attaquant lui permettra de remporter le duel.

Si les joueurs en défense font preuve d'une bonne agressivité au rebond, les attaquants le peuvent aussi. Sachant que les deux tiers des ballons qui rebondissent sur l'anneau retombent du côté opposé à leur point de tir, ce sont les joueurs de ce côté qui sont concernés par le rebond offensif. L'attaquant insuffisamment motivé et déterminé ne fournira jamais cet effort supplémentaire, mais ô combien efficace. Car c'est justement du côté faible (côté sans ballon) que le contrôle des attaquants par les défenseurs est le plus difficile, ces derniers ayant plutôt tendance à «flotter» vers le ballon.

### Exemple

Entraîneur, dirigeants, médias, spectateurs.



On dit – et je partage cet avis – que l'agressivité est en général mieux dominée par ceux qui ont atteint un certain niveau d'instruction. Ceci est particulièrement vrai chez les personnes qui ont trouvé un équilibre mental nécessaire pour gérer les conflits de parcours de manière pacifique et positive au lieu d'explorer à chaque occasion.

Mais le sport-spectacle est un terrain sensible non seulement pour les joueurs-acteurs mais aussi pour des dizaines et des centaines de milliers de spectateurs venus admirer les gestes techniques et finalement la victoire de leur équipe.

Nombreux sont ceux qui s'identifient à leurs idoles et qui sont capables de s'enflammer lorsque le jeu devient trop dur, voire méchant. Par leur comportement, ils peuvent directement influencer les joueurs, ce qui se traduit par une déstabilisation momentanée de l'équipe. Le rôle de l'arbitre et de l'entraîneur devient alors déterminant pour un bon déroulement du match.

Un entraîneur qui excite sciemment et exagérément ses joueurs et s'emporte à chaque décision de l'arbitre contre son équipe est un mauvais exemple. Il détruit ainsi la sérénité nécessaire au bon déroulement du match.

Les dirigeants entourant l'équipe peuvent également apporter un grand soutien – s'il s'agit de gens de qualité – ou au contraire perturber l'ensemble par leur souci de prestige. Pour dominer l'agressivité malsaine durant le match, tous les acteurs présents – sur le terrain ou derrière la ligne de touche – devraient faire preuve de fair-play. Malgré un enjeu souvent important et malgré la fatigue accumulée, le joueur doit être capable d'avouer une faute de placement ou une vitesse de mouvement mal évaluée provoquant une faute personnelle.

Aujourd'hui, on constate une agressivité malsaine dans les performances. Pourtant, entraîneurs et joueurs peuvent donner un bon exemple en appliquant la devise suivante: *Pour un jeu et un spectacle de qualité, mieux vaut faire preuve de détermination que d'agressivité.*