



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

MANUEL DES ENTRAÎNEURS



NIVEAU 2

**ASSOCIATION MONDIALE DES
ENTRAÎNEURS DE BASKETBALL (WABC)**

MANUEL DES ENTRAÎNEURS



NIVEAU 2

L'ENTRAÎNEUR

1	Rôles et Valeurs	3
2	Savoir-faire	13
3	Développement	63
4	Gestion	77

LE JOUEUR

1	Aptitudes défensives au basketball	85
2	Aptitudes offensives au basketball	107
3	Préparation physique	157
4	Aspect psychologique	211

L'ÉQUIPE

1	Stratégies et tactiques de défense	225
2	Stratégies et tactiques d'attaque	277
3	Gestion	343
4	Compte-rendu et analyse du match	351

NIVEAU 2



L'ENTRAÎNEUR

CHAPITRE 1

RÔLES ET VALEURS

CHAPITRE 1

RÔLES ET VALEURS

1.1 LEADERSHIP

1.1.1 Inclure les objectifs à court et long termes 05

1.2 TRAVAILLER EN COLLABORATION AVEC LES ARBITRES

1.2.1 Responsabilités de l'arbitre 07

1.3 RESPECT DE L'INTÉGRITÉ SPORTIVE

1.3.1 Inculquer le 'sport propre' (Clean Game) 09

Approfondir 11

1.1 LEADERSHIP

1.1.1 INCLURE LES OBJECTIFS À COURT ET LONG TERMES

Les entraîneurs doivent encourager les athlètes à “voir grand” et à avoir des objectifs ambitieux (p. ex. devenir joueur professionnel).

De même, l'entraîneur doit mettre en place pour son équipe des objectifs ambitieux qui vaudront également lorsqu'il n'est pas avec l'équipe (p. ex., un entraîneur d'une équipe junior peut avoir pour objectif que tous ses joueurs intègrent l'équipe senior).

Une des limites des objectifs ambitieux est qu'ils peuvent paraître inaccessibles ou que les joueurs viennent à se décourager s'ils ne les atteignent pas: dans les deux cas, il est peu probable qu'un joueur continue à s'efforcer d'atteindre ce but.

C'est pourquoi l'entraîneur se doit d'aider l'athlète à analyser et décomposer les plus grands objectifs (sur le long terme) en plusieurs petits objectifs (à plus court terme) qu'il est nécessaire d'atteindre afin de réussir sur le long terme.

Ces objectifs plus petits (ou à court terme) ont plusieurs avantages:

- ils fournissent un mécanisme permettant d'évaluer le progrès effectué en vue de la réalisation de l'objectif final. Cela permet au joueur de goûter au succès à chaque étape : il sera récompensé pour les efforts accomplis et motivé également à atteindre l'objectif suivant (le but ultime);
- ils aident l'athlète à surmonter les déceptions (p. ex., ne pas être retenu dans l'équipe);
- ils permettent à l'athlète de prendre conscience du moment où le but ultime devient hors de portée mais de tout de même avoir un sentiment de réussite pour ce qu'ils ont accompli précédemment;
- ils permettent à l'athlète de réévaluer ses objectifs ambitieux (p. ex. un joueur qui rêve notamment de jouer aux Jeux olympiques peut s'apercevoir de l'improbabilité de son but pour ensuite s'employer à devenir entraîneur ou arbitre).

Dans certaines situations, les objectifs à court terme seront contraires à ceux sur le long terme: pour les entraîneurs, cela risque d'être le cas lors de la sélection de l'équipe et des remplaçants, et pour ce qui est du style de jeu.

Lorsque l'entraîneur choisira quels joueurs retenir en sélection, il se trouvera souvent dans une situation où un des joueurs aura un impact immédiat sur l'équipe quand un autre aura un plus grand potentiel sur le long terme mais un effet immédiat limité. Cela se produit dans les équipes senior (choisir entre un "vétérane" et un "novice") mais reste plus courant dans les équipes juniors.

La décision prise par l'entraîneur dépendra à la fois de sa philosophie et de celle du club. Pour des athlètes juniors, l'entraîneur doit prendre en considération le fait que des "mesures ou des décisions individuelles concernant le potentiel athlétique d'un individu, particulièrement avant la puberté, ont des chances d'être influencées par des facteurs tels que la maturité physique, qui change au fil du temps"¹. Il se peut que les joueurs atteignant une maturité physique plus tôt (et qui sont plus grands ou plus forts) que leurs coéquipiers à 10-12 ans ne bénéficient pas de cet avantage quelques années plus tard, et sont souvent les joueurs qui progressent le moins.

Pour ce qui est des jeunes joueurs, les entraîneurs doivent être aussi ouverts que possible et encourager les clubs à mettre en place d'autres programmes pour les joueurs non retenus.

Le style de jeu de l'équipe peut être la source d'un autre dilemme pour l'entraîneur, en ce qui concerne les objectifs à courts et longs termes. Certains entraîneurs font l'erreur, avec les 10-14 ans, de se concentrer sur la structure du jeu et, au début, cela peut déboucher sur des victoires.

Cependant, sans une bonne compréhension des aptitudes individuelles et des notions d'équipe de base, ces joueurs (et ces équipes), connaîtront rarement la victoire une fois plus âgés.

Les entraîneurs des jeunes équipes doivent abandonner l'idée de gagner des matchs sur le court terme et se focaliser sur le développement des joueurs afin que ceux-ci soient mieux équipés, à l'adolescence, pour gagner des matchs. L'entraîneur doit se concentrer sur le succès, mesuré en terme de progression plutôt qu'au nombre de victoires accumulées.

¹ US Anti-Doping Agency, True Sport: What We Stand to Lose in Our Obsession to Win, 2012, p47

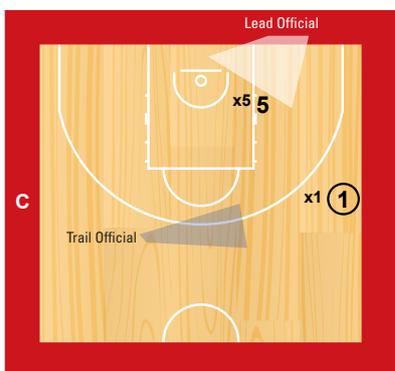
1.2 TRAVAILLER EN COLLABORATION AVEC LES ARBITRES

1.2.1 RESPONSABILITÉS DE L'ARBITRE

COURT COVERAGE

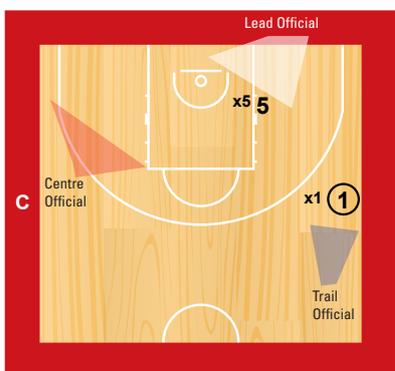
Bien que les entraîneurs n'aient pas à connaître en détail les responsabilités des arbitres, il est essentiel qu'ils sachent qu'il est du devoir de ces derniers de couvrir la totalité du terrain.

Par conséquent, il se peut que les arbitres regardent, à un moment donné, dans des directions différentes; leur attention sera alors portée sur une zone autre que celle que l'entraîneur observe.



Dans ce cas, l'arbitre de tête se concentre sur les joueurs de poste (et la raquette) et l'arbitre de queue se focalise sur la balle, au niveau des ailiers.

Si l'entraîneur pose une question au arbitre de queue par rapport à une action dans la raquette, ce dernier ne sera probablement pas au courant des faits puisque cette zone n'est pas sous sa responsabilité.



S'il y a 3 arbitres, l'arbitre central (positionné le plus proche de l'entraîneur) est responsable de ce qu'il se passe autour de la balle, dans la zone du terrain qu'il couvre.

Par conséquent, si l'entraîneur demande à l'arbitre centre ce qu'il s'est passé dans le poste bas côté balle ou autour de la balle, ce dernier ne sera probablement pas au courant des faits.

Les entraîneurs doivent surtout reconnaître qu'ils sont positionnés dans une zone différente des arbitres et auront par conséquent une vue différente sur les actions du match. Ce qu'ils voient sera non seulement influencé par leur emplacement mais également par celui des autres joueurs sur le terrain, qui pourraient bloquer leur vision.

Un entraîneur peut donc voir quelque chose que l'arbitre aurait manqué aussi souvent que l'inverse. L'entraîneur et l'arbitre ont tous deux leur devoir à faire et se doivent de se soutenir.

L'IMPORTANCE DES MÉCANISMES

Les arbitres apprennent spécifiquement comment se déplacer sur le terrain et ces "mécanismes" (ou règles de mouvement) sont conçus pour s'assurer des points suivants:

- un arbitre aura vue sur toutes les actions spécifiques du terrain (que ce soit autour de la balle ou en retrait);
- ce même arbitre sera le mieux placé pour visualiser l'action et plus particulièrement pour décider:
 - qui est à l'origine du contact;
 - si les joueurs sont en position irrégulière ou non.

Les mécanismes servent de recommandations et sont là pour aider l'arbitre à exécuter ses tâches et à travailler en collaboration avec les autres arbitres. Il leur est demandé de prendre des centaines de décisions à chaque match: pas seulement de savoir quand "trancher" mais aussi de se tenir à la décision. Ils sont responsables des dix joueurs, qui circulent dans une zone assez restreinte du terrain, parfois rapidement, parfois lentement.

Ils accompliront cette tâche d'autant mieux s'ils n'ont pas affaire, en plus, à des entraîneurs agités qui crient au bord de la ligne latérale!

1.3 RESPECT DE L'INTÉGRITÉ SPORTIVE

1.3.1 INCULQUER LE 'SPORT PROPRE' (CLEAN GAME)

“Parfois, il faut parler des tentations pour qu’elles ne restent que des tentations.”

RUDY FERNANDEZ, SPANISH INTERNATIONAL

COACHING A CLEAN GAME

En accord avec le CIO et depuis 2004, en collaboration avec l'Agence mondiale antidopage (AMA), la FIBA s'est activement engagée dans la lutte contre le dopage dans le basketball. Depuis 1989, des contrôles de dopage sont régulièrement et plus fréquemment réalisés lors des événements de la FIBA.

En 2009, la FIBA a débuté la mise en œuvre de son propre programme de test Hors-Compétition.

Puisque de plus en plus de pays ratifient la Convention internationale de l'UNESCO contre le dopage dans le sport, la coopération de la FIBA avec ses fédérations nationales membres et les organismes nationaux d'antidopage a été constamment renforcée.

La section médicale du site Internet de la FIBA (www.fiba.com) est un outil très utile pour communiquer et collaborer avec tous les acteurs impliqués, donnant accès aux informations détaillées les plus récentes concernant les activités antidopage de la FIBA.

Malgré une bonne sensibilisation sur les méfaits du dopage de manière générale, il y a souvent un manque de connaissance sur les dangers auxquels s'exposent les athlètes et sur l'importance d'adopter un style de vie sain. La FIBA a publié de courtes séquences vidéo sur sa page YouTube et sur son site Internet (www.cleangame.fiba.com). Peu importe leur âge et leur niveau, les joueurs bénéficieront des connaissances partagées par certains des plus grands noms du basketball.

“Le mieux quand on est athlète est de relever un défi, donner le meilleur de soi-même selon les circonstances et y prendre plaisir. Célébrer l'esprit, le corps et la raison des hommes est ce qu'on appelle 'l'Esprit sportif', un concept caractérisé par la santé, le fair play, l'honnêteté, le respect de soi et des autres, le courage, le dévouement...”

“[...] Le dopage dans le sport est l’antithèse de l’Esprit sportif. Le dopage détruit la noblesse et la bonté du sport. Il met en danger la santé et le bien-être des athlètes et sape la confiance du public. Les athlètes qui sont contrôlés positifs courent non seulement de sérieux risques au niveau de leur santé, mais ils ruinent également leur nom et leur réputation, et peuvent perdre leur emploi”².

Il est de la responsabilité des entraîneurs de promouvoir auprès de leurs athlètes l'importance de pratiquer un sport sans utiliser de substances dopantes ou interdites. Ils doivent également s'assurer que leurs athlètes soient informés du processus permettant d'obtenir des substances habituellement interdites sur avis médical (Autorisation pour usage thérapeutique). Les athlètes trouveront plus d'informations sur le site Internet de la FIBA et doivent faire part de toute préoccupation à leur médecin.

COMMENT LE SYSTÈME ANTIDOPAGE DE L'AMA FONCTIONNE-T-IL?

L'Agence mondiale antidopage tient une Liste des substances et méthodes interdites, et une substance est susceptible d'être introduite dans la liste si elle remplit deux des trois critères suivants:

- elles améliorent les performances;
- elles présentent un danger pour la santé de l'athlète;
- leur utilisation va à l'encontre de l'esprit sportif.

Si un athlète enfreint le code antidopage, il sera interdit de compétition pendant deux ans.

Une règle de "responsabilité absolue" est appliquée: l'infraction a lieu si la substance interdite est trouvée dans un échantillon (p. ex. de sang ou d'urine) fourni par l'athlète.

Que la substance ait été prise intentionnellement ou non n'a pas d'incidence sur la décision.

Les entraîneurs ne doivent pas conseiller les joueurs sur les traitements et suppléments à prendre ou à éviter.

Les entraîneurs doivent s'assurer que les joueurs aient connaissance de leurs responsabilités envers le code antidopage et faire en sorte qu'ils savent où demander conseil s'ils en ont besoin.

² Elizabeth Hunter, Anti-Doping: It's a Global Campaign, FIBA Assist

APPROFONDIR

1. Discutez avec vos joueurs de leurs objectifs à long terme.
 - a. Pensez-vous que ces objectifs sont réalistes?
 - b. Ont-ils mis en place des objectifs à plus court terme qui les aideront à atteindre l'objectif à long terme?
2. Vos joueurs ont-ils pensé à d'autres options que jouer (p. ex. arbitrer ou entraîner)?
3. Discutez avec un collègue entraîneur (de basketball ou d'un autre sport) de ce qui a été enseigné (le cas échéant) à vos athlètes en ce qui concerne le dopage dans le sport. Comment pourriez-vous obtenir davantage d'informations pour eux?
4. Visionnez un match de basketball en compagnie d'un arbitre et analysez avec vos joueurs ce que les arbitres recherchent ou prennent en compte à divers moments de la rencontre.

NIVEAU 2



L'ENTRAÎNEUR

CHAPITRE 2

SAVOIR-FAIRE

CHAPITRE 2

SAVOIR-FAIRE

2.1 PLANIFICATION

2.1.1	Analyse – évaluation des séances d’entraînement	15
2.1.2	Gestion de la charge physique et psychologique d’une séance à l’autre	20
2.1.3	Déroulement des séances individuelles	22
2.1.4	Programme de la saison	24
2.1.5	Sécurité lors des déplacements	25
	<i>Approfondir</i>	27

2.2 PÉDAGOGIE

2.2.1	Principes avancés de l’acquisition des compétences	28
2.2.2	Corriger les techniques (“briser les habitudes”)	40
	<i>Approfondir</i>	43
	Références	44

2.3 SÉANCES D’ENTRAÎNEMENT EFFICACES

2.3.1	Mener la séance – optimiser le transfert des compétences d’un exercice à l’autre	52
	<i>Approfondir</i>	55

2.4 COMMUNICATION

2.4.1	Communiquer avec les dirigeants	56
2.4.2	Représenter le club	57
2.4.3	Le contact avec les athlètes seniors	58
	<i>Approfondir</i>	59

2.5 ANALYSER L’ÉQUIPE

2.5.1	Mettre en place et évaluer les Indicateurs clés de performance (ICP)	60
-------	--	----

2.1 PLANNING

2.1.1 PLANIFICATION

Un bon entraîneur aide non seulement ses athlètes à se développer, mais il fait également un travail constant sur lui-même. Les bons entraîneurs se servent de leurs atouts et apprennent de leurs erreurs.

BROGAN BUNT²

Comme la performance de l'équipe lors des matchs, certaines séances d'entraînement seront meilleures que d'autres; l'entraîneur se doit d'analyser chaque séance afin de déterminer ce qui était convaincant (afin de le reproduire) et ce qui l'était moins (et le modifier la prochaine fois). Cela fait partie du cycle de réflexion de l'entraîneur.

A la fin de chaque séance d'entraînement, l'entraîneur doit effectuer une brève évaluation de celle-ci en prenant en compte les points suivants:

- La performance dans certains exercices (p. ex. le nombre de tirs en foulée effectués en un temps donné lors de l'exercice dédié). Cela peut être utilisé d'une séance à l'autre pour suivre les améliorations;
- Toute variation d'exercice apportée par l'entraîneur, notamment si l'exercice était trop simple ou trop compliqué pour l'équipe;
- Les domaines sur lesquels l'entraîneur pense que plus de travail doit être effectué. Il est très important lors d'une séance d'entraînement de résister à l'envie de continuer un exercice jusqu'à ce qu'il soit "parfait", à savoir de le pratiquer plus longtemps que prévu. Cela réduira le temps imparti aux autres exercices.

L'entraîneur peut en revanche prendre note de ce qui doit être vu lors de la prochaine séance d'entraînement;

- Ce qui a fait que certains exercices ont bien, ou moins bien marché;
- Toute observation concernant les performances individuelles des joueurs et les points à retravailler, ou sur lesquels progresser au cours de leur apprentissage des compétences;
- Les objectifs sur lesquels mettre l'accent lors du prochain match;
- Les exercices sur lesquelles il sera nécessaire de se concentrer lors du prochain entraînement.

Il peut être très utile de filmer une séance d'entraînement et de visionner l'enregistrement. Cela aidera naturellement l'entraîneur à identifier les domaines de compétences qui ont besoin d'être améliorés (à la fois pour le joueur et pour l'équipe), mais cela lui permettra surtout d'établir:

- le degré d'implication des joueurs à l'entraînement – étaient-ils statiques trop longtemps?
- si ses instructions étaient effectives – tous les joueurs pouvaient-ils l'entendre? Tous les joueurs l'écoutaient-ils?
- si les joueurs ont bénéficié d'assez de temps pour s'entraîner – l'entraîneur a-t-il parlé trop longuement?

² Brogan Bunt, Video Self Analysis – A Lens on Coaching, Australian Sports Commission

Nombreux sont les entraîneurs qui ne pourront pas se permettre de filmer les séances d'entraînement mais la présence d'un collègue, ou encore demander le feedback des joueurs, peut être tout aussi bénéfique. Il n'est pas nécessaire que l'observateur comprenne le fonctionnement des exercices et techniques en question puisque la manière d'organiser la séance n'est pas spécifique au basketball.

L'entraîneur doit également prendre note des joueurs présents à l'entraînement ainsi que de toute blessure ou limitation de la participation des joueurs.

Il se peut que l'entraîneur souhaite observer son propre comportement plutôt que le déroulement de la séance d'entraînement et c'est pourquoi l'enregistrement vidéo, ou la présence d'un collègue à la séance, sont très utiles. Cette analyse détaillée permettra de définir plusieurs points:

- Quelle fonction l'entraîneur exerce-t-il?
- Quelles actions spécifiques a-t-il entrepris?
- Quel était le contexte?

TÂCHES DE L'ENTRAÎNEUR

Il existe 3 tâches principales. La mesure dans laquelle chacune sera effectuée par l'entraîneur lors d'une séance donnée dépendra des objectifs fixés pour cet entraînement en particulier et des ressources mises à disposition.

GESTION

Il s'agit du côté organisation du rôle d'entraîneur et fait référence aux moyens pratiques mis en place par celui-ci pour que les séances d'entraînement se déroulent sans accroc. L'entraîneur peut parfois nommer un adjoint, ou des joueurs, pour accomplir cette tâche.

PÉDAGOGIE

Le terme désigne ce qui est fait par l'entraîneur pour développer les compétences et la compréhension stratégique de ses athlètes.

COMMUNICATION

Il s'agit de l'aspect relationnel du rôle d'entraîneur et fait référence à la façon dont l'entraîneur communique avec ses athlètes et au climat social qui résulte du style de l'entraîneur.

Les différentes tâches se chevauchent souvent. La pédagogie et la gestion sont étroitement liées et la communication est une tâche plus large qui se rattache à pratiquement tout ce que vous faites. Voici ci-dessous, des exemples de tâches d'entraîneur:

Gestion:

"Faites-moi 3 groupes sur la ligne de fond, une balle par groupe."

Pédagogie:

"Balle au niveau du menton, ne le descend jamais plus bas que sous les épaules quand tu es dans la raquette."

Communication:

"Joyeux anniversaire Jaz, as-tu été gâté?"

Lorsqu'il analyse sa performance, l'entraîneur doit identifier combien de temps il passe sur chaque tâche. Souvent, les entraîneurs passent plus de temps à la gestion d'une activité (p. ex. dire aux joueurs où aller, à qui passer la balle, etc.) qu'à former les joueurs.

MESURES D'ENTRAÎNEMENT

Il s'agit de toutes les mesures visibles qu'un entraîneur entreprend dans son rôle principal, sous forme d'actions ou d'instructions.

MESURE	EXEMPLE
EXPLICATION	"Lors de cette séance, nous allons travailler sur notre jeu de jambes défensif contre un intérieur."
INFORMATION	"Tu dois tendre le bras quand tu tires au panier."
ÉLOGE	Donner une tape dans le dos d'un joueur après une bonne performance.
CORRECTION	"Tu dois faire la passe à gauche avec ta main gauche. Si tu utilises ta main droite, le défenseur pourra facilement dévier la passe."
QUESTIONS	"Quand tu te déplaces vers le panier, quel pied passe devant?"

CONTEXTE D'ENTRAÎNEMENT

Le dernier facteur à prendre en compte lors de l'évaluation de la performance d'un entraîneur est le contexte, qui constitue la base de ses initiatives. Le cadre de l'entraînement aura souvent une incidence sur les actions de l'entraîneur et comment il les met en place, et sur leur efficacité.

De toute évidence, une même action peut avoir des conséquences différentes dans des contextes distincts. Par exemple, que l'entraîneur élève la voix et qu'il crie peut être acceptable auprès d'une équipe de joueurs expérimentés et plus âgés mais peut être extrêmement nuisible auprès de plus jeunes joueurs.

Dans ce sens, le contexte d'entraînement concerne cependant davantage le cadre qui a un impact sur l'entraîneur. Par exemple:

Quoi: que se passe-t-il?

Qui: qui sont les participants?

Quand: à quel moment de la saison? Quelle partie de la séance d'entraînement ?

Où: le lieu et/ou l'équipement ont-ils une conséquence sur votre manière d'entraîner?

Pourquoi: y a-t-il d'autres facteurs qui expliquent certains aspects du comportement de l'entraîneur?

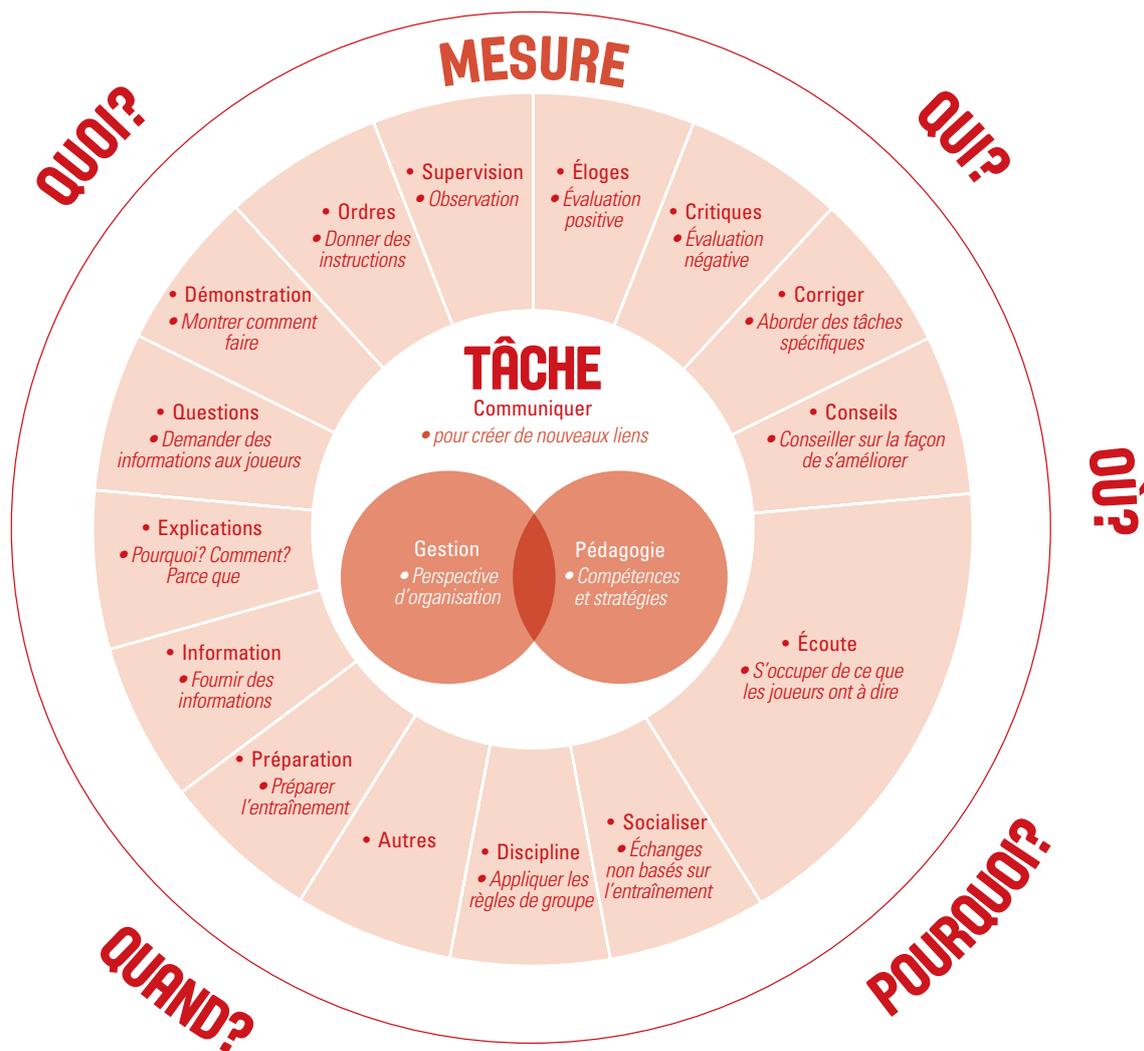
Il se peut que lors de certaines séances d'entraînement, l'aspect pédagogique prenne moins d'ampleur, l'accent étant plutôt mis sur certaines techniques que les joueurs maîtrisent déjà à l'entraînement mais qu'ils ont besoin d'améliorer lors de situations sous pression, plus proches de la situation de match.

MODÈLE D'ÉVALUATION DE L'ENTRAÎNEUR

Le modèle suivant représente les critères importants en termes d'actions, de tâches et de contexte, qui sont pris en compte lors de l'évaluation de la méthode d'entraînement. Les trois tâches d'entraînement sont représentées au centre; la gestion et la pédagogie se chevauchent, et la communication est une fonction plus large qui englobe les deux autres. Des nombreuses actions effectuées par l'entraîneur, l'écoute est volontairement la plus largement représentée afin de refléter son importance cruciale.

L'entraîneur se doit de rester objectif lorsqu'il analyse sa méthode: par exemple, simplement regarder ce qu'il fait plutôt que de juger si cela est fait correctement ou non. Cela aidera l'entraîneur à ne pas négliger les autres aspects de son rôle.

Lorsqu'il s'auto-analyse, l'entraîneur peut être amené à s'apercevoir qu'il a délaissé certaines mesures. Cela est tout à fait normal puisque toutes les mesures ne peuvent être incluses à chaque séance. De même que certaines mesures (p. ex. la préparation) seront prises en amont.



Cependant, peu importe le contexte, l'entraîneur doit s'attendre à consacrer la plupart de son temps à la pédagogie plutôt qu'à la gestion de la séance. S'il se rend compte que la gestion prend trop de temps, il doit analyser les tâches pour savoir si celles-ci peuvent:

- être confiées à quelqu'un d'autre (p. ex. l'entraîneur adjoint, le manager de l'équipe, les joueurs ou les parents);
- être effectuées de manière plus efficace : en organisant moins d'activités mais en les variant afin d'augmenter leur degré de difficulté et aborder différents points d'apprentissage;
- prévoir plus de temps avant l'arrêt d'un exercice – observer et voir si les joueurs peuvent comprendre comment exécuter l'exercice;
- utiliser des mots-clés plus efficacement;
- être organisées différemment – p. ex. en désignant les groupes de joueurs avant le début de l'entraînement, ou en décidant que selon la règle de l'équipe, une moitié de l'équipe soit en blanc et l'autre moitié une couleur différente (afin de distinguer les groupes);
- utiliser des exercices similaires d'une séance à l'autre pour qu'il ne soit pas constamment nécessaire d'expliquer le fonctionnement d'un exercice donné.

2.1.2 2.1.2 GESTION DE LA CHARGE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE D'UNE SÉANCE À L'AUTRE

L'entraîneur a pour responsabilité de s'assurer que les joueurs bénéficient d'assez de temps de repos entre les entraînements; ce critère est aussi important d'un point de vue psychologique que physique.

L'objectif est de maintenir les joueurs frais afin qu'ils donnent à chaque séance le meilleur d'eux-mêmes.

La première étape est de comprendre la charge que les joueurs doivent gérer: elle sera bien évidemment influencée par des facteurs externes à l'environnement de l'équipe sur lesquels l'entraîneur n'a pas forcément d'influence.

Par exemple, la charge physique peut être affectée par des obligations envers d'autres équipes ou envers l'école/le travail, et ce qu'il se passe à l'école/au travail ou dans la vie de famille aura un impact sur la charge psychologique. Pour comprendre la charge éprouvée par les joueurs, l'entraîneur peut:

- leur demander de noter leurs activités dans un journal afin d'en faire l'analyse régulièrement;
- leur demander de noter dans un calendrier les dates importantes (p. ex. les dates d'examens, les vacances, les dates limites de présentations/travail). L'entraîneur

doit examiner ce calendrier afin de connaître les périodes qui pourraient être stressantes et ainsi diminuer leurs responsabilités durant ces périodes, si possible;

- entrer en contact avec d'autres entraîneurs pour définir leurs exigences envers les athlètes. Certains aspects peuvent-ils être regroupés afin que l'athlète n'ait pas à reproduire le même entraînement?
- déterminer à l'entraînement la charge physique de chaque exercice, qui sera à la fois un des facteurs de l'exercice en soi (p. ex. des sprints tout terrain lors d'un exercice de tirs en foulée ou des sprints courts lors d'un exercice de "close-out"), mais également du nombre de répétitions exécutées par le joueur;
- leur demander de noter, dans leur journal, leur temps de sommeil chaque nuit et d'évaluer comment ils se sentent – un exemple de cases à cocher est donné ci-dessous.

AUJOURD'HUI JE ME SENS... (COCHER TOUTES LES CASES QUI S'APPLIQUENT)

<input type="checkbox"/> Terrible	<input type="checkbox"/> Fatigué	<input type="checkbox"/> Courbaturé	<input type="checkbox"/> Contrarié	<input type="checkbox"/> Fâché	<input type="checkbox"/> Malade
<input type="checkbox"/> Pas trop mal	<input type="checkbox"/> Bien	<input type="checkbox"/> Super	<input type="checkbox"/> En confiance	<input type="checkbox"/> Heureux	<input type="checkbox"/> Motivé

Lors de la préparation du programme de la saison, l'entraîneur doit être prêt à prévoir des pauses aux périodes de charge physique intense; cela peut signifier mettre certains joueurs au repos plutôt que d'autres (p. ex. les joueurs participant à des programmes nationaux en plus du programme du club peuvent se voir accordés du repos après une participation à un événement du programme national).

Tout au long de la saison, l'entraîneur se doit d'évaluer régulièrement comment les joueurs arrivent à faire face à la charge physique. S'ils montrent des signes de fatigue physique (pouvant être dus à d'autres facteurs, pas uniquement le programme d'entraînement), l'entraîneur doit être prêt à effectuer des modifications: par exemple, réduire la durée des séances d'entraînement, modifier le contenu des séances (et opter pour des exercices physiques moins éprouvants) ou même annuler une séance.

L'entraîneur doit s'assurer que les joueurs comprennent l'importance de la récupération physique: il peut en venir à l'inclure dans son programme avec notamment des séances de groupe de récupération en piscine.

La fatigue psychologique peut avoir un impact tout aussi important sur les performances, bien qu'elle ne soit pas aussi facilement prévisible ou détectable. Le stress créé par le travail, l'école ou la famille aura des répercussions sur les performances, il pourra donc être nécessaire que l'entraîneur adapte le programmes individuellement pour certains athlètes pendant ces périodes (p. ex. les joueurs ne s'entraîneront pas lors d'une semaine d'examens scolaires).

Il se peut que les joueurs aient besoin d'un temps d'arrêt ou de prendre du recul par rapport à l'entraîneur et au programme, surtout si la saison est longue. L'entraîneur peut s'y prendre de plusieurs façons:

- Demander à un entraîneur adjoint de superviser certaines séances, afin que les joueurs entendent une autre voix que celle de l'entraîneur. Il peut également être bénéfique de faire venir un entraîneur extérieur au programme de temps en temps (p. ex. l'entraîneur de l'équipe sénior du club vient entraîner l'équipe junior);
- Mettre en place un système d'entraînement polyvalent qui implique d'autres sports. Cette pratique est très courante lors d'un travail physique et peut également fonctionner pour les compétences techniques (p. ex. "passe-et-va" et "poser un écran" sont efficaces au football comme au basketball);
- Organiser de temps en temps un événement social (p. ex. un dîner d'équipe) à la place d'une séance d'entraînement;
- Laisser les joueurs diriger les exercices d'entraînement – ils peuvent choisir les exercices qu'ils souhaitent faire (à partir d'une liste fournie par l'entraîneur) ou avoir un libre-choix d'exercices.

2.1.3 DÉROULEMENT DES SÉANCES INDIVIDUELLES

Il est souvent difficile d'améliorer les compétences et les techniques individuelles de chaque athlète pendant une séance d'entraînement; il vaut parfois mieux s'en occuper lors de séances individuelles ou en petits groupes de 3 ou 4 athlètes.

Certains entraîneurs mettront de côté certaines séances d'entraînement en groupe pour mieux se concentrer sur les compétences individuelles; cependant, à moins qu'il y ait un nombre suffisant d'entraîneurs adjoints, cela reste difficile de fournir des commentaires individuels à chaque athlète.

Les séances individuelles sont souvent bien plus courtes que les séances d'entraînement en groupe (entre 45 minutes et 1 heure) et doivent faire travailler les techniques d'attaque et de défense. L'entraîneur peut se servir de ces séances pour présenter de nouvelles techniques ou pour développer des compétences existantes.

Voici quelques recommandations quant à la préparation et au déroulement des séances individuelles:

1. Créer un challenge ou une situation de match aussi réaliste que possible. L'objectif ultime de chaque séance est que les joueurs utilisent les compétences apprises à l'entraînement les jours de match; pour maximiser cet effet, l'entraînement doit se dérouler dans des conditions réalistes de match (p. ex. positionner un défenseur devant un tireur qui apprend à tirer). Ces conditions peuvent être les suivantes:

- Jouer contre l'entraîneur ou d'autres joueurs;
- Mettre en place des situations de match spécifiques (p. ex. au lieu d'effectuer 10 lancers francs d'affilée, les joueurs en tirent 2 ou 3 puis font des sprints avant de recommencer);

- Instaurer des conséquences spécifiques (p. ex. si le joueur rate son 3e tir, son score repart de zéro);

- Une offensive suivie d'un effort défensif (p. ex. un joueur peut tirer au panier, récupérer le rebond, passer la balle et revenir en "close-out" pour faire le pressing sur le joueur en position de tir);

- Compter les points. Les joueurs le font entre eux ou face à un adversaire imaginaire. Par exemple, un joueur tire un panier, prend le rebond et recommence à tirer. Son adversaire marque des points chaque fois que le joueur rate son tir. Continuer sur un temps donné ou jusqu'à ce que le score fixé soit atteint par l'un ou l'autre:

Lancer franc (l'adversaire marque 4 points en cas d'échec);

Tir en foulée (l'adversaire marque 3 points en cas d'échec);

Tir à 2 points en dehors de la raquette (l'adversaire marque 2 points en cas d'échec);

Tir à 3 points (l'adversaire marque 1 point en cas d'échec).

2. Modifier ce qui doit l'être et laisser le reste inchangé. De nombreux athlètes développent des techniques certes atypiques mais utiles pendant un match. Il est compliqué de changer des habitudes et c'est pourquoi l'entraîneur se doit de prioriser l'importance de tout changement qu'il envisage.

3. Répéter. La séance individuelle est l'occasion pour le joueur de développer ses techniques en les reproduisant à plusieurs reprises. L'entraîneur doit limiter son temps de parole et s'assurer que le joueur effectue de nombreuses répétitions. Cette séance est également le moment idéal pour créer un lien avec le joueur; aussi, l'entraîneur doit prendre le temps de lui parler avant ou après la séance.

4. L'intensité l'emporte sur la durée. Les joueurs doivent s'entraîner dans des conditions de match réelles tout au long de la séance individuelle. Les pauses doivent être similaires à celles des matchs (p. ex. 1 minute).

5. Être spécifique: une séance individuelle est l'occasion d'apprendre aux joueurs la bonne technique. L'entraîneur doit s'assurer que les joueurs en saisissent les moindres détails (p. ex. positionnement du pied ou de la tête). L'utilisation de la vidéo peut amener le joueur à comprendre les changements qu'il doit effectuer.

2.1.4 SEASON PLANS

La première étape de la création du programme de la saison est de se munir d'un calendrier et de noter les dates clés, à savoir:

- le début et la fin de la saison (ainsi que les dates des finales et des play-offs);
- la reprise de l'entraînement;
- la date de sélection de l'équipe (particulièrement si des essais sont organisés);
- quand les séances d'entraînement peuvent être programmées (cela peut dépendre de la disponibilité des terrains);
- les dates des matchs (une fois connues) et éventuellement les déplacements (qui dépendront du mode de transport utilisé par l'équipe: bus, voiture personnelle, avion, etc.).

		MARS															
		Sam.	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
JOUR FÉRIÉ																	
ÉPREUVES DE SÉLECTION																	
POIDS																	
ENTRAÎNEMENT EN ÉQUIPE							9h00	19h00	9h00	15h00		16h00	19h00				9h00
SÉANCES INDIVIDUELLES																	
MATCHS À L'EXTÉRIEUR														19h00			
MATCHS À DOMICILE																	14h00
PLAY-OFFS																	
DÉPLACEMENTS													9h00		11h00		

L'entraîneur peut également ajouter d'autres dates importantes qui influenceront sa disponibilité ou celle de ses joueurs (p. ex. obligations de délégué, vacances scolaires)

AVRIL																
	Sam.	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
JOUR FÉRIÉ																
ÉPREUVES DE SÉLECTION																
POIDS																
ENTRAÎNEMENT EN ÉQUIPE	10h00							9h00	15h00		10h00	11h00				
SÉANCES INDIVIDUELLES																
MATCHS À L'EXTÉRIEUR		17h00														
MATCHS À DOMICILE	19h00															
PLAY-OFFS																
DÉPLACEMENTS		11h00														
VACANCES SCOLAIRES																
CHAMPIONNAT MOINS DE 18 ANS (U18)																

Pour finir, l'entraîneur peut noter d'autres dates sur le calendrier, notamment:

- matchs des équipes qu'il souhaite observer;
- disponibilité des salles (surtout si elles sont indisponibles à certains créneaux);
- des facteurs pouvant influencer la préparation du match (p. ex. si le match est retransmis à la télévision, il se peut que les équipes n'aient pas accès au terrain par moments, ou qu'elles doivent répondre aux médias);
- la "présaison" et l' "après-saison" (en particulier si les joueurs ont des programmes à suivre ou sont surveillés pendant ces périodes).

À partir de ce calendrier, l'entraîneur pourra déterminer les points suivants:

- le nombre de séances d'entraînement;
- les obligations qui se chevauchent (pour l'entraîneur comme pour le joueur);

- la charge physique potentielle à laquelle les joueurs devront faire face tout au long de la saison.

L'entraîneur doit ensuite déterminer un "programme technique" pour l'équipe et personnalisé pour chaque joueur: les points à enseigner et quand les présenter. Bien que l'entraîneur souhaite tout mettre en place avant le premier match, cela s'avère souvent impossible; il doit donc donner la priorité à l'introduction des différentes tactiques et stratégies.

Dans la mesure du possible, l'entraîneur se doit de collaborer avec ses collègues (p. ex. les préparateurs physiques) afin de finaliser le programme de la saison. Comme pour chaque programme, l'entraîneur doit l'analyser tout au long de la saison et apporter des changements, si nécessaire.

2.1.5 SÉCURITÉ LORS DES DÉPLACEMENTS

Pour certains programmes, les entraîneurs bénéficieront d'aide pour les préparatifs de voyage ou n'auront aucunement à s'en charger – soit parce que ce sont les parents qui préparent le voyage de leurs enfants, soit parce que le manager de l'équipe en a la charge.

Cependant, tout entraîneur doit connaître les aspects élémentaires à prendre en considération lorsque les équipes voyagent:

1. Sécurité physique
2. Salubrité alimentaire
3. Protection des documents

1. SÉCURITÉ PHYSIQUE

Voyager vers d'autres villes ou pays peut être un aspect excitant de la pratique d'un sport, en particulier un sport aussi mondialement populaire que le basketball. Lors d'un déplacement, la sécurité physique de chaque membre de l'équipe est primordiale. Par conséquent:

- De nombreux gouvernements publient des "recommandations aux voyageurs" concernant les voyages vers certains pays. Les entraîneurs doivent se familiariser avec ces recommandations et se renseigner davantage auprès du club ou des organisateurs de la compétition;
- Pour les voyages à l'étranger, renseignez-vous auprès d'un médecin concernant les vaccins et autres précautions à prendre;
- Il existe des zones dangereuses pour les touristes dans chaque ville. Avant de réserver un hôtel, renseignez-vous sur les quartiers à éviter. Il peut être utile d'en parler avec les entraîneurs d'autres équipes (vivant dans la ville en question ou y ayant déjà joué);
- Les joueurs doivent toujours être accompagnés et doivent s'assurer que quelqu'un ait connaissance de leurs va-et-vient;
- Prenez le temps de vous informer sur les coutumes spécifiques en place, cela empêchera l'équipe de se retrouver dans une situation gênante! Les sites Internet de

voyages sont souvent de bonnes sources d'information;

- Si vous voyagez en voiture ou en minibus, les entraîneurs doivent connaître la distance à parcourir. La fatigue est une raison fréquente des accidents de la route et les entraîneurs doivent donc éviter de parcourir des longues distances de nuit. Si possible, partez avec au moins deux chauffeurs et si le trajet dure plus de 4 ou 5 heures, prévoyez une "journée voyage" plutôt que de voyager après le match;
- Assignez aux joueurs des "camarades" : chacun sera responsable de s'assurer que l'autre connaisse les dispositions logistiques (p. ex. l'heure de départ du bus) et qu'il soit à l'heure.

2. SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

De nombreux récits décrivent comment des joueurs sont tombés malades après avoir mangé ou bu quelque chose durant leur voyage, et comment cela a eu une influence négative sur leur performance. Autre problème tout aussi courant, mais moins reconnu: certains athlètes trouvent la nourriture indigeste et ne se nourrissent tout simplement pas assez.

Par conséquent, il faut prendre les précautions suivantes:

- Se renseigner sur la potabilité de l'eau du robinet, et, en cas de doute, utiliser de l'eau en bouteille pour boire mais également pour se brosser les dents;
- Trouver des restaurants qui servent de la nourriture similaire à celle que les joueurs ont l'habitude de manger. D'autres entraîneurs pourraient vous renseigner. Plusieurs villes ont un service consultatif pour touristes (souvent disponible sur Internet) qui pourra vous aider;
- Si possible, emportez des aliments avec vous (p. ex. beaucoup d'équipes australiennes emportent de la pâte à tartiner Vegemite);
- Surveiller les quantités de nourriture mangée par les joueurs pendant les repas.

3. PROTECTION DES DOCUMENTS

Les passeports et les visas sont des documents essentiels au voyage: ils ne peuvent pas être remplacés facilement et doivent être conservés en lieu sûr. Pendant un tournoi, l'accréditation permettant aux membres de l'équipe l'accès à la salle et aux logements est toute aussi importante.

Ces documents (et autres objets de valeur comme les téléphones, les montres, etc.) doivent être gardés en sécurité non seulement pour éviter les vols, mais aussi qu'ils ne soient oubliés par inadvertance. Voici quelques mesures à prendre:

- Faire des copies de chaque passeport et chaque visa, qui peuvent être conservées électroniquement et en version papier, par le manager ou l'entraîneur de l'équipe;
- Le manager ou l'entraîneur de l'équipe récupère tous les passeports une fois l'équipe arrivée dans un pays et les garde ensemble (si possible dans un des coffres forts de l'hôtel);
- Ne pas laisser d'objets de valeurs (notamment les cartes d'accréditation) dans les vestiaires. Un entraîneur ou un manager peut plutôt les récupérer et les garder dans un sac qu'il porte à tout moment;
- Ranger le matériel informatique s'il est laissé dans la chambre d'hôtel (au fond d'un sac, par exemple);
- Faire une liste de tout le matériel apporté par l'équipe (p. ex. balles, caméras, trousse de secours) et faire vérifier que tous les objets soient réunis avant de quitter les lieux.

APPROFONDIR

1. Discutez avec un collègue entraîneur de sa méthode d'analyse des séances d'entraînement. Inclue-t-il des notions que vous souhaiteriez également incorporer?
2. Programmez une semaine de séances d'entraînement et évaluez ce que vous pensez être les charges physiques et psychologiques de chaque exercice. Discutez avec vos joueurs de comment ils se sentent après chaque séance. Discutez avec eux des différences entre vos estimations et leur évaluation.
3. Observez un autre entraîneur diriger un petit groupe sur un exercice axé sur les compétences (ou une séance individuelle). Notez ce que vous pensez être des points d'apprentissage importants et parlez-en avec l'entraîneur.
4. Votre programme s'étale-t-il sur la totalité de la saison? Vos athlètes progressent-ils en accord avec ce programme?

2.2 PÉDAGOGIE

2.2.1 PRINCIPES AVANCÉS DE L'ACQUISITION DES COMPÉTENCES

Ce chapitre a été préparé par:

DR ADAM D. GORMAN,
University of the Sunshine Coast
(Australia).

ACQUISITION DES COMPÉTENCES

Avant d'utiliser ou de s'appuyer sur les informations offertes dans ce chapitre, il est recommandé de demander l'avis d'une personne dûment qualifiée.

Vous trouverez dans ce chapitre des informations générales nullement spécifiques à un individu ou à une équipe.

Il se peut que le contenu, qui requiert un certain niveau de compétence et d'expertise, aie besoin d'être adapté et/ou modifié en fonction des besoins des différents individus et différentes équipes. Le contenu peut ne pas convenir à tous.

L'auteur et la FIBA rejettent toute responsabilité ou obligation découlant de toute perte, tout dommage, toute blessure, toute maladie quelconque ou autre causés par l'utilisation des informations énoncées dans cet ouvrage, ou recours à de telles informations, notamment dans le cas d'une erreur ou d'une omission.

PRINCIPES CLÉS DE L'ACQUISITION DES COMPÉTENCES

Dans un sport au caractère aussi dynamique et palpitant que le basketball, les compétiteurs doivent être dotés de compétences très variées. Cette section fournit une vue d'ensemble de certains des principes clés de l'art de l'acquisition des compétences, qui peut être utilisée pour guider la mise en pratique et l'élaboration des séances d'entraînement afin de faciliter l'apprentissage des compétences et les performances.

Il est important de souligner que le contenu de cette section peut nécessiter un certain niveau de compétences et

d'expertise et qu'il peut ne pas convenir à tous. Il se peut que le contenu ait besoin d'être adapté et/ou modifié en fonction des besoins des différents individus et des différentes équipes.

ÉTAPES DE L'ACQUISITION DES COMPÉTENCES

Un individu traverse plusieurs étapes lorsque son niveau de compétence augmente.¹ Ci-dessous, un résumé explicatif de certains des composants majeurs inclus dans le modèle d'apprentissage moteur de Newell² (voir également^{3,4}).

PREMIÈRE ÉTAPE: LA COORDINATION

Durant la première étape de l'acquisition des compétences, le débutant va typiquement essayer d'explorer une variété de méthodes différentes afin d'atteindre un but précis.²⁻⁴ Par conséquent, cette étape est souvent caractérisée par des changements fréquents d'un schéma à un autre.²⁻⁶

Par exemple, un débutant qui tire au panier pour la première fois peut avoir tendance à lancer ses tirs du niveau de la taille avant de soudainement changer et tenter un tir au-dessus de la tête s'il est face à un défenseur (voir^{3,7,8}).

Ce processus d'exploration est considéré comme essentiel pour permettre la formation d'un schéma de mouvement adapté à la personne.^{3,9} C'est-à-dire que les expériences précédentes du débutant et ses capacités de mouvement actuelles auront tendance à influencer la façon dont ce schéma est formé.^{3,10}

Le rôle de l'entraîneur est donc important car il aidera à former l'environnement

d'apprentissage de façon à ce que le débutant puisse découvrir (en toute sécurité) une vaste palette de situations^{9,11} (voir aussi la partie de ce chapitre qui traite de la découverte et de l'auto-organisation) plutôt que de restreindre le processus de recherche à l'enseignement d'une technique préconçue ou idéalisée qui suppose que tous les joueurs sont semblables.^{7,12}

L'utilisation d'instructions techniques normatives peut restreindre le processus de recherche et encourager le débutant à ne découvrir qu'un sous-ensemble réduit de schémas de mouvement possibles.^{7,12}

DEUXIÈME ÉTAPE: LA MAÎTRISE

Lors de la deuxième étape de l'apprentissage des compétences, l'individu a déjà acquis les schémas de mouvement fondamentaux: il commence alors à apprendre à ajuster ces schémas pour qu'ils conviennent mieux aux changements se produisant au sein de l'environnement.^{2,4} Les joueurs essaient essentiellement d'adapter leurs mouvements aux multiples situations susceptibles de se présenter lors de situations de match différentes et pendant les entraînements.³

Par exemple, lors de la phase de contrôle, les joueurs de basketball apprendront à s'adapter à la vitesse et à la puissance d'une passe avec succès, afin que la balle soit ensuite donnée à des coéquipiers placés à divers endroits du terrain.^{2,4} Les joueurs apprendront également à reconnaître certains signaux autour d'eux, notamment la proximité d'un défenseur, ce qui leur permettra d'ajuster leurs mouvements en conséquence.^{2,13,14}

C'est pourquoi il est essentiel d'utiliser des exercices d'entraînement similaires à ce qui est exigé en compétition: les joueurs apprennent ainsi à identifier et à comprendre les sources d'information clés présentes dans un environnement de compétition typique.^{11,15,16}

L'ÉTAPE ULTIME: LES COMPÉTENCES

Les compétences des experts sont souvent décrites comme étant éco-énergétiques, grandement constantes et extrêmement adaptables.^{2-4,17}

Dans l'environnement dynamique du basketball, l'adaptabilité est certainement une qualité particulièrement importante puisqu'elle permet aux joueurs de s'acclimater aux différentes situations de match.^{4,10,16,18}

Par exemple, un joueur de basketball qui arrive à maintenir son taux de tirs réussis quelle que soit l'intensité du pressing défensif, sera probablement plus à même de faire face à la aux exigences de la plupart des matchs, notamment lors des compétitions de très haut niveau.^{7,10}

La recherche met l'accent sur les nombreuses autres qualités qui donnent un avantage distinct aux joueurs expérimentés sur leurs homologues qui le sont moins (p. ex. voir¹⁹). A titre d'exemple, l'utilisation d'informations "visuo-perceptives" (c.-à-d., des informations que le joueur voit) peut être une qualité essentielle permettant à un joueur expérimenté d'anticiper le jeu.²⁰⁻²⁴

En reconnaissant des signes primordiaux tels la position de certains coéquipiers ou la position des pieds du défenseur direct, le joueur expérimenté sera capable de définir avec précision le meilleur plan d'action possible.^{14,25,26} Bon nombre de ces signes sont subtils²⁷ et il est probable que seule une exposition constante à ces signes permettra au joueur de comprendre pleinement leur signification.²⁸ Ces éléments soulignent l'importance de l'utilisation d'exercices d'entraînement appropriés: ils doivent être l'occasion pour les joueurs de découvrir les différentes conditions auxquelles ils feront face lors d'un match.^{16,29}

Une autre qualité majeure de la performance d'un expert est liée à l'usage de ce que l'on appelle communément les "probabilités situationnelles".²⁹ Si l'on se base sur les

connaissances ultérieures d'une équipe ou d'un joueur en particulier, les sportifs expérimentés anticiperont mieux la probabilité de certaines actions de se produire³⁰ (voir aussi^{29,31}).

Cette connaissance est souvent acquise lors de précédents matchs contre certaines équipes ou après avoir joué contre un joueur en particulier.²⁹ Ces probabilités situationnelles sont la base des réunions de repérage durant lesquelles sont transmises les informations concernant un futur adversaire; les séquences vidéo sont souvent utilisées pour montrer des schémas de jeu spécifiques.²⁹

Cependant, ces informations peuvent également être partagées lors de séances sur le terrain soigneusement conçues: les exercices d'entraînement sont élaborés de façon à ce que les joueurs prennent directement connaissance des scénarios probables lorsqu'ils rencontreront une équipe en particulier²⁹ (voir aussi³²). Atteindre une certaine expertise nécessite de nombreuses années et heures d'entraînement,^{33,34} aussi, l'utilisation judicieuse d'exercices soigneusement élaborés aidera à optimiser les avantages acquis lors des séances d'entraînement de compétences.^{3,12,32}

ÉLABORER DES EXERCICES APPROPRIÉS POUR AMÉLIORER LES COMPÉTENCES

Nombreux sont les facteurs à prendre en considération lors de l'élaboration et la mise en pratique des séances d'entraînement de compétences. La partie qui suit a pour but d'apporter une approche philosophique sous-jacente à l'acquisition des compétences, pouvant favoriser la formulation d'un environnement d'entraînement adéquat. Par conséquent, plutôt que de fournir un large répertoire d'exercices à pratiquer, la section suivante vise à donner aux entraîneurs les outils nécessaires à la création et à la définition d'exercices qui leurs sont propres et spécifiquement adaptés aux besoins de leur équipe.

EXPLORATION ET AUTO-ORGANISATION

Comme il a été décrit précédemment, la première étape d'acquisition des compétences est souvent caractérisée par un processus d'exploration durant lequel les débutants essaient de découvrir de nombreux schémas de mouvement⁴ (voir aussi²). Bien que ce processus soit souvent associé aux débutants, une exploration peut bénéficier tous niveaux de compétences, notamment les professionnels qui jouent au plus haut niveau.^{3,4,16}

C'est pourquoi il est essentiel de donner l'occasion aux joueurs d'explorer en toute sécurité une large gamme de variations de mouvement, leur permettant de trouver et de définir des schémas de mouvement qui leur conviennent le mieux ainsi que d'apprendre quand et comment ajuster ces schémas.^{4,7,10,11,16}

La notion d'auto-organisation est une partie essentielle du processus d'exploration car elle suggère que les débutants sont largement responsables de trouver leurs propres solutions, sans être constamment aiguillés par une source extérieure telle qu'un entraîneur.^{3,35} Un exercice d'entraînement trop restreint ou excessivement contrôlé peut limiter le processus d'exploration et démotiver les joueurs à trouver des schémas de mouvement adaptés et idéals.^{4,12}

À l'inverse, un exercice totalement aléatoire et/ou trop peu structuré peut être risqué: les joueurs pourraient avoir besoin de beaucoup plus de temps pour trouver une solution qui leur convient.⁴ C'est pourquoi le rôle de l'entraîneur est essentiel: il doit élaborer des exercices appropriés et sécurisés qui guideront les joueurs vers des schémas de mouvements optimaux.^{4,16}

LE RAPPORT ENTRE PERCEVOIR ET AGIR (LIEN PERCEPTION-ACTION)

Le rapport entre percevoir et agir (dénommé "lien perception-action") démontre que ce qu'une personne perçoit (par le biais de la vue, de l'ouïe, du toucher) aura une influence sur ce qu'elle fait, et ce qu'une personne fait influencera ce qu'elle perçoit.^{16,36}

Par exemple, un joueur front de basketball sur la ligne à 3 points, balle en main, utilisera des informations visuelles pour identifier une ligne de passe ouverte avant d'effectuer une passe.^{16,36} Dans ce cas, ce que la personne perçoit (une ligne de passer ouverte) a influencé la nature du mouvement (type de passe et sa destination).^{16,36} Autrement, si le joueur du périmètre dribble vers la ligne de fond, il peut visualiser une autre ligne de passe.^{16,36} Dans ce cas, le mouvement du joueur (dribbler vers la ligne de fond) a influencé le type d'information perçue (une autre ligne de passe).^{16,36}

Les schémas de coordination exposés pendant des exercices qui diminuent ou suppriment le rapport entre percevoir et agir ont souvent tendance à différer de ceux qui se produisent lorsque ces mêmes exercices sont pratiqués dans leur forme naturelle^{37,38} (voir aussi³⁹).

Par exemple, lorsque le défenseur est retiré d'un exercice de tirs, certains aspects de l'action du tireur se mettent à changer, notamment l'angle de relâchement du tir de la balle, en comparaison avec lorsque le défenseur est sur le terrain⁸ (voir aussi⁴⁰).

De même, l'approche courante qui vise à décomposer une technique en plusieurs parties (comme apprendre à tirer au panier en s'exerçant à la phase de charge en l'absence des phases d'extension et de relâche) peut modifier de nombreuses caractéristiques du mouvement qui sont essentielles à la performance.^{15,16,41,42}

Bien que dans certains cas ces changements peuvent être relativement légers, une modification, aussi minime

soit-elle, du schéma de coordination lors des exercices pratiques peut influencer le degré de transfert de cette compétence à l'environnement de match.^{8,15,16,41}

C'est pourquoi il est primordial que les entraîneurs mettent en place une stratégie qui maintienne les rapports essentiels entre la perception et l'action.^{43,44} L'utilisation du concept de "simplification des tâches" est une approche utile pour l'application de cette stratégie, tout en réduisant la complexité d'une tâche donnée et ainsi faciliter la performance des joueurs.^{3,16,43,45}

Comme son nom l'indique, cette stratégie consiste à simplifier la compétence, simplifier l'environnement dans lequel la compétence est mise en œuvre, ou alors une combinaison des deux éléments.^{16,43}

Les approches classiques de simplification des tâches consistent souvent à réduire le nombre de joueurs, à limiter le rôle de certains joueurs, ou à modifier la taille de l'espace de jeu.^{16,46} Par exemple, plutôt que de s'entraîner à tirer sans défenseurs pour bloquer, il peut être demandé aux joueurs de tirer face à un défenseur qui, en fonction du niveau du tireur, peut soit simplement se tenir devant lui avec une main levée en l'air, soit, pour les joueurs plus expérimentés, s'avancer vers le tireur au départ d'un point donné, afin de défendre le tir.^{8,16,47}

Afin d'apprendre aux joueurs peu expérimentés à prendre des décisions offensives, on peut simplifier les matchs d'entraînement en incluant un plus grand nombre d'attaquants que de défenseurs, ce qui permettra aux joueurs de tester leurs aptitudes avec un pressing défensif moindre.^{16,48,49} En alternative, on peut limiter le mouvement de certains joueurs en créant une règle selon laquelle l'équipe défensive peut avoir seulement deux joueurs dans la raquette à tout moment.^{43,48,49}

Le point essentiel est que, le cas échéant, les exercices d'entraînement doivent être conçus pour enseigner aux joueurs les rapports essentiels entre perception et action, plutôt que de décomposer une compétence en plusieurs parties ou supprimer les sources d'informations importantes, comme les défenseurs.^{8,15,16,41,43} L'objectif ultime est de s'assurer que les compétences acquises lors des séances d'entraînement seront aisément transférées à une situation de match.^{15,16,50}

VARIABILITÉ

Une des manières de promouvoir l'acquisition des compétences est d'avoir recours à l'augmentation des niveaux de variabilité lors de l'entraînement.^{7,51} Dans ce contexte, la variabilité peut simplement être le nombre de variations et de changements qui se produisent pendant un exercice donné ou dans un environnement d'entraînement⁵² (voir aussi⁵¹). Les exercices d'entraînement faibles en variabilité ont tendance à être très stables, extrêmement prévisibles et souvent de nature répétitive.⁵²

Cela crée un environnement qui est non seulement considérablement différent de celui d'un match de basketball classique, mais qui provoquera certainement des situations dans lesquelles il y aura très peu d'élan pour que les joueurs explorent ou adaptent leurs compétences.^{18,53}

Réciproquement, les exercices d'entraînement dont la variabilité est élevée ont tendance à être considérablement moins prévisibles et proposent des changements plus fréquents.⁵² Lors d'entraînement à variabilité élevée, les joueurs se doivent de continuellement ajuster leurs compétences afin de faire face aux changements constants.¹⁸

Des études ont montré que le phénomène de "variabilité fonctionnelle", qui fait référence à la capacité des joueurs extrêmement compétents à apporter des changements à un mouvement au fur et à mesure qu'il est exécuté, leur permet

d'atteindre le résultat désiré avec plus de constance.^{16,54}

Dans ce cas, la variabilité du mouvement-même permet au joueur d'ajuster l'exécution de la compétence comme requis.⁵⁴ En l'absence de variabilité fonctionnelle, il est probable que les joueurs aient plus de mal à s'adapter aux changements d'environnement, ce qui conduirait à des résultats inconstants.^{16,54,55} Cela sous-entend que les séances d'entraînement devraient être l'occasion pour les joueurs d'apprendre à adapter leurs mouvements afin de faire face aux légères modifications qui ont lieu dans le cadre d'une compétition.^{3,7,8,55}

La variabilité peut être appliquée de nombreuses façons, mais les approches les plus fréquentes consistent en une variation de l'organisation des répétitions de la technique même ou en une variation de l'environnement dans lequel elle est utilisée.^{1,7,11,16}

Par exemple, si le but d'un exercice donné est d'améliorer les aptitudes à tirer, dribbler et à passer, les trois peuvent être organisées de manière variable en les intervertissant fréquemment (un exemple de ce qui est couramment appelé "entraînement aléatoire").^{1,56,57} Une autre approche consiste en une variation de l'environnement de performance.¹¹

Par exemple, au lieu de simplement faire pratiquer au joueur des tirs en foulée sans défenseur devant lui, l'entraîneur peut choisir d'inclure un défenseur pour que les mouvements variables de ce dernier augmentent la variabilité de l'exercice (et par la même occasion, maintiennent les rapports entre la perception et l'action afin d'augmenter les chances de transposition à la situation de match).^{8,13,16,58} Avec les joueurs moins expérimentés, l'entraîneur peut prendre la place du défenseur et se tenir dans la raquette afin d'apporter un stimulus "figé" que les joueurs doivent éviter.^{7,11,47}

Les faits montrent qu'enseigner aux joueurs comment utiliser des techniques préétablies n'apporte pas forcément le meilleur résultat en termes d'acquisition d'habileté motrice.

3,12,51,74-77

L'utilisation d'environnements variables lors des matchs d'entraînement peut s'avérer une stratégie utile qui favorise le développement de la créativité.^{16,43} Une augmentation de la variabilité peut encourager les joueurs à trouver davantage d'options de prise de décision, ce qui favorise davantage de solutions créatives.⁵⁹

Des études démontrent que bien qu'une approche variable peut engendrer une réduction des gains de performance sur le court terme, des bénéfices au niveau de l'apprentissage sont probables sur le long terme.^{57,60,61} En revanche, des exercices d'entraînement à faible variabilité, notamment des exercices dans le cadre desquels les joueurs ne font que répéter sans cesse la même formule avec des modifications minimales (couramment désigné comme "pratique en bloc"), peuvent initialement aboutir à des meilleurs gains de performance, mais sur le long terme, auront moins tendance à fournir des avantages transférables à des situations de match.^{1,57,60,61}

Cependant, des exercices à faible variabilité peuvent tout de même faire figure de bon exercice d'entraînement^{62, 63} (voir aussi⁷). Par exemple, un débutant qui s'essaie à une technique pour la première fois peut avoir besoin d'exercices d'entraînement plus prévisibles et plus stables afin d'en comprendre les bases sans être dépassé.^{7,47,57,62,64} Les gains initiaux résultants d'exercices à faible variabilité peuvent renforcer la confiance des joueurs et les encourager à continuer leurs efforts.^{12,65}

Une fois qu'un certain degré de connaissance est atteint, le degré de variabilité peut être progressivement augmenté pour que le joueur bénéficie de l'accroissement de l'apprentissage généralement constaté avec de hauts niveaux d'entraînement variable.^{7,47,57,62,63}

LE CADRE "POINT DE DÉFI"

L'une des approches pouvant être utilisée pour guider l'élaboration et l'exécution des exercices d'entraînement est la mise en place du cadre de point de défi, décrit par Guadagnoli et Lee.⁴⁷ Le principe sous-

jacé de cette approche repose sur le fait de trouver un équilibre idéal entre deux facteurs: le niveau de compétence actuel du joueur et la difficulté relative de la tâche attribuée.⁴⁷

La cadre suggère que l'apprentissage optimal est susceptible d'avoir lieu quand le degré de difficulté de la tâche correspond au niveau de compétence du joueur.⁴⁷ Si une tâche est trop facile ou trop compliquée, elle sera moins bénéfique à l'apprentissage en comparaison avec une mission qui propose un équilibre optimal entre le niveau de défi pour un individu spécifique.⁴⁷ Ainsi, afin d'optimiser l'apprentissage, une des responsabilités majeures de l'entraîneur est d'élaborer des tâches d'entraînement qui soient idéalement adaptées au point de défi de ses joueurs.^{7,47,48,66}

Le concept de point de défi fournit également un ensemble de recommandations pouvant être utilisées afin de définir le degré de variabilité approprié devant être utilisé lors des exercices pratiques⁴⁷ (voir aussi⁷). Des faibles niveaux de variabilité peuvent suffire à un joueur encore débutant, alors qu'un joueur de niveau olympique ne sera mis en difficulté que par de hauts niveaux de variabilité.^{7,47}

Cependant, si ce même joueur de niveau olympique souhaite modifier une technique ou acquérir une nouvelle compétence, le point de défi optimal peut alors être similaire à celui du débutant (p. ex. avec des niveaux de variabilité plutôt bas).^{7,47}

Bien que ce concept semble plutôt intuitif, des études montrent que certains entraîneurs dédieraient plus de temps d'entraînement à des exercices étant moins susceptibles de profiter à une performance de match de compétition⁵⁰ (voir aussi⁶⁷). Ces informations sous-entendent qu'il serait conseillé aux entraîneurs d'évaluer d'un œil critique le contenu et la structure de leurs séances d'entraînement afin de définir si des principes tels que le point de défi pourraient être utilisés de façon plus appropriée.¹²

UNE APPROCHE D'ENTRAÎNEMENT BASÉE SUR LES RESTRICTIONS

Une manipulation prudente des restrictions clés peut être une stratégie versatile à la disposition des entraîneurs s'ils veulent améliorer l'acquisition des compétences.^{43,46} Généralement, les restrictions sont les éléments qui montrent dans quel sens les modèles de coordination sont produits.^{3,68} Il existe trois types de contraintes:^{3,4,68}

- Le devoir (p. ex. les règles, les limites du terrain, l'équipement);
- L'environnement (p. ex. la surface de jeu, les conditions météorologiques); et
- Le joueur (p. ex. ses émotions, sa taille).^{3,4,68}

Dans le cadre d'un entraînement de basketball, les restrictions de tâche sont sans doute les plus simples à manipuler⁴ afin d'encourager l'émergence d'un certain type de résultats dans un cadre d'entraînement.^{11,46,68} Par exemple, les études montrent que le simple fait de réduire le poids de la balle de basketball à 440 grammes peut considérablement augmenter le nombre de situations de un-contre-un lors d'un match de basketball junior.⁶⁹

Varié une autre restriction de tâche, dans ce cas précis, le diamètre de l'anneau, s'est avéré avoir un impact sur la performance de tir.^{70,71} Quand le diamètre de l'anneau est réduit au cours d'une séance de lancers francs, sur un programme d'entraînement de 10 semaines, les études montrent que les joueurs faisaient preuve d'une amélioration au niveau de l'angle de relâchement de la balle et de la précision des tirs en comparaison avec un groupe qui s'entraîne en utilisant un anneau de taille normale.⁷¹

D'autres restrictions de tâches peuvent également être modifiées en manipulant les règles et les instructions en place pendant un match.^{48,58,72} Par exemple, afin d'encourager les joueurs à accorder plus d'attention aux possibles options de passe lors d'un exercice d'entraînement, une nouvelle règle empêchant les joueurs

de dribbler peut être mise en place⁷³ (voir aussi⁴⁸). Cette simple modification d'une restriction de tâche clé peut avoir un certain nombre de résultats positifs, comme inciter les joueurs offensifs à plus de mouvements, augmenter le nombre d'écrans repoussés, aider à promouvoir un meilleur travail d'équipe et/ou réduire le recours au dribble.^{46,73}

De manière plus générale, un changement de règle peut encourager les joueurs à rechercher différents types de solutions offensives et défensives, ce qui les aidera à atteindre leurs objectifs de façon créative.^{7,16,59}

UN ENCADREMENT QUI TIEN COMPTE DES DIFFÉRENCES INDIVIDUELLES ET DES EXIGENCES DE LA COMPÉTITION

Compte tenu des différences en terme d'attributs physiques et d'expériences précédentes présentes au sein d'une même équipe de basketball, il est logique que les joueurs apprennent des mouvements qui soient adaptés à leurs capacités.^{3,7,54,74} Certaines recherches suggèrent qu'enseigner à un joueur une technique préétablie n'apporte pas forcément les meilleurs résultats en terme d'acquisition d'habileté motrice.^{3,12,51,74-77}

Cela ne signifie pas que l'entraîneur devrait éviter d'aider ses joueurs à trouver un schéma de coordination précis.^{4,9} Le rôle de l'entraîneur est de guider le débutant en apportant aux joueurs des occasions adaptées d'explorer une gamme variée de mouvements; ainsi, le schéma de mouvement acquis leur sera optimal.^{3,7}

Une des caractéristiques importantes de la plupart des techniques de basketball, sinon toutes, est qu'elles soutiennent une série de conditions différentes¹⁰. Une technique "parfaite" n'aura de valeur que si elle permet à un joueur de constamment atteindre le résultat souhaité parmi toutes les solutions potentielles auxquelles il pourrait faire face.^{3,54,78}

Idéalement, une technique doit pouvoir faire face à des facteurs tels que des hauts niveaux de pressing défensif, une fatigue croissante, une anxiété accrue et la variabilité dans des scénarios de match.¹⁰ Pour anecdote, une des caractéristiques courantes qui peut être remarquée, pour ce qui est de la technique de tir des joueurs moins expérimentés, est la tendance à adopter une technique de tir plutôt lente (voir aussi⁸).

Dans un contexte de match, l'augmentation du temps nécessaire à effectuer un tir peut sérieusement réduire les options de tir d'un joueur. Bien qu'il se puisse, pour des raisons variées, que des techniques non désirées se développent, il est possible qu'une action de tir ralentie évolue, en conséquence d'un grand nombre d'exercices de tir pratiqués sans défenseur en face (voir^{8,50}). C'est pourquoi il est primordial que les entraîneurs permettent aux joueurs de peaufiner leur technique dans des conditions de match, le cas échéant, afin que les compétences deviennent plus solides, en accord avec les exigences de la compétition.^{8,10,50}

RETOURS FORMATIFS, INSTRUCTIONS, ET DÉMONSTRATIONS

Les informations, fournies par l'entraîneur, peuvent avoir une grande influence sur les performances.⁷⁹⁻⁸¹ Si exercée proprement, cette influence peut être extrêmement bénéfique; dans d'autres situations, la moindre différence dans l'apport de ces informations peut potentiellement avoir un effet négatif.⁷⁹⁻⁸¹

La section qui suit vise principalement à donner aux entraîneurs une large vue d'ensemble des points clés à prendre en considération pour ce qui est du retour formatif, des instructions et des démonstrations à donner lorsqu'ils entraînent des joueurs de basketball.

RETOURS FORMATIFS

Il est généralement sous-entendu que le retour formatif ne devrait être donné que s'il est susceptible d'être utile au joueur et s'il ne peut être transmis d'une autre façon.³ Dans des situations où l'entraîneur juge qu'un retour formatif est approprié, Magill et Anderson⁸² suggèrent qu'il est essentiel de s'assurer que ce retour formatif sera constructif pour le joueur (voir aussi^{1,3}).

Cela signifie que, quel que soit le niveau de compétence des joueurs, les entraîneurs doivent décider si l'apport d'un retour formatif sera utile et aidera les joueurs à améliorer leur performance.⁸² Si les informations sont quelque peu superflus, il peut être préférable pour les entraîneurs de ne pas les partager du tout.³

Bien que cette affirmation soit relativement évidente, les entraîneurs auront sans aucun doute remarqué qu'à de nombreuses occasions, les commentaires faits aux joueurs sont soit totalement inutiles, soit transmis de manière telle qu'il était compliqué pour les joueurs de les comprendre.

Magill et Anderson⁸² sont d'avis qu'un autre critère à prendre en considération concernant le retour formatif est la quantité d'information transmise. Ils suggèrent qu'une seule information à la fois devrait être donnée afin de ne pas surcharger les joueurs avec trop de détails⁸² (voir aussi^{53,83}). La question logique que doivent se poser les entraîneurs est comment isoler une seule information d'une multitude de commentaires qui peuvent être faits après un entraînement.^{1,82}

Leur suggestion est que les entraîneurs doivent identifier puis prioriser les composants essentiels à la réalisation d'une technique et s'en servir comme fondement de son commentaire^{82,84} (voir aussi^{53,85}).

Les instructions doivent idéalement être formulées de façon à ce qu'elles expliquent le résultat désiré, plutôt que celui qui doit être évité (voir ^{80,101}).

Pour un exercice tel que le dribble, la liste des composants essentiels peut couvrir les éléments suivants:

1. La balle est contrôlée lorsque le joueur se déplace à des vitesses différentes;
2. Le dribbleur arrive à éviter un défenseur;
3. La balle peut être contrôlée aussi bien des deux mains;
4. Le joueur garde les yeux levés lorsqu'il dribble;
5. La posture est équilibrée.

Lorsque le retour formatif est donné au joueur apprenant à dribbler la balle, l'information vise l'erreur associée à l'élément le plus haut placé sur la liste.⁸² Cela permet de s'assurer que le retour formatif est isolé en un seul composant de la performance et que le composant en question est l'aspect le plus important qui permette d'améliorer la réalisation générale de la technique⁸² (voir aussi⁸⁶).

Pour ce qui est du contenu du retour formatif, les études montrent que donner au joueur des informations sur l'objectif à atteindre peut être davantage bénéfique pour son apprentissage plutôt que l'apport d'informations spécifiques concernant le schéma de mouvement de base requis pour effectuer cette technique^{3,76,77,87} (voir aussi⁸²).

Ainsi, si l'entraîneur décide que les joueurs ont besoin de claquer leur poignet pour donner un effet coupé à la balle pendant une action de tir, il peut tout simplement leur demander de tirer de façon à ce que la balle tourne en arrière dans les airs (voir⁷⁶). S'ils veulent atteindre cet objectif, les joueurs doivent s'essayer à différents schémas de mouvement, obtenant ainsi des informations précieuses sur le processus fondamental nécessaire pour donner à la balle cet effet coupé.⁷ Se concentrer sur un objectif permet au débutant de découvrir les ajustements nécessaires à apporter au processus requis pour mener à bien le schéma de coordination, sans pour autant être restreint par des informations spécifiques relatives à la façon d'accomplir ces changements.^{3,76}

Un des enjeux primordiaux de l'usage de quelque forme de retour formatif est le risque de dépendance⁸⁸ (voir aussi^{1,89}). Si les joueurs dépendent trop du retour formatif, il se peut que leur performance se dégrade une fois que ces remarques ne sont plus fournies⁸⁸ (voir aussi^{1,89}). Au basketball, un retour formatif excessif de la part des entraîneurs, aux entraînements comme aux matchs, peut conduire le joueur à dépendre d'informations qui ne sont pas toujours disponibles, au lieu de les encourager à apprendre comment extraire et utiliser leurs propres informations.^{12,50,88}

Par exemple, les entraîneurs qui annoncent de manière systématique la structure offensive qu'ils souhaitent voir les joueurs mettre en place lors d'un match, peuvent créer une situation selon laquelle les joueurs auront tendance à se fier à la vision du match de l'entraîneur plutôt que d'apprendre à "lire" le match d'eux-mêmes.^{12,88}

De la même façon, lorsque les joueurs s'entraînent à une technique en particulier, comme le tir, un retour formatif constant peut les rendre excessivement dépendants des conseils de l'entraîneur; de ce fait, il leur sera difficile de perfectionner la technique sans une aide extérieure.^{1,12,88}

Bien qu'il y ait des situations plus prédisposées que d'autres à la dépendance, il est évidemment essentiel que les entraîneurs prennent en considération la fréquence à laquelle ils donnent du retour formatif, afin de définir si, involontairement, ils empêchent les joueurs d'apprendre à s'auto-corriger.^{12,82,88,89}

L'utilisation de la méthode de "retour formatif auto-sélectionné" permet de contourner cette dépendance: les joueurs choisissent eux-mêmes quand ils veulent avoir un retour formatif^{86,90} (pour d'autres stratégies, voir^{1,89}).

Par exemple, l'entraîneur peut expliquer à l'équipe qu'un retour formatif ne sera donné qu'aux entraînements, si les joueurs émettent spécifiquement

le souhait d'avoir des informations supplémentaires (notamment un retour formatif oral ou un retour formatif visuel avec un enregistrement vidéo).⁸⁶ Cette stratégie ne va pas seulement aider à réduire la fréquence à laquelle ces informations sont fournies pendant une séance d'entraînement, diminuant ainsi le risque de dépendance, mais elle a également l'avantage de donner plus de responsabilités aux joueurs en les impliquant davantage dans le processus d'apprentissage et en leur donnant l'occasion de résoudre les problèmes⁸⁶ (voir aussi¹²).

Cependant, si le joueur a besoin d'aide, l'entraîneur reste disponible pour l'aider à trouver des solutions adaptées⁸⁶ (voir aussi¹²).

POSER DES QUESTIONS POUR AMÉLIORER L'APPRENTISSAGE

Utiliser des questions adaptées est une stratégie à mettre en place afin de motiver les joueurs à identifier, puis corriger, leurs propres erreurs, ce qui les empêchera de trop dépendre de l'entraîneur.^{12,73} Cette méthode peut également encourager l'apprentissage par la découverte et la résolution de problèmes.^{73,91} En demandant aux joueurs de répondre soigneusement à des questions structurées sur un événement ou une tâche en particulier, l'entraîneur crée l'opportunité pour les joueurs de résoudre des problèmes liés à la technique, en fonction de divers facteurs.⁹²

L'entraîneur peut, par exemple, demander à un joueur d'expliquer brièvement pourquoi un défenseur a bloqué son tir ou pourquoi il a préféré passer à l'intérieur au lieu de changer la direction de la balle (voir^{73,91}).

Poser des questions permet de prendre en considération la capacité et le niveau de compétence du joueur.^{7,47,93} Les joueurs, qui commencent tout juste à comprendre les principes de base de ce sport, auront besoin de questions différentes de celles posées aux joueurs plus expérimentés.^{7,47} Des questions sur les principes de base du basketball

peuvent être suffisantes aux débutants tandis qu'il faudra aux joueurs plus expérimentés des questions qui les font réfléchir au jeu plus en profondeur⁴⁷ (voir aussi^{7,93}).

FOURNIR UN RETOUR FORMATIF AVEC L'AIDE DE LA TECHNOLOGIE

La disponibilité grandissante de technologies comme la vidéo ou les instruments de mesure biomécanique, offre des possibilités uniques aux entraîneurs de fournir un retour formatif très détaillé à leurs joueurs.⁹⁴ Il y a cependant des éléments à prendre en compte lors de l'utilisation de ce genre de retour formatif.⁹⁵

Il est par exemple possible que la quantité d'information donnée par un visionnage vidéo soit si étendue que le joueur sera incapable de discerner les éléments essentiels présents à l'écran.⁹⁵ Il est alors probable que les débutants profitent du soutien de l'entraîneur, qui dirigera leur attention sur les détails les plus pertinents afin qu'ils améliorent leur performance de la tâche en question.⁹⁵⁻⁹⁷ Les joueurs plus expérimentés auront une compréhension plus précise des compétences et tactiques de leur sport⁹⁸ et bien qu'il soit probable que ces joueurs tirent encore profit d'un retour formatif, l'entraîneur n'aura pas besoin d'être aussi impliqué qu'avec les débutants.^{1,53,95}

INSTRUCTIONS

Une grande partie des informations données par les entraîneurs est sous forme d'instruction.^{50,67,99}

Cette partie du chapitre analyse le nombre de facteurs pouvant avoir un impact sur l'utilisation optimale des instructions lorsque l'on entraîne des joueurs de basketball (pour les comptes-rendus, voir^{81,100,101}).

Des études montrent que lorsqu'il est demandé à un individu de ne pas agir d'une certaine façon, il se peut que cet individu, dans un contexte donné, agisse de manière opposée de ce qui était exigé^{80,101} (voir aussi¹⁰²).

Ainsi, un joueur de basketball à qui l'on demande d'éviter de passer la balle trop

haut à un intérieur pendant un match, peut en réalité lui faire des passes trop hautes (see^{80,101}). Cela démontre qu'idéalement, les instructions doivent être formulées de façon à expliquer le résultat désiré, plutôt que celui qui doit être évité (voir^{80,101}). Dans l'exemple précédent, une meilleure façon de formuler la consigne serait "passe au joueur de poste pour qu'il attrape facilement la balle" (voir^{80,101}). Bien que la différence soit minime, elle peut conduire à un meilleur résultat (voir^{80,101}).

Lorsque les instructions comportent des détails spécifiques concernant les types de décisions tactiques à prendre au cours d'un match, il se peut que les joueurs passent à côté d'autres informations potentiellement importantes^{79,103} (voir aussi^{104,105}). Des recherches montrent en réalité que certains individus manquent souvent une opportunité flagrante de passer la balle à un coéquipier quand ils sont concentrés sur un point tactique en particulier, même si ce point en question a pour but d'aider le joueur à trouver des options de passe.⁷⁹

Un exemple en basketball d'instructions tactique spécifique pourrait être de demander aux joueurs de "chercher à passer la balle au joueur qui revient d'un double écran" (voir⁷⁹). Cela peut réduire le centre d'attention et conduire à des situations où les joueurs manquent de s'apercevoir d'autres options de passe.⁷⁹ Utiliser des instructions tactiques trop spécifiques peut réduire l'effort de concentration du joueur, influençant sa capacité à capter les informations nécessaires pour qu'il analyse une gamme plus grande d'options adaptées.^{59,79}

Les instructions qui étendent l'attention ont tendance à avoir l'effet inverse en aidant les joueurs à développer leur point d'attention.^{59,79} Un simple exemple serait de demander aux joueurs de "chercher des joueurs disponibles en attaque" (see⁷⁹).

Il a également été prouvé que des instructions générales aident à améliorer la créativité du joueur.⁵⁹ En donnant des instructions qui se basent principalement sur des éléments de prise de décision, les joueurs seront encouragés à vouloir découvrir une plus grande variété de solutions.^{59,79} Par exemple, demander aux joueurs d'utiliser des tactiques plus vastes, notamment "chercher des occasions de marquer au pourcentage élevé", peut créer davantage de solutions créatives que des consignes plus restreintes qui demandent aux joueurs de "s'approcher du périmètre de la ligne à 3 points et passer la balle à un intérieur".^{59,79}

Les instructions qui poussent les joueurs à se concentrer sur un élément extérieur à leur corps ou qui est associé au résultat ou aux effets d'un mouvement, ont en général tendance à être un avantage pour l'apprentissage moteur et la performance, en comparaison avec des instructions qui les poussent vers des éléments internes ou des mécanismes de mouvement sous-jacents.^{81,106}

Au basketball, des instructions concentrées sur des éléments externes peuvent exiger des joueurs de porter leur attention sur l'anneau lorsqu'ils tirent¹⁰⁷ ou d'observer la trajectoire de la balle lorsqu'il est dans les airs lors d'une passe (pour un exemple en golf, voir¹⁰⁸). Une instruction focalisée sur les éléments internes peut par exemple exiger d'un joueur de se concentrer sur leurs poignets lorsqu'ils tirent au panier¹⁰⁷, ou de se concentrer sur la position de leurs pieds lorsqu'ils défendent face au porteur de la balle (pour un exemple d'exercice d'équilibre, voir¹⁰⁹).

De façon générale, les instructions encourageant les joueurs à se concentrer sur des éléments externes à leur corps ont tendance à être plus bénéfiques que celles qui attirent l'attention sur les mouvements de leurs corps.⁸¹

Une des méthodes les plus simples permettant d'obtenir une vue externe au

basketball est de donner aux joueurs des instructions qui accentuent le véritable objectif de la compétence⁸¹ (voir aussi^{76,110}). Autrement dit, la consigne doit idéalement décrire aux joueurs le but à atteindre plutôt que le processus de réalisation de cet objectif⁸¹ (voir aussi¹¹¹).

Par exemple, demander à un joueur de lancer la balle en courbe ascendante sera une meilleure approche que de donner des instructions qui mettront l'accent sur l'angle des coudes, la flexion des genoux ou les poignets.^{81,106,107}

APPRENTISSAGE IMPLICITE ET EXPLICITE

L'"apprentissage implicite" fait généralement référence aux situations dans lesquelles l'information est acquise sans même que la personne ne s'en rende compte ou ne soit capable d'exprimer quelle information vient d'être assimilée.¹¹²⁻¹¹⁸ À l'inverse, l'"apprentissage explicite" fait référence aux situations dans lesquelles la personne est consciente d'avoir appris quelque chose et est capable d'expliquer l'information.¹¹³⁻¹¹⁹

L'apprentissage explicite implique souvent un apport graduel d'informations concernant la manœuvre privilégiée d'une tâche, par exemple donner à un joueur une série d'instructions détaillées sur la façon d'effectuer un lancer franc.¹²⁰⁻¹²³ Il a été démontré que les informations acquises implicitement offrent de nombreux avantages, notamment une meilleure exécution de la technique malgré la fatigue¹²⁴ et une meilleure capacité de résistance de la technique lorsque le joueur traverse une période de stress psychologique.¹²⁵

En revanche, des études montrent que l'apprentissage explicite peut déranger le système moteur en encourageant les joueurs à volontairement contrôler leurs mouvements.^{116,117,119,126}

Une des méthodes les plus simples à utiliser par un entraîneur de basketball pour favoriser l'apprentissage implicite est d'appliquer la stratégie d'apprentissage par analogie selon

laquelle les consignes sont données sous forme d'une analogie simple, résumant de nombreuses informations techniques.^{117,120,121,125,127} Une des analogies fréquemment utilisées pour apprendre à tirer en basketball est de demander aux joueurs d'imaginer qu'ils essaient d'atteindre la boîte à biscuits rangée tout en haut du placard^{120,121,128}. Cette affirmation conduit à un schéma de mouvement approximatif qui aide les joueurs à comprendre comment le bras et la main qui lancent doivent être positionnés lors de l'exécution du tir^{120,121,128} (voir aussi^{125,127}).

De manière importante, de telles affirmations rassemblent la plupart des informations importantes nécessaires à la réalisation de la technique sans pour autant que ce soit de façon extrêmement explicite et progressive.^{125,127}

DÉMONSTRATIONS

Faire une démonstration peut améliorer l'acquisition de la technique de façon significative (pour les comptes-rendus dans ce domaine, voir^{77,111,129,130}). Cependant, il existe des situations dans lesquelles une démonstration n'aura aucun avantage et pourra même, dans une certaine mesure, nuire à l'apprentissage.^{77,131,132}

En général, les démonstrations peuvent être un avantage pour un joueur qui essaie d'apprendre une technique exigeant une forme particulière de structuration du mouvement, ou une série de mouvements^{12,77,111} (voir aussi^{1,132}). Il se peut que la démonstration soit moins utile dans une situation où il est nécessaire d'avoir atteint un des objectifs pour pouvoir réaliser la manœuvre, sans qu'il y ait forcément besoin d'un type spécifique de schéma de mouvement (notamment, réussir à lancer la balle dans le panier)^{12,77,111} (voir aussi^{1,132}).

Une démonstration peut également contraindre un débutant à imiter le schéma de mouvement réalisé par le démonstrateur.^{12,76,77,87,131} Ainsi, après avoir observé une démonstration d'une

certaine technique de tir en basketball, il se peut que le joueur tente de reproduire exactement la technique observée, sans même essayer d'en trouver une qui sera plus adaptée à ses propres capacités de mouvement.^{7,12,76,77,87}

Il a donc été suggéré que ces démonstrations doivent être alternées avec des périodes d'entraînement physique effectif pour que les débutants puissent consacrer du temps à la recherche de solutions et à tester plusieurs variations des mouvements présentés par le démonstrateur.^{87,130,133,134} Il a également été proposé que le nombre et la durée des démonstrations soient choisis par le débutant, visant à réduire le nombre total de démonstrations, qui s'estompera au fur et à mesure que l'apprentissage évolue^{135,136} (voir aussi¹³⁰).

L'entraîneur peut utiliser une autre méthode qui encouragera le débutant à s'investir davantage dans la recherche de solutions: s'il attire l'attention de l'observant sur le but ultime de la manœuvre démontrée, la tendance à imiter au détail près la technique du démonstrateur sera réduite^{12,76} (voir aussi¹³⁷).

Par exemple, lorsque les joueurs assistent à une démonstration de tirs, l'entraîneur peut souligner comment la balle tourne dans les airs au lieu de seulement se concentrer sur les mécanismes du mouvement.^{12,77,138,139}

Le débutant aura alors plus tendance à se servir de la technique du démonstrateur comme modèle pour atteindre son objectif, qu'à simplement copier le procédé démontré.^{12,77}

Finalement, s'apercevoir des variations dans les techniques présentées par un certain nombre de démonstrateurs peut encourager davantage le joueur à s'essayer à une multitude de différentes techniques plutôt que de se contenter d'un seul mouvement idéalisé qui ne lui sera pas forcément adapté¹² (voir aussi¹³¹).

Vous trouverez la liste des ouvrages de référence pour la section 2.2 Pédagogie aux pages 44 à 51, à la fin de cette section.

2.2.2 CORRIGER LES TECHNIQUES ("BRISER LES HABITUDES")

Dans une équipe, il y a souvent un athlète dont la technique n'est pas brillante (p. ex. la technique individuelle de tir) ou qui possède une certaine habitude de jeu (p. ex. une technique collective telle que de ne pas refuser de passer dans la zone restrictive). Il peut y avoir de nombreuses raisons à cette habitude:

- La technique a été répétée et développée sans instructions particulières (cela est souvent le cas des compétences individuelles);
- Un entraîneur avait précédemment donné une instruction spécifique (p. ex. de ne pas refuser de faire de passe dans la zone restrictive);
- Le joueur ne connaît pas la "technique correcte" ou ne se rend pas compte que sa technique est actuellement insuffisante;
- La condition physique du joueur est insuffisante pour jouer dans un style particulier (probablement pas une mauvaise "habitude").

L'origine de cette habitude est par contre moins importante que le fait qu'elle existe. Une habitude n'est pas qu'une simple "mémoire musculaire", il s'agit d'une réponse physique dans le cerveau – la connexion entre les cellules cérébrales (la synapse) se renforce et au fur et à mesure qu'une personne apprend, la taille du cerveau augmente. Plus la connexion entre les cellules est forte, plus la performance d'une technique deviendra automatique jusqu'à en atteindre la phase de "capacité inconsciente", phase durant laquelle nous exécutons une technique sans en avoir conscience.

Modifier une technique est difficile et prendra du temps. Voici quelques conseils utiles pour le faire de la façon la plus efficace:

1. INCULQUER UNE NOUVELLE HABITUDE PLUTÔT QUE D'EN CHANGER UNE VIEILLE

Au lieu de changer une habitude existante (ce qui, en résumé, consiste en changer la relation physique entre certaines cellules cérébrales et en instaurer une nouvelle), il sera plus efficace d'enseigner une nouvelle habitude:

- Donner un nom spécifique à l'ancienne technique (p. ex. "Tir manqué");
- Donner un nom spécifique à la nouvelle technique (p. ex. "Tir réussi");
- Enseigner la nouvelle technique depuis le tout début;
- Utiliser des points d'apprentissage descriptifs autres que tout ceux précédemment utilisés par l'athlète (p. ex. "coudes relevés").

En enseignant une nouvelle habitude, vous créez de nouvelles connexions entre les cellules cérébrales au lieu de changer les (fortes) connexions déjà existantes. Encouragez l'athlète lors des entraînements et, le cas échéant, pendant un match (p. ex. avant un lancer franc) à se répéter le nouveau nom ou le point d'apprentissage (p. ex. "Tir réussi" ou "Coudes relevés") puisque cela peut changer leur état d'esprit et les aider à se concentrer sur la nouvelle technique.

2. UTILISER LA VISUALISATION

Se servir de la visualisation lorsqu'il s'exerce à une nouvelle technique a le même effet sur le cerveau de l'athlète (renforcer la connexion entre les cellules) que l'entraînement physique. Particulièrement lorsqu'on essaie de changer la technique d'un athlète, la visualisation est très efficace car elle permet à l'athlète de s'entraîner sans que l'ancienne habitude n'ait d'incidence sur sa performance.

L'utilisation active de la visualisation aide également l'athlète à accomplir le nombre élevé de répétitions nécessaire pour faire d'une méthode une habitude: il pourra alors la reproduire chez lui, à l'école ou dans n'importe quel endroit propice à la réalisation d'une visualisation concentrée de la manœuvre.

Afin d'aider le processus de visualisation, demandez à l'athlète d'exercer la technique les yeux fermés et de se concentrer sur les sensations de son corps, la position de sa tête, de ses bras, de ses jambes, etc. Cet exercice l'aidera également à déterminer (par la "sensation") quand il n'exécute pas la technique correctement.

3. SI VOUS DEVEZ CHANGER UNE VIEILLE HABITUDE, NE CHANGEZ QUE LE STRICT NÉCESSAIRE

En travaillant avec un athlète sur le développement de sa technique, apportez des modifications aussi légères que possible, et seulement ce qui aura le meilleur impact. Par exemple, les meilleurs marqueurs du monde ont une gamme de techniques de tirs. Une technique individuelle dépend de nombreux facteurs, notamment la souplesse et l'amplitude de mouvement.

Lorsqu'il souhaite modifier une technique de tir, l'entraîneur doit se concentrer sur le plus important et non pas sur tous les changements nécessaires à la reproduction d'une technique "typique".

4. RASSUREZ VOTRE ATHLÈTE QU'IL EST NORMAL QUE "ÇA VA TOUJOURS MAL AVANT D'ALLER MIEUX"

Les athlètes éprouvent souvent beaucoup de frustration lorsqu'ils tentent de modifier leur technique (surtout une technique individuelle) car il se peut qu'ils traversent une période moins glorieuse. Par exemple, en termes de technique de tir, ils peuvent traverser une période durant laquelle la nouvelle technique semble maladroite et ils ne sont plus aussi précis qu'à l'accoutumé.

Se sentir "embarrassé" est tout à fait normal et peut être un signe que le joueur passe d'une "incapacité inconsciente" (en termes de nouvelle technique) à une "incapacité consciente". Cela fait partie intégrante de l'apprentissage d'une nouvelle technique. Faire répéter les points d'apprentissage clés à un athlète (p. ex. "Coudes relevés") ou le nom de la nouvelle technique peut également l'aider à atteindre un certain niveau de conscience.

5. ATTENDEZ-VOUS À DES ERREURS, SURTOUT PENDANT LES MATCHS

Changer ou corriger une technique nécessite un grand nombre de répétitions. Certains pensent qu'il faut 10 000 répétitions avant qu'une technique devienne une "mémoire musculaire". Il ne s'agit pas d'une science exacte; ce nombre varie d'un athlète à l'autre.

L'entraîneur ne doit pas être surpris si un athlète réalise une nouvelle technique pendant un exercice donné mais repasse à l'ancienne technique lors d'un match (ou un entraînement en situation de match). L'apprentissage d'une technique se fait toujours dans un certain contexte et un athlète atteindra la phase de "capacité inconsciente" lors d'un exercice isolé sans pression mais en même temps la phase d'"incapacité consciente" quand il est sous pression.

Pour soutenir la transition entre l'exécution d'une technique sans pression et l'exécution sous pression, l'entraîneur doit mettre en place des conditions similaires à celles d'un match aussi tôt que possible au cours de l'apprentissage de la nouvelle technique par l'athlète; il doit également rendre les matchs d'entraînement aussi réalistes et proches des matchs officiels que possible.

6. UTILISATION DE LA VIDÉO

Il sera bénéfique pour certains athlètes de se voir en vidéo lors des différentes étapes de leur apprentissage de la technique.

Premièrement, visionner la vidéo peut aider les joueurs à se rendre compte qu'ils n'exécutent pas la technique correctement. L'entraîneur peut aussi leur montrer une vidéo présentant la technique correctement effectuée, ou discuter avec eux des éléments essentiels de la technique (p. ex. les "coudes relevés") pour ensuite comparer avec leur performance.

Deuxièmement, il peut être utile aux athlètes, alors qu'ils apprennent une nouvelle technique, de voir des exemples (à l'entraînement ou en match) afin qu'ils puissent s'apercevoir quand ils l'effectuent correctement et quand ils reviennent à leur ancienne habitude. Ceci est tout particulièrement utile pour les techniques collectives, qui impliquent souvent le positionnement sur le terrain plutôt que ce que l'athlète "ressent" (p. ex. le positionnement du coude après un tir).

7. INSTAURER DES OBJECTIFS GRADUELS

Lorsque l'athlète s'entraîne, il est essentiel qu'il éprouve le sentiment de "succès". En termes de tir, il s'agira de voir si le panier est rentré ou pas, bien que dans une situation de rectification de technique, il s'agira plutôt d'identifier si la technique en question a été utilisée (il s'agit là d'un exemple d'objectif graduel plutôt que d'objectif final).

L'entraîneur doit donner un retour formatif sur les objectifs graduels, surtout lors des premières phases de l'entraînement du joueur. Par exemple, quand un athlète s'entraîne aux tirs en foulée de la main avec laquelle il se sent le moins à l'aise, il peut alors se tromper à la fois sur son jeu de jambes et tirer de la mauvaise main! L'entraîneur peut lui demander d'effectuer 10 tirs en foulée avec le bon jeu de jambes, que le panier soit marqué ou non. Au cours des premières phases, l'entraîneur a besoin de dire à l'athlète si leur jeu de jambes est bon; ce dernier progressera ensuite vers la prochaine étape: reconnaître quand son jeu de jambes n'est pas bon.

Au fur et à mesure que l'athlète atteint plus d'objectifs graduels, les objectifs finaux peuvent être introduits (p. ex. le bon jeu de jambes vaut 1 point, le jeu de jambes correct plus un panier valent 3 points, le jeu de jambes incorrect vaut -1 point, que le panier soit marqué ou non).

APPROFONDIR

1. Réfléchir à une technique en particulier (individuelle ou collective).
 - a. Comment avez-vous appris cette technique (en tant que joueur)?
 - b. Comment avez-vous appris à enseigner cette technique pour la première fois?
 - c. Analysez comment vous enseignez cette technique aujourd'hui et la mesure dans laquelle elle a été influencée par des facteurs autres que ceux que vous avez connus.
 - d. Discutez avec un collègue entraîneur de sa méthode d'enseignement de la technique: y a-t-il des différences?
2. Choisissez 2 ou 3 séances d'entraînement récentes. Les exercices étaient-ils proches des situations de match? Si certains ne l'étaient pas vraiment, votre équipe arrive-t-elle à bien utiliser ces techniques pendant un match?
3. Discutez avec un collègue entraîneur d'un autre sport quelles étapes il met en place lorsqu'il souhaite modifier la technique d'un joueur. Discutez des divergences avec l'approche que vous auriez choisie.
4. Analysez un programme d'entraînement récent. Comment changeriez-vous vos exercices après avoir lu l'article sur l'acquisition de la technique?

REFERENCES

1. Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2014). *Motor learning and control: Concepts and applications* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
2. Newell, K. M. (1985). Coordination, control and skill. In D. Goodman, R. B. Wilberg & I. M. Franks (Eds.), *Differing perspectives in motor learning, memory, and control* (pp. 295-317). Amsterdam: Elsevier Science Publishers.
3. Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Handford, C., Davids, K., Bennett, S., & Button, C. (1997). Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology. *Journal of Sports Sciences*, 15, 621-640.
5. Newell, K. M., Liu, Y.-T., & Mayer-Kress, G. (2001). Time scales in motor learning and development. *Psychological Review*, 108, 57-82.
6. Scully, D. M., & Newell, K. M. (1985). Observational learning and the acquisition of motor skills: Toward a visual perception perspective. *Journal of Human Movement Studies*, 11, 169-186.
7. Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning in sport. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 112-130). London: Routledge.
8. Rojas, F. J., Cepero, M., Oña, A., & Gutierrez, M. (2000). Kinematic adjustments in the basketball jump shot against an opponent. *Ergonomics*, 43, 1651-1660.
9. Newell, K. M. (2003). Change in motor learning: A coordination and control perspective. *Motriz, Rio Claro*, 9, 1-6.
10. Araújo, D., & Davids, K. (2011). What exactly is acquired during skill acquisition? *Journal of Consciousness Studies*, 18, 7-23.
11. Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: A constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills. *Non-Linear Dynamics, Psychology and Life Sciences*, 10, 71-103.
12. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23, 637-650.
13. Araújo, D., Davids, K., Bennett, S. J., Button, C., & Chapman, G. (2004). Emergence of sports skills under constraints. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 409-433). London: Routledge.
14. Esteves, P. T., de Oliveira, R. F., & Araújo, D. (2011). Posture-related affordances guide attacks in basketball. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 639-644.
15. Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.
16. Renshaw, I., Davids, K., Shuttleworth, R., & Chow, J. Y. (2009). Insights from ecological psychology and dynamic systems theory can underpin a philosophy of coaching. *International Journal of Sport Psychology*, 40, 580-602.
17. Fitts, P.M. & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

18. Davids, K., Araújo, D., Button, C., & Renshaw, I. (2007). Degenerate brains, indeterminate behaviour; and representative tasks. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). London: John Wiley & Sons.
19. Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (Eds.). (2003). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
20. Didierjean, A., & Marmèche, E. (2005). Anticipatory representation of visual basketball scenes by novice and expert players. *Visual Cognition*, 12, 265-283.
21. Farrow, D., McCrae, J., Gross, J., & Abernethy, B. (2010). Revisiting the relationship between pattern recall and anticipatory skill. *International Journal of Sport Psychology*, 41, 91-106.
22. Gorman, A. D., Abernethy, B., & Farrow, D. (2012). Classical pattern recall tests and the prospective nature of expert performance. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65, 1151-1160.
23. Starkes, J., Allard, F., Lindley, S., & O'Reilly, K. (1994). Abilities and skill in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 249-265.
24. Williams, M., & Davids, K. (1995). Declarative knowledge in sport: A by-product of experience or a characteristic of expertise? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 259-275.
25. Allard, F., Graham, S., & Paarsalu, M. E. (1980). Perception in sport: Basketball. *Journal of Sport Psychology*, 2, 14-21.
26. Gorman, A. D., Abernethy, B., & Farrow, D. (2013). Is the relationship between pattern recall and decision-making influenced by anticipatory recall? *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 66, 2219-2236.
27. Abernethy, B., Farrow, D., Gorman, A. D., & Mann, D. L. (2012). Anticipatory behaviour and expert performance. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 287-305). London: Routledge.
28. Gobet, F., & Simon, H. A. (1996). Templates in chess memory: A mechanism for recalling several boards. *Cognitive Psychology*, 31, 1-40.
29. Williams, A. M., Ward, P., & Smeeton, N. J. (2004). Perceptual and cognitive expertise in sport: Implications for skill acquisition and performance enhancement. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 328-347). London: Routledge.
30. Alain, C., & Proteau, L. (1980). Decision making in sport. In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport* (pp. 465-477). Champaign, IL: Human Kinetics.
31. Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 93-111.
32. Williams, A. M., & Ward, P. (2003). Perceptual expertise: Development in sport. In J. L. Starkes, & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 219-249). Champaign, IL: Human Kinetics.
33. Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 683-703). Cambridge: Cambridge University Press.
34. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.

35. Barton, S. (1994). Chaos, self-organization, and psychology. *American Psychologist*, 49, 5-14.
36. Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
37. Farrow, D., & Abernethy, B. (2003). Do expertise and the degree of perception-action coupling affect natural anticipatory performance? *Perception*, 32, 1127-1139.
38. Pinder, R. A., Renshaw, I., & Davids, K. (2009). Information-movement coupling in developing cricketers under changing ecological practice constraints. *Human Movement Science*, 28, 468-479.
39. Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1447-1454.
40. Farrow, D., Pyne, D., & Gabbett, T. (2008). Skill and physiological demands of open and closed training drills in Australian football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 485-495.
41. Davids, K., Kingsbury, D., Bennett, S., & Handford, C. (2001). Information-movement coupling: Implications for the organization of research and practice during skill acquisition of self-paced extrinsic timing skills. *Journal of Sports Sciences*, 19, 117-127.
42. Renshaw, I., Oldham, A. R. H., Davids, K., & Golds, T. (2007). Changing ecological constraints of practice alters coordination of dynamic interceptive actions. *European Journal of Sport Science*, 7, 157-167.
43. Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15, 117-137.
44. Renshaw, I., Oldham, A. R., & Bawden, M. (2012). Nonlinear pedagogy underpins intrinsic motivation in sports coaching. *The Open Sports Sciences Journal*, 5, 88-99.
45. Davids, K. (2010). The constraints-based approach to motor learning: Implications for a non-linear pedagogy in sport and physical education. In I. Renshaw, K. Davids, & G. J. P. Savelsbergh (Eds.), *Motor learning in practice: A constraints-led approach* (pp. 3-16). London: Routledge.
46. Renshaw, I., Davids, K., & Savelsbergh, G. J. P. (Eds.). (2010). *Motor learning in practice: A constraints-led approach*. London: Routledge.
47. Guadagnoli, M. A., & Lee, T. D. (2004). Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *Journal of Motor Behaviour*, 36, 212-224.
48. Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating constraints to train decision making in rugby union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3, 125-140.
49. Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2010). Manipulating task constraints to improve tactical knowledge and collective decision-making in rugby union. In I. Renshaw, K. Davids, & G. J. P. Savelsbergh (Eds.), *Motor learning in practice: A constraints-led approach* (pp. 120-130). London: Routledge.
50. Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28, 483-495.

51. Schöllhorn, W. I., Beckman, H., Michelbrink, M., Sechelmann, M., Trockel, M., & Davids, K. (2006). Does noise provide a basis for the unification of motor learning theories? *International Journal of Sport Psychology*, 37, 186-206.
52. Rose, D. J., & Christina, R. W. (2006). *A multilevel approach to the study of motor control and learning* (2nd ed.). San Francisco: Pearson & Benjamin Cummings.
53. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2004). *Motor learning and performance: A problem-based learning approach* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
54. Davids, K., Glazier, P., Araújo, D., & Bartlett, R. (2003). Movement systems as dynamical systems: The functional role of variability and its implications for sports medicine. *Sports Medicine*, 33, 245-260.
55. Wilson, C., Simpson, S. E., Van Emmerik, R. E. A., & Hamill, J. (2008). Coordination variability and skill development in expert triple jumpers. *Sports Biomechanics*, 7, 2-9.
56. Goode, S., & Magill, R. A. (1986). Contextual interference effects in learning three badminton serves. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 308-314.
57. Magill, R. A., & Hall, K. G. (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human Movement Science*, 9, 241-289.
58. Cordovil, R., Araújo, D., Davids, K., Gouveia, L., Barreiros, J., Fernandes, O., & Serpa, S. (2009). The influence of instructions and body-scaling as constraints on decision-making processes in team sports. *European Journal of Sport Science*, 9, 169-179.
59. Memmert, D. (2007). Can creativity be improved by an attention-broadening training program? An exploratory study focusing on team sports. *Creativity Research Journal*, 19, 281-291.
60. Brady, F. (1998). A theoretical and empirical review of the contextual interference effect and the learning of motor skills. *Quest*, 50, 266-293.
61. Lee, T. D. (2012). Contextual interference: Generalizability and limitations. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 79-93). London: Routledge.
62. Shea, C. H., Kohl, R., & Indermill, C. (1990). Contextual interference: Contributions of practice. *Acta Psychologica*, 73, 145-157.
63. Wulf, G., & Shea, C. H. (2002). Principles derived from the study of simple skills do not generalize to complex skill learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, 185-211.
64. Hebert, E. P., Landin, D., & Solmon, M. A. (1996). Practice schedule effects on the performance and learning of low- and high-skilled students: An applied study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 52-58.
65. Simon, D. A., & Bjork, R. A. (2001). Metacognition in motor learning. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 27, 907-912.
66. Handford, C. (2006). Serving up variability and stability. In K. Davids, S. Bennett, & K. M. Newell (Eds.), *Movement system variability* (pp. 73-84). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
67. Partington, M., & Cushion, C. (2013). An investigation of the practice activities and coaching behaviours of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23, 374-382.
68. Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor skill acquisition in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341-360). Dordrecht: Martinus Nijhoff.

69. Arias, J. L., Argudo, F. M., & Alonso, J. I. (2012). Effect of the ball mass on the one-on-one game situation in 9-11 year old boys' basketball. *European Journal of Sport Science*, 12, 225-230.
70. Khelifa, R., Aouadi, R., Hermassi, S., Chelly, M. S., Jlid, C., & Gabbett, T. J. (2012). Kinematic adjustments in the basketball free throw performed with a reduced hoop diameter rim. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 371-381.
71. Khelifa, R., Aouadi, R., Shephard, R., Chelly, M. S., Hermassi, S., & Gabbett, T. J. (2013). Effects of a shoot training programme with a reduced hoop diameter rim on free-throw performance and kinematics in young basketball players. *Journal of Sports Sciences*, 31, 497-504.
72. Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11, 341-346.
73. Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
74. Brisson, T. A., & Alain, C. (1996). Should common optimal movement patterns be identified as the criterion to be achieved? *Journal of Motor Behaviour*, 28, 211-223.
75. Glazier, P. Davids, K., Renshaw, I., & Button, C. (2005). Uncovering the secrets of the Don: Bradman reassessed. *Sport Health*, 22, 16-21.
76. Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2001). Learning a coordination skill: Interactive effects of instruction and feedback. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 132-142.
77. Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2002). Modelling coaching practice: The role of instruction and demonstration. *Journal of Sports Sciences*, 20, 793-811.
78. Turner, A., & Martinek, T. J. (1999). An investigation into teaching games for understanding: Effects on skill, knowledge, and game play. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 286-296.
79. Memmert, D., & Furley, P. (2007). "I spy with my little eye!": Breadth of attention, inattentive blindness, and tactical decision making in team sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 365-381.
80. Wegner, D. M., Ansfield, M., & Pilloff, D. (1998). The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science*, 9, 196-199.
81. Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77-104.
82. Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2012). The roles and uses of augmented feedback in motor skill acquisition. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 3-21). London: Routledge.
83. Ives, J. C. (2014). *Motor behaviour: Connecting mind and body for optimal performance*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health – Lippincott Williams & Wilkins.
84. Weeks, D. L., & Kordus, R. N. (1998). Relative frequency of knowledge of performance and motor skill learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 224-230.
85. Arend, S., & Higgins, J. R. (1976). A strategy for the classification, subjective analysis, and observation of human movement. *Journal of Human Movement Studies*, 2, 36-52.

86. Janelle, C. M., Barba, D. A., Frehlich, S. G., Tennant, L. K., & Cauraugh, J. H. (1997). Maximizing performance feedback effectiveness through videotape replay and a self-controlled learning environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 269-279.
87. Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2004). Instructions, demonstrations and the learning process: Creating and constraining movement options. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 145-174). London: Routledge.
88. Salmoni, A. W., Schmidt, R. A., & Walter, C. B. (1984). Knowledge of results and motor learning: A review and critical reappraisal. *Psychological Bulletin*, 95, 355-386.
89. Wulf, G., & Shea, C. H. (2004). Understanding the role of augmented feedback: The good, the bad and the ugly. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 121-144). London: Routledge.
90. Chiviakowsky, S., Wulf, G., Laroque de Medeiros, F. L., Kaefer, A., & Tani, G. (2008). Learning benefits of self-controlled knowledge of results in 10-year-old children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 405-410.
91. Chambers, K. L., & Vickers, J. N. (2006). Effects of bandwidth feedback and questioning on the performance of competitive swimmers. *The Sport Psychologist*, 20, 184-197.
92. Liu, J., & Wrisberg, C. A. (1997). The effect of knowledge of results delay and the subjective estimation of movement form on the acquisition and retention of a motor skill. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 145-151.
93. Sellappah, S., Hussey, T., Blackmore, A. M., & McMurray, A. (1998). The use of questioning strategies by clinical teachers. *Journal of advanced Nursing*, 28, 142-148.
94. Williams, A. M., & Ericsson, K. A. (2005). Perceptual-cognitive expertise in sport: Some considerations when applying the expert performance approach. *Human Movement Science*, 24, 283-307.
95. Rothstein, A. L., & Arnold, R. K. (1976). Bridging the gap: Application of research on videotape feedback and bowling. *Motor Skills: Theory into Practice*, 1, 36-61.
96. Guadagnoli, M., Holcomb, W., & Davis, M. (2002). The efficacy of video feedback for learning the golf swing. *Journal of Sports Sciences*, 20, 615-622.
97. Kernodle, M. W., & Carlton, L. G. (1992). Information feedback and the learning of multiple-degree-of-freedom activities. *Journal of Motor Behaviour*, 24, 187-196.
98. McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 39-62.
99. Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behaviour*, 24, 354-376.
100. Memmert, D. (2009). Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 119-138.
101. Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
102. Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., III, & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

103. Furley, P., Memmert, D., & Heller, C. (2010). The dark side of visual awareness in sport: Inattention blindness in a real-world basketball task. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 72, 1327-1337.
104. Simons, D. J., & Chabris, C. F. (1999). Gorillas in our midst: Sustained inattention blindness for dynamic events. *Perception*, 28, 1059-1074.
105. Simons, D. J., & Levin, D. T. (1997). Change blindness. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 261-267.
106. Wulf, G., & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8, 648-660.
107. Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J., & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin*, 67, 304-309.
108. Bell, J. J., & Hardy, J. (2009). Effects of attentional focus on skilled performance in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 163-177.
109. Wulf G., Hö, M & Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: Differential effects if internal versus external focus of attention. *Journal of Motor Behaviour*, 30, 169-179.
110. Jackson, R. C., Ashford, K. J., & Norsworthy, G. (2006). Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 49-68.
111. Ashford, D., Bennett, S. J., & Davids, K. (2006). Observational modeling effects for movement dynamics and movement outcome measures across differing task constraints: A meta-analysis. *Journal of Motor Behaviour*, 38, 185-205.
112. Berry, D. C., & Dienes, Z. (1993). *Implicit learning: Theoretical and empirical issues*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
113. Cleeremans, A., Destrebecqz, A., & Boyer, M. (1998). Implicit learning: News from the front. *Trends in Cognitive Sciences*, 2, 406-416.
114. Jackson, R. C., & Farrow, D. (2005). Implicit perceptual training: How, when, and why? *Human Movement Science*, 24, 308-325.
115. Magill, R. A. (1998). Knowledge is more than we can talk about: Implicit learning in motor skill acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 104-110.
116. Masters, R. S. W. (1992). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83, 343-358.
117. Masters, R. S. W., & Poolton, J. M. (2012). Advances in implicit motor learning. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 59-75). London: Routledge.
118. Seger, C. A. (1994). Implicit learning. *Psychological Bulletin*, 115, 163-196.
119. Masters, R. S. W., & Maxwell, J. P. (2004). Implicit motor learning, reinvestment and movement disruption: What you don't know won't hurt you? In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 207-228). London: Routledge.
120. Lam, W. K., Maxwell, J. P., & Masters, R. (2009). Analogy learning and the performance of motor skills under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 337-357.
121. Lam, W. K., Maxwell, J. P., & Masters, R. S. W. (2009). Analogy versus explicit learning of a modified basketball shooting task: Performance and kinematic outcomes. *Journal of Sports Sciences*, 27, 179-191.

122. Liao, C. M., & Masters, R. S. W. (2002). Self-focused attention and performance failure under psychological stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 289–305.
123. Masters, R. S. W., Poolton, J. M., Maxwell, J. P., & Raab, M. (2008). Implicit motor learning and complex decision making in time-constrained environments. *Journal of Motor behaviour*, 40, 71-79.
124. Masters, R. S. W., Poolton, J. M., & Maxwell, J. P. (2008). Stable implicit processes despite aerobic locomotor fatigue. *Consciousness and Cognition*, 17, 335-338.
125. Liao, C. M., & Masters, R. S. W. (2001). Analogy learning: A means to implicit motor learning. *Journal of Sports Sciences*, 19, 307–319.
126. Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 160-183.
127. Masters, R. S. W. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530–541.
128. Krause, J. V., Meyer, D., & Meyer, J. (1999). *Basketball skills & drills* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
129. Horn, R. R., & Williams, A. M. (2004). Observational learning: Is it time we took another look? In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 175-206). London: Routledge.
130. Ong, N. T., & Hodges, N. J. (2012). Mixing it up a little: How to schedule observational practice. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed.) (pp. 22-39). London: Routledge.
131. Ashford, D., Davids, K., & Bennett, S. J. (2007). Developmental effects influencing observational modelling: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 25, 547-558.
132. Magill, R. A., & Schoenfelder-Zohdi, B. (1996). A visual model and knowledge of performance as sources of information for learning a rhythmic gymnastics skill. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 7-22.
133. Shea, C. H., Wright, D. L., Wulf, G., & Whitacre, C. (2000). Physical and observational practice afford unique learning opportunities. *Journal of Motor Behaviour*, 32, 27-36.
134. Weeks, D. L., & Anderson, L. P. (2000). The interaction of observational learning with overt practice: Effects on motor skill learning. *Acta Psychologica*, 104, 259-271.
135. Wrisberg, C. A., & Pein, R. L. (2002). Note on learners' control of the frequency of model presentation during skill acquisition. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 792-794.
136. Wulf, G., Raupach, M., & Pfeiffer, F. (2005). Self-controlled observational practice enhances learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 107-111.
137. Horn, R. R., Williams, A. M., & Scott, M. A. (2002). Learning from demonstrations: The role of visual search during observational learning from video and point-light models. *Journal of Sports Sciences*, 20, 253-269.
138. Hodges, N. J., Hayes, S., Breslin, G., & Williams, A. M. (2005). An evaluation of the minimal constraining information during movement observation and reproduction. *Acta Psychologica*, 119, 264-282.
139. Hodges, N. J., Williams, A. M., Hayes, S. J., & Breslin, G. (2007). What is modelled during observational learning? *Journal of Sports Sciences*, 25, 531-545

2.3 SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT EFFICACES

2.3.1 MENER LA SÉANCE - OPTIMISER LE TRANSFERT DES COMPÉTENCES D'UN EXERCICE À L'AUTRE

OPTIMISER LE TRANSFERT DES COMPÉTENCES

La plupart des entraîneurs sont frustrés lorsque leur équipe exécute une compétence particulièrement bien au cours d'un exercice donné (p. ex. les passes) pour ensuite mal exécuter la même compétence lors de l'exercice suivant (p. ex. mal passer la balle au cours d'un exercice de tirs).

Le transfert des compétences d'un exercice à l'autre (d'une séance à l'autre et d'une séance à un match) est l'objectif ultime de l'entraîneur! Une absence de transfert des compétences peut indiquer que les joueurs sont encore dans une phase d'"incapacité" dans leur apprentissage de la technique: il est essentiel que l'entraîneur garde à l'esprit qu'il s'agit d'une étape importante de tout apprentissage.

L'entraîneur se doit donc d'être clair en ce qui concerne l'exécution de la compétence au cours du nouvel exercice en appliquant les points suivants:

- Établir un point d'apprentissage au niveau de la compétence (p. ex. "les bonnes passes font les bons tireurs");
- Varier les règles afin de mettre l'accent sur ladite compétence (p. ex. enlever un point si la passe au tireur était mauvaise, quel que soit le résultat du tir).

Les méthodes suivantes peuvent favoriser un transfert des compétences:

- Modifier progressivement un exercice pour y ajouter des éléments;
- Mener un exercice basé sur les compétences acquises lors d'un exercice précédent peu de temps après la fin de cet exercice;
- Utiliser des mots-clés à chaque exercice pour rappeler aux joueurs les points d'apprentissage clés présentés dans l'exercice précédent sans pour autant devoir y mettre un terme;
- Faire un exercice de base (p. ex. des passes) pendant une courte durée puis progresser vers un exercice plus compliqué (p. ex. une séance de tirs), pour enfin revenir vers l'exercice de base. Progresser ensuite vers un autre exercice difficile qui se sert de la même technique de base;
- Demander aux joueurs de trouver ce qu'ils ont mal exécuté au cours de l'exercice le plus compliqué, puis de définir ce qui peut être amélioré (en attirant leur attention sur un exercice précédent si nécessaire);
- Fixer des objectifs dans les exercices les plus compliqués, qui font référence à l'exercice de base;
- Désigner des joueurs qui ont bien exécuté l'exercice de base, félicitez-les et utilisez-les pour faire une démonstration de l'exercice plus compliqué, encore une fois en les félicitant si (avec de la chance quand) ils exécutent bien la technique.

Les entraîneurs doivent éviter de mettre un terme à l'exercice le plus compliqué pour parler longuement aux joueurs de leur inaptitude à transférer les compétences. Le but de l'entraîneur est d'amener les athlètes à se focaliser sur le transfert des compétences d'un exercice à l'autre et de leur offrir de nombreuses occasions de le faire.

DÉMONTRER PLUTÔT QU'IMPOSER !

Les jeunes joueurs ont tendance à apprendre en imitant: ils aspirent sans cesse à recopier leurs héros sportifs. C'est pourquoi le modélisme est une stratégie très utile qui permet à la fois de renforcer la motivation des joueurs à apprendre, et également de leur montrer ce qu'ils doivent apprendre.

Plus généralement, le modélisme consiste à présenter au joueur ou à l'équipe un modèle à prendre comme exemple, mettant l'accent sur ou démontrant l'attitude en question à reproduire.

Par exemple, un entraîneur d'une équipe de mini-basketball qui leur apprend la passe de la poitrine peut suivre les points suivants:

1. Décrire la technique:
 - commencer avec les mains de chaque côté de la balle, pouces vers l'arrière, pointés l'un vers l'autre;
 - avancer;
 - en même temps, pousser les deux bras vers l'avant;
 - finir avec les bras tendus (coudes bloqués), les pouces pointés vers le sol et les doigts en direction de la personne qui reçoit la passe.
2. Faire une passe de la poitrine lui-même (en utilisant la technique décrite ci-dessus) en mettant l'accent sur les points d'apprentissage en question (les pouces pointés l'un vers l'autre, avancer, pouces vers le bas, doigts pointés);
3. Demander à un des joueurs d'exécuter la technique pendant que l'entraîneur décrit chaque étape.

Bien souvent, montrer l'exemple aux joueurs (puis leur donner l'opportunité d'essayer) sera la méthode la plus efficace d'enseigner.

Lorsque des modèles sont utilisés pour montrer une technique, il faut faire la distinction entre deux types de modèles: les modèles experts et les modèles de maîtrise. Les modèles experts sont des joueurs ou équipes de prestige. Les modèles de maîtrise sont des joueurs ou des équipes plus proches des joueurs en formation qui ont un meilleur niveau d'aptitude qu'eux, mais qui ne font pas encore figure d'experts.

Par exemple, un joueur international peut être un modèle expert tandis qu'un cadet (15 et 16 ans) qui faisait partie des 13 et 14 ans du même club deux ans plus tôt, peut faire figure d'un bon modèle de maîtrise.

Un modèle expert peut être extrêmement motivant en premier lieu, mais s'il s'agit d'un joueur supérieur trop distant, il se peut que les joueurs trouvent qu'il est impossible de l'imiter. C'est pourquoi il est judicieux d'utiliser les modèles experts comme source de motivation tout en ayant des modèles de maîtrise auxquels les joueurs peuvent s'identifier. De cette façon, l'intérêt de copier un tel modèle est relié à l'idée qu'il est en réalité possible de les imiter.

Ainsi, avant de démarrer un exercice, l'entraîneur peut faire la démonstration d'un mouvement donné pour que les joueurs recopient tout en précisant qu'il s'agit là d'un des principes fondamentaux le plus souvent utilisé par un joueur célèbre (à condition que ce soit vrai). Cette stratégie peut s'avérer utile pour les jeunes joueurs.

Parfois, des modèles sont présents au sein de l'équipe même. En réalité, nombreux sont les joueurs qui apprennent en observant et imitant leurs coéquipiers.

PRENDRE DES NOTES

Par moments, il est utile de prendre des notes sur la performance collective ou sur la performance individuelle des joueurs pendant un exercice. Savoir que des notes sont prises peut aider les joueurs à se concentrer.

Par exemple, l'entraîneur peut noter, sur un tableau ou sur une feuille de papier, le nombre de fois que chaque comportement à adopter est exécuté au cours d'un exercice (passes spécifiques, contres, tirs, etc.). Ce critère de notes doit être explicité clairement pour avoir un effet positif.

Lorsqu'il s'agit de comportement à apprendre, le critère sélectionné doit faire référence au comportement spécifique des joueurs plutôt qu'aux résultats obtenus.

Par exemple, l'entraîneur peut prendre note du nombre de fois que les 15 et 16 ans ont effectué correctement un écran (comportement), peu importe si un panier a été marqué grâce à cet écran (résultat du comportement). De cette façon, les joueurs se concentreront plus sur le comportement à adopter pendant cet exercice, dans ce cas, la pose d'écran.

Lorsque l'on traite d'un exercice répétitif de comportements déjà maîtrisés, il peut cependant être plus adapté de prendre note des résultats des dits comportements afin de mesurer la performance des joueurs. Toutefois, toute mesure doit toujours porter sur le résultat du comportement sur lequel les joueurs s'entraînent.

APPROFONDIR

1. Demandez à un collègue entraîneur d'assister à 2 ou 3 séances d'entraînement et de vous faire savoir s'ils trouvent que le transfert de compétences entre les exercices et entre les séances d'entraînement était bon.
2. Discutez avec ce collègue de ce que vous pouvez modifier pour améliorer le niveau de transfert de compétences.

2.4 COMMUNICATION

2.4.1 COMMUNIQUER AVEC LES DIRIGEANTS

Les entraîneurs se concentrent souvent sur la performance de leur équipe sur le terrain et sur tous les facteurs qui auront une influence dessus. De ce fait, ils oublient souvent qu'il est important de maintenir une bonne communication avec les dirigeants du club.

Les dirigeants transmettent fréquemment les messages qui déplaisent à l'entraîneur (p. ex. les joueurs ne peuvent pas s'entraîner à cause d'engagements avec les sponsors, une salle d'entraînement n'est plus disponible, etc.), mais il est essentiel d'avoir des bons rapports avec eux.

Voici quelques points à prendre en compte pour développer de bons rapports avec les dirigeants:

- Ne les contactez pas seulement en cas de besoin. Prenez le temps d'apprendre à les connaître. Généralement, les dirigeants s'impliquent dans le sport car ils sont passionnés: si c'est le cas, parlez-leur des progrès de l'équipe;
- Dites "s'il vous plaît" et "merci" et écoutez plus que vous ne parlez;
- Comprenez que ce qui est une grande priorité pour vous ou pour l'équipe n'est peut-être qu'une priorité supplémentaire parmi celles auxquelles les dirigeants font face. Plus le rapport entre l'entraîneur et les dirigeants est bon, plus les dirigeants auront tendance à mettre de côté d'autres problèmes afin d'aider l'entraîneur;
- Si les dirigeants vous demandent quelque chose, trouvez une façon de le faire plutôt que des excuses pour ne pas le faire;
- Acceptez que quand un dirigeant rapporte une mauvaise nouvelle, cela peut être à cause de facteurs dont il n'a pas le contrôle. Prenez le temps de comprendre la pression qu'il subit et parlez-en avec eux, pour voir si d'autres options sont disponibles;
- En cas d'incidents (ou d'erreurs), prévenez les dirigeants dès que possible. Il vaut mieux qu'ils l'apprennent de l'entraîneur que venant des parents ou des médias.
- Dans de nombreux clubs, les dirigeants sont des bénévoles qui ne disposent que d'un temps limité qu'ils arrangent autour de leurs obligations. Si vous avez besoin de leur aide, donnez-leur autant d'avance que possible.

2.4.2 REPRÉSENTER LE CLUB

Un entraîneur peut représenter son club de nombreuses façons: auprès des médias, lors de présentations à des cliniques de coaching ou pendant les matchs. Son contrat (ou code de conduite s'il est bénévole) exige souvent que l'entraîneur ne "ternisse pas la réputation" du club (ou du sport).

En tant que représentant du club, l'entraîneur ne doit pas en contredire les décisions prises; si l'entraîneur n'est pas d'accord, il doit en parler par les voies appropriées, au sein du club. Cependant, tout commentaire fait publiquement doit soutenir la décision prise par le club. En particulier s'il s'agit

d'une décision litigieuse, les médias poseront souvent des questions menant l'entraîneur à être en désaccord, de façon à créer la controverse. La réponse donnée peut être de répéter que le club a déjà pris sa décision.

Les entraîneurs doivent comprendre que même s'ils souhaitent donner une opinion personnelle, elle sera bien souvent liée à celle du club. Plus particulièrement sur les réseaux sociaux (Twitter ou Facebook): les entraîneurs doivent accepter que toutes ses publications soient vues comme celles d'un représentant du club.

2.4.3 LE CONTACT AVEC LES ATHLÈTES SENIORS

La relation entre un entraîneur et ses athlètes adultes est semblable à celle entre un responsable et son personnel dans le milieu du travail. Une équipe très performante sera caractérisée par le respect et un sens du but partagé par l'entraîneur et les joueurs.

Cela ne veut pas forcément dire que l'entraîneur est ami avec ses joueurs, ou qu'ils se voient en dehors des obligations sportives. À un moment donné, il se peut que l'entraîneur discipline des joueurs, ou qu'il les mette à l'écart: cela mettra à l'épreuve les amitiés les plus sincères. Non pas que l'entraîneur et les joueurs ne puissent pas être amis, mais certains préfèrent maintenir une relation plus professionnelle.

Il est nécessaire pour les joueurs que l'entraîneur les considère comme des individus et pas seulement comme des athlètes. Les joueurs seniors préfèrent généralement apprendre une nouvelle (surtout une mauvaise nouvelle) directement de l'entraîneur et pas d'un délégué; ils souhaitent également avoir leur mot à dire dans les décisions d'équipe.

La mesure dans laquelle l'entraîneur entend adopter une telle attitude dépendra de sa personnalité et de son style d'entraînement.

De plus en plus, les gens communiquent et se rapprochent par le biais de réseaux sociaux: l'entraîneur doit décider s'il souhaite en faire de même avec ses athlètes. Certains entraîneurs acceptent, pensant que cela leur donne une idée de la vie et de la personnalité d'un joueur. D'autres préféreront ne pas choisir cette option afin de garder les relations sociales et professionnelles distinctes.

APPROFONDIR

1. Comment tenez-vous les dirigeants de clubs informés de votre programme?
2. Si un de vos athlètes se blesse à l'entraînement après avoir glissé sur une flaque d'eau sur le sol, qui préviendriez-vous? Et comment?
3. Discutez avec un collègue entraîneur et analysez comment vous communiqueriez différemment avec les joueurs seniors par rapport aux joueurs juniors.
4. Votre club dispose-t-il d'un code de conduite pour les entraîneurs? Quelle obligation vous est imposée lorsque vous parlez du programme?

2.5 ANALYSER L'ÉQUIPE

2.5.1 METTRE EN PLACE ET ÉVALUER LES INDICATEURS CLÉS DE PERFORMANCE (ICP)

Il est impossible de connaître la fin d'un voyage si l'on n'en connaît pas la destination. De la même façon, le succès d'une équipe dépend des objectifs qui lui sont fixés.

L'entraîneur doit clairement expliciter et communiquer ses objectifs pour l'équipe afin que leur performance soit évaluée en fonction de ceux-ci.

Les Indicateurs clés de performance (ICP) sont simplement les critères permettant de mesurer le succès (et le progrès) d'une équipe. Il est peu réaliste de ne mettre en place qu'un seul ICP, celui de gagner le championnat. Une seule équipe remportera le titre et échouer ne signifie pas que la saison a été infructueuse.

Lorsqu'une équipe ne remporte pas le championnat, avoir mis en place d'autres ICP permettra à l'entraîneur de voir si l'équipe est sur la bonne voie et peut devenir un sérieux concurrent à l'avenir, ou si des changements doivent être apportés.

Les ICP choisis doivent mesurer l'efficacité du style de jeu mis en place par l'équipe. Ci-dessous, quelques exemples:

- Sélection du tir – l'endroit du terrain d'où les tirs sont effectués, d'où l'adversaire tire, les "tireurs clés" de l'équipe tentent-ils le plus leur chance;
- Rythme du match – nombre de tirs au panier, temps mis pour atteindre la zone avant avec la balle;
- Mouvement de la balle – nombre de passes décisives, nombre de "participations au score"³ et d'"occasions de marquer un panier"⁴;
- Répondre aux tendances – l'équipe défend-elle avec succès des schémas de jeu offensifs mis en place par l'adversaire;
- Passes défensives décisives – nombre de fois que l'équipe a empêché l'adversaire de marquer (soit un tir raté, soit un "non-tir") grâce à une défense d'équipe (prise à deux, rotation défensive, etc.);
- Ouvertures – combien de fois l'adversaire prend sa chance sans être contré;
- Utilisation effective de la balle – à quels moments dans l'horloge des 24 secondes les joueurs tirent au panier, combien de tirs sont effectués en temps arrêté (après une perte de balle de l'adversaire ou un rebond offensif) comparé au nombre de tirs qui découlent d'une tactique offensive collective.

³ "Participation au score": une passe qui contribue à l'action de marquer. Par exemple, un joueur qui se retrouve face à deux adversaires peut passer la balle à un coéquipier qui passera de nouveau au marqueur. La deuxième passe seulement est considérée comme une passe décisive mais la première est une "participation au score".

⁴ "Occasion de marquer un panier": lorsque l'équipe a une occasion franche ("un bon coup", comme décrit par l'entraîneur), que le tir soit effectué ou non. Cela peut être comparé au nombre total de tirs effectués.

Les statistiques officielles du match ne sont souvent pas suffisantes à l'évaluation de la performance de l'équipe. L'entraîneur doit définir comment obtenir les informations qu'il recherche. Il peut nommer un adjoint (ou même un parent) de manière objective, qui rassemblera ou prendra note des informations.

Il ne s'agit pas seulement de mesurer une statistique: l'entraîneur doit avoir une référence que l'équipe essaie d'atteindre, qui est alignée à celle des équipes candidates au titre de champion. Cela ne veut pas dire que l'équipe doit sans cesse avoir le même style de jeu que ces équipes; cependant, au final, l'équipe doit être capable de:

- faire en sorte que les match se déroulent dans leur style préféré;
- vaincre un adversaire grâce à leur style de jeu favori.

Ces ICP permettront également à l'entraîneur d'observer s'il existe des fossés au niveau des compétences de

ses joueurs. Par exemple, ils peuvent réussir à créer des opportunités de tirs à 3 points mais n'en marquent qu'un infime pourcentage. L'entraîneur doit définir si les joueurs actuels peuvent améliorer cette aptitude ou s'il est nécessaire de recruter de meilleurs tireurs.

En ce qui concerne les équipes juniors, plutôt que de se concentrer sur les qualités requises pour gagner le championnat, l'accent doit être mis sur des ICP qui montrent le développement général des joueurs en termes de compétences (à la fois les compétences individuelles et celles afférentes à l'équipe), et les placeront en bonne position pour l'avenir. Comprendre ce dont l'équipe a besoin pour s'améliorer en vue de gagner des matchs demeure fondamental, mais ne doit pas être fait au détriment d'un développement à long terme des jeunes joueurs.

NIVEAU 2



ENTRAÎNEUR

CHAPITRE 3

DÉVELOPPEMENT

CHAPITRE 3

DÉVELOPPEMENT

3.1 COMPRENDRE LE JEU

- | | | |
|-------|--------------------------|----|
| 3.1.1 | Comprendre les tendances | 65 |
| | <i>Approfondir</i> | 67 |

3.2 STYLE ET PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT

- | | | |
|-------|---|----|
| 3.2.1 | Qu'est-ce qu'une philosophie d'entraînement? | 68 |
| 3.2.2 | Liens entre le style et la philosophie d'entraînement | 70 |
| 3.2.3 | Développer une philosophie d'entraînement | 71 |
| | <i>Approfondir</i> | 72 |

3.3 SE DÉVELOPPER SOI-MÊME EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

- | | | |
|-------|---------------------------|----|
| 3.3.1 | Travailler avec un mentor | 73 |
| | <i>Approfondir</i> | 75 |

3.1 COMPRENDRE LE JEU

3.1.1 COMPRENDRE LES TENDANCES

Le basketball a considérablement évolué au fil du temps. De fait, le dribble n'était même pas autorisé dans les règles d'origine créées par le Dr James Naismith.⁵

Ces évolutions sont influencées par un certain nombre d'éléments:

- Les qualités physiques et techniques des joueurs: l'évolution des techniques offensives entraîne inévitablement celle des tactiques défensives déployées pour les contrer;
- Tactiques d'équipe: la "défense en pack line" a par exemple été développée pour contrer les dribbles de pénétration.

L'entraîneur doit cependant résister à la tentation de changer constamment les techniques travaillées avec son équipe, au gré des nouvelles tendances observées. Les jeunes joueurs doivent se construire une base solide de compétences offensives et défensives élémentaires, qu'ils pourront ensuite appliquer à tel ou tel autre modèle ou concept de jeu collectif.

⁵ La règle autorisant le dribble a été incluse en réponse à l'apparition d'une tactique de jeu consistant à laisser tomber la balle, puis à se déplacer avant de la ramasser ou de l'intercepter.

IL POURRA CEPENDANT ÊTRE INSTRUCTIF POUR LES ENTRAÎNEURS D'OBSERVER LES DIFFÉRENTES TENDANCES DE JEU. CELA PEUT ÊTRE FAIT DE DIFFÉRENTES MANIÈRES.

1	Suivre les matches. Il est possible de suivre les matches de différentes divisions ou de différents championnats, que cela soit sur la chaîne YouTube de la FIBA (http://www.youtube.com/user/FIBAWorld) ou sur le partenaire FIBA www.livebasketball.tv .
2	Faire le point sur les tendances observées durant les grands événements tels que les Jeux olympiques et les Championnats du monde. Outre le fait de regarder des matches, la FIBA prépare des analyses statistiques pour chaque tournoi, ainsi que des rapports de prospection ("scouting" reports) sur toutes les équipes participantes. Ces informations peuvent être consultées sur le site Internet de la FIBA (www.fiba.com).
3	Participer à des cliniques de coaching. L'Association mondiale des entraîneurs de basketball organise régulièrement des cliniques dans chacune des régions de la FIBA, qui peuvent également être suivis en ligne. Le site Internet de la WABC diffuse également des informations sur les cliniques à venir (www.fiba.com/wabc).
4	Observer d'autres entraîneurs entraîner. De nombreux entraîneurs seront disposés à permettre à des confrères de les observer durant leur travail. Il suffit de leur demander! Lorsque vous observez une autre séance d'entraînement, focalisez-vous surtout sur les points d'apprentissage utilisés par l'entraîneur. Au lieu de schématiser directement un exercice particulier, prenez le temps de bien l'observer, puis notez ses points d'apprentissage.
5	Faire des recherches en ligne. Il existe de nombreux sites sur lesquels vous trouverez une mine d'information sur les techniques d'entraînement. Certains sites sont payants, mais il en existe aussi un nombre considérable qui diffusent gratuitement leurs informations.
6	Livres/DVD. De nombreux livres et DVD sont publiés, notamment par de prestigieux entraîneurs ayant remporté des compétitions olympiques et championnats du monde.
7	Associations d'entraîneurs. Il existe de nombreuses associations d'entraîneurs. Certaines d'entre elles agissent sous l'égide de fédérations nationales, tandis que d'autres sont des organismes indépendants. Ces associations pourront également proposer des formations d'entraîneur ou diffuser des informations relatives à des questions générales au sujet de l'activité d'entraîneur.

APPROFONDIR

1. Comment évaluez-vous l'efficacité de votre programme? Quelles données ou statistiques utilisez-vous?
2. Discutez avec un confrère de la manière dont il évalue l'efficacité de son propre programme. Discutez avec lui des données sur lesquelles ils se basent pour cela.
3. Dressez la liste de ce que vous avez fait au cours des 12 derniers mois pour vous tenir informé des nouvelles tendances en matière de basketball.
4. Discutez avec un confrère de ce que vous pouvez faire au cours des 12 prochains mois.

3.2 STYLE ET PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT

3.2.1 QU'EST-CE QU'UNE PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT?

Qu'est-ce qu'une philosophie d'entraînement? Si l'importance d'une philosophie d'entraînement et les différents facteurs pouvant l'influencer suscitent de très nombreuses discussions, on ne trouve en revanche que peu de définitions claires à ce sujet.

On peut simplement définir une philosophie d'entraînement comme "l'attitude suivie par l'entraîneur, en tant que principe directeur pour la formation et le développement d'une équipe".

QU'EST-CE QU'UNE PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT?

Une philosophie d'entraînement comprend des facteurs extrinsèques, notamment:

- comment l'entraîneur souhaite que son équipe approche et joue le match;
- comment l'entraîneur souhaite que ses joueurs interagissent les uns avec les autres, cela à la fois sur le plan formel (p. ex. leadership au sein du groupe) et sur le plan informel (p. ex. comportements dans les vestiaires).

Une philosophie d'entraînement comprend également des facteurs intrinsèques, notamment:

- la manière selon laquelle l'entraîneur communique avec les joueurs, la gestion de l'équipe, les parents, etc.;
- la relation que l'entraîneur entretient avec les joueurs;
- les valeurs fondamentales de l'entraîneur.

FACTEURS INFLUANT SUR LA PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT

On peut considérer qu'une philosophie d'entraînement ne se développe pas; elle se découvre au fil d'un travail de réflexion conscient de la part de l'entraîneur. Le point de départ de cette réflexion doit être la question suivante: "pourquoi êtes-vous entraîneur?". Lorsqu'il a engagé cette réflexion, l'entraîneur peut commencer à élaborer (ou découvrir) sa propre philosophie d'entraînement.

L'approche ou la philosophie générale en matière d'entraînement de l'entraîneur permettra en effet à ce dernier de veiller à ce que son travail ait un impact positif et cohérent sur ses joueurs. Une philosophie d'entraînement est propre à chaque entraîneur, dans la mesure où elle reflète à la fois sa personnalité et ses objectifs d'entraînement.

Une philosophie d'entraînement recouvre des aspects tels que le style d'enseignement, la communication, la stratégie, le style de leadership, ou encore la gestion de la dynamique de groupe. Un certain nombre de facteurs influenceront la philosophie d'un entraîneur, notamment:

Expériences

- l'expérience de la pratique sportive (dans le basketball ou dans un autre sport);
- les entraîneurs passés;
- le niveau atteint en tant que joueur;
- l'influence d'entraîneurs et de mentors alors que l'on était entraîneur adjoint;
- opportunités d'observer des entraîneurs expérimentés et de pratiquer différents styles de jeu.

Formation et éducation

- participation à des formations ou cliniques de coaching;
- qualifications formelles telles que diplômes ou certifications;
- opportunités de perfectionnement professionnel par l'observation d'autres entraîneurs ou d'autres sports.

Mentors

- l'influence d'autres personnes ayant eu un impact fort au cours de leur vie (y compris, des enseignants ou des cadres dirigeants en entreprise);
- formation formelle auprès d'un mentor (p. ex. assister un entraîneur plus expérimenté).

Personnalité

- le style de communication naturel de l'entraîneur;
- l'approche du jeu de l'entraîneur (p. ex. prudent, agressif, aimant la prise de risque).

Les principes suivants pourront aider l'entraîneur à développer sa philosophie d'entraînement générale:

1. Soyez vous-même
2. Soyez cohérent
3. Définissez les objectifs d'entraînement: pourquoi entraînez-vous? Pourquoi vos joueurs jouent-ils?
4. Établissez des règles
5. Construisez et entretenez vos relations avec vos athlètes
6. Soyez organisé
7. Vous aurez besoin d'aide: comment comptez-vous impliquer vos entraîneurs adjoints, la gestion de l'équipe, l'administration du club?
8. Aidez les athlètes à gérer leur stress
9. Considérez les choses dans leur ensemble

VOTRE PHILOSOPHIE EST-ELLE DIFFÉRENTE SELON LES ÉQUIPES?

Une philosophie d'entraînement doit rester stable au fil du temps et s'appliquer de la même façon à différents groupes de joueurs. Si les objectifs fixés pour un joueur particulier ou un groupe de joueurs, de même que les stratégies élaborées pour les atteindre, peuvent varier, la philosophie sous-jacente à l'ensemble de votre action en tant qu'entraîneur restera globalement la même.

Certes, en travaillant avec des équipes juniors, l'approche sera probablement plus centrée sur le développement des joueurs, tandis que l'on se focalisera plus sur la compétition avec des équipes seniors, mais cela ne constitue pas un changement de philosophie, simplement de contexte dans lequel l'entraînement est assuré.

3.2.2 LIENS ENTRE LE STYLE ET LA PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT

Le style et la philosophie d'entraînement sont nécessairement liés et reflètent tous deux la personnalité de l'entraîneur. La philosophie est davantage axée sur l'équipe:

- (a) comment l'équipe se comporte sur le terrain;
- (b) comment les membres de l'équipe (joueurs, entraîneurs, arbitres) travaillent ensemble en dehors du terrain;
- (c) comment les règles de l'équipe sont appliquées.

Le style de l'entraîneur va quant à lui dicter la façon dont l'entraîneur va prendre ses décisions et communiquer un retour aux joueurs. Ce dernier pourra par ailleurs adopter différents styles en fonction de la situation ou du joueur. La philosophie d'entraînement reste quant à elle inchangée d'une situation à l'autre, même si l'approche de chaque équipe par l'entraîneur pourra être différente selon le contexte (p. ex. pour une équipe junior, l'objectif sera le développement des joueurs; tandis que pour une équipe professionnelle, la priorité sera les résultats en compétition). Et parmi les équipes junior, l'approche de l'entraîneur sera différente selon le niveau de compétition (équipe locale/équipe régionale ou nationale).

3.2.3 DÉVELOPPER UNE PHILOSOPHIE D'ENTRAÎNEMENT

Un entraîneur développera sa philosophie d'entraînement au fil d'un certain nombre d'années. Il sera tout d'abord très influencé par son expérience en tant que joueur (le cas échéant), par les autres entraîneurs qu'il aura observés ou assistés (y compris dans d'autres sports), ainsi que par les succès des équipes qu'il aura observées.

Avec des équipes juniors, la philosophie d'entraînement devra être focalisée sur le développement à long terme des joueurs: il s'agira de leur donner l'opportunité de jouer à la fois dos et face au panier, et de se concentrer sur les principes régissant les mouvements et espaces offensifs et défensifs, plutôt que de travailler sur des séquences de jeu spécifiques.

Pour les équipes adultes, en revanche, l'entraîneur devra tenir compte de facteurs tels que:

- (a) Le tempo de jeu (offensif/défensif) sur lequel l'équipe est la plus à l'aise?
- (b) L'équipe souhaite-t-elle pratiquer le jeu du pivot (post play)?
- (c) Comment l'équipe souhaite-t-elle défendre certaines situations (pick & roll)?
- (d) Quel "profil de risque" l'équipe veut-elle construire (p. ex. un pressing défensif pourra offrir à l'adversaire des opportunités de tir en course (lay-up))?

Les compétences et attributs des joueurs de l'équipe ont également un impact sur le style de jeu de l'équipe. Si l'entraîneur a la possibilité de recruter des joueurs particuliers, il pourra prendre ses décisions en fonction du style de jeu souhaité, mais il faudra probablement un certain nombre de saisons avant de constituer pleinement le type d'équipe recherché.

La philosophie de l'entraîneur sera également influencée par d'autres facteurs:

- la capacité de l'entraîneur à enseigner tel ou tel autre aspect du jeu;
- le degré de contrôle souhaité sur le jeu de l'équipe;
- le niveau de développement des joueurs entraînés;
- la façon dont l'entraîneur a lui-même appris à jouer.

Certains entraîneurs adoptent une philosophie privilégiant le défensif, préférant restreindre les actions adverses plutôt que le fait de marquer des points. D'autres entraîneurs adoptent à l'inverse une philosophie plus offensive, en focalisant leur travail sur la capacité de leur équipe à marquer. Aucune de ces philosophies n'est ni bonne ni mal en soi: l'essentiel est la capacité de l'entraîneur à communiquer à son équipe la façon dont il veut qu'elle joue.

APPROFONDIR

1. Comment décririez-vous votre style d'entraînement? Discutez avec un collègue qui connaît bien votre pratique d'entraîneur (p. ex. un ancien entraîneur adjoint) et demandez-lui comment il décrirait votre style.
2. Demandez à un confrère (évoluant dans un autre sport que le basketball) de vous observer en entraînement ou en match. Discutez avec cette personne afin de détecter les écarts éventuels entre la façon dont vous décrivez votre propre style et ce qu'elle a observé pour sa part.
3. Discutez avec un entraîneur pour ou avec lequel vous avez travaillé pour décrire son style et sa philosophie d'entraînement. Quelles sont les différences/similarités avec les vôtres?
4. Comment décririez-vous votre philosophie d'entraînement? Par quoi a-t-elle été influencée, selon vous?

3.3 SE DÉVELOPPER SOI-MÊME EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

3.3.1 TRAVAILLER AVEC UN MENTOR

Un mentor est un confident, un enseignant, un guide, quelqu'un qui écoute et aide à résoudre les problèmes. La plupart des gens ont des mentors dans leur vie, même s'ils ne reconnaissent pas formellement cette relation en tant que telle.

Le mentor d'un entraîneur pourra être quelqu'un qui connaît bien le basketball, mais cela pourra tout aussi bien être une personne qui n'a jamais vu un match de sa vie. Pour qu'une telle relation fonctionne, cependant, un degré élevé de confiance et de respect mutuel est nécessaire entre l'entraîneur et son mentor.

La contribution du mentor pourra être utile dans un large éventail de situations, par exemple lorsque l'entraîneur:

- perd confiance en lui (p. ex. suite à une série de défaites, un licenciement, un conflit avec un joueur);
- se pose des questions sur la façon de gérer une situation particulière (p. ex problèmes de discipline avec un joueur, accepter ou non un poste);
- ne sait pas comment agir ou assurer un certain rôle (p. ex. suite à une affection à de nouvelles fonctions ou à son arrivée dans un nouveau club);
- a besoin de conseils sur la façon d'agir ou de se comporter (p. ex. prévenir le manque de respect envers les arbitres) et sait ou ne sait pas comment il est actuellement perçu par son entourage;
- se pose des questions relatives à l'éthique de jeu ou au fair-play (p. ex. doit-on cesser d'appliquer une stratégie de pressing défensif lorsqu'on dispose d'une avance significative au score);
- a besoin de perfectionnement technique.
- Dans certaines de ces situations, l'entraîneur pourra aborder certains points spécifiques avec un mentor. À d'autres moments (p. ex. si le comportement de l'entraîneur est en cause), le rôle du mentor pourra consister à sensibiliser l'entraîneur sur la nécessité de s'améliorer.
- Un mentor peut être désigné de façon formelle (p. ex. lorsqu'un entraîneur arrive à la tête d'une équipe nationale, il pourra au début se faire assister par un ancien entraîneur d'équipe nationale) ou il pourra simplement s'agir d'un membre du réseau de l'entraîneur, avec lequel ce dernier se sent à l'aise pour échanger des points de vue.

Quelle que soit la façon dont un mentor est trouvé, pour tirer le meilleur parti de la relation, l'entraîneur doit:

- rester en contact régulier avec son mentor, et non pas le contacter uniquement lorsqu'il souhaite aborder un sujet en particulier. Un contact régulier permettra de construire une bonne relation personnelle;
- écouter le mentor: n'oubliez pas qu'un mentor n'est pas quelqu'un qui sera toujours d'accord avec vous; soyez ouvert et prêt à essayer une approche différente ou à envisager une situation sous un nouvel angle;
- se montrer reconnaissant de la contribution de son mentor;
- ne pas attendre du mentor qu'il résolve tous les problèmes: au final, l'entraîneur reste maître de ses propres décisions. De la même manière, l'entraîneur doit se garder de blâmer le mentor si une décision ne produit pas les effets escomptés. L'entraîneur doit assumer la responsabilité de ce tout qu'il entreprend et des conséquences qui en découlent;
- faire preuve d'honnêteté et d'ouverture d'esprit;
- poser des questions au mentor: prenez le temps d'en apprendre davantage sur l'expérience du mentor; cela contribuera non seulement à construire la relation personnelle, mais cela pourra en plus vous aider à identifier d'autres domaines dans lesquels vous pourriez vous améliorer;
- être prêt à demander de l'aide. Des personnes de l'entourage seront bien

souvent en mesure d'apporter un regard neuf qui aidera l'entraîneur à résoudre une certaine situation, mais elles ne proposeront pas cette aide tant qu'elles n'auront pas été sollicitées. Dans d'autres cas, la personne ne sera peut-être pas en mesure d'apporter son aide, mais elle pourrait connaître quelqu'un dont l'aide pourrait être précieuse pour l'entraîneur;

- ne pas abuser de la relation. Le mentor pourra être disposé à aider l'entraîneur, mais pourra très bien préférer ne pas avoir à traiter avec les collègues de ce dernier. L'entraîneur ne doit pas donc pas communiquer les coordonnées de son mentor à son entourage à moins que ce dernier ne l'ait spécifiquement autorisé à le faire.

Les relations de mentorat sont bien souvent informelles et peuvent consister simplement en un partage d'informations et d'expériences. Cela pourra souvent se faire dans le cadre de cliniques ou de conférences, ou simplement en participant à des entraînements d'autres équipes au sein de son propre club. Plus l'entraîneur sera ouvert à la collaboration avec d'autres confrères, plus il parviendra à mettre en place un réseau de mentors robuste.

APPROFONDIR

1. Avez-vous autour de vous des personnes que vous considérez comme des mentors? Si cela est le cas, avec quelle fréquence parlez-vous avec eux?
2. Dans quelle mesure êtes-vous disponible pour les autres entraîneurs de votre club?
3. Avec qui discutez-vous de la performance de votre équipe? Comment vous sentez-vous après avoir discuté avec eux?
4. Avec qui aimeriez-vous échanger des points de vue (le cas échéant) en cas de conflit entre certains de vos joueurs affectant la performance générale de l'équipe? Pouvez-vous identifier une autre personne avec laquelle vous aimeriez évoquer une telle situation?

NIVEAU 2



L'ENTRAÎNEUR

CHAPITRE 4

GESTION

CHAPITRE 4

GESTION

4.1 RESPONSABILITÉS DE L'ENTRAÎNEUR

4.1.1 Travailler avec des entraîneurs adjoints 79

4.2 AIDER LES ATHLÈTES À SE GÉRER EUX-MÊMES

4.2.1 Entraîneurs d'autres équipes 81

4.3 GESTION FINANCIÈRE

4.3.1 Budgets 82

Approfondir 84

4.1 RESPONSABILITÉS DE L'ENTRAÎNEUR

4.1.1 TRAVAILLER AVEC DES ENTRAÎNEURS ADJOINTS

Il est important que l'entraîneur principal définisse ses exigences vis-à-vis de ses entraîneurs adjoints et de ses joueurs. Les entraîneurs adjoints doivent se voir confier des rôles clairs et appropriés (compte tenu de leurs compétences et de leur expérience).

Un entraîneur adjoint pourra notamment se voir confier les rôles suivants:

- recherches sur les prochaines équipes adverses;
- prise en charge de domaines d'expertise complémentaires (l'entraîneur principal pourra par exemple être particulièrement compétent sur le travail avec le meneur, tandis que l'adjoint pourra être plus à l'aise avec les joueurs de poste);
- prise en charge des aspects logistiques des entraînements (p. ex. réservation et préparation de la salle, communication avec les joueurs);
- focalisation sur des aspects de jeu spécifiques au cours d'un match (p. ex. un entraîneur adjoint pourra se concentrer sur le jeu offensif de l'adversaire, et un autre sur son jeu défensif), et remontée des observations auprès de l'entraîneur principal. Certains entraîneurs principaux tendent à simplement demander des informations, tandis que d'autres attendent des entraîneurs adjoints qu'ils soumettent des recommandations;
- assurer un suivi statistique au cours des matches;
- organiser des séances individuelles ou en petits groupes avec les joueurs;
- maintenir le contact avec les joueurs et notifier l'entraîneur principal si des sources de mécontentement ou de malaise sont identifiées.

Quel que soit le rôle confié à un adjoint par l'entraîneur principal, la nature et le niveau des responsabilités de l'entraîneur adjoint doivent être clairement définis.

Si, par exemple, un entraîneur adjoint doit mener des recherches sur les équipes adverses à venir, doit-il présenter ses observations à l'équipe? Avant de formuler des recommandations, doit-il systématiquement les valider au préalable auprès de l'entraîneur principal?

Le degré de responsabilité de l'entraîneur adjoint dépendra à la fois de ses compétences et de son expérience, ainsi que des préférences de l'entraîneur principal.

Lorsqu'il définit les rôles, l'entraîneur principal doit prendre en compte un certain nombre d'éléments:

- moins l'entraîneur principal délègue, plus sa charge de travail est importante;
- si on ne leur confie pas de responsabilités suffisantes, les entraîneurs adjoints risquent d'être déçus de leurs fonctions et d'envisager de quitter leurs fonctions;
- les attentes des entraîneurs adjoints quant à leurs fonctions pourront différer des exigences de l'entraîneur principal. Si rien n'est fait pour corriger ce manque de compréhension, cela risque d'engendrer de la frustration chez l'entraîneur principal comme chez son adjoint.

L'entraîneur principal ne sera pas toujours en mesure de définir de façon exhaustive tout ce qu'il attend de la part de l'entraîneur adjoint, et ces exigences sont en outre susceptibles d'évoluer au fil du temps (comme dans toute relation). L'entraîneur principal pourra prendre un certain nombre de mesures:

- Dans la mesure du possible, il convient de rencontrer les adjoints avant les entraînements (ou au moins de leur remettre au préalable une copie du programme d'entraînement), de façon à ce qu'ils aient une idée claire des objectifs de l'entraînement et des exercices à effectuer. L'implication des entraîneurs adjoints dans la préparation des entraînements leur permettra de mieux comprendre les objectifs poursuivis par l'entraîneur;
 - En demandant aux entraîneurs adjoints de prendre en charge certaines parties de l'entraînement, l'entraîneur principal peut prendre le temps d'observer ses joueurs sous un nouvel angle. Cela contribuera également à renforcer la "crédibilité" de l'entraîneur adjoint vis-à-vis des joueurs;
 - Organiser des débriefings avec les entraîneurs adjoints après les entraînements et les matches. Ne vous contentez pas de présenter votre vision des choses, veillez également à solliciter leurs points de vue.
- Faire preuve d'honnêteté. Si vous estimez qu'un entraîneur adjoint n'aurait pas dû communiquer un changement de tactique défensive directement aux joueurs pendant le match, faites-lui part de votre mécontentement. Soyez précis dans vos remarques: êtes-vous mécontent car vous souhaitez que votre entraîneur adjoint vous communique ses suggestions à vous, plutôt que directement aux joueurs? Ou êtes-vous mécontent car vous estimez que la décision était une erreur, même si le fait qu'il communique directement avec les joueurs ne vous pose de problème en soi?
 - Solliciter les points de vue des entraîneurs adjoints et être prêt à envisager des solutions qui diffèrent de votre propre opinion. Si les entraîneurs adjoints sentent que leurs points de vue sont appréciés et pris en compte par l'entraîneur principal, ils contribueront aux échanges de façon plus volontaire. En définitive, l'entraîneur principal reste maître des décisions, et les entraîneurs adjoints doivent comprendre que leurs suggestions ne seront pas toujours acceptées par l'entraîneur principal.

4.2 AIDER LES JOUEURS À SE GÉRER EUX-MÊMES

4.2.1 ENTRAÎNEURS D'AUTRES ÉQUIPES

TRAVAILLER AVEC D'AUTRES ENTRAÎNEURS

L'un des rôles de l'entraîneur consiste à préparer son équipe de façon à ce qu'elle soit aussi performante que possible contre ses adversaires. Partant de ce point de vue, les entraîneurs des autres équipes peuvent, eux aussi, être considérés comme des adversaires. Il existe pourtant de nombreuses situations dans le cadre desquelles il sera bénéfique pour les entraîneurs de partager des informations et de travailler avec d'autres entraîneurs.

S'il dirige une équipe régionale ou nationale, l'entraîneur travaillera avec des joueurs qui passent probablement l'essentiel de la saison avec une autre équipe et un autre entraîneur. Dans une telle situation, les deux entraîneurs concernés doivent aborder ensemble un certain nombre d'aspects:

- gestion de la charge de travail et des blessures du joueur: pour les deux entraîneurs, la priorité numéro un doit être le bien-être du joueur;
- incompatibilités des emplois du temps: peuvent-elles être évitées et, si cela n'est pas possible, comment peuvent-elles être gérées au mieux;
- rôle du joueur dans chacune des équipes; le joueur peut-il, au sein de son club, travailler sur des compétences qui seront nécessaires dans l'équipe régionale ou nationale (si son poste n'est pas le même dans les deux équipes);
- forme actuelle du joueur.

Il ne sera pas toujours possible d'éviter les conflits entre une équipe de club et une équipe régionale ou nationale, mais une bonne communication entre les entraîneurs devrait au moins permettre de comprendre et de minimiser ces divergences.

Les entraîneurs peuvent également travailler ensemble d'autres manières, par exemple:

- partage d'informations sur d'autres adversaires;
- partage d'informations sur les conditions d'hébergement, de transport ou sur d'autres aspects pratiques;
- travailler conjointement à la programmation de certains matches (p. ex. pré-saison ou matches amicaux);
- participer à des cliniques de coaching ou autres activités de formation et de développement;
- échanger des points de vue sur les difficultés ou pressions auxquelles chacun est confronté dans le cadre de ses fonctions d'entraîneur.

En définitive, un lien de convivialité avec d'autres entraîneurs permettra de pouvoir discuter de l'évolution du sport, des différentes approches tactiques par rapport au jeu, ou encore des aspects à privilégier en matière de développement (parmi bien d'autres choses encore) avec un collègue.

4.3 GESTION FINANCIÈRE

4.3.1 BUDGETS

Le niveau de responsabilité de l'entraîneur sur les questions financières sera variable selon les équipes, les clubs et les entraîneurs eux-mêmes.

Certains entraîneurs pourraient être des entrepreneurs, auquel cas ils devraient tenir une comptabilité précise et assumer la responsabilité ultime de la gestion financière. Dans d'autres cas, les entraîneurs se verront confier un budget pour la saison, dont ils devront assurer la bonne gestion et qui devra faire l'objet d'autorisations émanant de la direction si des changements doivent être apportés.

ASSURER LA MAÎTRISE DES COÛTS

Même s'ils ne prennent pas part à la gestion budgétaire, ce qui est souvent le cas avec les équipes juniors, les entraîneurs doivent cependant rester conscients des coûts devant être engagés par les joueurs et leurs familles pour jouer dans l'équipe. S'ils souhaitent organiser des entraînements supplémentaires ou un match en plus nécessitant un déplacement, cela engendrera probablement un certain coût pour les joueurs (si ce n'est en termes de temps).

PRÉPARER LES BUDGETS

Lorsqu'ils préparent les budgets, les entraîneurs doivent:

- obtenir des informations précises sur les dépenses, et non pas se baser uniquement sur des hypothèses. Si des billets d'avion doivent être réservés, il faudra par exemple prendre en compte le fait que les tarifs varient selon la période de l'année. Dans la mesure du possible, tâchez d'obtenir des devis écrits (qui pourront tout simplement prendre la forme d'un e-mail de la part d'un prestataire);
- s'il n'est pas possible d'obtenir des devis spécifiques, on établira alors la meilleure estimation possible sur la base des informations disponibles. Conservez une trace des informations recueillies, de manière à pouvoir identifier aisément tout changement de paramètre;
- dresser la liste de tous les éléments à prendre en compte, et demander à une autre personne de la vérifier afin d'être certain que rien n'a été oublié;
- inclure également dans cette liste les éléments qui ne constituent pas une dépense (p. ex. tenues fournies par un sponsor) en indiquant qu'actuellement ils n'impliquent aucun frais;
- prévoir une provision afin de parer aux dépenses ou augmentations de coûts imprévues. Cela doit être clairement identifié comme une provision, et tout doit être mis en œuvre pour que celle-ci ne se transforme pas en dépense;
- identifier clairement toutes les hypothèses retenues pour établir le budget (p. ex. le montant des fonds disponibles pourra dépendre du nombre de joueurs);
- obtenir plus d'un devis pour chaque poste de dépenses si cela est approprié (sachant que certaines dépenses, par exemple les frais d'inscription de l'équipe à un tournoi, seront incompressibles);
- justifier par écrit les choix faits sur la base des devis. Le devis le moins cher ne sera pas toujours le plus avantageux pour le programme. Il sera également utile d'établir certains critères de choix (p. ex. prestations minimales proposées par l'hôtel lors d'un déplacement avec l'équipe). Cela pourra faciliter la prise de décision lorsque le choix ne se porte pas sur le devis le moins cher;
- le budget doit également permettre d'identifier à quel moment les montants budgétisés doivent être effectivement comptabilisés en revenus ou dépenses.

GÉRER LE BUDGET

Pour gérer un budget de façon efficace (ou pour contribuer à la gestion du budget, si l'entraîneur n'est pas directement responsable de sa gestion), l'entraîneur doit:

- conserver les reçus et factures, et préciser sur chacun d'entre eux le motif de la dépense (si cela n'est pas clairement indiqué sur le reçu). Ces reçus doivent en outre être classés de façon organisée (p. ex. par mois) ou transmis au responsable concerné dans les meilleurs délais;
- vérifier le budget avant de procéder aux paiements, afin de s'assurer que des montants suffisants ont bien été budgétisés;
- faire régulièrement le point sur le budget, non seulement sur les montants spécifiques, mais aussi sur les hypothèses retenues pour établir ces derniers. Par exemple, le nombre de joueurs présumé dans le budget correspond-il effectivement au nombre de participants au programme? Il est important que l'entraîneur consacre chaque mois le temps nécessaire à cette fin;
- documenter tout changement apporté au budget, et veiller à ce que toutes les autorisations nécessaires soient obtenues.

L'entraîneur doit également comprendre le concept de "trésorerie", qui est très différent du budget. La "trésorerie" correspond aux fonds effectivement reçus par une organisation, tandis qu'un budget permet en général de prévoir les montants reçus et dépensés, mais sans nécessairement préciser quand.

Il peut ainsi arriver que des dépenses soient engagées avant que les fonds soient reçus. Il appartient donc aux entraîneurs de s'assurer que des fonds suffisants seront disponibles au moment où une dépense doit être réglée.

APPROFONDIR

1. Demandez à vos entraîneurs adjoints de dresser la liste de (a) leurs forces et (b) faiblesses. Discutez avec eux de cette évaluation, en explorant notamment les différences avec votre propre évaluation de leurs forces et faiblesses.
2. Quelles sont vos propres forces et vos faiblesses en tant qu'entraîneur? Comment celles-ci se comparent-elles avec les forces et les faiblesses de vos entraîneurs adjoints? Sont-elles complémentaires?
3. Partagez-vous des informations avec des entraîneurs d'autres équipes? Si cela n'est pas le cas, pourquoi?

NIVEAU 2



LE JOUEUR

CHAPITRE 1

APTITUDES DÉFENSIVES AU BASKETBALL

CHAPITRE 1

APTITUDES DÉFENSIVES AU BASKETBALL

1.1 MOUVEMENT ET POSITIONS DÉFENSIFS INDIVIDUELS

1.1.1	Technique de close-out avancée	87
1.1.2	Défense sur non-porteur - Défense au poste	94
1.1.3	Défense sur porteur - Technique de la prise à deux	97
1.1.4	Pressing défensif - Anticiper les mouvements offensifs	102
	<i>Approfondir</i>	105

1.1 MOUVEMENT ET POSITIONS DÉFENSIFS INDIVIDUELS

1.1.1 TECHNIQUE DE CLOSE-OUT AVANCÉE

CLOSE-OUT AVANCÉ

Pour initier les joueurs à la technique du "close-out", il s'agit avant tout de leur apprendre à se rapprocher d'un attaquant de façon à mettre ce dernier en difficulté au moment il reçoit la balle. En règle générale, le défenseur doit chercher à se placer à une longueur de bras du porteur de balle, tout en veillant à rester bien équilibré de façon à pouvoir se déplacer latéralement en cas de dribble.

À la fin du mouvement de close-out, le joueur doit, si possible, lever les deux mains de façon à conserver son équilibre.

Les joueurs plus expérimentés pourront ajuster leur close-out selon que l'adversaire est un tireur ou un driver compte tenu des observations d'avant-match ou de sa performance durant le match. Pour chacun des joueurs de l'équipe adverse, les repérages d'avant-match devront permettre d'identifier:

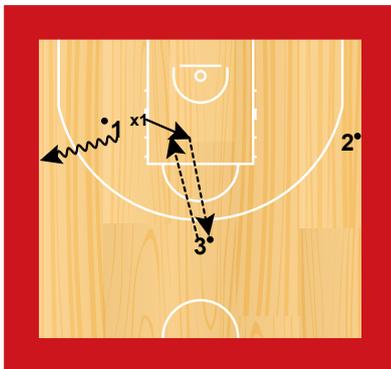
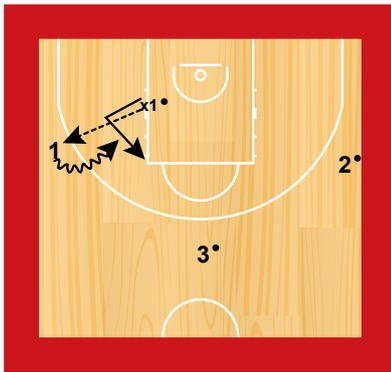
- a) S'il tend à pénétrer ou à tirer lorsqu'il saisit la balle dans le périmètre
- b) Avec quelle main il tire
- c) De quel côté il préfère dribbler (un dribbleur droitier pourra parfois avoir tendance à pénétrer d'abord par la gauche)
- d) Avec quelle main il préfère dribbler
- e) S'il préfère pénétrer vers le panier et tirer, ou pénétrer et passer

CLOSING-OUT A DRIVER

Si l'attaquant est un driver, le défenseur se replacera de telle sorte qu'il dispose d'un espace suffisant pour pouvoir se déplacer latéralement et contrer la pénétration du dribbleur (short close-out). Le défenseur doit se replacer

de façon cohérente avec les règles défensives de son équipe (p. ex. l'équipe pourrait jouer en "force middle", le défenseur devra alors se replacer de façon à ne pas entraver le pied adverse côté ligne de fond).

EXERCICE DE CLOSE-OUT CONTRE UN DRIVER



CLOSE-OUT 3C1

3 attaquants et 1 défenseur (x1). x1 passe la balle à 1, et commence l'exercice avec les pieds dans la raquette. 1 peut commencer où il veut mais il doit chercher à pénétrer dès qu'il reçoit la balle (3 dribbles maximum).

Les attaquants tentent de pénétrer dans la raquette, en marquant un arrêt à deux pieds. S'ils ne parviennent pas à pénétrer dans la raquette, x1 marque 1 point.

Une fois que 1 a terminé son dribble (que cela soit dans la raquette ou non), il revient vers le périmètre. x1 reçoit la balle de l'un des joueurs de périmètre, puis le repasse et effectue son close-out. Le joueur attaquant tente alors à nouveau une pénétration.

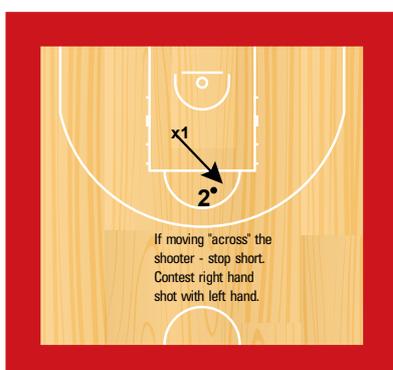
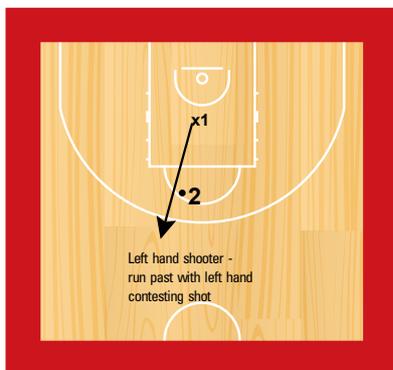
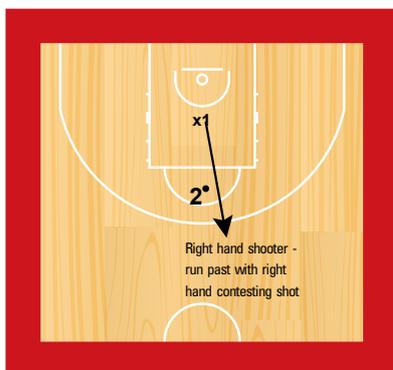
Chacun des joueurs peut jouer en défense pendant un certain temps (p. ex. 1 à 2 minutes), le gagnant étant celui qui totalise le plus de points. Remarque importante: le défenseur marque des points en cas de "mauvaise attaque" comme en cas de "bonne défense".

Exercice alternatif: pendant une durée prédéterminée (p. ex. 3 minutes), l'attaquant qui parvient à pénétrer dans la raquette devient le nouveau défenseur, et le reste jusqu'à ce qu'un autre attaquant pénètre à son tour dans la raquette.

CLOSE-OUT SUR UN TIREUR

Pour effectuer un close-out sur un tireur, le défenseur sprinte vers l'attaquant en avançant une main pour faire pression sur le tir. Le défenseur peut même courir et dépasser le tireur. Il pourra en effet mettre plus de pression sur le tir en tendant un seul bras plutôt qu'en orientant les deux mains vers l'avant.

L'inconvénient est cependant que cela risque de nuire à l'équilibre du défenseur, qui ne pourra alors plus se déplacer latéralement suffisamment vite pour contrer une pénétration. Cette technique est également appelée "courir vers le tireur". Le défenseur doit cependant veiller à ne pas commettre de faute sur le tireur.



Le défenseur doit passer l'épaule de tir et étendre sa main la plus proche de l'attaquant (c.-à-d. le défenseur étend le bras droit vers l'épaule d'un tireur droitier).

Ainsi, le corps du défenseur évitera le choc avec le tireur. Lors d'un close-out sur un tireur, il est important de ne pas commettre de faute sur ce dernier.

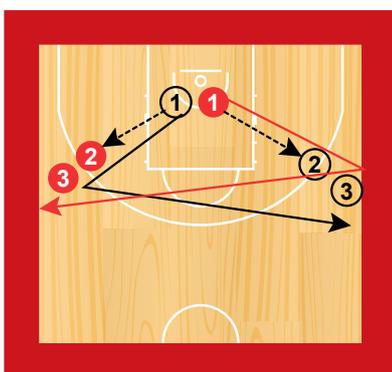
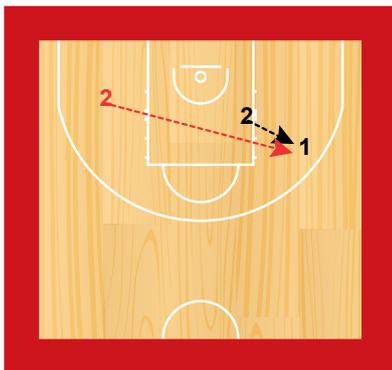
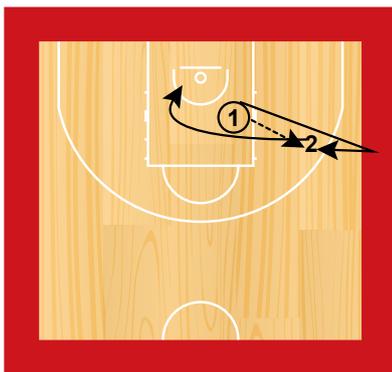
Si le défenseur doit passer devant le tireur (par exemple s'il effectue son rapprochement depuis le côté opposé à la main du tireur), alors il doit étendre sa main opposée (c.-à-d. si le tireur est gaucher, il présentera donc sa main droite).

Cela aura pour effet de tourner le corps du défenseur en l'éloignant du tireur, et réduira ainsi le risque de contact.

Durant l'entraînement, les exercices de tir permettront également de pratiquer le close-out sur tireur. Cela permettra, d'une part aux défenseurs de prendre

l'habitude de contester le moindre tir, et d'autre part aux attaquants d'apprendre à rester bien concentrés sur le panier au moment du tir.

EXERCICE DE CLOSE-OUT SUR UN TIREUR:



CLOSE-OUT SUR UN TIREUR

Cet exercice peut être pratiqué par groupes de 2 ou 3 joueurs. Un joueur passe la balle au tireur, puis court vers lui pour tenter de contrer le tir. Il gagne un point s'il parvient à détourner la balle ou à provoquer une feinte de tir.

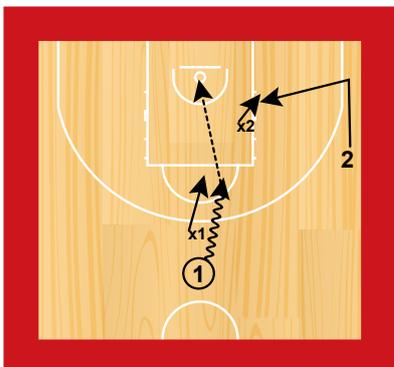
Le défenseur passe devant le tireur et atteint la ligne latérale, puis il devient le nouveau tireur. Le tireur récupère au rebond et passe de l'endroit où il reçoit la balle.

Les tireurs sont encouragés à utiliser des feintes de tir si nécessaire, plutôt que de manquer leur tir. Les tirs leur permettront de rester au score. Déduire un point pour une mauvaise passe au tireur.

La passe au tireur est effectuée depuis l'endroit où le rebondeur récupère la balle. Ce dernier pourra être très proche du tireur, auquel cas celui-ci devra feinter (en noir), ou se trouver à une certaine distance, auquel cas il devra malgré tout lutter pour se mettre dans sa nouvelle position de tir (en rouge).

Le même exercice peut être effectué avec deux groupes. Le tireur récupère la balle, puis la passe au joueur suivant de l'autre groupe et court vers celui-ci pour tenter de contrer le tir.

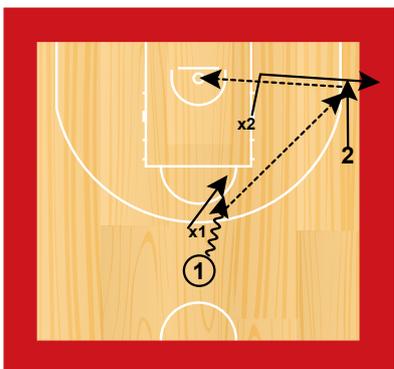
Le comptage des points s'effectue selon le même principe. Continuer pendant une durée déterminée ou jusqu'à ce qu'un groupe ait atteint un certain score. Les équipes peuvent gagner soit en trouvant le panier, soit en accumulant des points défensifs.



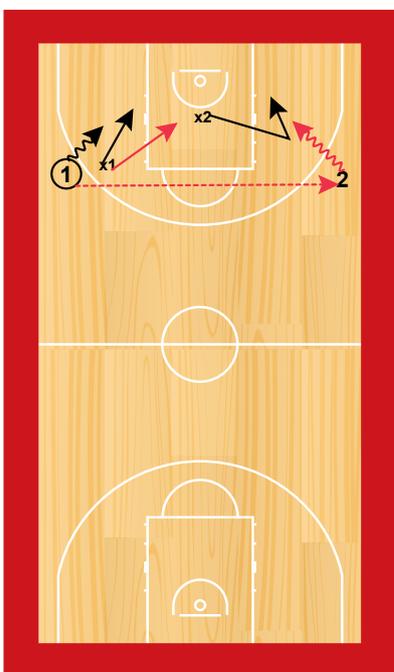
CLOSE-OUT – VERROUILLER AU REBOND

x1 défend la balle et x2 doit avoir au moins un pied dans la raquette.

Si 1 a la possibilité de dribbler dans la raquette, il tire et 2 doit contester le rebond. x2 doit alors verrouiller au rebond sur 2.



Si x1 parvient à contenir 1, alors 1 passe à 2, qui se déplace vers le coin pour récupérer et tirer. x2 effectue un close-out sur le tireur, en veillant à passer devant la main de ce dernier.

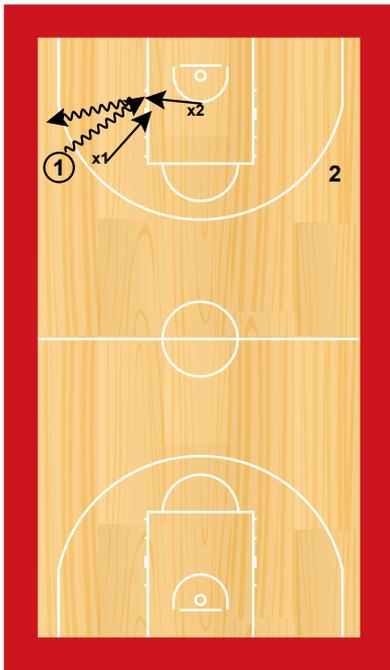


CLOSE-OUT – VERROUILLER AU REBOND, 2C2

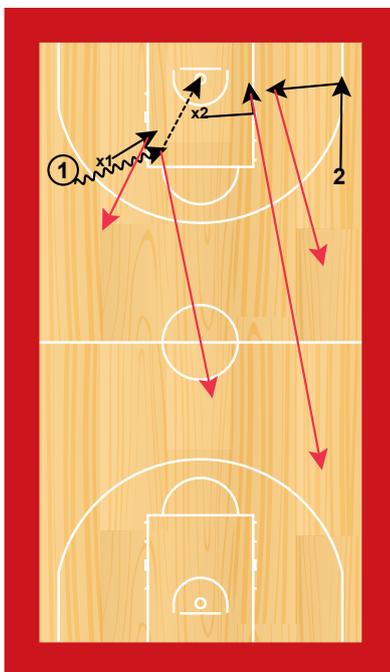
1 commence avec la balle sur l'aile, tandis que 2 se trouve sur l'aile opposée. Les deux défenseurs adoptent la position habituelle.

1 peut soit perforer lui-même, soit passer la balle à 2 pour la pénétration.

x1 et x2 défendent en conséquence.

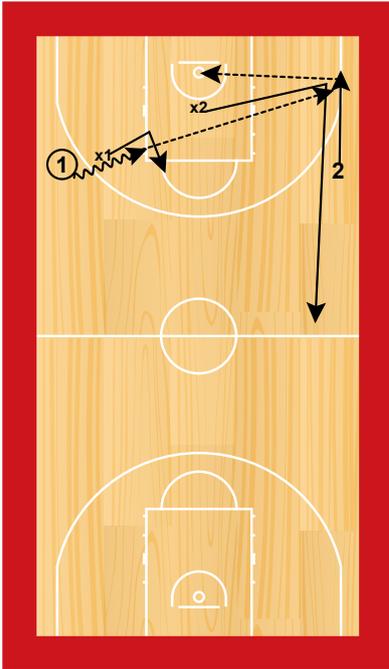


Si 1 parvient à battre x1 sur la ligne de fond, x2 doit effectuer une rotation pour contrer toute tentative de pénétration dans la raquette. 1 doit alors se replier sur le périmètre, et x2 se replace sur l'axe panier-panier (l'entraîneur pourra également permettre aux défenseurs d'échanger leurs positions).



Si 1 parvient à battre x1 au milieu, x1 tire au moment où il pénètre dans la raquette. x2 doit alors verrouiller au rebond sur 2. Si les attaquants prennent le rebond, ils peuvent tirer de nouveau.

Une fois que les défenseurs ont la maîtrise de la balle, ils maintiennent la balle près du sol pour chercher à prendre l'avantage. Les équipes jouent 2x2 en transition.



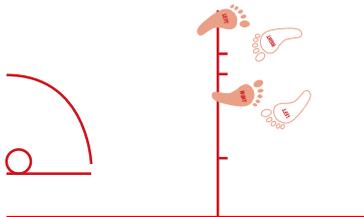
Une autre tactique de close-out sur un tireur est le "hit and run": le défenseur court vers le tireur et fait un arrêt sans le dépasser. Une fois que le tir a été effectué (et que le tireur a atterri), le défenseur le "contrôle" ou fait contact avec le bras ("hit"), puis part en sprint.

Le "contrôle" ou "hit" a pour but d'empêcher l'attaquant de se lancer dans la récupération du rebond. Le défenseur doit pour cela avancer sur le tireur et faire contact avec un bras.

Le défenseur doit toutefois veiller à ne pas entrer dans son cylindre, et ne pas faire contact avec le tireur avant que celui-ci n'ait atterri, sans quoi une faute sera signalée.

Cette technique peut être mise en pratique avec l'exercice décrit ci-dessus.

1.1.2 DÉFENSE SUR NON-PORTEUR - DÉFENSE AU POSTE

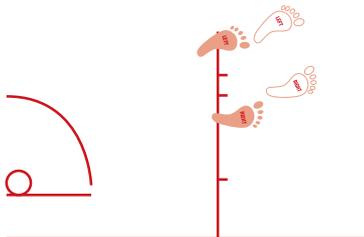


DÉFENSE AU POSTE – FACE À L'INTÉRIEUR

La défense au poste ("fronting the post") consiste pour le défenseur à se positionner entre le joueur intérieur et le joueur de périmètre porteur de balle. Il existe deux méthodes – face à l'intérieur (toes in) et dos à l'intérieur (toes out).

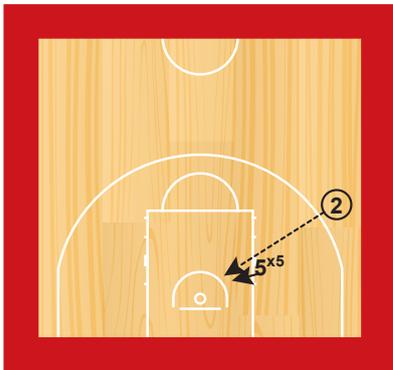
Face à l'intérieur, le défenseur présente son dos au passeur potentiel. Dans cette position, il lui sera potentiellement plus facile d'ajuster sa position si la balle est passée à un autre joueur de son équipe dans le périmètre. Le défenseur amène son menton à son épaule de manière à pouvoir voir à la fois le passeur et le joueur intérieur.

La défense au poste exige, d'une part une pression suffisante sur le porteur de balle, et d'autre part une aide au niveau de l'axe panier-panier, assurée par un défenseur se tenant près du panier, prêt à intercepter toute tentative de passe lobée.

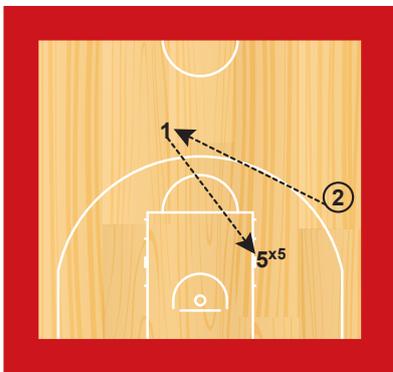


DÉFENSE AU POSTE – DOS À L'INTÉRIEUR)

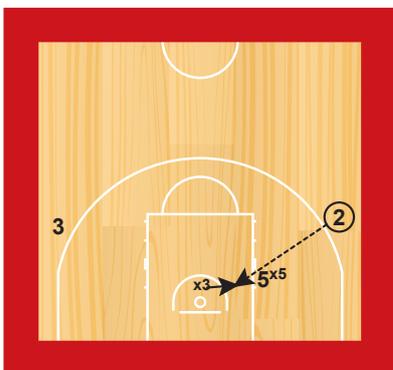
Dos à l'intérieur, le défenseur fait face au joueur de périmètre en possession de balle. Le défenseur doit maintenir un centre de gravité bas, en gardant le contact avec le joueur intérieur avec les épaules et les coudes.



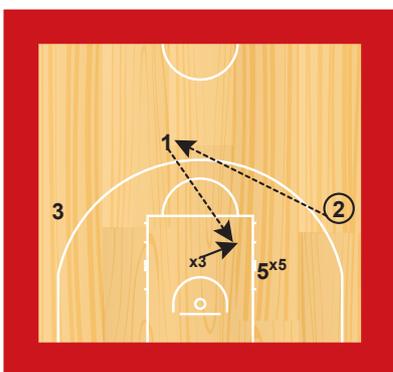
Si la défense se fait au niveau du joueur de poste bas, l'équipe adverse peut tenter une passe lobée par-dessus le défenseur.



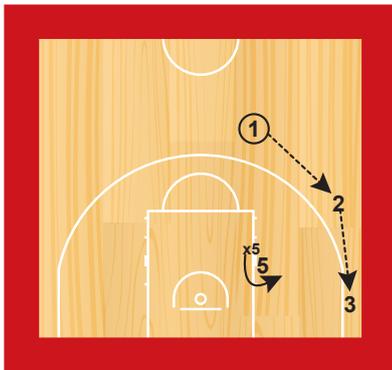
L'équipe adverse peut également renverser la balle et la passer à un joueur mieux placé pour faire la passe au joueur de poste bas.



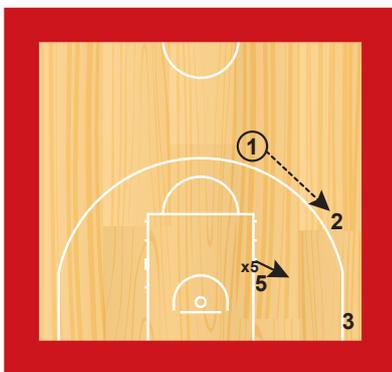
Il est ici essentiel d'avoir un défenseur au niveau de l'axe panier-panier (x3), de façon à intercepter les passes vers le joueur de poste bas. x3 doit être prêt à se déplacer et à intercepter la passe si possible.



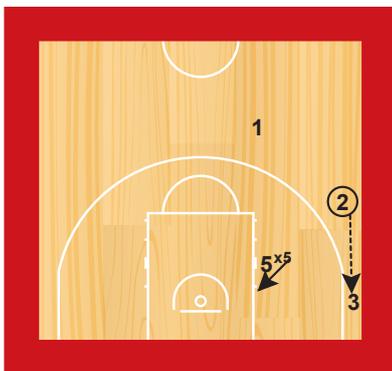
En cas de passe de renversement, x3 peut maintenir sa position dans la raquette, de manière à pouvoir intercepter une passe vers le joueur de poste bas. x3 ne se déplace pas pour contester son adversaire avant que le défenseur au poste ait rétabli sa position (ou qu'un autre défenseur soit entré dans la raquette).
Si 3 est un bon tireur, il pourra être nécessaire de se déplacer plus tôt et la défense devra faire entrer un autre joueur dans la raquette.



Beaucoup d'équipes ne pratiquent pas la défense au poste bas: au lieu de cela, un défenseur passe derrière le défenseur au poste, de façon à contester non plus la passe de 1 (côté haut) mais la passe de 3 (côté bas).



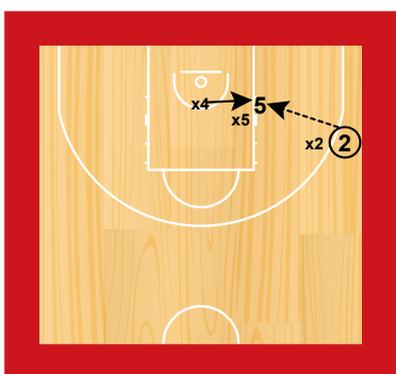
La défense au poste se pratique souvent lorsque le passeur se trouve sur l'aile, de façon à empêcher les passes depuis le haut ou le coin du terrain.



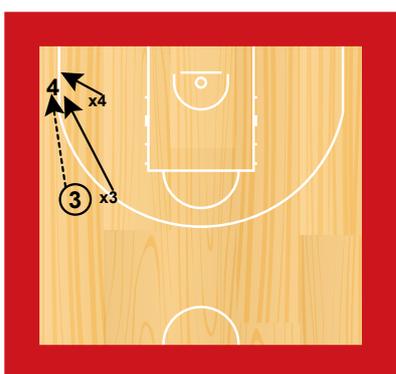
1.1.3 DÉFENSE SUR PORTEUR - TECHNIQUE DE LA PRISE À DEUX

Il existe de nombreuses situations dans lesquelles l'équipe défensive pourra utiliser la technique de la "prise à deux" (selon laquelle deux défenseurs viennent contrer le porteur de balle). De manière générale, on peut ici distinguer trois types de situation:

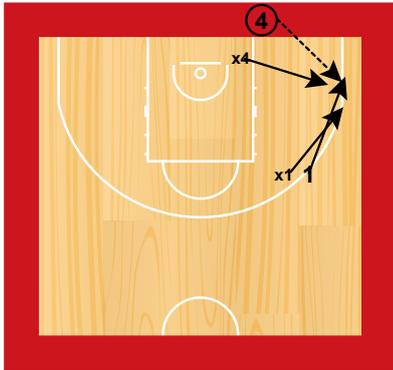
- Prise à deux au moment où un joueur réceptionne la balle;
- Prise à deux sur un dribbleur en mouvement;
- Prise à deux sur le dribbleur dans un écran sur balle.



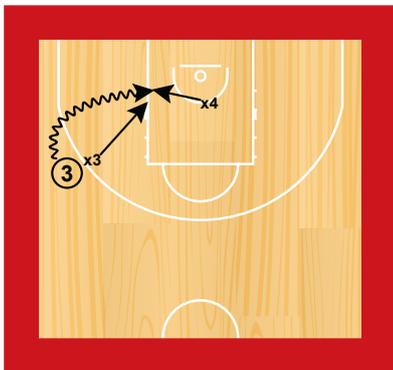
La prise à deux se pratique généralement sur un joueur de poste bas, au moment où il réceptionne une passe.



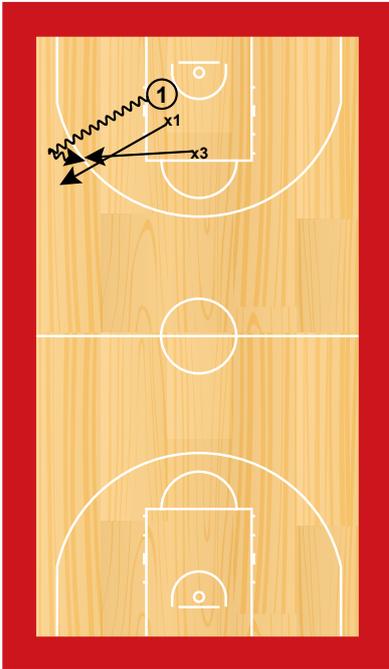
En défense de zone comme en défense homme à homme, la prise à deux se pratique souvent sur des joueurs qui reçoivent la balle dans le coin.



Lorsqu'elles appliquent un pressing tout terrain, les équipes peuvent également pratiquer la prise à deux au moment où la balle est passée dans le terrain. Dans ce cas, x1 contraint 1 à se déplacer vers la ligne latérale, puis se positionne non plus à côté mais derrière lui. Ce mouvement est important car il laisse un espace permettant à x4 de se déplacer pour effectuer la prise à deux.

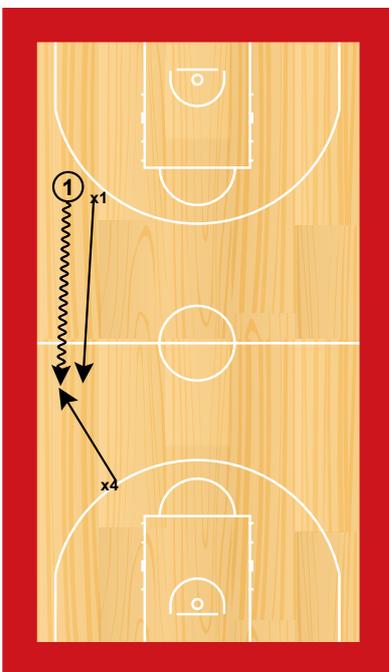


Une prise à deux peut également être utilisée pour aider un défenseur qui a été battu: x4 s'éloigne de l'axe panier-panier pour empêcher 3 de pénétrer dans la raquette. Bien qu'il soit battu, x3 court à côté de 3 pour former la prise à deux.



En défense tout terrain, x1 peut contraindre le dribbleur à se déplacer vers la ligne latérale, puis à changer de direction. Un deuxième défenseur (x3) peut s'éloigner de l'axe panier-panier pour faire une prise à deux (ou "trapper") le dribbleur alors qu'il tente de changer de direction.

Cela est particulièrement efficace lorsque le dribbleur utilise un "dribble en pivot intérieur" et perd alors momentanément de vue le second défenseur.



Une autre technique utilisée en défense tout terrain consiste à orienter le dribbleur le long d'une ligne latérale, tandis qu'un second défenseur (x4) remonte le terrain pour effectuer la prise à deux.

Là encore, la prise à deux pourra être efficace si le dribbleur regarde vers le sol et ne voit donc pas x4, qui devra toutefois agir rapidement pour mettre en place la prise à deux. Les prises à deux (ou trappes) se pratiquent souvent au niveau de la ligne médiane, dans la mesure où cela permet d'exercer une pression supplémentaire sur le dribbleur (ce dernier n'ayant plus la possibilité de revenir en arrière).



De nombreuses équipes pratiquent la prise à deux sur un dribbleur lorsqu'elles appliquent un écran sur balle pour l'empêcher de tirer, pénétrer ou passer.

L'élément crucial, pour réussir une prise à deux, est la capacité des deux défenseurs à se déplacer de façon décisive et parfaitement coordonnée.

Pour maximiser l'efficacité d'une prise à deux contre un joueur qui réceptionne une passe, les défenseurs doivent se mettre en place alors que la balle est toujours dans les airs, de manière à pouvoir "trapper" au moment où l'attaquant se saisit de la balle. Cela empêche ainsi l'attaquant de "s'évader" (p. ex. par une passe, un dribble ou un tir).

De même, pour mettre en place une prise à deux sur un dribbleur, le défenseur doit se déplacer rapidement pour se mettre en position, sans quoi le dribbleur pourra changer de direction ou passer la balle.

S'il devine qu'une prise à deux se prépare à son encontre, l'une des meilleures actions que peut faire un joueur offensif consiste à passer à son équipe qui était marqué par le défenseur qui se déplace pour mettre la trappe en place.

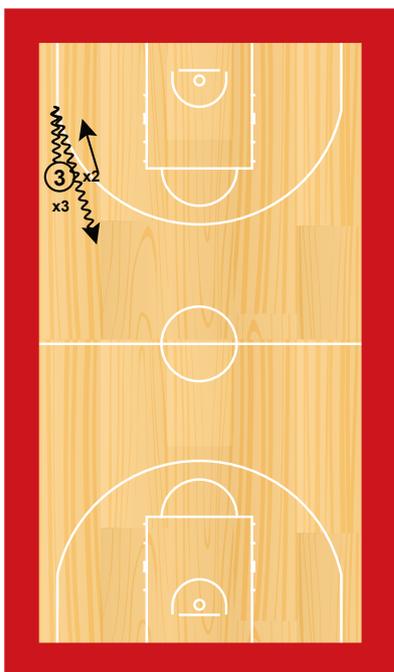
Une prise à deux est souvent plus efficace lorsqu'elle est mise en œuvre

près de la ligne latérale, de la ligne de fond ou de la ligne médiane, dans la mesure où cela peut également restreindre les possibilités de déplacement du porteur de balle.

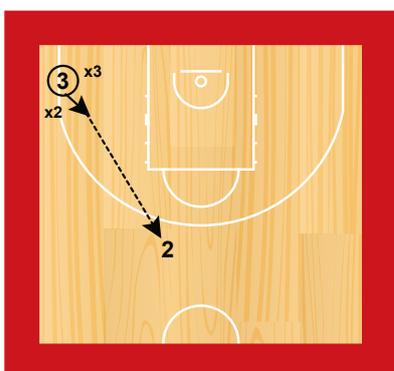
Les deux défenseurs doivent se tenir suffisamment près l'un de l'autre afin que le joueur offensif ne puisse pas profiter du moindre espace.

Les défenseurs doivent également garder les mains hautes et actives, mais sans chercher à toucher la balle. S'ils cherchent à toucher la balle, une faute sera en général signalée à leur encontre. Le but d'une prise à deux est d'appliquer une pression défensive et de provoquer une perte de balle en forçant le joueur offensif à :

- commettre une violation de la règle des 5 ou 8 secondes;
- lancer une passe qui sera interceptée (par un autre défenseur ne participant pas à la prise à deux);
- sortir des limites du terrain ou commettre un retour en zone (si la prise à deux est effectuée près de la ligne médiane).



Si l'attaquant s'éloigne de la prise à deux, il est important que les deux défenseurs se déplacent en même temps, sans quoi cela risque de créer un espace que l'attaquant pourra exploiter.



Les défenseurs qui effectuent la prise à deux doivent en outre veiller à rester proches l'un de l'autre, de sorte que l'attaquant ne puisse pas les séparer ou se faufiler entre eux.

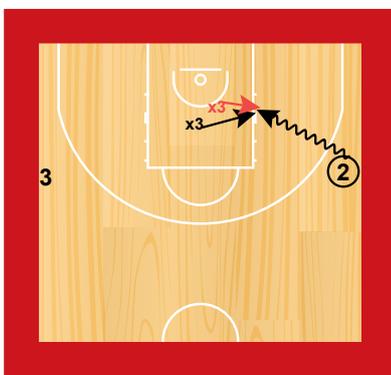
Chaque fois qu'une prise à deux est effectuée par une équipe, cela crée une situation dans laquelle un attaquant adverse n'est plus marqué ou dans laquelle un défenseur doit se charger de

deux attaquants. L'entraîneur doit donc veiller à ce que les joueurs comprennent clairement les rotations nécessaires dans un tel mouvement.

1.1.4 PRESSING DÉFENSIF - ANTICIPER LES MOUVEMENTS OFFENSIFS

En matière de défense, la notion de "rapidité" est souvent très différente de la simple vitesse avec laquelle un défenseur peut se déplacer. Le facteur

le plus important est en effet la capacité du défenseur à anticiper correctement ce qui va se passer et à se déplacer en conséquence.



x3 commence sur l'axe panier-panier et est responsable de la rotation et de l'arrêt des dribbles de pénétration tentés par 2. Si x3 reste au milieu de la raquette, il lui faudra faire 2 ou 3 pas, et s'il ne bouge pas avant que 2 commence à dribbler, il aura des difficultés à l'arrêter.

Si en revanche x3 anticipe le fait que 2 va dribbler et se déplace vers ce côté du terrain (en rouge), alors cela permettra d'arrêter plus rapidement la rotation puisqu'il n'aura pas à aller aussi loin.

Les entraîneurs doivent offrir à leurs joueurs de nombreuses opportunités de s'entraîner sur l'anticipation des actions offensives adverses, et sur l'ajustement de leur position en conséquence. Les entraîneurs doivent toutefois accepter que les joueurs n'anticiperont pas toujours correctement les actions, ce qui peut provoquer des erreurs, par exemple:

- se déplacer trop loin (en laissant de ce fait un espace à l'adversaire);
- ne pas se déplacer suffisamment (et donc ne pas être dans la bonne position lorsque l'attaquant fait son mouvement).

De telles erreurs font nécessairement partie de l'apprentissage du positionnement optimal. Lorsqu'un joueur commet une erreur, l'entraîneur doit poser des questions pour aider le joueur à comprendre ce qu'il aurait pu faire différemment. Si l'entraîneur se contente d'indiquer au joueur ce qu'il doit faire, celui-ci ne développera pas sa propre capacité à "lire" les situations (et à se déplacer en conséquence) et apprendra surtout, uniquement, qu'il ne doit pas se fier à son propre instinct.

L'entraîneur peut aider le joueur à interpréter certains "signes", qui l'aideront à anticiper correctement les actions offensives adverses, par exemple:

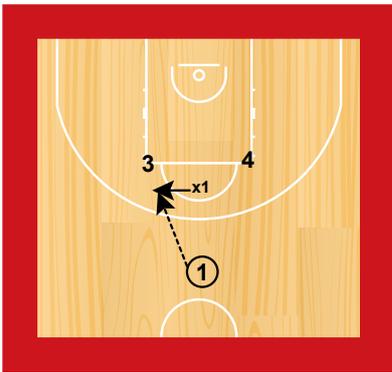
- Position de la balle: si le joueur tient la balle au niveau de la poitrine ou au-dessus, une passe est alors plus probable qu'un dribble;

- Position de la poitrine: l'orientation de la poitrine du joueur permet de deviner s'il est plus susceptible de passer ou de se déplacer;
- Posture: si un joueur a les jambes droites, cela tend à indiquer qu'il est plus susceptible de passer que de dribbler;
- Côté balle: le côté par lequel un joueur tient la balle fournit une indication sur le côté vers lequel il est susceptible de passer ou de dribbler;
- Position du défenseur: l'attaquant va probablement chercher à s'éloigner de l'endroit où se tient son défenseur (p. ex. si un défenseur se tient à droite de l'attaquant, alors ce dernier va probablement chercher à passer ou dribbler sur sa gauche).

L'anticipation du défenseur peut se résumer à seulement un ou deux pas, mais cela pourra faire toute la différence dans sa capacité à se placer "rapidement" dans sa nouvelle position. Lorsque le défenseur se repositionne ainsi par anticipation, il doit vraiment se déplacer en bougeant donc ses deux pieds, et non pas simplement se

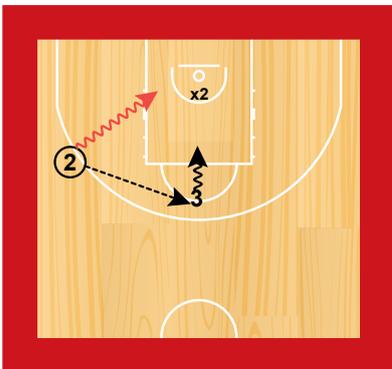
pencher d'un côté ou de l'autre. S'il se contente de se pencher, sa réaction sera plus lente car il lui faudra d'abord reprendre ses appuis avant de pouvoir agir.

Les exercices ci-dessous permettront aux joueurs de s'entraîner sur l'anticipation des actions offensives.



Les joueurs 3 et 4 ne bougent pas et se tiennent prêts à recevoir une passe de la part de 1. 1 peut passer à l'un de ces deux joueurs et x1 doit essayer de dévier la passe. x1 doit donc chercher à anticiper la direction de la passe, en se déplaçant vers l'un ou l'autre côté.

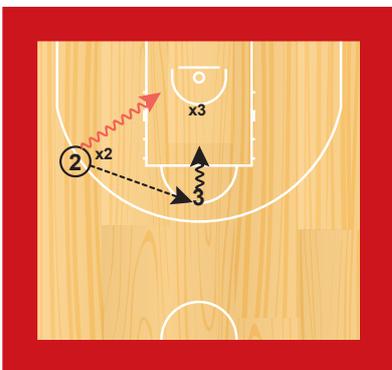
Un défenseur pourra également être ajouté sur le passeur.



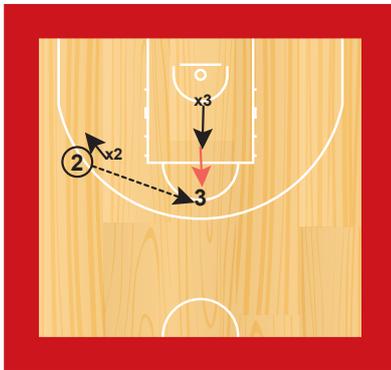
2 peut soit dribbler vers la raquette, soit passer à 3 qui tentera de dribbler vers la raquette. x2 tente d'empêcher les deux joueurs de dribbler vers la raquette:

- Si x2 pense que 2 va dribbler, il doit faire 1 ou 2 pas vers 2;
- Si x3 pense que 2 va passer à 3, il doit faire 1 ou 2 pas vers 3.

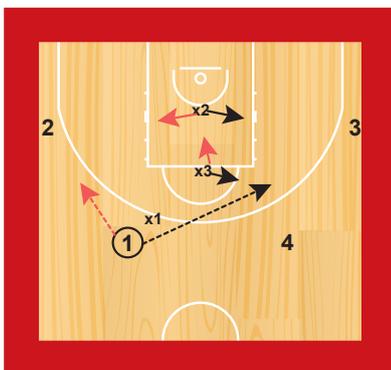
2 ne peut pas faire plus de 2 dribbles, et 3 ne peut pas faire plus de 1 dribble.



Un défenseur peut alors être ajouté contre 2, ce qui constituera un facteur supplémentaire à prendre en compte par x2.



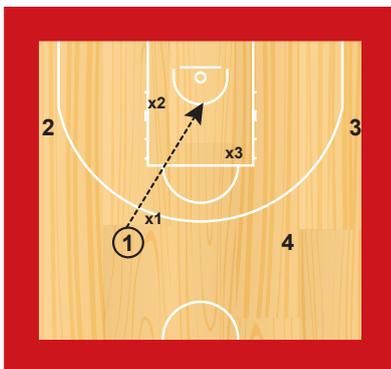
Si x2 se déplace pour empêcher 2 de dribbler vers la ligne de fond, x2 peut se déplacer vers 3, réduisant ainsi la distance à couvrir au moment de la passe (en rouge).



L'un des trois défenseurs (x1, x2 et x3) doit systématiquement défendre la balle. Les deux autres commencent dans la raquette, mais peuvent ensuite choisir leur position.

Le jeu consiste pour les attaquants à pénétrer dans la raquette en dribblant, mais ils ne peuvent commencer à dribbler que si aucun défenseur ne se trouve à proximité (le défenseur touche l'attaquant pour signaler sa proximité).

Les défenseurs se trouvant dans la raquette doivent chercher à anticiper où la balle va être passée et faire un pas ou deux dans la direction souhaitée, de manière à être suffisamment proche pour faire un close-out et intercepter tout dribble. Le diagramme indique les mouvements possibles des défenseurs en fonction des différentes passes anticipées (les mouvements sont indiqués en rouge et noir).



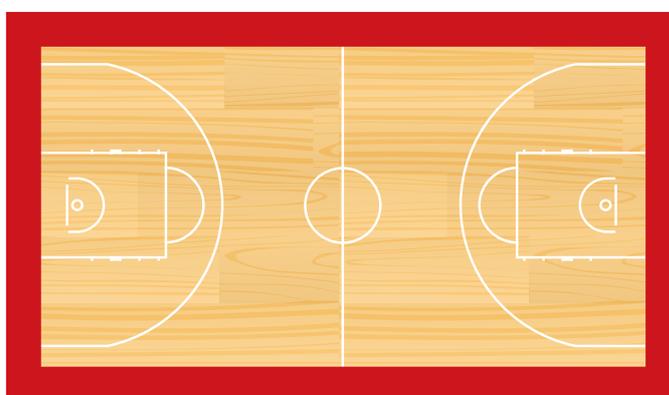
L'entraîneur peut se tenir sous le panier afin de servir de cible de passe pour les joueurs. L'exercice exige des défenseurs qu'ils se déplacent de façon coordonnée.

Par exemple, x1 se positionne de façon à forcer la passe vers 2 et x2 anticipe en se déplaçant vers ce dernier. Si en revanche x3 se déplace pour intercepter une passe dans la raquette, cela laisse un espace pour faire une passe à l'entraîneur.

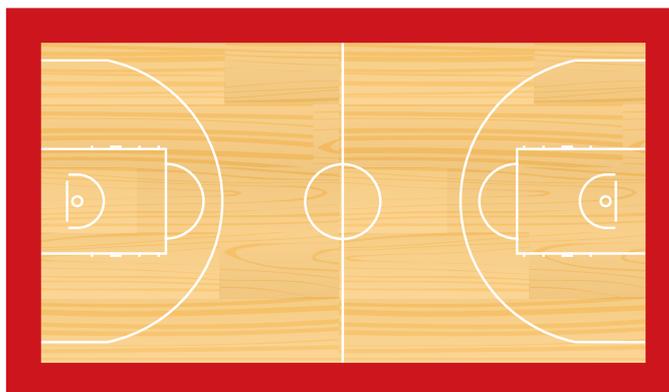
Au lieu de cela, lorsque x2 se déplace vers 2, x3 peut se rapprocher de l'entraîneur de façon à faire pression sur la passe.

APPROFONDIR

1. Imaginez que vous jouez cette semaine contre une équipe adverse qui utilise un joueur de poste bas dominant:
 - a. Allez-vous envisager d'appliquer une défense au poste sur ce joueur "
 - b. Quels facteurs avez-vous pris en compte pour parvenir à cette décision " Sollicitez les points de vue de vos entraîneurs adjoints à ce sujet.
2. Identifiez les parties du terrain dans lesquelles votre équipe va tenter d'effectuer ces prises à deux sur les joueurs adverses (dans les situations de pressing défensif):



3. Décrivez un exercice que vous utilisez pour enseigner la technique de la prise à deux " Quels seront ici les points d'apprentissage communiqués aux attaquants "



4. Discutez avec un confrère de la manière dont vous pourriez améliorer la capacité d'un joueur à anticiper les actions offensives adverses.

NIVEAU 2



LE JOUEUR

CHAPITRE 2

TECHNIQUES OFFENSIVES AU BASKETBALL

CHAPITRE 2

TECHNIQUES OFFENSIVES AU BASKETBALL

2.1 SE DÉMARQUER

2.1.1 Coupes horizontales	109
2.1.2 Coupes en turn out	112

2.2 RECEVOIR LA BALLE

2.2.1 Attraper-tirer	117
2.2.2 Réception au poste	119

2.3 PASSER

2.3.1 Techniques de passe avancées - passe de contournement à une main	120
2.3.2 Techniques de passe avancées - passe de baseball	122
2.3.3 Techniques de passe avancées - passe transversale au-dessus de la tête (skip pass)	123
<i>Approfondir</i>	124

2.4 DRIBBLER

2.4.1 Techniques de dribble avancées - dribble de renversement	125
2.4.2 Techniques de dribble avancées - snake dribble	127
2.4.3 Techniques de dribble avancées - dribble en throw down	129
2.4.4 Techniques de dribble avancées - feinte de départ en dribble (step back move)	130
2.4.5 Techniques de dribble avancées - dribble horizontal	132
2.4.6 Techniques de dribble avancées - dribble poussé	134
<i>Approfondir</i>	136

2.5 TIRER

2.5.1 Techniques de lay-up avancées	137
2.5.2 Lay-up inversé	141
2.5.3 Techniques de tir avancées - jeu de jambes pour le tir	142
2.5.4 Techniques de tir avancées - tir intérieur	144
2.5.5 Correction de la technique de tir - tir plat	146
2.5.6 Correction de la technique de tir - tir décentré	147
2.5.7 Correction de la technique de tir - effet latéral	148
2.5.8 Correction de la technique de tir - tir trop court	149
<i>Approfondir</i>	150

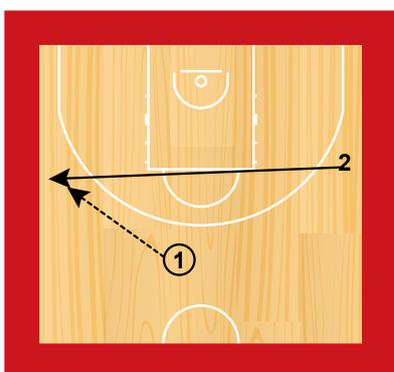
2.6 MOUVEMENTS OFFENSIFS

2.6.1 Mouvements au poste - entrer en arrière ("backing in")	151
2.6.2 Mouvement au poste - "forward spin"	152
2.6.3 Gagner les duels	153
<i>Approfondir</i>	155

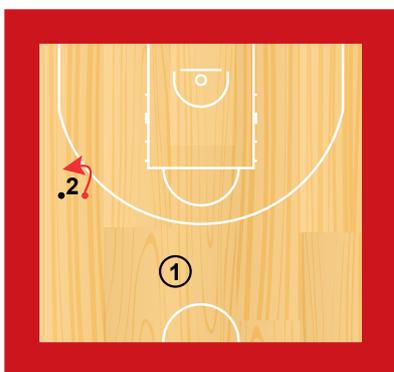
2.1 SE DÉMARQUER

2.1.1 COUPES HORIZONTALES

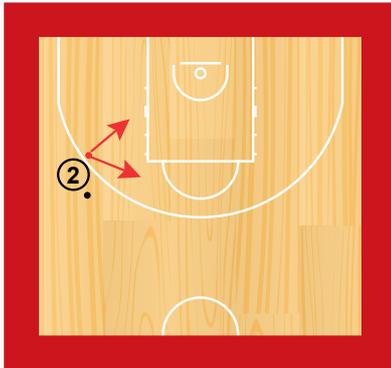
Les joueurs doivent d'abord apprendre à recevoir la balle tout en coupant vers la balle ou en direction du panier. Sur une coupe vers la balle, on se mettra en général face au panier en effectuant un pivot avant. Les joueurs et équipes expérimentés tendent à avoir recours aux coupes "horizontales", passant généralement d'une aile à l'autre.



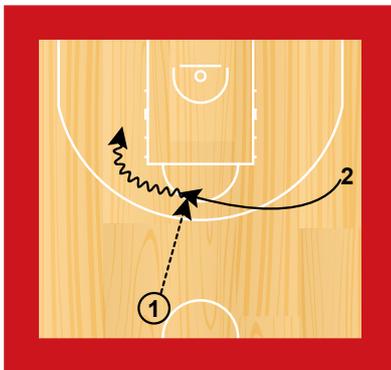
2 effectue une coupe "horizontale" d'un côté à l'autre du terrain.



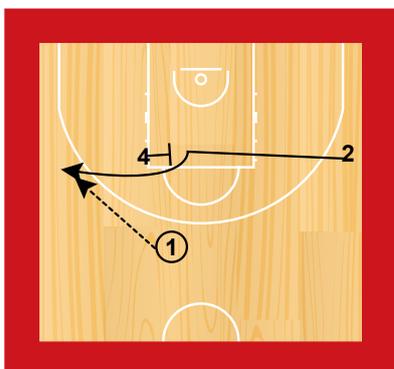
Lorsqu'il réceptionne la balle, un joueur doit être capable d'effectuer un pivot intérieur ou "effacer" à se mettre face au panier.



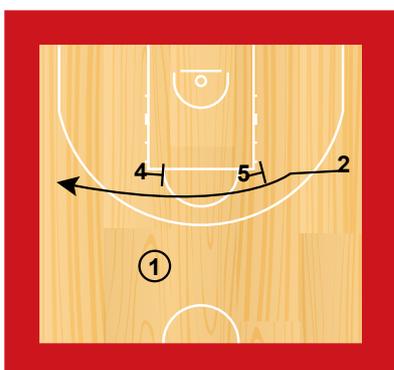
Le joueur peut alors attaquer des deux côtés. S'il décide de passer par le côté ligne de fond, l'attaquant doit aller au panier et non pas se déplacer latéralement. Une technique courante consistera à réceptionner la balle, puis à "ripper" en attaquant vers la ligne de fond. L'attaquant peut également utiliser un dribble en "throw down".



L'attaquant doit également être capable de réceptionner la balle puis de partir immédiatement en dribble, en se dirigeant dans le sens de la coupe. L'efficacité de ce mouvement sera maximale lorsque le défenseur poursuit le coupeur, ce dernier se trouvant derrière le passeur. Bien souvent, le coupeur va alors contourner puis dribbler au panier.



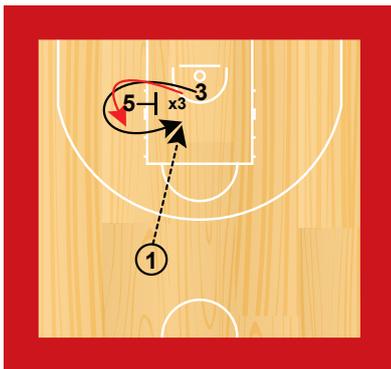
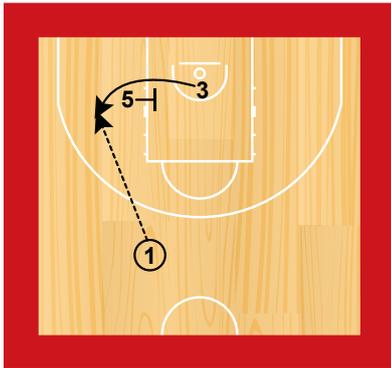
En général, un écran sera posé au niveau du coude de la raquette sur une coupe horizontale.



Des cascades d'écrans (staggered screens) peuvent également être posées au niveau des coudes de la raquette.

2.1.2 COUPES EN TURN OUT

COUPES EN "TURN OUT"

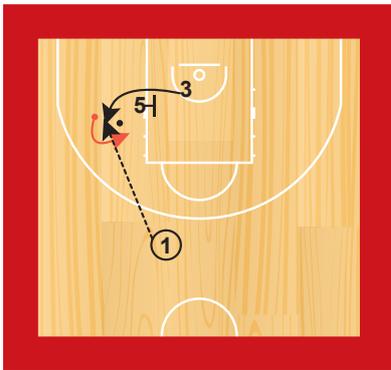


QU'EST-CE QU'UNE COUPE EN "TURN OUT"

On utilise une coupe en turn out lorsqu'un écran est posé sur le côté de la raquette, le coupeur étant dos à la ligne latérale (hors de la raquette). Cet écran est aussi appelé un "pin down".

La coupe peut être dirigée vers le périmètre.

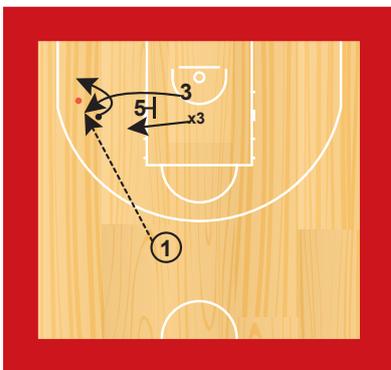
Si le défenseur court derrière le coupeur, alors ce dernier doit tourner pour revenir dans la raquette.



JEU DE JAMBES - PIVOT AVANT

Les joueurs doivent être capables d'exécuter différents types de jeu de jambes pour conclure une coupe en turn out.

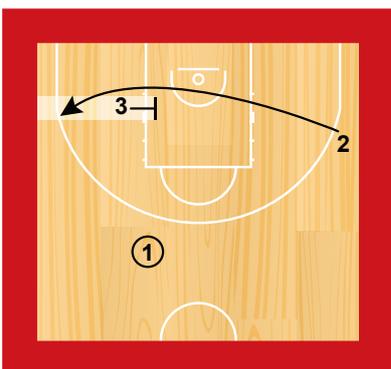
Ils doivent tout d'abord être en mesure de faire un pivot avant, au moment où ils réceptionnent la balle pour se mettre face au panier. À la réception, le joueur pivote sur le pied le plus proche du panier (en noir), puis il tourne de façon à faire face au panier. Ce jeu de jambes est particulièrement efficace pour un tir immédiat.



JEU DE JAMBES - PIVOT ARRIÈRE

Les joueurs doivent également être capables de faire un pivot arrière au moment où ils réceptionnent la balle. Le joueur pivote sur le pied le plus proche de la ligne latérale (en rouge) et "rippe" rapidement la balle vers la ligne de fond en faisant son pivot arrière. Ce jeu de jambes est efficace lorsque le défenseur s'est déplacé au-dessus de l'écran, et si l'attaquant qui réceptionne la balle cherche à pénétrer le long de la ligne de fond.

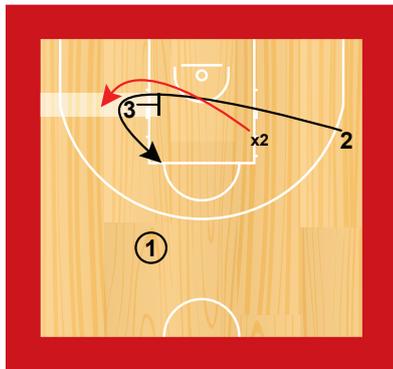
"LIRE" LA DÉFENSE - DIFFÉRENTS TYPES DE COUPE



"COUPE DIRECTE" (STRAIGHT CUT)

La coupe la plus élémentaire est une coupe directe, qui se pratique lorsque le défenseur est battu et le coupeur passe directement derrière l'écran.

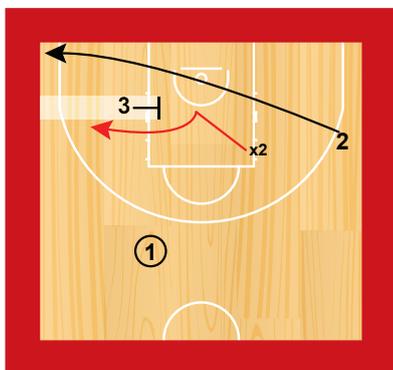
Le coupeur passe près du poseur d'écran qui doit se trouver dans une position basse et équilibrée, en veillant à ce qu'il n'y ait aucun espace dans lequel le défenseur pourrait se faufiler.



“COUPE AVEC CONTOURNEMENT” (CURL CUT)

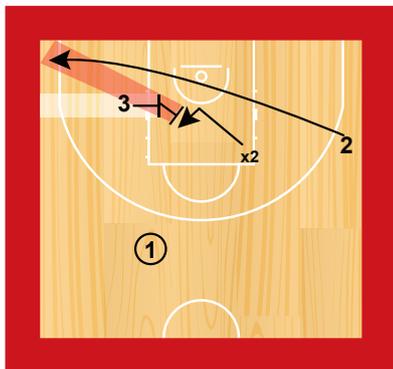
La coupe avec contournement s'utilise lorsque le défenseur poursuit le coupeur (c.-à-d. en restant derrière lui afin d'éviter de "rentrer" dans l'écran).

Le coupeur peut faire un virage court vers le milieu de la raquette ou se diriger vers l'angle de la raquette.



“COUPE D'ÉCARTEMENT” (FLARE CUT)

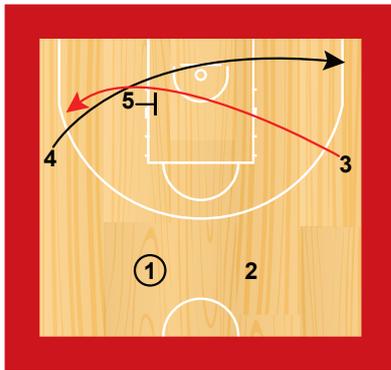
Si le défenseur cherche à passer au-dessus de l'écran, ou s'il reste à l'intérieur de la raquette car il anticipe une coupe avec contournement, alors le coupeur doit s'écarter vers le corner.



Le poseur d'écran peut tourner et refaire un écran en se positionnant dos au corner créant ainsi une "ombre" dans la zone où se trouve à présent le coupeur.

INCORPORER DES COUPES EN TURN OUT DANS LES ACTIONS OFFENSIVES

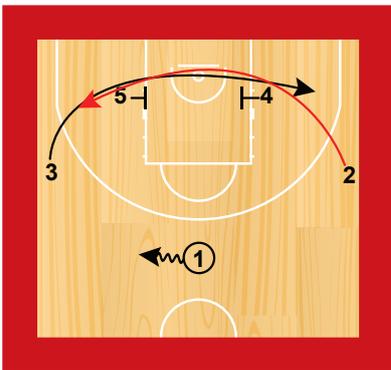
La coupe en turn out peut être utilisée dans un large éventail de situations, notamment:



"4 À L'EXTÉRIEUR, 1 À L'INTÉRIEUR" - PERMUTATION ("SWING THE WINGS")

Les joueurs 3 et 4 coupent à travers la raquette, en permutant leurs positions. Ce mouvement est aussi appelé "swing the wings".

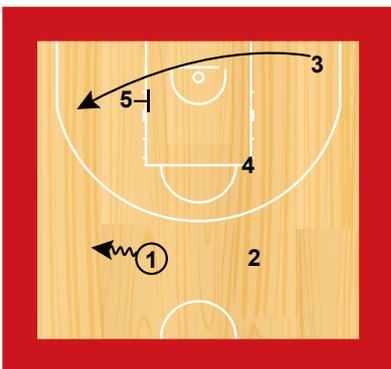
Le joueur 3 fait une coupe en turn out au niveau de l'écran posé par le joueur 5. Le joueur 5 peut également poser un back screen pour le joueur 4.



"3 À L'EXTÉRIEUR, 2 À L'INTÉRIEUR" - PERMUTATION ("SWING THE WINGS")

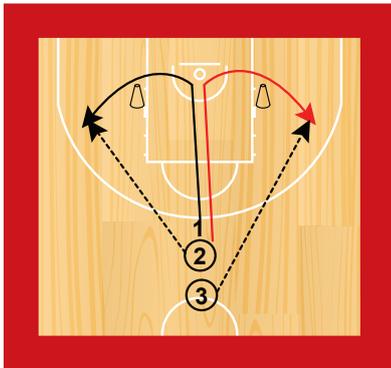
Là encore, les joueurs de périmètre permutent leurs positions en coupant à travers la raquette ("swing the wings").

Les deux coupeurs font alors une coupe en turn out. Le joueur 3 coupe sur un écran posé par le joueur 5, et le joueur 2 coupe sur un écran posé par le joueur 4.



"3 À L'EXTÉRIEUR, 2 À L'INTÉRIEUR" - POSTES HAUT/BAS EN CASCADE

Le joueur 1 s'éloigne en dribblant du joueur 3, qui coupe à travers la raquette pour récupérer la balle.



EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT AUX COUPES EN TURN OUT

Cet exercice de tir est un excellent moyen de s'entraîner aux coupes en turn out, permettant en particulier de travailler le jeu de jambes. Le premier joueur coupe vers le panier, puis fait une coupe en turn out vers l'une des ailes. Ils reçoivent une passe, puis le passeur coupe à son tour vers le panier, et fait une coupe en turn out vers l'autre aile.

L'entraîneur peut également demander aux joueurs d'utiliser spécifiquement un pivot avant ou arrière. Une défense (passive ou agressive) pourra être ajoutée de façon à rendre les coupes plus "réalistes" et/ou à rendre l'exercice plus compétitif.

2.2 RECEVOIR LA BALLE

2.2.1 ATTRAPER-TIRER

Il existe deux situations qui nécessitent un type particulier de réception du ballon, que tout joueur doit apprendre à maîtriser: l'attraper-tirer et la réception au poste.

Il y aura dans un match de nombreuses situations dans lesquelles le joueur qui réceptionne la balle doit être prêt à tirer immédiatement. Les exemples les plus courants sont les suivants:

- (a) Réceptionner une passe sur le périmètre alors que la balle a déjà pénétré dans la raquette;
- (b) Attraper la balle sur une sortie d'écran.

MAINS

Si les joueurs apprennent initialement à attraper la balle en plaçant les deux mains derrière la balle, cette technique n'est toutefois pas appropriée pour le tir. Pour un attraper-tirer, la main tireuse est placée derrière la balle, tandis que l'autre main est placée sur le côté. Cette position permettra au joueur de se mettre immédiatement en situation de tir.

JEU DE JAMBES

Ce sont les jambes du tireur qui produisent la puissance du tir. La qualité du jeu de jambes est donc capitale, que le tir se fasse sur une passe ou en sortie de dribble. Un jeu de jambes approprié au moment de la réception du ballon permettra au joueur de produire l'énergie nécessaire pour un tir rapide. Remarque importante: il faut éviter de plier exagérément les genoux, sans quoi cela ralentira le tir.

La question de savoir si un tireur doit faire un arrêt simultané ("jump stop") (réception sur les deux pieds) ou un

arrêt alternatif ("stride stop") (réception un pied après l'autre) fait l'objet de vifs débats parmi les entraîneurs. Il est recommandé d'apprendre aux joueurs à maîtriser ces deux techniques. Ils pourront ensuite décider de privilégier la technique qui leur convient le mieux.

Pour les jeunes joueurs en particulier, la capacité à attraper la balle en mouvement sur le périmètre pourra contribuer à donner aux tirs la puissance nécessaire. Le mouvement pourra tout simplement consister à attraper la balle avec les pieds décollés du sol, puis à marquer un arrêt simultané ou alternatif avant de tirer. Si le joueur attrape la balle alors qu'il est stationnaire, il devra bien souvent "s'abaisser" pour créer l'élan nécessaire au tir, ce qui ralentira inévitablement son mouvement. Pour les tirs en foulée, l'entraîneur doit insister sur le fait que le joueur doit tirer immédiatement dès que le second pied touche le sol.

LA PASSE

Pour réussir un attraper-tirer, un facteur aussi important que le placement des mains et le jeu de jambes du tireur est la précision de la passe. Celle-ci doit être reçue à hauteur de hanche environ, sans quoi cela perturbera le mouvement naturel de tir et le joueur aura des difficultés à attraper la balle en plaçant sa main tireuse à l'arrière.

La passe doit en outre offrir au tireur

l'espace nécessaire pour produire son tir. Sur le périmètre, la passe doit être faite devant le joueur, et non pas sur son côté. Bien souvent, un joueur se trouvant sur le périmètre se déplace latéralement avant de réceptionner la passe.

Lorsqu'il passe à un joueur coupant un écran, la balle doit être passée à hauteur de hanche et devant lui (sans toutefois lancer trop loin et en prenant soin d'éviter les défenseurs).

Les joueurs doivent s'entraîner au tir (ainsi qu'à la passe) en situation de jeu, de façon à prendre de bonnes habitudes qui pourront être reprises en compétition. Pour cela, l'entraîneur doit éviter deux choses:

- Faire office de passeur – dans la mesure du possible, demandez à vos joueurs de faire les passes durant les exercices de tir; cela les aidera en effet à comprendre que "les bons passeurs font de bons tireurs";
- Organiser des exercices de tir sans défenseurs– les mouvements de passe et de tir seront de meilleure qualité si les joueurs sont confrontés à une présence défensive. Même si le rôle du défenseur est relativement passif, sa seule présence aura un effet bénéfique sur la technique déployée par les attaquants.

2.2.2 RÉCEPTION AU POSTE

Dans une réception au poste, la main est à nouveau derrière la balle (la main "cible"), tandis que l'autre main est en général en position de prise. Lorsque la balle touche la main cible, le joueur de poste déplace rapidement l'autre de façon à pouvoir poser ses deux mains sur la balle. Ce style de réception fonctionne bien lorsque le joueur de poste utilise le haut du corps pour verrouiller un défenseur, en veillant toutefois à ne pas déplacer ses mains trop tôt car cela permettrait au défenseur de se déplacer pour intercepter la passe.

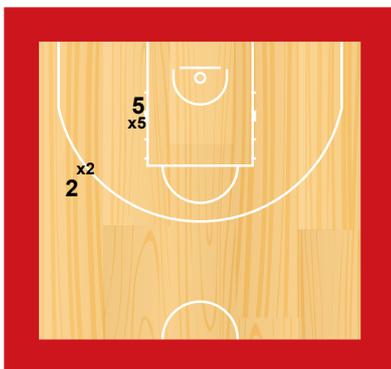
De manière générale, le passeur doit s'efforcer d'éviter la tête du défenseur, de façon à minimiser le risque d'interception.

Le joueur de poste doit par ailleurs placer ses pieds de telle sorte qu'il n'ait pas à trop se déplacer pour saisir la balle. S'il marque un arrêt simultané, il a la possibilité de choisir son pied pivot, ce qui pourra être déterminant pour la suite de son mouvement vers le panier.

2.3 PASSER

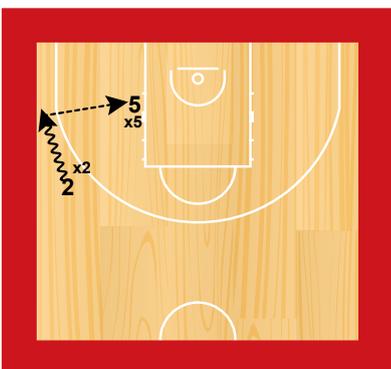
2.3.1 TECHNIQUES DE PASSE AVANCÉES - PASSE DE CONTOURNEMENT À UNE MAIN

Lors d'une passe à un joueur de poste, le passeur doit accorder une attention particulière à la position du défenseur au poste. Pour cela, on apprendra aux joueurs à passer "le plus loin possible de la tête du défenseur". Si par exemple le défenseur est positionné de telle sorte que sa tête se trouve sur la gauche du joueur de poste, alors la passe devra être faite sur le côté droit.



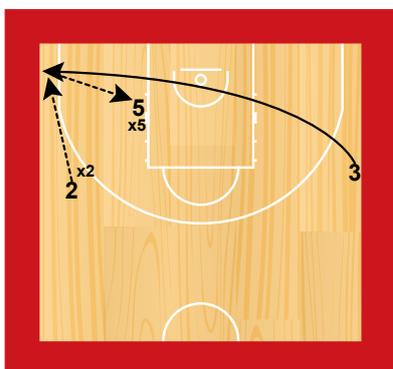
Bien souvent, pour pouvoir passer à un joueur de poste, le passeur doit ajuster sa position. Le joueur de poste établira quant à lui sa position en fonction du placement de son défenseur. C'est ensuite au passeur de faire parvenir la balle au joueur de poste dans les meilleures conditions.

Compte tenu de la position de x5, la passe au poste doit se faire du côté de la ligne de fond. 2 n'est pas en mesure de faire cette passe depuis sa position actuelle.

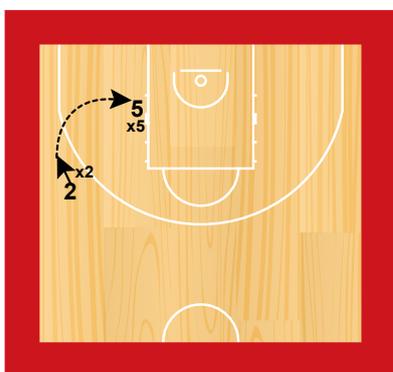


Pour créer l'angle de passe nécessaire, 2 peut dribbler tandis que 5 continue à verrouiller x5 pour l'empêcher d'ajuster sa position.

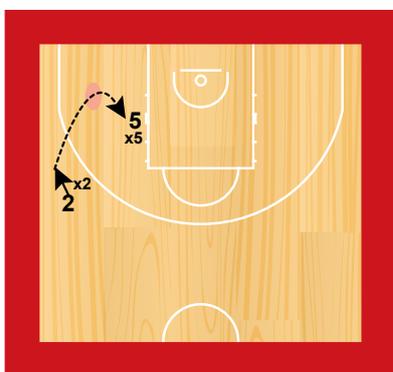
Si toutefois 2 a déjà effectué son dribble, il ne pourra pas créer l'angle de passe nécessaire.



Si 2 ne peut plus dribbler, il peut alors tenter de passer à un coéquipier bénéficiant d'un angle plus favorable pour passer à 5.



Une autre technique consistera pour 2 à faire une passe de contournement (curl pass), en faisant deux pas sur le côté (ici, vers la ligne de fond), en étendant le bras (ici, le bras gauche), puis en passant la balle dans un mouvement arrondi. La balle sera généralement plus facile à attraper s'il s'agit d'une passe à terre.



Bien souvent, une passe de contournement est faite à terre: 2 donne un effet sur la balle de façon à ce qu'il touche le sol à l'écart de 5 (au point marqué en rouge) puis rebondisse vers une direction favorable. Pour ce faire, l'effet donné au ballon doit tourner dans le sens horaire (en direction du joueur de poste).

2.3.2 TECHNIQUES DE PASSE AVANCÉES - PASSE DE BASEBALL

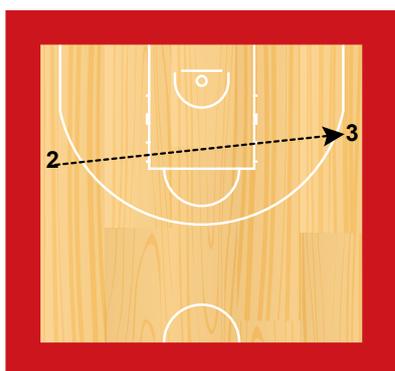
Une "passe de baseball" est une passe à une main, utilisée pour envoyer la balle sur une longue distance. Le passeur doit pour cela se décaler par rapport à sa cible, et lever la balle juste au-dessus de son épaule. La main de passe est placée derrière la balle, le coude dirigé vers le sol, tandis que l'autre main est placée sur le côté du ballon.

Le joueur fait un pas vers sa cible et fait sa passe en tournant son corps de telle sorte que sa poitrine soit dirigée vers la cible au moment de la libération du ballon.

Les jeunes joueurs commencent souvent une passe longue en partant de la hanche, avec la main sous la balle, avant de le lancer en faisant un mouvement circulaire avec le bras. Cette technique manque généralement de précision et doit donc être déconseillée.

Comme avec les autres passes, il conviendra de faire un petit pas au moment du lancer de ballon afin de donner de l'énergie à la passe.

2.3.3 TECHNIQUES DE PASSE AVANCÉES - PASSE TRANSVERSALE AU- DESSUS DE LA TÊTE (SKIP PASS)



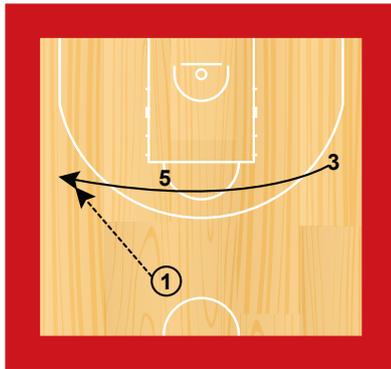
Une passe transversale au-dessus de la tête ("skip pass") permet de passer la balle d'un côté à l'autre du terrain. Les joueurs doivent toutefois être dissuadés d'avoir recours à cette technique tant qu'ils n'ont pas la force nécessaire pour lancer la balle sur une certaine distance.

Une passe transversale doit commencer au-dessus de la tête du joueur, en tenant la balle à deux mains. La passe doit ensuite être "plate", de façon à ce que le coéquipier puisse réceptionner la balle au-dessus de sa tête. Ce type de passe est difficile à réaliser car il mobilise les triceps, qui sont un groupe musculaire relativement petit. Le joueur doit, là encore, faire un pas en avant au moment de la passe afin de donner de l'énergie à la passe.

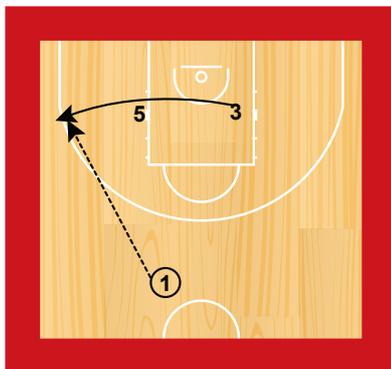
Si un joueur tente une passe transversale en commençant son mouvement au niveau de la poitrine, sa passe prendra une forme d'arc ce qui laissera au défenseur plus de temps pour se déplacer pour l'intercepter.

APPROFONDIR

1. À quel moment convient-il d'apprendre les techniques de la "passe transversale" et de la "passe de baseball" à une équipe junior? Que feriez-vous si certains de vos joueurs dans une équipe junior tentaient ces types de passe avant que vous ayez demandé à l'équipe de les travailler?
2. Discutez avec un collègue entraîneur du type de jeu de jambes devant être enseigné lorsqu'un joueur utilise une coupe horizontale dans la partie supérieure de la raquette.



3. Comparez le jeu de jambes sur une coupe horizontale au jeu de jambes qui doit être enseigné pour une coupe en turn out.

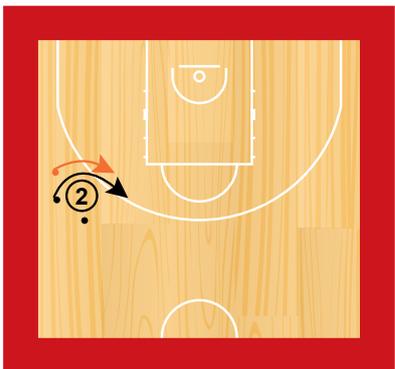
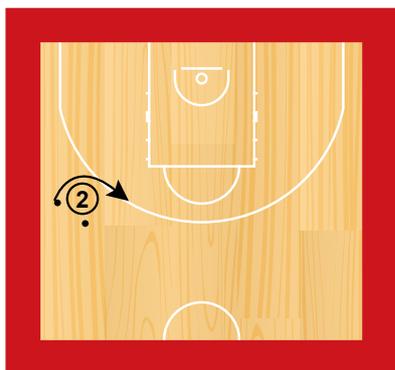


4. Discutez avec vos joueurs des facteurs les plus importants à prendre en compte lors d'une passe vers un poste bas. Vos joueurs comprennent-ils l'importance de l'"angle de passe"? Savent-ils quels types de passe il convient d'utiliser en fonction des différentes configurations?

2.4 DRIBBLER

2.4.1 TECHNIQUES DE DRIBBLE AVANCÉES - DRIBBLE DE RENVERSEMENT

La technique du dribble de renversement permet de changer de direction et, lorsqu'elle est effectuée correctement, de protéger la balle en plaçant le corps du dribbleur entre le défenseur et la balle.



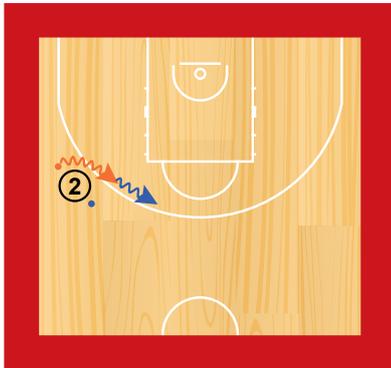
Le jeu de jambes requis sur un dribble de renversement est tout simplement un pivot arrière.

Le pied gauche de 2 reste ici au sol (pied de pivot) et il avance avec le pied droit (celui-ci étant le plus proche de la ligne latérale).

Il est très important que 2 mette "le menton à l'épaule" de manière à voir ce qui se passe derrière lui avant de faire son pas. Un dribble de renversement provoquera souvent chez la défense adverse une tentative de prise à deux; il est donc important que l'attaquant sache si cela est ou non le cas.

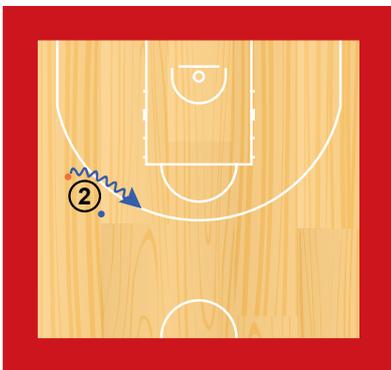
Lorsque le joueur effectue son pivot inverse, il fait passer la balle devant son corps d'un mouvement continu, en poursuivant son dribble. Cela lui permettra de maintenir son corps entre la balle et le défenseur adverse.

Il doit toutefois veiller à garder la main au-dessus du ballon de manière à assurer la continuité du dribble: il ne s'agit pas de ramasser la balle (ce qui empêcherait alors le dribble).



Au moment où le dribbleur change de direction, il doit également changer la main avec laquelle il dribble.

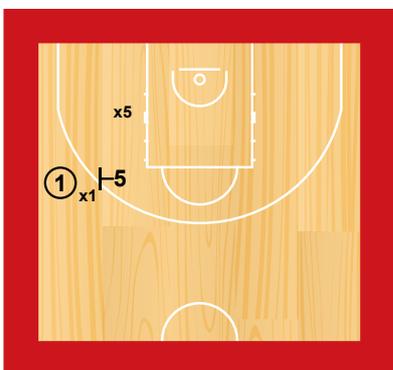
Dans le diagramme ci-contre, le dribbleur utilise sa main droite tandis qu'il se dirige vers la ligne latérale, puis continue à utiliser cette même main pour son pivot arrière. Une fois que le mouvement de pivot arrière est complété et que le joueur est engagé dans sa nouvelle direction, il change de main.



Une erreur courante consiste à changer immédiatement de main lors d'un pivot arrière. Dans la plupart des cas, en effet, la balle ne sera alors pas protégée au moment où le joueur fait un pas.

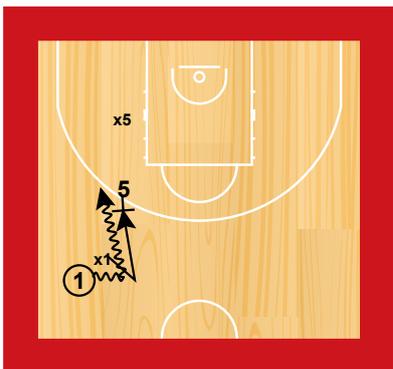
2.4.2 TECHNIQUES DE DRIBBLE AVANCÉES - SNAKE DRIBBLE

Le "snake dribble" est utilisé lorsque l'attaquant, ayant battu son adversaire, poursuit en coupant la route de ce dernier. L'utilisation la plus courante du snake dribble est en sortie d'écran sur le porteur du ballon.



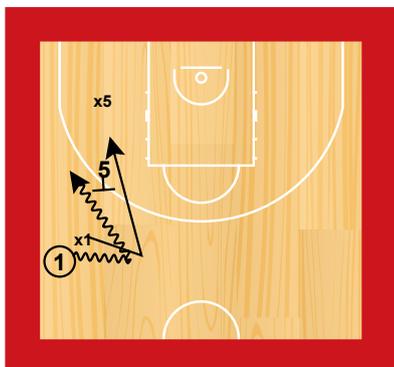
Une tactique courante, pour défendre un écran sur porteur du ballon, est un mouvement appelé "ice" ou "push": le défenseur (x1) se déplace de telle sorte que le dribbleur (1) ne puisse pas utiliser l'écran sur porteur du ballon.

Le défenseur du poseur d'écran (x5) se déplace vers la raquette de façon à contrer tout dribble vers la ligne de fond. On retrouve cette situation le plus couramment lorsque l'écran sur le porteur du ballon est effectué sur l'aile.

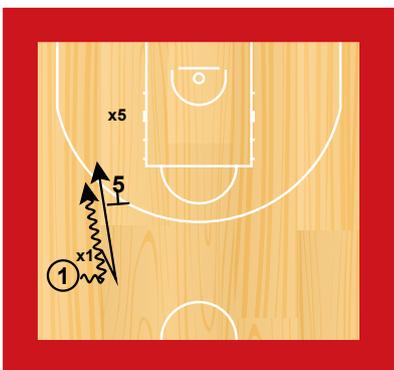


En réponse à cette tactique défensive, l'équipe offensive peut changer l'angle de l'écran de telle sorte qu'il soit dirigé dos à la ligne de fond (de façon similaire à un écran rentrant ["up screen"]; également désigné "flat" screen), ou même sur le côté du défenseur le plus proche de la ligne latérale.

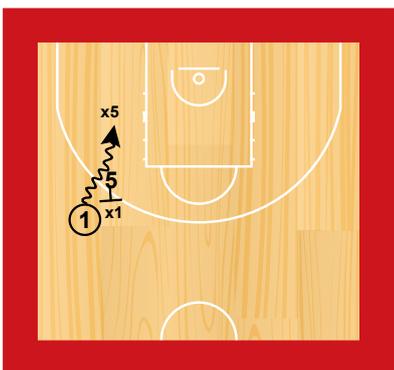
Le dribbleur doit se déplacer et se positionner de façon à attirer son défenseur vers l'écran.



Dans l'illustration ci-contre, 1 va trop loin et dépasse l'écran, ce qui permet à x1 de passer derrière 5 au lieu d'avancer directement sur lui.



Ici, 1 ne s'est pas déplacé suffisamment au sein du terrain, ce qui va permettre à x1 de passer l'écran sans problème. Le poseur d'écran ne peut pas continuer son déplacement (car cela entraînerait une faute pour obstruction) de sorte que, une fois l'écran posé, le joueur offensif doit attirer son défenseur vers l'écran.



Une fois que 1 arrive au niveau de l'écran (de même que x1), 1 doit attaquer x5 pour profiter de la situation de décalage (mismatch) ainsi créée. 1 doit utiliser un snake dribble pour croiser et se placer derrière l'écran, de telle sorte que x1 ne puisse pas revenir en position pour le contrer en défense.

2.4.3 TECHNIQUES DE DRIBBLE AVANCÉES - DRIBBLE EN THROW DOWN

DRIBBLE EN "THROW DOWN"

Lorsqu'un joueur est porteur du ballon mais n'a pas encore dribblé, il peut partir soit sur le même côté, soit en crossover.



DÉPART DIRECT (ON-SIDE STEP)

Les athlètes apprennent initialement que, s'ils font un départ direct, ils doivent conserver la balle du même côté que le premier pied de la foulée, puis dribbler en gardant la balle devant ce pied; la balle et le premier pied de la foulée faisant contact avec le sol en même temps.



DÉPART CROISÉ (CROSSOVER)

Pour effectuer un crossover, l'athlète doit apprendre à faire passer la balle d'un côté à l'autre de son corps (tout en avançant).

Lors de son déplacement, il doit "gratter" le sol, en veillant à garder la balle le plus bas possible. L'entraîneur doit cependant veiller à ce que le joueur abaisse son centre de gravité en pliant les genoux, et non pas seulement en se penchant.

DRIBBLE EN "THROW DOWN"

Avec un dribble en "throw down", le joueur fait un départ direct, c.-à-d. que le pied droit ou gauche avance pour partir sur le côté droit ou gauche, respectivement, à ceci près qu'il commence en tenant la balle sur le côté opposé au départ.

Au lieu de faire changer la balle de côté puis de la faire rebondir vers l'autre côté de son corps, le joueur la lance à terre de façon à ce qu'il rebondisse vers l'autre côté de son corps.

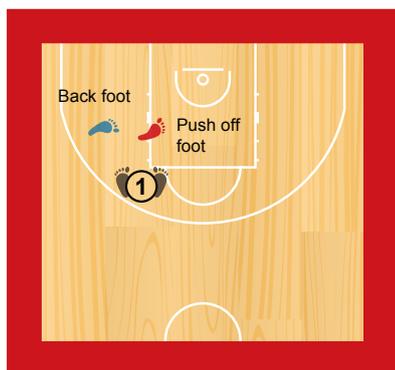
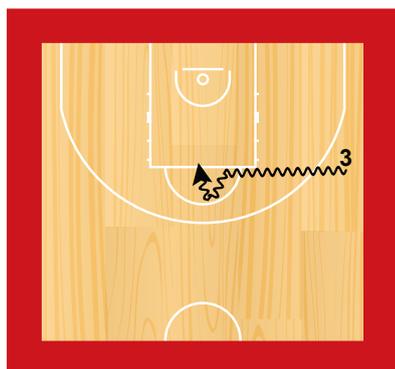
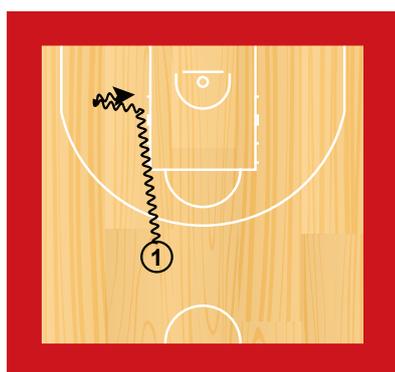


Le dribble en "throw down" a été inventé car les joueurs étaient souvent sanctionnés pour un marcher lorsqu'ils faisaient un départ direct en ayant la balle du même côté du corps (un marcher sera sanctionné si le pied pivot

est levé avant que la balle ne quitte la main pour dribbler).

Le dribble en "throw down" permet de faire en sorte que la balle quitte la main plus tôt.

2.4.4 TECHNIQUES DE DRIBBLE AVANCÉES - FEINTE DE DÉPART EN DRIBBLE (STEP BACK MOVE)

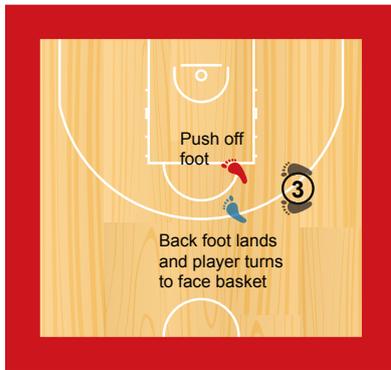


FEINTE DE DÉPART EN DRIBBLE (STEP BACK MOVE)

La feinte de départ en dribble ("step back") permet au porteur du ballon de se créer un espace pour tirer. Ce mouvement est généralement effectué par un joueur qui dribble en ayant l'alignement des épaules orienté vers le panier, puis recule soudainement de manière à se créer de l'espace.

Le dribbleur prend appui sur le pied le plus proche du panier (en noir) puis recule, en tournant son corps de façon à faire face au panier. Une fois réceptionné sur son pied arrière, il saute et tire. Il est important que le joueur ne penche pas sa tête en arrière au moment où il saute en arrière, car cela affecterait son équilibre.

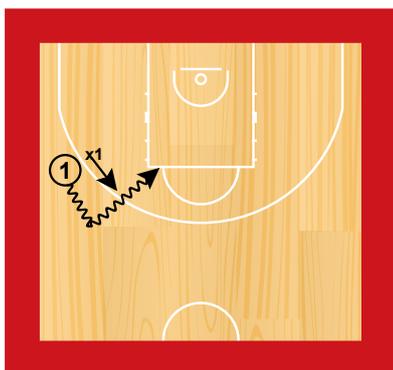
Il doit garder la tête centrée au-dessus du corps pour bien conserver son équilibre. Au moment du tir, le joueur doit sauter à la verticale, et non pas en arrière. S'il tire tout en se déplaçant en arrière, son tir sera probablement trop court.



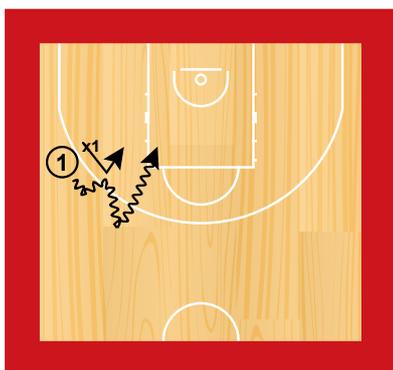
La feinte de départ en dribble peut également être utilisée pour mettre un défenseur en situation désavantageuse. Au moment où il se réceptionne sur le pied arrière, il continue à dribbler, mais il lève les épaules et la tête comme s'il allait s'arrêter. Si le défenseur s'avance brusquement vers lui, il peut alors repartir en dribblant, en poussant fortement sur son pied arrière.

2.4.5 TECHNIQUES DE DRIBBLE AVANÇÉES - DRIBBLE HORIZONTAL

En partant d'une position stationnaire, un joueur de périmètre peut utiliser diverses feintes (feintes de tir, feintes de pénétration) pour tenter de se défaire de son adversaire. Un attaquant doit également être capable de battre son adversaire en sortie de dribble, ou encore de se déplacer latéralement (ou à l' "horizontale") en cherchant à pénétrer et passer devant l'adversaire.



Le dribbleur a deux techniques à sa disposition. En partant de l'aile ou du corner, il sera généralement face au panier, en se déplaçant latéralement pour chercher une opportunité d' "attaquer" le panier et de dribbler vers l'avant.



Si le dribbleur se contente de se déplacer latéralement, il est peu probable qu'il parvienne à dépasser son adversaire. Divers mouvements peuvent être envisagés:

- Dribble d'hésitation: s'arrêter et repartir;
- Punch Dribble: pousser vers l'avant, puis revenir en retrait si le défenseur est en mesure de contrer la pénétration;
- Dribble croisé (crossover dribble): changement de direction grâce à différents types de dribble croisé (par devant/par derrière);
- Feinte de départ croisé (fake crossover): bouger comme si on allait changer de direction, puis repartir dans la direction initiale.



Un changement de direction sera souvent le plus efficace s'il est effectué dans le prolongement d'un dribble de recul, en exploitant l'élan du défenseur si celui-ci s'avance brusquement.

Une seconde technique (la plus couramment utilisée lorsqu'on traverse le terrain) consiste à se tourner dans la direction de déplacement. L'attaquant se trouve ici avec l'alignement des épaules en direction de son adversaire et du panier.

Là encore, l'attaquant a différentes techniques de dribble à sa disposition pour battre son adversaire. Il pourra également avoir recours à des écrans sur porteur du ballon ou des passes main à main (hand-off). L'inconvénient de cette technique est que le joueur a le dos tourné vers l'un des côtés du terrain et risque de ne pas voir certains de ses adversaires et de ses coéquipiers.

La meilleure façon d'introduire le recours à ces techniques est de mettre les joueurs en situation de match, que ce soit à un contre un ou avec plusieurs joueurs. Les jeunes joueurs tendent bien souvent à trop dribbler, au lieu de passer et d'utiliser l'espace, et les entraîneurs pourraient préférer une passe à l'attaquant. Cela étant, la capacité à battre un adversaire en partant du périmètre est importante, dans la mesure où cela permet de créer une situation d'avantage.

Il est recommandé aux entraîneurs de varier les règles appliquées en jeu dirigé, de manière à ce que les joueurs puissent apprendre à se créer des occasions d'avantage en:

- faisant circuler la balle avec des passes (p. ex., en "inversant" la balle et en créant un "long close-out", qui permettra à l'attaquant de pénétrer);
- obligeant de battre un défenseur en dribblant, les autres joueurs devant alors ajuster leur position de façon à créer de l'espace pour le dribbleur;
- limitant le nombre de dribbles, ou encore la durée durant laquelle un joueur peut être en possession du ballon (p. ex., 3 secondes);

- restreignant les possibilités de l'équipe offensive: un seul joueur est autorisé à dribbler (après cela, seules des passes peuvent être faites); lorsqu'un joueur a dribblé, le joueur offensif suivant ne peut pas le faire (mais le troisième joueur peut le faire, et ainsi de suite);
- Il est important que les joueurs comprennent comment battre une défense sans avoir excessivement recours au dribble.

2.4.6 TECHNIQUES DE DRIBBLE AVANÇÉES - DRIBBLE POUSSÉ

Le "dribble poussé" (push dribble) est un autre mouvement réalisé alors que l'attaquant est déjà en train de dribbler. Il s'agit d'une technique qui se développe (et se pratique) davantage en situation de match. Les joueurs qui ont recours à ce type de mouvement n'ont pas été spécifiquement "coachés" sur la façon de mettre en œuvre cette technique, qu'ils auront plutôt développée de façon intuitive pour battre les défenseurs.

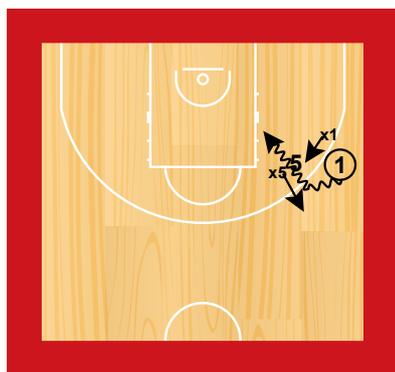
Le rôle de l'entraîneur consiste à encourager et à permettre aux joueurs de pratiquer la technique en situation de match (1c1 ou plus), et à les aider à reconnaître chez le défenseur adverse les "signes" indiquant qu'ils pourraient être en mesure de le battre.

Un dribble poussé est similaire à un dribble en thrown down, à ceci près que ce dernier est utilisé lorsque le joueur commence son dribble, tandis que le dribble poussé s'utilise alors que le dribble est déjà engagé.

Dans le cadre d'un dribble poussé, le dribbleur pousse la balle dans un

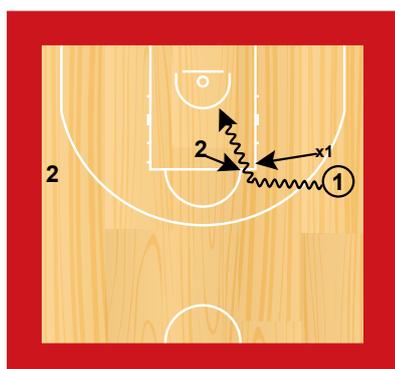
espace ouvert, puis se déplace derrière lui. Bien évidemment, s'il pousse la balle trop loin de son corps, cela permettra aux défenseurs de l'intercepter.

La position de la tête du défenseur est souvent importante car cela affectera son équilibre.

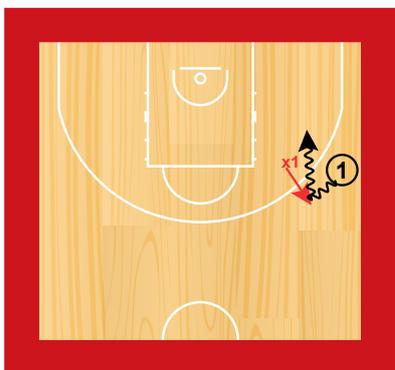


En défendant un écran sur porteur du ballon, le défenseur du poseur d'écran peut se déplacer et se mettre sur la trajectoire du dribbleur. Qu'il s'agisse simplement d'une pression défensive ou d'une prise à deux, le dribbleur cherchera à "splitter" les deux défenseurs (c.-à-d. à passer entre eux en dribblant).

Le dribbleur pousse alors la balle entre les défenseurs et se faufile dans l'espace.



Une autre possibilité, pour "splitter" les défenseurs, sera une situation dans laquelle un autre défenseur se présente en soutien pour contrer un dribble de pénétration. L'attaquant peut alors ramasser la balle et traverser l'espace en sautant, ou pousser son dribble et suivre.



Un dribble poussé peut également être utilisé lorsqu'un défenseur se déplace pour contrer le dribbleur. Ici, 1 doit changer de direction et pourrait faire un dribble croisé, mais cela a souvent l'inconvénient de tenir la balle près du défenseur.

Le dribble poussé permet de placer la balle à l'écart du défenseur (1 doit ensuite se déplacer vers la balle).

APPROFONDIR

1. Discutez avec un collègue entraîneur et décidez si vous êtes ou non en accord avec l'affirmation suivante:

Il n'est pas nécessaire d'enseigner les techniques de maîtrise du ballon. Il suffit de mettre les enfants en situation de compétition, et de les laisser jouer: ils finiront par développer intuitivement les "mouvements" qui fonctionnent le mieux pour eux.

2. Évaluez dans quelle mesure chacun de vos joueurs parvient à battre ses adversaires en sortie de dribble (en créant des opportunités de marquer, pour lui-même ou pour un coéquipier). Demandez à vos joueurs d'évaluer leur propre technique de "maîtrise du ballon"? Vos évaluations sont-elles en phase avec celles de vos joueurs?

2.5 TIRER

2.5.1 TECHNIQUES DE LAY-UP AVANCÉES

Les joueurs doivent initialement apprendre deux techniques de lay-up:

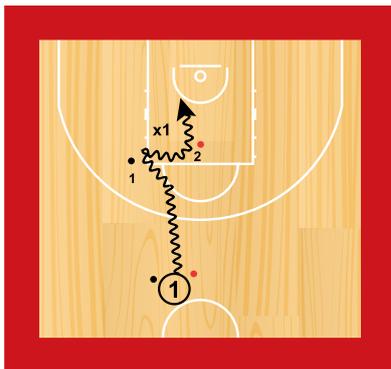
- Faire un arrêt simultané (jump stop), puis tirer;
- Lay-up en mouvement (double-pas).

Pour le double-pas, les joueurs doivent apprendre à tirer avec la main gauche sur le côté gauche, et avec la main droite sur le côté droit.

Le jeu de jambes sera également différent selon le côté: on saute du pied droit pour un tir avec la main gauche, et du pied gauche pour un tir avec la main droite.

Dans le double-pas, la main tireuse doit être portée le plus haut possible. Les joueurs doivent en outre lever le genou de ce côté, ce qui les aidera à sauter au panier. Même les jeunes joueurs doivent être encouragés à rechercher la hauteur, plutôt que la longueur, dans leurs sauts.

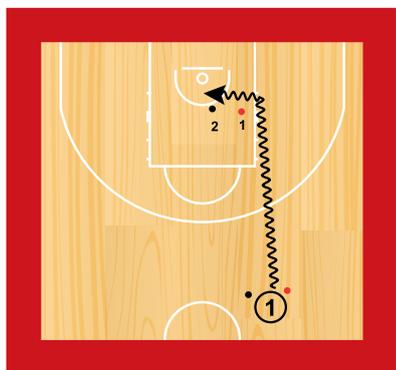
Au fur et à mesure que les joueurs gagneront en expérience et joueront à des niveaux plus élevés, ils devront renforcer leur capacité à pratiquer le lay-up pour battre la défense et arriver à l'arceau, même s'ils doivent pour cela avoir recours à un jeu de jambes moins orthodoxe par rapport à celui qui leur a été enseigné initialement. On trouvera ci-dessous des exemples couramment observés..



EUROSTEP

L'«eurostep» est un lay-up qui intègre un changement de direction au moment où le joueur effectue son «double-pas». Les pas peuvent être plus lents.

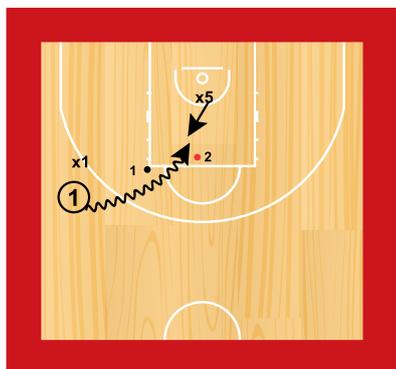
Ici, le joueur effectue son premier pas vers la gauche (point noir). Avec son second pas, il passe le défenseur sur le côté droit (point rouge). Il doit aussi lever la balle et le faire passer de l'autre côté de son corps.



PIED EXTÉRIEUR, PIED INTÉRIEUR

L'attaquant utilise son jeu de jambes de lay-up pour se déplacer latéralement et aller au panier. En règle générale, il pourra dribbler le long du bord de la raquette, en se réceptionnant avec le pied extérieur (le plus éloigné du panier - indiqué en rouge). Il se réceptionne ensuite avec le pied intérieur, puis saute des deux pieds vers le panier.

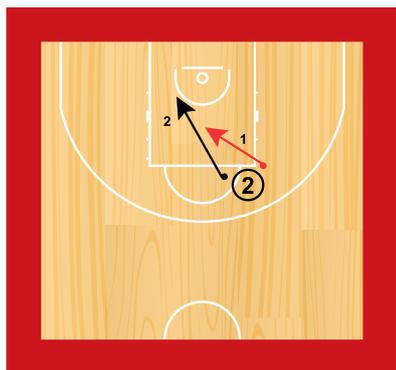
Ce mouvement se fait de manière continue, permettant au joueur de se déplacer du bord de la raquette jusqu'au panier.



"FLOATER" OU "TEAR DROP"

On parle parfois également de "long lay-up". L'attaquant pénètre dans la partie supérieure de la raquette et tire avant d'arriver sur le défenseur de soutien.

Le jeu de jambes est le même que pour le double-pas, à ceci près que le joueur tire depuis le haut de la raquette, et non pas sous le panier. Il doit donc sauter haut pour pouvoir passer le défenseur



LAY-UP AVEC CONTRE-PIED

Les joueurs doivent être capables de tirer en sautant du pied côté main tireuse. Cela pourra être nécessaire dans un certain nombre de situations:

- Choix du pied de pivot. Dans l'exemple ci-contre, le pied pivot est le pied gauche, et le premier pas sera donc fait avec le pied droit (en rouge). Le second pas se fait avec le pied gauche et, le joueur se trouvant sur le côté gauche, il peut tirer avec la main gauche;
- Pour conclure un "eurostep";
- L'attaquant ne fait qu'un seul pas au lieu de deux pour éviter les défenseurs.



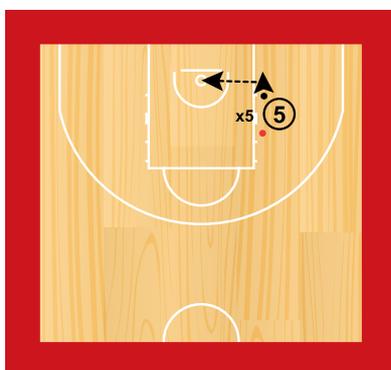
TIR CROCHET (HOOK SHOT)

Le tir crochet se fait avec les épaules alignées vers le panier, le corps de l'attaquant séparant la balle du défenseur. Le pratiquant le plus célèbre de cette technique était Kareem Abdul Jabbar, réputé pour sa capacité à tirer aussi habilement d'une main que de l'autre.



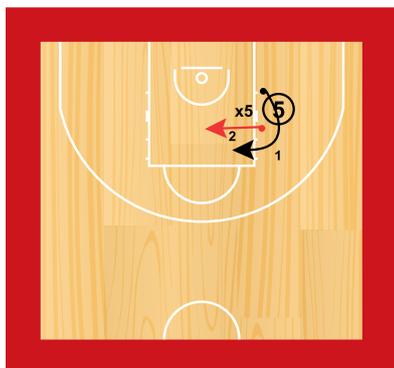
Remarque importante: on observe souvent que les joueurs font un mouvement circulaire avec leur bras, en libérant la balle de façon très différente par rapport à une technique de tir normale. Cette technique n'est pas correcte.

La balle doit être libérée de la même façon pour un tir crochet qu'avec tout autre type de tir. Le joueur doit lever la balle à hauteur d'épaule, puis sauter à la verticale pour tirer. Les joueurs tendent à engager le tir au niveau de la hanche: cela doit être découragé.



Un tir crochet peut être fait à partir d'un arrêt simultané, ce qui se produira souvent à la fin d'un "drop step" au poste bas. Le "sky hook", rendu célèbre par Kareem Abdul-Jabbar, est toutefois un lay-up en mouvement.

Il peut être effectué avec un seul pas (sans dribble): le joueur effectue son pas (vers la ligne de fond, dans le diagramme ci-contre), puis lève le pied pivot pour sauter et tirer.



Il peut également être effectué en deux pas, auquel cas un dribble sera nécessaire. Dans le diagramme ci-contre, un joueur de poste recule pour revenir immédiatement vers le panier, puis se tourne vers le milieu pour effectuer son tir croché.

Un tir croché peut être effectué à tout moment. Le joueur s'engage ici avec le pied le plus proche de la ligne de fond (en noir), puis effectue son second pas avec l'autre pied (en rouge). Un attaquant se déplace vers le panier.

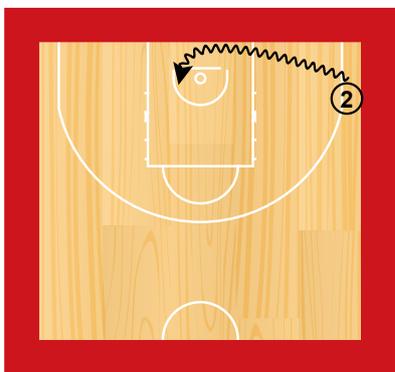
TIR À LA CUILLÈRE (SCOOP SHOT)

Initialement, les joueurs apprennent à sauter au panier dès qu'ils effectuent un lay-up, et à chercher à aller le plus haut possible au moment de la libération du ballon. Les joueurs plus expérimentés pourront étendre le bras devant le corps et faire une cuillère ("scoop") pour atteindre le panier, tout en évitant les défenseurs.

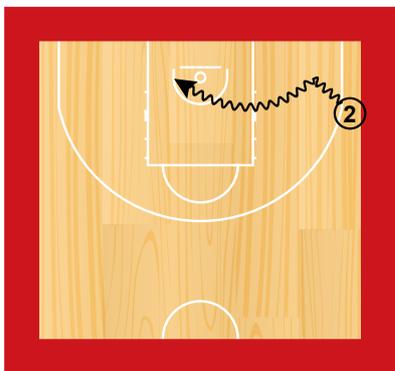
Comme avec la plupart de ces techniques de lay-up avancées, les joueurs tendent à acquérir ces compétences de façon instinctive en se confrontant aux défenseurs. Pour ce type de lay-up "en cuillère", les joueurs doivent être encouragés à tenir la balle à deux mains car cela procure un meilleur contrôle du ballon. Cela leur permettra aussi de maintenir le contrôle si un défenseur touche la balle.

2.5.2 LAY-UP INVERSÉ

Dans un lay-up inversé, l'attaquant pénètre par un côté du panier, mais tire de l'autre côté. En particulier, les athlètes ayant une certaine expérience pourront s'aider du panier pour éviter que le tir soit bloqué par le défenseur.



Lorsque l'attaquant pénètre près de la ligne de fond, il pourra avoir à revenir depuis l'arrière du panneau. Ici, le lay-up inversé est effectué dos à la ligne de fond et la balle est libérée au-dessus de la tête.



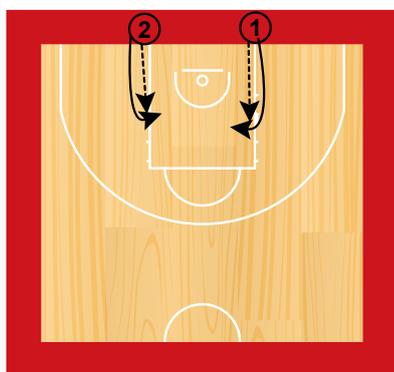
Lorsque l'attaquant pénètre devant le panier, le lay-up inversé pourra être effectué en faisant dos à la ligne médiane. Ce mouvement est semblable au tir crochet, à ceci près que le tir se fait plus près du panier.

2.5.3 TECHNIQUES DE TIR AVANCÉES - JEU DE JAMBES POUR LE TIR

Au départ, les joueurs doivent être encouragés à être bien “équilibrés” avant le tir. Ils doivent aussi apprendre à utiliser à la fois l’arrêt simultané (réception sur les deux pieds) et l’arrêt alternatif (réception sur un pied, puis sur l’autre). Avec un arrêt alternatif, le joueur doit pouvoir utiliser le pied gauche comme le pied droit pour son pivot.

Quel que soit le jeu de jambes utilisé par le joueur, il doit prendre l’habitude d’attraper la balle “avec les pieds décollés du sol”. Le saut ne doit certes pas être exagéré, mais le fait d’attraper la balle avec les pieds décollés du sol permettra au joueur de:

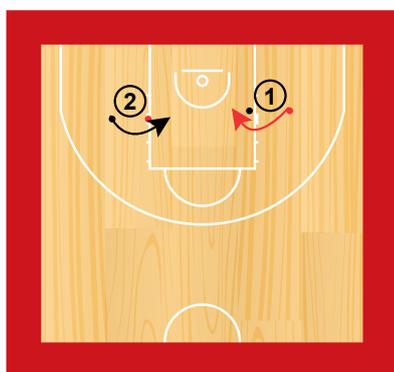
- établir correctement le pied pivot ou d’avoir le choix du pied pivot dans le cas d’un arrêt simultané;
- générer une plus grande puissance de tir à partir des jambes;
- libérer la balle plus rapidement, car il n’a pas besoin de se baisser pour prendre de l’élan.



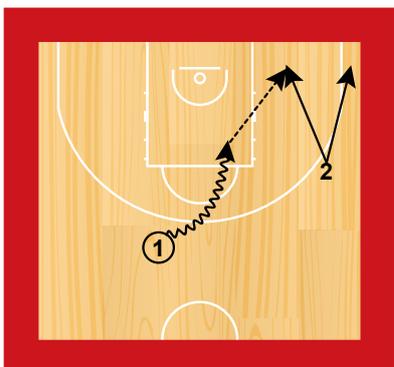
Cet exercice simple sera un bon moyen de pratiquer le jeu de jambes pour le tir sur arrêt alternatif. En se tenant sur la ligne de fond, les joueurs lancent la balle avec un effet rétroactif au niveau du “bloc bas”. Ils suivent la balle, l’attrapent tandis que leurs pieds sont décollés du sol, et se réceptionnent sur un arrêt alternatif.

Le premier pied à terre doit être le “pied intérieur” (le plus proche du panier) et le joueur doit

- atterrir sur le talon, et tourner le pied vers le panier;
- plier le genou de façon à abaisser son centre de gravité (et à éviter les mouvements vers l’avant ou toute rotation excessive).

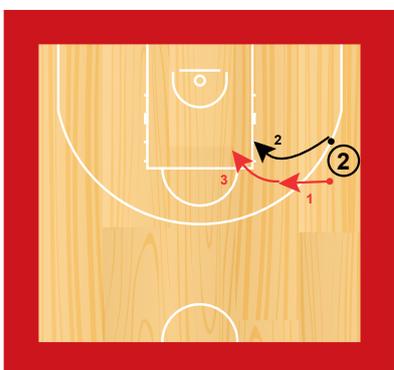


Dès que le second pied se pose, le joueur doit immédiatement sauter et tirer. Le mouvement est explosif. En s’entraînant sur les deux côtés du panier, les joueurs développeront leur technique de pivot sur les deux pieds.



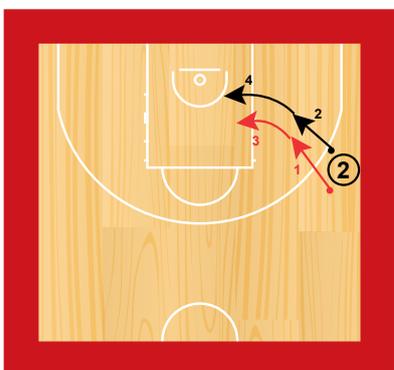
L'exercice suivant permet de pratiquer le jeu de jambes en arrêt simultané. Le tireur commence sur l'aile. Lorsque son coéquipier dribble dans la raquette, le tireur se déplace latéralement pour se mettre en position de tir. Lorsque la passe lui est envoyée, il saute légèrement vers l'avant, attrape la balle avec les pieds décollés du sol, puis tire immédiatement dès sa réception au sol.

La position du joueur doit lui permettre de tirer en atteignant le panier.

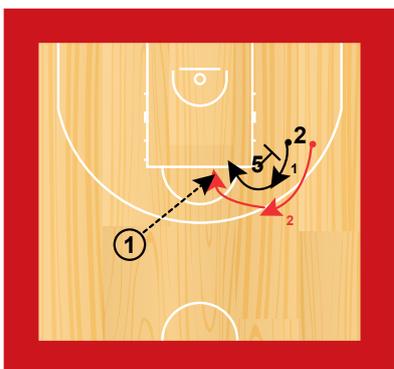


Les joueurs doivent également être capables de tirer en sortie de dribble. Lorsqu'un joueur dribble dans la direction opposée à son pied pivot, il doit pouvoir tirer avec un seul pas de dribble.

Ici, le pied pivot est le pied droit, et les joueurs font donc leur premier pas avec le pied gauche. Lorsque ce pied atterrit, la balle dribblée doit également toucher le sol. Après le dribble, les joueurs saisissent la balle (en ayant les pieds décollés du sol) et font soit un arrêt alternatif (comme illustré) soit un arrêt simultané, puis tirent.



Si le joueur dribble dans la direction de son pied pivot, il pourra avoir besoin de faire deux pas de dribble car son premier pas devra être croisé. Dans le diagramme ci-contre, le joueur marque à nouveau un arrêt alternatif.



Lorsqu'il coupe sur un écran, l'attaquant doit le passer d'un pas en engageant d'abord le pied le plus proche de l'écran. Cela permet de verrouiller le défenseur, de sorte qu'il ne puisse pas se faufiler devant le poseur d'écran.

2.5.4 TECHNIQUES DE TIR AVANCÉES - TIR INTÉRIEUR

Il est très important de permettre aux joueurs de s'entraîner en situations de match, dans la mesure où cela leur permettra de développer leur capacité à marquer à la fois depuis le périmètre et au poste. Les joueurs développeront ainsi intuitivement différentes techniques pour marquer et défendre, et l'entraîneur ne doit intervenir que lorsque cela est absolument nécessaire.

Certaines techniques pourront aider les joueurs à être plus efficaces à l'intérieur de la raquette. L'entraîneur pourra communiquer, en temps voulu, ses commentaires sur les techniques utilisées par ses joueurs. Ce type d'enseignement sera généralement le plus efficace s'il fait suite à des situations dans lesquelles le joueur a été impliqué.

FOLLOW THROUGH EN "HIGH 5"

Autour du panier, les joueurs doivent tirer depuis différents angles et positions. Ils doivent donc être habiles des deux mains, mais ils doivent aussi être capables de tirer face au panier, sur le côté, voire dos au panier.

Certains joueurs ont des difficultés au moment de la libération du ballon, généralement enseignée selon la technique du "snap" (poignet plié et doigts orientés vers le bas). Lorsqu'ils sont prêts du panier, les joueurs pourront trouver plus facile de libérer la balle avec les doigts orientés vers le haut et en finissant avec le poignet droit.

Ce type de libération (follow through en "high 5") doit malgré tout permettre de donner un effet rétroactif au ballon, cela étant important pour "adoucir" le tir. Cela est particulièrement utile lorsque le joueur n'est pas directement face au panier.

TIRER DU MAUVAIS PIED

La raquette est souvent une zone très encombrée, dans laquelle moins le joueur fera de dribbles et de pas, plus il sera efficace. Du fait de cet encombrement, les joueurs n'ont pas toujours la possibilité d'utiliser un jeu de jambes optimal pour leurs lay-ups, et doivent donc parfois sauter du pied côté main tireuse.

Les entraîneurs doivent veiller à ne pas corriger systématiquement le jeu de jambes de ses joueurs, même si celui-ci est incorrect, à condition toutefois qu'il ne constitue pas une faute. Un joueur pourra tirer avec la main droite sur le côté gauche du panier et, bien que cela ne soit pas enseigné, cela pourra constituer une technique de tir appropriée compte tenu de sa position et de celles des défenseurs (par exemple, sur une pénétration par la ligne de fond, la main gauche du joueur pourra être située derrière le panneau).

Si l'entraîneur estime que la technique présente trop d'inconvénients, il pourra en parler à l'athlète concerné, ou même proposer un exercice permettant de "tester" la technique. Ainsi par exemple, un joueur pourra chercher à contourner un défenseur avec son bras pour tenter un scoop shot, ce qui aura peu de chances d'aboutir si un second défenseur se trouve à proximité.

L'entraîneur pourra alors concevoir un exercice avec un second défenseur, sans prévenir les joueurs. Si l'attaquant tente à nouveau d'avoir recours à ce mouvement et se trouve bloqué, alors l'entraîneur pourra demander au défenseur pourquoi le mouvement n'a pas réussi cette seconde fois.

Si le joueur réalise que sa technique fonctionnera uniquement dans un cas (absence d'un second défenseur) et apprend à identifier chaque situation, alors il est tout à fait envisageable de lui laisser la liberté d'utiliser cette technique si cela lui semble judicieux.

PIVOTS, FEINTES ET TIR SUR UN PIED

L'une des raisons pour lesquelles un joueur pourra avoir à tirer à partir du "mauvais pied" est le fait que son pied pivot de départ risque (compte tenu de l'encombrement dans la raquette) de ne pas lui permettre de faire le nombre de dribbles/pas nécessaire pour effectuer un jeu de jambes approprié.

Il est très important que les attaquants apprennent à mesurer l'importance d'utiliser les pivots et les feintes pour se créer les espaces nécessaires pour tirer (ou pour passer). Bien souvent, le fait de pivoter sur le talon et de tourner le pied permettra à l'attaquant de passer plus facilement un défenseur. Il est également très important de savoir tirer sur un pied car, si le joueur reçoit un ballon non jouable, il doit malgré tout être en mesure de faire un pas pour passer le défenseur. Compte tenu de l'encombrement dans la raquette, un joueur n'aura pas nécessairement la possibilité de positionner idéalement ses pieds avant de tirer.

Lorsqu'il pivote ou fait un pas, l'attaquant doit maintenir le haut du torse et la tête bien droits. Cela lui permettra de garder sa vision suffisamment haute (ce qui est important pour identifier les opportunités de passe). Il est également important de garder les genoux bien fléchis et le centre de gravité relativement bas. Si le

joueur a les jambes trop tendues, il ne sera pas assez équilibré et ne pourra pas faire un pas suffisamment grand pour passer un défenseur.

S'ÉLOIGNER DU PANIER

Bien souvent, le fait de pivoter pour s'éloigner du panier permet de se créer suffisamment d'espace pour tirer car l'attaquant sera placé de côté par rapport au défenseur (l'attaquant sera placé de telle sorte que la "largeur" de son corps le sépare du défenseur), et il est alors très important qu'il soit capable de tirer de n'importe quelle main au sein de la raquette.

Les défenseurs présents dans la raquette pourront également "chasser" ou chercher à atteindre la balle lorsque l'attaquant s'éloigne en pivotant, ce qui créera alors une opportunité de s'engager pour passer les défenseurs (en général avec un pivot arrière).

FEINTE LENTE, ACTION RAPIDE

Les feintes de tir peuvent être très efficaces à l'intérieur de la raquette: les défenseurs cherchent en effet généralement à bloquer les tirs en sautant or, une fois que leurs pieds ont quitté le sol, ils n'ont plus le contrôle nécessaire pour défendre contre l'attaquant. On observe toutefois fréquemment deux erreurs courantes lors des feintes de tir:

- Trop rapide – le joueur passe à l'action suivante avant que le défenseur n'ait eu le temps de réagir à la feinte;
- Trop petit – la balle n'est pas levée suffisamment haut au-dessus de la tête (et cela sera vite évident pour le défenseur!). Si la feinte n'est pas assez haute, elle risque de ne pas être vue par le défenseur, qui n'aura donc aucune réaction.

MAINTENIR LA BALLE BIEN HAUT

Pour réussir une attaque au sein d'une raquette encombrée, le facteur le plus déterminant est sans doute la capacité à maintenir la balle bien en hauteur. Le fait de tenir la balle à hauteur d'épaule (ou au niveau du front) complique la tâche du défenseur qui cherche à disputer la balle. Cela aura également pour effet de faire ressortir les coudes de l'attaquant, ce qui permettra de tenir le défenseur à distance.

Remarque importante: l'attaquant ne doit pas faire de contact avec les coudes, mais il a en revanche le droit de les maintenir en hauteur (au sein de son cylindre) pour contrer la pression du défenseur.

De toute évidence, plus les entraîneurs proposeront des exercices en situation de match, plus les joueurs pourront affiner leurs compétences de tir au sein de la raquette. La pression défensive pourra être relativement passive (avec un défenseur qui se tient simplement devant l'attaquant) ou être active comme s'il s'agissait d'un véritable match.

2.5.5 CORRECTION DE LA TECHNIQUE DE TIR - TIR PLAT

PROBLÈMES COURAMMENT OBSERVÉS SUR LES TIRS

Les entraîneurs doivent prendre le temps nécessaire pour observer un joueur lors d'un tir, au lieu de chercher immédiatement à corriger sa technique de tir. Pour que son action soit la plus efficace possible, l'entraîneur doit se focaliser sur un nombre restreint de modifications. Il est donc important qu'il identifie clairement les éléments qui permettront de faire le plus de différence.

Nous nous attarderons ici sur quatre problèmes courants, en formulant quelques suggestions concernant les corrections pouvant être apportées. Parfois, l'approche la plus judicieuse consistera simplement à décrire à l'athlète ce que vous voulez (p. ex., créer un arc de cercle haut), puis à le laisser "explorer" pour voir comment il peut répondre à cette demande.

Problème observé	Causes possibles	Modification suggérée
<p>"Tir plat" - Arc de cercle trop bas</p> <p>Le tir a une probabilité de succès plus faible et, s'il touche l'anneau, la balle rebondira en s'éloignant, au lieu de rebondir vers le haut pour éventuellement rentrer dans le panier.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lâcher du ballon trop bas (coude sous le niveau des yeux); 2. Position trop étroite - avec un pied trop loin devant l'autre (position du sprinter). 	<p>Pour parvenir à un lâcher de ballon plus haut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demandez à l'athlète de regarder sous la balle de manière à ce qu'il puisse voir sa cible. 2. Demandez-lui de se tenir devant le panier (en haut de la zone de non-charge) et de tirer. Seuls les swishes (c.-à-d. les tirs rentrant dans le panier sans toucher ni l'arceau ni le panneau) comptent. 3. Demandez à l'athlète de se tenir devant un mur et de tirer en visant un point particulier.  <p>Élargir l'écartement des pieds:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Il pourra être nécessaire que le joueur s'entraîne d'abord à marquer un arrêt en écartant davantage les pieds. Commencer avec un effet rétroactif sur la balle, puis avancer pour l'attraper. Attraper la balle avec les pieds décollés du sol, et se réceptionner de façon équilibrée. 2. Lors des exercices de lancers francs, demandez à l'athlète de regarder le sol et de respecter une certaine distance d'écartement des pieds, en comptant le nombre de lames de parquet (en maintenant toutefois une position confortable). Le simple fait de faire cet exercice de façon explicite lui permettra de prendre de bonnes habitudes! 3. Demandez au joueur d'essayer de faire un arrêt simultané au lieu d'un arrêt alternatif (s'il tend à avoir excessivement recours aux arrêts alternatifs, ce qui a pour effet de placer ses pieds trop éloignés l'un de l'autre).

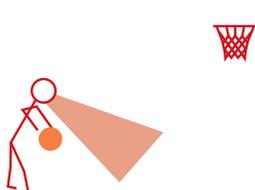
2.5.6 CORRECTION DE LA TECHNIQUE DE TIR - TIR DÉCENTRÉ

Problème observé	Causes possibles	Modification suggérée
"Tir décentré" - il n'atteint pas sa cible	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le joueur se contente de "pousser" avec les bras/épaules et ne produit pas suffisamment de puissance avec ses jambes; 2. Le joueur "tord" son corps au moment du tir, particulièrement si sa main non-tireuse tend à "s'éloigner"; 3. Le coude n'est pas assez sous la balle, de sorte que le bras pousse dans un mouvement transversal. 	<p>Mobiliser la puissance des JAMBES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifiez que les pieds ne sont pas trop éloignés; 2. Demandez au joueur de tirer à l'intérieur de la raquette, en commençant avec la balle au niveau de la taille et la main placée derrière la balle. Le joueur doit pousser sur ses jambes, en finissant sur les orteils et avec les mains placées sous la balle. <p>Initialement, le joueur ne libère pas la balle. Il s'entraîne simplement à porter la balle en hauteur en poussant sur ses jambes. Refaire l'exercice en tirant</p> <p>Pour mettre fin aux torsions du corps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demandez au joueur de "maintenir" son follow through, en tenant les deux bras en l'air; 2. Tenez-vous derrière le joueur (ou demandez-lui de se tenir devant un mur), de façon à ce qu'il fasse contact avec vous ou le mur s'il fait une torsion. <p>Pour bien placer le coude sous la balle:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le joueur dribble avec la main tireuse, puis récupère la balle avec l'autre main, qu'il met en position "armée" (main et coude sous la balle).

2.5.7 CORRECTION DE LA TECHNIQUE DE TIR - EFFET LATÉRAL

Problème observé	Causes possibles	Modification suggérée
<p>Effet latéral sur la balle</p> <p>Cela affectera probablement l'arc de cercle produit par la balle au moment du tir, ainsi que la trajectoire du tir.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La main non-tireuse fait un mouvement de rotation au moment où la balle est poussée; 2. La main tireuse fait un mouvement de rotation à la libération du ballon, au moment où les doigts se rassemblent. 	<p>Pour donner un effet rétroactif au ballon:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Maintenir la position de follow through du tir, et vérifier que la main non-tireuse n'a pas effectué de rotation. Si la paume de la main non-tireuse fait face au panier, cela signifie probablement qu'elle a donné un effet latéral au ballon en le poussant. 2. Demandez à l'athlète de se placer au niveau du coude et de tirer en essayant de viser l'autre cause en donnant un effet rétroactif. Si l'effet donné est correct, la balle doit revenir vers le joueur.

2.5.8 CORRECTION DE LA TECHNIQUE DE TIR - TIR TROP COURT

Problème observé	Causes possibles	Modification suggérée
Tir trop court - la balle frappe l'avant de l'anneau.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Puissance" insuffisante du tir; 2. Le poids du corps tend à partir en arrière, ce qui peut être causé par: <ol style="list-style-type: none"> a. la tête allant en arrière lorsque le joueur suit la trajectoire du ballon dans les airs; b. un saut en arrière – le joueur tend à se réceptionner sur un pied tandis que l'autre part vers l'avant.. 	<p>Mobiliser la puissance des JAMBES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifier que les pieds ne sont pas trop éloignés; 2. Tirer à l'intérieur de la raquette, en commençant avec la balle au menton et la main sous la balle – ils doivent tirer en veillant à bien pousser sur leurs jambes, en finissant sur les orteils. <p>Pour stopper la fuite du poids du corps vers l'arrière:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Maintenir le regard sur la cible – les joueurs doivent apprendre à travailler avec une cible; 2. S'ils regardent le sol au moment où ils attrapent la balle ou finissent leur dribble, le mouvement de leur tête nécessaire pour porter le regard vers le panier pourra suffire à déporter le poids de leur corps vers l'arrière. Les joueurs doivent donc veiller à bien voir le panier tout en attrapant la balle.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Si les joueurs se déportent vers l'arrière et se réceptionnent sur un pied, demandez-leur de tirer en se positionnant derrière une ligne. À la fin du tir, leurs deux pieds doivent atterrir au moins sur ou devant cette ligne. Les deux pieds doivent atterrir en même temps.

APPROFONDIR

1. Réfléchissez aux meilleurs marqueurs d'une ligue ou d'un tournoi que vous avez suivi et bien connus des joueurs:
 - a. Décrivez la technique de tir de chacun de ces marqueurs;
 - b. Les meilleurs marqueurs présentent-ils certaines caractéristiques communes;
 - c. Discutez avec un collègue entraîneur des modifications que vous aimeriez (le cas échéant) apporter à la technique de tir de l'un de ces joueurs.
2. Quel est le pourcentage de tir de votre équipe à l'intérieur de la raquette? Demandez à un collègue entraîneur de regarder votre équipe jouer et discutez avec lui de ce que vos joueurs pourraient faire pour améliorer leur pourcentage de tir à l'intérieur de la raquette.

2.6 MOUVEMENTS OFFENSIFS

2.6.1 MOUVEMENT AU POSTE - ENTRER EN ARRIÈRE ("BACKING IN")

Au poste bas, les joueurs apprennent initialement soit à:

- tourner et se mettre face au panier; soit à
- faire un drop-step.

L'entrée en arrière permet au joueur de pénétrer dans la raquette en dribblant, tout en restant dos au panier. L'efficacité de cette technique est maximale lorsque les pieds du défenseur sont trop éloignés, ce qui rend un drop-step impossible. En rentrant dans la raquette en dribblant, le joueur de poste essaye soit de se mettre dans une position qui lui permettra de passer le défenseur, soit d'être suffisamment près pour tirer.

Lors d'une entrée en arrière, le joueur de poste doit:

- pencher légèrement son corps de telle sorte qu'une de ses épaules soit plus proche du défenseur – de façon à créer un espace qui permettra de protéger la balle;
- dribbler en gardant la balle près de son corps et entre ses pieds. Si l'épaule droite est le plus proche du défenseur, il dribblera avec la main gauche (et vice versa);

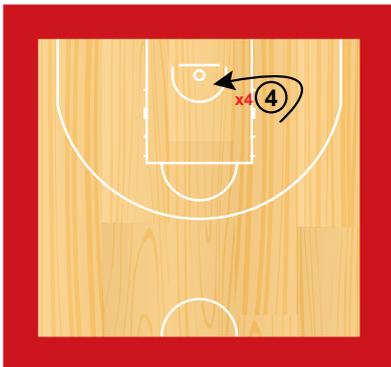
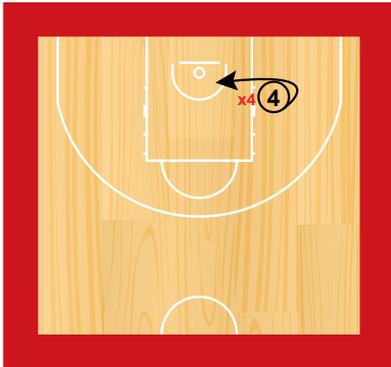
- mettre son "menton à l'épaule" de manière à voir les défenseurs – en regardant par-dessus l'épaule la plus proche du défenseur;
- rester attentif aux défenseurs qui marquent des joueurs de périmètre se trouvant sur son côté du terrain – ces défenseurs essaieront bien souvent d'intervenir pour reprendre la balle;
- limiter le nombre de dribbles – plus l'attaquant fait de dribbles, plus il a de chances de se faire prendre la balle.

Le joueur de poste tentera souvent un tir crochet une fois qu'il s'est rapproché du ballon. Il doit essayer de se positionner par rapport aux pieds du défenseur.

Le joueur de poste pourra également "hésiter" sur son dribble (en faisant rebondir la balle plus haut et en soulevant ses épaules comme s'il se levait), puis en attaquant avec un pas agressif.

Ce mouvement n'est pas encouragé pour les jeunes joueurs, qui tendent à trop dribbler et à ne pas voir les défenseurs qui vont venir contester la balle.

2.6.2 MOUVEMENT AU POSTE - "FORWARD SPIN"



FORWARD SPIN AU POSTE BAS

Le forward spin au poste bas s'utilise lorsque le défenseur se trouve derrière mais à proximité de l'attaquant.

L'attaquant peut alors faire une feinte vers le milieu (ses pieds restant donc immobiles), puis effectuer un pivot sur son pied le plus proche de la ligne de fond pour contourner rapidement le défenseur. Il sera plus facile de faire le pivot sur le talon, en tournant les orteils vers la ligne de fond.

Le joueur de poste s'avance avec son "pied haut" le plus proche de la ligne médiane et se réceptionne loin derrière le défenseur. Il doit faire une rotation de 180 ° et avancer vers le panier, et non pas vers la ligne de fond.

2.6.3 GAGNER LES DUELS

Les joueurs doivent apprendre (et les entraîneurs doivent apprendre à enseigner) une compétence plus que toute autre. Celle-ci est aussi importante à l'attaque qu'en défense. Il s'agit de la capacité à prendre l'avantage et à "gagner les duels".

CRÉER UN AVANTAGE

On voit très souvent des joueurs particulièrement expérimentés, qui semblent littéralement avoir la balle "collée aux mains", mais qui ont malgré tout du mal à battre leurs adversaires. Qu'il s'agisse de se démarquer pour recevoir une passe, d'éviter un écran de retard pour gagner un rebond offensif ou de passer un défenseur en dribblant, la capacité à gagner un duel individuel est une compétence fondamentale de réussite au basketball.

Un attaquant pourra par exemple utiliser un dribble pour forcer un défenseur à changer de position (ou à changer la direction de son poids du corps). S'il y parvient, cela créera un avantage pour l'attaquant, qui pourra être "exploité" en changeant de direction pour passer le défenseur.

Les entraîneurs doivent donc veiller à inclure des aspects compétitifs dans le cadre de leurs entraînements, y compris lors d'exercices ludiques, afin de permettre aux joueurs de développer cette qualité essentielle. Cette qualité est autant un "état d'esprit" qu'une compétence physique.

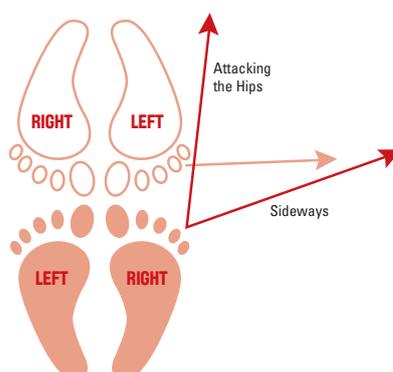
"AVANTAGE AU NIVEAU DU PLACEMENT DES PIEDS"

Dans tout duel, le joueur qui se trouvera dans la position la plus enviable sera celui qui parvient à placer son pied devant son adversaire qu'il soit attaquant ou défenseur. Dans le jeu au poste, en particulier, il est courant de voir les joueurs jouer des bras et du haut du corps pour tenter de se mettre dans la meilleure position possible, or c'est bien le placement des pieds qui est déterminant dans l'issue d'un duel.

PRENDRE L'AVANTAGE

"ATTAQUER AU NIVEAU DES HANCHES"

La meilleure manière pour un attaquant de battre son adversaire est d'attaquer au niveau des hanches. Si l'attaquant se déplace latéralement, cela donne au défenseur une chance de se repositionner. Comme illustré ci-dessous, si l'attaquant attaque au niveau des hanches, le défenseur aura de grandes difficultés à se repositionner.



COMBINAISONS

Un adversaire habile pourra être capable de réagir suffisamment rapidement au premier mouvement. L'attaquant pourra toutefois remporter le duel en faisant un second mouvement, par exemple en combinant une feinte de dribble croisé et un véritable crossover. L'essentiel pour cela est de ne pas effectuer la combinaison trop rapidement. Il est important de laisser à l'adversaire suffisamment de temps pour réagir à la première feinte, de manière à le battre sur le second mouvement.

CHANGEMENT DE RYTHME

Il est beaucoup plus facile de défendre contre un joueur qui se déplace toujours au même rythme, notamment parce que cela le rend prévisible. Même si elle est suffisamment rapide pour battre un adversaire, l'équipe pourra malgré tout le contrer en effectuant les permutations nécessaires. Les changements de rythme sont en revanche un moyen très efficace de battre un adversaire.

Bien souvent, lorsqu'un joueur ralentit, son adversaire tend à relâcher sa concentration (ou sa posture), ce qui pourra permettre de le battre par une accélération soudaine.

REVENIR POUR REPARTIR

Les changements de direction sont, comme les changements de rythme, un bon moyen de battre son adversaire. Bien souvent, en particulier, le fait de revenir en arrière en dribblant forcera le défenseur à se jeter avant, ce qui permettra alors de le battre.

Beaucoup de joueurs tendent à s'entêter à dribbler vers l'avant, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux prises à deux par l'équipe adverse.

CONTACT!

Le basketball est un sport de contact. Si les contacts sont souvent sanctionnés par une faute, cela n'est toutefois pas le cas pour les contacts accidentels. Trop souvent, les attaquants (notamment lorsqu'ils font un lay-up) essaient d'éviter le contact ce qui les déséquilibre et les font rater le tir.

Bien évidemment, si un défenseur se trouve dans une position avantageuse devant l'attaquant, ce dernier doit éviter tout contact. Toutefois, lorsqu'il tente un lay-up (les défenseurs se trouvant sur le côté), l'attaquant doit se concentrer sur le fait d'aller au panier et de marquer, au lieu de chercher avant tout à éviter le contact.

"SE RETIRER DU DUEL"

À partir d'un certain niveau, il est courant de voir les athlètes lutter physiquement pour se mettre en position, particulièrement dans le jeu au poste (cela arrivant toutefois également lorsque les joueurs posent ou coupent des écrans). Il est pourtant parfois préférable de se retirer d'un duel.

Cela pourra en effet inciter le défenseur à se repositionner en tant que "défenseur assistant", ce qui constituera alors une parfaite opportunité pour attaquer! L'attaquant ne doit jamais oublier que, s'il peut voir l'arrière de la tête de son adversaire, celui-ci ne peut pas le voir!

"L'INTERPRÉTATION PRÉVAUT SUR LES RÈGLES" - "BASER SON ACTION SUR LE DÉFENSEUR"

Beaucoup de jeunes joueurs font l'erreur de prendre leur décision concernant un mouvement (p. ex., passer dans une situation de type 2x1) bien avant de lancer l'action proprement dite. Lorsqu'une équipe a établi des règles offensives (p. ex., le joueur A passe à l'aile, puis coupe vers le corner), les joueurs inexpérimentés tendent à les appliquer de façon beaucoup trop systématique.

Or un attaquant doit toujours baser ses mouvements sur la lecture qu'il fait du jeu de son défenseur. Il doit être capable de réagir aux mouvements de son adversaire, et l'entraîneur doit savoir rester suffisamment souple dans l'application des systèmes de jeu. Pour cette raison, les systèmes de jeu en mouvement sont initialement privilégiés au niveau junior.

APPROFONDIR

1. Qui sont vos joueurs les plus efficaces pour les tirs au poste bas? Votre équipe cherche-t-elle activement à créer des occasions de tir pour ces joueurs au poste bas?
2. Discutez de l'affirmation suivante avec un collègue entraîneur: le jeu de poste sera souvent le plus efficace lorsqu'un arrière se met en poste haut vis-à-vis de son défenseur. La plupart des entraîneurs n'apprennent pas aux arrières à défendre au poste bas, et un arrière pourra donc marquer aisément s'il a un minimum de technique du jeu au poste.
3. Comment défendriez-vous contre un poste bas qui maîtrise particulièrement bien la technique du forward spin?

NIVEAU 2



LE JOUEUR

CHAPITRE 3

PREPARATION PHYSIQUE

CHAPITRE 3

PRÉPARATION PHYSIQUE

3.1 FORCE ET CONDITIONNEMENT

3.1.1	Préparation physique des joueurs de basketball	159
3.1.2	Préparation physique des joueurs – Échauffement avant l'entraînement	165
3.1.3	Préparation physique des joueurs – Échauffement d'avant-match	166
3.1.4	Préparation physique des joueurs – Musculation de force	167
3.1.5	Préparation physique des joueurs – Musculation de puissance	168
3.1.6	Préparation physique des joueurs – Conditionnement	169
3.1.7	Préparation physique des joueurs – Souplesse	171
3.1.8	Préparation physique des joueurs – Programme de musculation de force de base	172
3.1.9	Préparation élémentaire hors saison	180

3.2 NUTRITION

3.2.1	Considérations nutritionnelles pour les athlètes	188
3.2.2	Besoins nutritionnels pour une bonne santé et le bien-être	190
3.2.3	Stratégies d'hydratation et d'alimentation	192
3.2.4	Prise en compte des particularités physiques	193
3.2.5	Optimiser la performance en compétition	195
3.2.6	Aliments et compléments de base pour les sportifs	197

3.3 RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

3.3.1	Techniques de récupération physique – Vue d'ensemble	198
3.3.2	Techniques de récupération physique – Récupération active	199
3.3.3	Vêtements de compression	200
3.3.4	Techniques de récupération physique – Hydrothérapie	201
3.3.5	Techniques de récupération physique – Massage	202
3.3.6	Techniques de récupération physique – Sommeil	203
3.3.7	Techniques de récupération physique – Étirements	204
3.3.8	Techniques de récupération physique – Applications pratiques	205

3.4 GESTION DES BLESSURES

3.4.1	Gestion des blessures	209
	Approfondir	210

3.1 FORCE ET CONDITIONNEMENT

3.1.1 PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS DE BASKETBALL

Le basketball est un sport très exigeant en termes de rapidité, de force, de puissance et de souplesse, avec une répétition incessante des efforts tout au long du match.

La rédaction de cette section a bénéficié de la contribution de:

JULIAN JONES ET JAN LEGG, responsables du service de musculation et mise en condition des équipes de basketball masculine et féminine d'Australie, Force et conditionnement, Institut australien des sports (Australian Institute of Sport)

INTRODUCTION

Le basketball est un sport très exigeant en termes de rapidité, de force, de puissance et de souplesse, avec une répétition incessante des efforts tout au long du match.

Pour jouer au plus haut niveau, les joueurs doivent développer des capacités physiques optimales. Pour exceller dans ce sport, les joueurs ne peuvent pas se permettre de simplement s'appuyer sur leurs aptitudes naturelles.

Cette section a pour but d'aider les entraîneurs de basketball à identifier les qualités physiques à développer chez chacun de ses joueurs. Ce travail pourra porter à la fois sur la force et sur les capacités d'endurance, et doit être planifié sur l'ensemble de la saison.

Pour optimiser la préparation physique de leurs joueurs, les entraîneurs doivent avoir une compréhension claire des qualités à développer et des méthodes à prescrire pour y parvenir. Pour aller au-delà d'un programme élémentaire, les entraîneurs devront consulter un spécialiste en musculation et conditionnement pour optimiser ce domaine d'entraînement et le développement de ses joueurs afin de leur permettre d'atteindre le plus haut niveau.

QUALITÉS PHYSIQUES

Les qualités physiques suivantes doivent être prises en compte dans le programme d'entraînement des joueurs, afin de leur permettre d'exceller dans tous les aspects physiques du jeu.

Force –

Capacité du corps à générer une force ou à surmonter une résistance. Cette qualité est essentielle dans la prévention des blessures, et constitue l'un des éléments de base qui permettront au joueur de gagner en explosivité ou en puissance.

Puissance –

Conjugaison de la rapidité et de la force. La puissance renvoie à la capacité du corps à produire une force importante sur un laps de temps très court.

Endurance musculaire –

Capacité du corps à travailler à un certain niveau de jeu ou à produire un effort maximal sur des périodes de temps prolongées.

Amplitude de mouvement –

Capacité du corps à effectuer la gamme complète des mouvements nécessaires pour optimiser les techniques de jeu. Il s'agit ici, en général, de travailler sur une articulation spécifique (p. ex., l'épaule, les hanches). Un joueur pourra par exemple éprouver des difficultés à placer son coude sous la balle au début d'un tir, en raison d'une amplitude de mouvement insuffisante au niveau de l'épaule. Cela inclura un travail sur la souplesse pour les joueurs qui ne parviennent pas à effectuer la gamme complète de mouvements nécessaires à une exécution optimale.

Coordination –

Capacité du corps à mobiliser efficacement l'ensemble de ses muscles pour assurer une performance optimale dans l'exécution des mouvements et des techniques de jeu. Dans le tir, par exemple, les jambes fournissent la puissance et doivent donc travailler en parfaite coordination avec le haut du corps.

Ces qualités physiques se conjuguent pour permettre au joueur d'être le plus efficace possible dans son jeu et dans ses déplacements. Les entraîneurs doivent évaluer la façon dont un joueur exécute les techniques de jeu, afin d'identifier les méthodes et les exercices de développement appropriés qui permettront d'atteindre les gains de performance requis. Ce chapitre constitue un guide général sur la façon d'entreprendre ce travail avec un joueur débutant.

La conception d'un programme de basketball nécessite un travail de planification, à la fois pour l'équipe dans son ensemble et pour chacun des joueurs, afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles dans les qualités physiques requises dans des délais raisonnables. Idéalement, un plan annuel doit être produit, de façon à pouvoir mettre en place les activités d'entraînement au bon moment. Si l'entraîneur ne peut pas travailler avec les joueurs sur la totalité de la saison, ce plan devra également tenir compte des activités éventuellement effectuées par les athlètes dans le cadre d'autres programmes.

Ce plan vous permettra également de structurer l'année en différentes périodes d'entraînement, qui permettront d'aborder différents aspects de performance. Pour chacune des qualités visées par ce programme d'amélioration, il faut prévoir une période d'adaptation spécifique. Ceci doit être pris en compte dans les délais impartis et les niveaux d'amélioration attendus pour chaque aspect.

IDÉES REÇUES CONCERNANT LA MUSCULATION DE FORCE

Il peut arriver que des joueurs émettent des doutes sur la pertinence de certains types d'entraînement, notamment en raison de nombreuses idées reçues sur l'existence de modalités d'entraînement adéquates.

Les principales idées reçues incluent notamment:

La musculation de force va me rendre pataud

Cela n'a aucun fondement scientifique; bien au contraire, le joueur doit impérativement gagner en force pour améliorer sa rapidité. Pour augmenter la capacité des muscles à produire de la force, un joueur doit accroître sa résistance aux activités qu'il doit entreprendre.

La musculation de force va affecter la précision de mes tirs

Au fur et à mesure qu'un joueur développe ses muscles et prend de la force, ses muscles nécessitent une proportion plus faible de leur capacité totale pour entreprendre une même activité.

Ainsi par exemple, si un tir à trois points nécessitait initialement toute l'énergie d'un jeune athlète, cela ne nécessitera plus que 80 % de sa capacité musculaire une fois qu'il aura pris de la force. De tels changements pourront initialement induire chez le joueur des sensations différentes durant les tirs, mais son corps finira par s'adapter relativement rapidement. L'avantage de la prise de force est que les tirs deviennent moins fatigants, aboutissant ainsi inévitablement à une amélioration de la performance du joueur.

La musculation de force va me faire perdre en souplesse

Cela ne sera pas le cas si un programme adapté est suivi en parallèle pour préserver la souplesse. La musculation de force exige effectivement du joueur qu'il déploie une contraction "maximale" des muscles travaillés. Il est par conséquent également très important de permettre aux fibres musculaires de revenir à un état de détente et de retrouver leur longueur naturelle.

Pour ne pas compromettre leur souplesse, les joueurs doivent donc effectuer des étirements pendant la période de détente afin de préserver l'amplitude de leurs mouvements.

Je vais perdre en rapidité si je pratique trop d'exercices en aérobic

Cela peut effectivement se produire si le programme d'entraînement comporte trop d'exercices en aérobic. Les entraîneurs doivent par conséquent prévoir un travail portant à la fois sur la rapidité et sur les capacités aérobies.

Je peux entreprendre le même programme toute l'année.

Le corps ne s'adapte pas au même rythme aux différents stimuli générés par l'entraînement. Une fois que le corps est habitué à un certain type d'entraînement, son rythme d'adaptation décroît. Arrivé à un certain point, le corps peut même arrêter toute adaptation. Partant de ce principe, il est important de faire évoluer le programme d'entraînement avant que le corps n'interrompe son processus d'adaptation. Pour maximiser ce rythme d'adaptation, il conviendra de modifier le programme d'entraînement des joueurs tous les quatre à six semaines.

EFFICACITÉ DES MOUVEMENTS

Ceci constitue la base de tout programme de force et de conditionnement: il s'agit de permettre au joueur d'être le plus efficace possible dans le déploiement de ses compétences du jeu. Le travail doit donc consister à optimiser les capacités physiques et les amplitudes de mouvement requises pour déployer ces compétences.

Du point de vue physique, ces compétences consisteront en des exercices tels que la course, le saut, le tir et la passe. Pour être réalisé de façon optimale, chacun de ces exercices exige de la part du joueur une certaine capacité et amplitude du mouvement.

Les entraîneurs doivent donc savoir clairement en quoi consiste chacun de ces mouvements lorsqu'il est correctement réalisé, et quelles capacités un joueur doit déployer pour y parvenir. Le recours à la vidéo est un bon moyen de construire une image mentale du "mouvement idéal". Cela vous aidera à mieux évaluer l'efficacité avec laquelle vos joueurs effectuent leurs mouvements dans le cadre des principales compétences du basketball.

CONCEVOIR UN PROGRAMME PÉRIODISÉ

Les entraîneurs doivent concevoir un programme établissant quelles qualités seront travaillées sur les différentes périodes de l'année. Ces périodes d'entraînement pourront être organisées de façon à optimiser les stimuli générés par les exercices et à minimiser les effets de la fatigue. Cela vous permettra également de donner la priorité à certains types d'entraînement selon la période (pré-saison, hors saison, après-saison). En période de compétition, il est recommandé de tabler sur un maintien des capacités physiques du joueur, la priorité restant leur performance au cours des matchs.

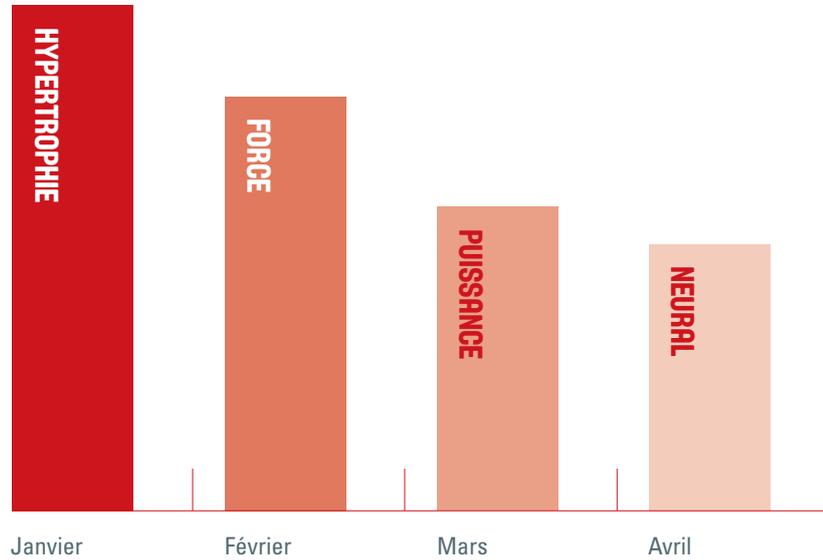
Les entraîneurs pourront solliciter l'assistance d'un entraîneur spécialiste en musculation et conditionnement, mais il est important que l'entraîneur de basketball ait une bonne compréhension des capacités physiques requises pour jouer au basket et mesure l'importance d'un entraînement judicieusement structuré.

Pour mettre en place un calendrier structuré, il est impératif de bien comprendre, d'une part, que certaines qualités physiques demandent un temps d'adaptation plus long que d'autres, et d'autre part, qu'un travail sur certaines qualités peut entraver le rythme d'adaptation d'autres qualités si le séquençement des exercices n'est pas optimisé. Autre point important à prendre en considération: lorsqu'on interrompt le travail sur certaines qualités physiques, celles-ci ne se dégraderont pas toutes aux mêmes rythmes.

On appelle "périodisation" la segmentation d'un plan d'entraînement en différents segments ou différentes périodes, durant lesquelles des qualités physiques spécifiques seront travaillées. L'organisation de ces périodes permet de mettre en place un programme "périodisé" pour l'ensemble de l'année. Il existe de nombreuses façons d'aborder la mise en place d'un programme périodisé. La méthode la plus couramment utilisée par les entraîneurs ayant une expérience limitée en matière de force et conditionnement est un modèle linéaire. Lorsqu'on passe à des programmes périodisés plus complexes, la méthode actuellement privilégiée dans le sport de haut niveau est le modèle dit "conjugué".

Dans le modèle linéaire, on passe d'une qualité à la suivante selon un ordre séquentiel, au fur et à mesure de la progression du joueur en compétition. Dans le modèle conjugué, on travaille systématiquement sur toutes les qualités, mais le pourcentage de temps accordé à chacune d'entre elles évolue au fur et à mesure de la progression du joueur en compétition.

EXEMPLE DE MODÈLE LINÉAIRE

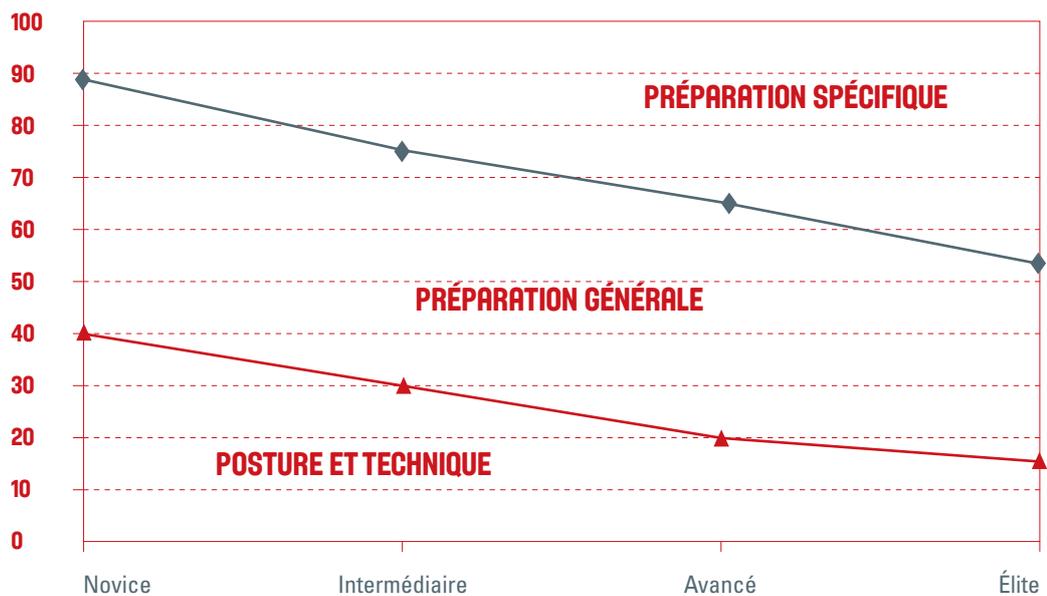


Avec le modèle linéaire, on présume que la qualité sur laquelle on travaille en premier sera préservée lorsque l'on passera à la qualité suivante. Cela peut être réalisé en incluant des exercices appropriés dans le cadre des séances d'entraînement de l'équipe.

MODÈLE CONJUGUÉ

L'alternative au modèle linéaire est le modèle conjugué.

Avec le modèle conjugué, on travaille sur différentes qualités de manière simultanée, notamment:



Quel que soit le modèle utilisé, l'entraînement doit être appliqué de façon continue afin de maintenir ou d'améliorer les qualités physiques du joueur. Si la charge d'entraînement n'est pas suffisante pour stimuler ces qualités, cela induira un effet dit de "désentraînement": les qualités

développées diminueront; et la force, les capacités aérobies ou toute autre qualité travaillée par le joueur se dégraderont.

Cette dégradation peut survenir au bout de seulement 5 jours aucun entraînement n'est effectué.

LE TABLEAU CI-DESSOUS DONNE UN APERÇU DES DÉLAIS GÉNÉRAUX DE DÉSENTRAÎNEMENT

JOURS	EFFET DE DÉSENTRAÎNEMENT
3 À 5	Baisse de 5 % de la capacité aérobie
7 À 9	Baisse de 10 % de la capacité du corps à utiliser l'oxygène
10	Ralentissement du métabolisme
14 À 16	La production d'énergie commence à diminuer rapidement dans les cellules musculaires. Perte de masse musculaire, de force et de tonicité
20 À 21	Baisse de 20 % de la capacité du corps à utiliser l'oxygène
22 À 25	Perte de 10 à 15 % de la masse musculaire
27 À 29	Jusqu'à 30 % de perte de force musculaire

Les délais indiqués ci-dessus doivent être pris en compte dans la planification de l'entraînement d'un joueur sur l'ensemble de l'année. Les valeurs indiquées dans le tableau correspondent à un arrêt complet de l'entraînement. Les délais sont par ailleurs susceptibles de varier en fonction du joueur.

ÉVALUATION DES ATHLÈTES (EXAMEN DES MOUVEMENTS)

L'évaluation de l'athlète est un élément important dans l'élaboration de tout plan de préparation périodisé d'un athlète, dans la mesure où cela aidera les entraîneurs à assurer un suivi des programmes d'entraînement et à apporter des ajustements si nécessaire. Pour procéder à l'évaluation d'un athlète, il est important d'identifier les éléments de performance et les mouvements qui vont être examinés.

En règle générale, on aura recours à des examens de mouvement dans le cadre de l'évaluation initiale d'un athlète.

L'examen des mouvements peut être extrêmement utile pour identifier les joueurs de basketball qui présentent des risques de blessure en raison de types de mouvements inappropriés, causés par une amplitude, une force ou une stabilité insuffisante. Le programme élaboré pourra ensuite être adapté de façon à améliorer les mouvements fondamentaux du joueur, tout en assurant le suivi de sa progression. Cela permettra également de valider la conception du programme.

Les examens de mouvements diffèrent des tests de performance, ces derniers portant plutôt sur des critères de vitesse, de force ou d'endurance. L'un des examens de mouvements les plus couramment cités dans la littérature est le Functional Movement Screen (FMS), développé par Gray Cook. Le FMS permet aux professionnels d'évaluer un certain nombre de types de mouvements fondamentaux, notamment:

Exemple d'examen des mouvements spécifiques au basketball:

Types de mouvement évalués:

- Squats –Le joueur tend-il à privilégier une jambe plutôt qu'une autre? Sont-elles symétriques?
- Accroupissement de l'athlète (overhead squat) –Le joueur mobilise-t-il un bras plus que l'autre? Est-il bien équilibré?
- Fentes– Sont-elles mieux réussies sur une jambe que sur l'autre? Le joueur parvient-il à maintenir son équilibre?
- Technique de réception– Comment le joueur absorbe-t-il les chocs? Ses articulations sont-elles verrouillées au moment de la réception?
- Saut et réception à une jambe– Y a-t-il des déséquilibres ou des biais?
- Sauts et réceptions répétés– Le joueur présente-t-il une bonne endurance?

Les entraîneurs pourront ensuite évaluer les capacités des athlètes sur des mouvements spécifiques, en déterminant par exemple s'ils peuvent effectuer les exercices suivants avec une technique appropriée et la capacité de répétition requise:

- Pont ischio-jambiers une jambe (12/jambe)
- Pompes (12)
- Gainage ventral stable (1 min)
- Extension mollet une jambe (au sol) (20/jambe)

Il est recommandé de filmer les examens de mouvements de façon à faciliter l'évaluation des athlètes par l'entraîneur. Les athlètes peuvent ensuite être notés et classés sur chaque mouvement, de façon à faciliter le suivi des progrès au fil du temps. Un système de notation simple sera par exemple:

- 1 - Incapable de terminer l'exercice sans erreurs majeures
- 2 - Capable de terminer l'exercice, mais avec quelques erreurs mineures
- 3 - Capable d'exécuter l'exercice avec une bonne compétence technique

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

L'échauffement est une pratique courante, considérée par la majorité des joueurs et entraîneurs de basketball comme une partie essentielle de toute séance d'entraînement. L'échauffement est censé améliorer la capacité des joueurs durant la réalisation des exercices qui suivent. Il contribue également à réduire les risques de lésions musculo-squelettiques liées à l'activité sportive.

L'échauffement prépare non seulement l'athlète pour la séance d'entraînement, mais il contribue également à l'amélioration de sa performance en favorisant des mécanismes tels que l'accélération de la conduction nerveuse, l'amélioration de la production de force et l'augmentation de la production d'énergie anaérobie.

Le but principal de l'échauffement est d'élever la température interne de l'organisme, mais les entraîneurs peuvent également le mettre à profit pour renforcer certains types de mouvements et optimiser la prévention des blessures.

Un échauffement commence en général par des exercices de mouvement et de mobilisation généraux, avant de passer à des exercices plus intensifs et spécifiques au sport pratiqué.

La phase d'échauffement général consistera en des exercices d'intensité légère, qui permettront d'augmenter le rythme cardiaque, la circulation sanguine, la respiration et la température interne des muscles. Cela sera en général suivi d'étirements dynamiques, afin d'augmenter l'amplitude des mouvements, puis de mouvements spécifiques au sport. Les athlètes commenceront par exemple par des tirs en position fixe, avant de passer aux tirs en suspension, puis aux contacts entre joueurs.

On trouvera ci-dessous un exemple d'échauffement pour une séance d'entraînement de basketball, intégrant les aptitudes et mouvements présentés dans les chapitres précédents:

- Aller-retour en jogging sur la longueur du terrain x2
- Fentes marchées sur un demi-terrain:
 - Orteils et genoux orientés vers l'avant
 - Hanches droites, poitrine ouverte
 - Augmenter progressivement la longueur de la fente à chaque pas
- Pont ischio-jambiers une jambe, 2 séries de 8/jambe:
 - Hanches droites
 - Amplitude de mouvement maximale
- Retour à la ligne de fond en fentes latérales
 - Augmenter la longueur de la fente à chaque pas
 - Les pieds sont orientés vers l'avant durant tout l'exercice
- Mobilité du mollet, genou au mur 10/jambe
 - En gardant le talon collé au sol, le joueur plie le genou jusqu'à toucher le mur, en essayant d'augmenter la distance entre les orteils et le mur.
- Squats 10
 - Largeur des pieds légèrement supérieure à celle des épaules
 - Poitrine ouverte
 - Hanches en retrait, les genoux vers l'avant au-dessus des orteils
 - Profondeur
 - Talons au sol
- Pas et détente verticale 3/jambe
 - Réception en douceur (absorption du choc)
 - Position forte: pouvez-vous vous déplacer dans toutes les directions à partir de votre point de réception?

3.1.2 PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS - ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT

L'échauffement est une pratique courante, considérée par la majorité des joueurs et entraîneurs de basketball comme une partie essentielle de toute séance d'entraînement. L'échauffement est censé améliorer la capacité des joueurs durant la réalisation des exercices qui suivent. Il contribue également à réduire les risques de lésions musculo-squelettiques liées à l'activité sportive. L'échauffement prépare non seulement l'athlète pour la séance d'entraînement, mais il contribue également à l'amélioration de sa performance en favorisant des mécanismes tels que l'accélération de la conduction nerveuse, l'amélioration de la production de force et l'augmentation de la production d'énergie anaérobie. Le but principal de l'échauffement est d'élever la température interne, mais les entraîneurs peuvent également le mettre à profit pour renforcer certains types de mouvements et optimiser la prévention des blessures. Un échauffement commence en général par des exercices de mouvement et mobilisation généraux, avant de passer des exercices plus intensifs et spécifiques au sport pratiqué. La phase d'échauffement général consistera en des exercices d'intensité légère, qui permettront d'augmenter le rythme cardiaque, la circulation sanguine, la respiration et la température interne des muscles. Cela est en général suivi d'étirements

dynamiques, afin d'augmenter l'amplitude des mouvements, puis de mouvements spécifiques au sport. Les athlètes commenceront par exemple par des tirs en position fixe, avant de passer aux tirs en suspension, puis aux contacts entre joueurs.

On trouvera ci-dessous un exemple d'échauffement pour une séance d'entraînement de basketball, intégrant les aptitudes et mouvements présentés dans les chapitres précédents:

- Aller-retour en jogging sur la longueur du terrain x2
- Fentes marchées sur un demi-terrain:
 - Orteils et genoux orientés vers l'avant
 - Hanches droites, poitrine ouverte
 - Augmenter progressivement la longueur de la fente à chaque pas
- Pont ischio-jambiers une jambe 2 séries de 8/jambe:
 - Hanches droites
 - Amplitude de mouvement maximale
- Retour à la ligne de fond en fentes latérales
 - Augmenter la longueur de la fente à chaque pas
 - Les pieds sont orientés vers l'avant durant tout l'exercice
- Mobilité du mollet, genou au mur 10/jambe
 - En gardant le talon collé au sol, le joueur plie le genou jusqu'à toucher le mur, en essayant d'augmenter la distance entre les orteils et le mur.
- Squats 10
 - Largeur des pieds légèrement supérieure à celle des épaules
 - Poitrine ouverte
 - Hanches en retrait, les genoux vers l'avant au-dessus des orteils
 - Profondeur
 - Talons au sol
- Pas et détente verticale 3/jambe
 - Réception en douceur (absorption du choc)
 - Position forte: pouvez-vous vous déplacer dans toutes les directions à partir de votre point de réception?
 - Les genoux restent au-dessus des pieds (ni trop en avant, ni trop en arrière)
- Saut avec contact sur partenaire 5 chacun
 - Sautez en l'air; à votre réception, votre partenaire fait contact avec vous
 - La réception doit rester douce, absorbez le choc mais soyez prêt pour l'impact... Ne vous laissez pas pousser, mettez-vous en position de façon à poursuivre votre mouvement
 - L'exercice peut être enrichi en faisant contact alors que le joueur est encore en l'air
- Une seule jambe. Saut à cloche-pied dans 3 directions
 - Latéral gauche, latéral droit et vers l'avant
 - Réception en douceur
 - Les genoux restent placés au-dessus des pieds

3.1.3 PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS - ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

La seule différence notable entre l'échauffement d'avant-match et celui pratiqué durant les entraînements sera sa durée.

Le but principal reste de permettre aux athlètes d'élever la température interne de leur organisme et d'établir l'amplitude de leurs mouvements. L'échauffement sera basé sur des exercices d'intensités croissantes. Il est important que tous les joueurs prennent part à des exercices qui simulent des mouvements de jeu, dans leur forme comme dans leur intensité, avant le début du match.

Cela permettra notamment aux joueurs qui n'entrent pas tout de suite sur le terrain d'être malgré tout prêts lorsqu'on fera appel à eux.

- Échauffement aérobie général (3 à 4 min):
 - jogging, sautilllements, pas de côté, montées/descentes des genoux, etc.
- Travail de mobilité (2 à 3 min)
 - Fentes marchées, marches à 4 pattes, marche avec mise en tension des ischio-jambiers, fentes latérales, position du chat, etc.
- Étirement statique pour les parties particulièrement tendues (fléchisseurs de la hanche/ischio-jambiers) (1 min)
- Courses jusqu'à la ligne médiane avant, avec montée progressive de l'intensité (50 %, 75 %, 85 %, 95 %, 100 %), revenir en marchant.
- Accélération en pas, revenir en marchant x2
 - Marcher, accélérer sur 3 pas, décélérer jusqu'à la ligne médiane x2
- Glissement défensif (mouvement défensif latéral), de la ligne de fond jusqu'à la ligne de lancer franc et vice-versa, x2/dir
- Saut au panneau, glissement, nouveau saut au panneau, x2/dir
- Saut + contact dans les airs avec un partenaire, 5 chacun.
- Miroir partenaire 2*10 chacun en tant que lead
 - En binôme: l'un des joueurs se déplace (p. ex. course vers l'aile, saut) et son partenaire doit refléter tous ses mouvements.

3.1.4 PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS - MUSCULATION DE FORCE

MUSCULATION DE FORCE

La musculation de force a pour but d'augmenter la capacité d'un joueur à "appliquer de la force" lorsqu'il déploie ses aptitudes techniques dans le cadre du jeu. Un joueur pourra par exemple développer sa force afin d'être en mesure de jouer dos au panier sans se faire pousser par les défenseurs ou de parvenir à sauter plus haut.

Pour augmenter la capacité d'un muscle à appliquer de la force, il faut avoir recours à un "entraînement en résistance", avec une montée progressive en intensité pour permettre une adaptation optimale du corps. L'exemple d'entraînement en résistance le plus courant est la "levée" de poids.

La force peut être considérée selon une dimension absolue ou relative.

Dans le domaine du basketball, où les qualités de force doivent être associées à d'autres qualités, on cherche principalement à augmenter sur la qualité relative.

La qualité relative est exprimée en force par kilogramme de poids corporel. Un joueur n'a pas nécessairement besoin d'essayer d'augmenter la taille de ses muscles: il s'agit simplement d'améliorer la force pouvant être déployée par ses muscles.

L'entraîneur doit donc faire en sorte que la prise de force soit obtenue avec une augmentation de taille musculaire aussi faible que possible. Pour ce faire, il est important de bien comprendre quelles qualités sont optimisées par les séries d'un entraînement en résistance et les répétitions.

Le tableau suivant permet d'identifier quelles plages de répétition permettent d'optimiser quelles réponses à l'entraînement:

QUALITÉ	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	INTENSITÉ
Endurance	15 à 20	2 à 4	40 à 70 %
Hypertrophie (augmentation de la taille musculaire)	8 à 12	3 à 6	65 à 80 %
Force maximale	1 à 6	3 à 4	85 à 100 %
Puissance	1 à 3	2 à 6	95 à 100 %

La musculation de force peut améliorer à la fois la force maximale et l'hypertrophie. La musculation pour l'hypertrophie vise à une augmentation de la taille musculaire, tandis que la musculation de force maximale vise à une augmentation de la force de contraction musculaire. Pour les athlètes de basketball, la priorité sera en général la musculation de force maximale.

Pour un joueur qui débute en matière de musculation de force, un volume d'entraînement limité conduira relativement rapidement à une adaptation du corps et à une amélioration de la capacité des muscles à produire de la force. Lorsque le joueur aura acquis une certaine expérience dans ce domaine, le volume d'entraînement devra être continuellement augmenté de façon à assurer une amélioration continue de la force musculaire.

3.1.5 PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS - MUSCULATION DE PUISSANCE

MUSCULATION DE PUISSANCE

La musculation de puissance a pour but d'augmenter la capacité d'un joueur à appliquer de la force dans le laps de temps le plus court possible. Dans ce type d'entraînement, la priorité numéro un est la vitesse de mouvement, et la force passe au second plan. Ces exercices sont dits "dépendants de la vitesse" (velocity dependent). Le joueur doit essayer de maximiser la quantité de résistance déployée sans sacrifier la vitesse de l'exercice.

Ce type d'entraînement permettra d'augmenter la quantité de fibres musculaires à contraction rapide pouvant être mobilisées et utilisées par le joueur. Le système nerveux du joueur contribuera également à augmenter la quantité de fibres musculaires à contraction rapide mobilisées, à mesure que la vitesse de contraction sera améliorée.

Cela est important, par exemple, lorsqu'on travaille sur la force des jambes et la capacité d'impulsion.

Par rapport aux entraînements de force, les joueurs nécessitent des périodes de repos plus longues pendant les entraînements de puissance car ils mobilisent également le système nerveux.

Pour qu'un programme de musculation de puissance soit efficace, le joueur doit d'abord avoir atteint un certain niveau de force. Le programme de musculation de force doit donc être initié avant la musculation de puissance.

3.1.6 PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS – CONDITIONNEMENT

Pour le basketball, il est possible de travailler sur trois systèmes énergétiques principaux:

- aérobie,
- lactique, et
- alactique.

Ces systèmes peuvent eux-mêmes être classés en deux grandes catégories: puissance et capacité. La puissance renvoie à une mesure de la performance absolue d'un système énergétique lorsqu'il déploie un effort autonome. La capacité renvoie à la capacité de répéter cet effort à de nombreuses reprises tout en minimisant la dégradation de performance.

SYSTÈME ALACTIQUE:

Le système alactique est anaérobie (sans oxygène) et fournit l'énergie principale durant les 10 à 15 premières secondes de l'exercice. Un sprint sur la longueur du terrain ou un saut pour une récupération au rebond mobiliseront, par exemple, essentiellement le système alactique.

Bon nombre de capacités physiques mobilisées au basketball reposent sur l'énergie alactique. Le développement de cette capacité nécessite un travail

en rafales courtes et intermittentes d'activité maximale, entrecoupées de périodes de récupération moyennes à longues. En travaillant sur les ratios travail/repos et sur la durée des exercices, il est possible de cibler des éléments spécifiques.

Un ratio de 1:8, avec des efforts de moins de 7 secondes et un petit nombre de répétitions (5 à 10), induira un stress significatif sur le système de puissance alactique; tandis qu'avec un nombre de répétitions plus important (8 à 15), un ratio de 1:6 et des efforts de 4 à 10 secondes, il sera possible de travailler sur le système de capacité alactique.

À titre d'exemple pratique, un exercice qui entraîne le système de capacité alactique consistera pour les athlètes à sauter pour toucher le panneau, puis à sauter à nouveau immédiatement après sa réception au sol, cela pendant 6 secondes, puis à se reposer pendant 40 secondes, et à répéter 8 fois le processus.

SYSTÈME ACIDE LACTIQUE:

La production d'acide lactique est un sous-produit de la production d'énergie en anaérobie par le corps. Le but de

l'entraînement sur le système d'acide lactique est d'améliorer la capacité du corps à métaboliser et éliminer l'acide lactique. L'accumulation d'acide lactique produit chez l'athlète une sensation de "brûlure" dans les muscles et limite sa capacité à les mobiliser. Par conséquent, plus un athlète sera capable d'éliminer efficacement l'acide lactique et ses sous-produits, plus il sera en mesure d'augmenter la durée sur laquelle son corps peut opérer à intensité maximale.

Un ratio effort/récupération de 1:3 assurera une accumulation d'acide lactique dans le système, permettant ainsi un renforcement de la capacité dans ce domaine. La période de récupération ne consiste pas à arrêter totalement l'effort, le mouvement doit être poursuivi mais avec une intensité inférieure au niveau maximal. Un ratio effort/récupération de 1:4, utilisé dans le cadre de l'entraînement en puissance lactique permettra une meilleure élimination de l'acide lactique.

Pendant l'entraînement en capacité, les efforts seront d'une durée de 6 à 30 secondes et la récupération doit être effectuée à une intensité de 50 à 70 %.

Il convient ici de souligner que l'entraînement sur le système d'acide lactique impose un stress significatif sur les systèmes d'organes et doit donc être utilisé avec précaution et de façon moins fréquente que les autres types d'entraînement sur les systèmes énergétiques.

À titre d'exemple pratique, un joueur pourra effectuer des courses sur 200 m (sans toutefois déployer un effort maximal), puis revenir en marchant pour la récupération.

SYSTÈME AÉROBIE:

Pendant longtemps, l'entraînement du système aérobie a consisté en de nombreuses heures de jogging (ou un autre exercice), ce qui demandait beaucoup de temps et provoquait une usure importante du corps, ce qui n'est pas recommandé pour les joueurs de basketball. Ce type d'entraînement peut en outre induire une dégradation de la rapidité du joueur (sous l'effet de la diminution du nombre de fibres à contraction rapide), ce qui n'est évidemment pas optimal pour le basketball.

L'entraînement aérobie par intervalles est largement plus approprié pour la pratique du basketball et permet de déployer une plus grande intensité d'effort. Un entraînement par intervalles consistera tout simplement à alterner sprint, jogging, sprint, etc.

Les entraîneurs peuvent évaluer la vitesse aérobie maximale de leurs athlètes en utilisant un test appelé "Yo Yo Intermittent Recovery". Cela lui permettra ensuite de préparer un programme d'entraînement ciblé pour chacun de leurs athlètes. Un autre test est le "test des 12 minutes", qui consiste simplement à déterminer la distance qu'un athlète peut parcourir en 12 minutes.

L'entraînement à vitesse aérobie maximale (VAM) ou légèrement au-dessus, avec une récupération active (50 à 70 % de la VAM) permettra de renforcer la capacité aérobie avec un ratio effort/récupération active de 1:1. Les efforts d'entraînement en capacité alterneront un effort intense (p. ex. sprint) sur 15 à 30 secondes, et un effort moindre de 50 à 70 % (p. ex. jogging) sur 15 à 30 secondes, avec un total d'au moins 15 répétitions et une durée d'au moins 10 minutes.

Pour l'entraînement en puissance aérobie, les efforts sont à nouveau déployés au-dessus de la VAM, mais une récupération passive est autorisée, avec un ratio effort/repos de 1:1. Une séance d'entraînement en puissance aérobie consiste généralement en des périodes d'effort de 10 à 15 secondes, avec 8 à 16 répétitions [6].

MISE EN CONDITION EN SITUATION DE JEU:

Des recherches récentes ont démontré l'efficacité des matches à effectifs réduits (p. ex. 3x3) et mises en situation de jeu sur le développement à la fois des aptitudes techniques et de l'endurance des joueurs. Ce type d'entraînement doit toutefois impérativement faire l'objet d'une préparation minutieuse pour produire les effets escomptés.

Il peut être difficile d'atteindre et maintenir l'intensité requise de manière constante, or si cela n'est pas réalisé, l'effet d'entraînement sera médiocre voire nul durant les exercices prolongés. Souvent, en outre, les athlètes tendent à se "cacher" dans ce type de séance, et des recherches suggèrent que les meilleurs joueurs, dont les compétences techniques sont les plus naturelles, n'ont pas à déployer autant d'efforts que les athlètes aux aptitudes techniques moins aiguisées et, donc, ne développent pas le volume ou l'intensité d'entraînement recherché. L'entraîneur a un éventail quasi illimité d'exercices à sa disposition. Une planification méticuleuse de ces variantes permettra de maximiser l'efficacité des entraînements, tout en minimisant les sources de stress inutiles.

3.1.7 PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS – SOUPLESSE

SOUPLESSE

La souplesse est la mesure de l'amplitude de mouvement autour d'une articulation ou d'une série d'articulations. Elle peut être limitée par la structure physique des articulations, notamment, les os, le tissu conjonctif et les muscles.

Il est important d'inclure un travail sur la souplesse dans le cadre de la routine d'entraînement des joueurs. L'amélioration de la souplesse permettra d'optimiser la performance dans les séances d'entraînement aérobie et de musculation, ainsi que la performance purement sportive. Des recherches scientifiques ont démontré que l'incidence des blessures diminue lorsque les joueurs intègrent des exercices d'assouplissement dans leur entraînement, du fait des effets positifs sur l'amplitude de mouvement et, par voie de conséquence, sur les aptitudes techniques. La seule exception à cela serait un exercice nécessitant une amplitude de mouvement excessive ou instable et augmentant donc le risque de blessure.

Une fois l'entraînement du joueur terminé, celui-ci pourra se concentrer sur l'amplitude de ses mouvements au niveau d'un certain nombre d'articulations, afin de veiller à ce qu'il retrouve les niveaux d'avant la séance. La fin de l'entraînement se

prête parfaitement aux exercices d'assouplissement car les muscles sont chauds et pliables, et peuvent ainsi s'étirer davantage.

Les principaux avantages du travail d'assouplissement incluent notamment:

- Réduction des risques de blessures en cours d'exercice et durant les activités quotidiennes car les muscles sont davantage pliables;
- Amélioration de la performance dans le cadre des activités quotidiennes, ainsi que durant les entraînements et la pratique du sport.

Les exercices d'assouplissement peuvent être classés en différents types d'étirements suivants:

ÉTIREMENTS STATIQUES

Un étirement statique consiste à maintenir une position exigeante pour le corps, tout en restant confortable, de façon à maintenir le muscle étiré à la limite de sa tension pendant une certaine période. Un étirement est généralement maintenu pendant 10 à 30 secondes. Les étirements statiques sont la forme la plus courante d'exercice d'étirement, et sont considérés comme un moyen sûr et efficace d'améliorer le niveau général de souplesse.

S'ils sont effectués correctement, les étirements statiques induisent une légère diminution de la sensibilité des récepteurs de tension, ce qui permet au muscle de se détendre et d'être étiré sur une plus grande longueur.

Lorsqu'un étirement statique est pratiqué en position assise ou couchée, il pourra être judicieux d'utiliser une serviette ou un tapis pour que les muscles de l'athlète ne refroidissent pas trop rapidement.

ÉTIREMENTS DYNAMIQUES

Cette forme d'étirement utilise des mouvements spécifiques au sport pratiqué. L'objectif est de permettre au muscle d'étendre son amplitude de mouvement sans toutefois excéder sa capacité d'étirement statique passif.

FACILITATION NEUROMUSCULAIRE PROPRIOCEPTIVE (PNF)

Ce type d'exercice fait alterner contraction et relaxation des muscles agonistes et antagonistes. Il s'agira, par exemple, de pousser sur la jambe (provoquant ainsi une contraction des ischio-jambiers), puis de la détendre et de la soulever (pour étirer les ischio-jambiers).

Cela permet de faire en sorte que le système nerveux n'envoie plus de signaux visant à contracter le muscle dont on souhaite étendre l'amplitude de mouvement.

3.1.8 PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS - PROGRAMME DE MUSCULATION DE FORCE DE BASE

PROGRAMME DE MUSCULATION DE FORCE DE BASE

Tout joueur de niveau débutant bénéficiera d'un programme de musculation de force de base, qui lui permettra de gagner en force sur l'ensemble de son corps. Les exercices doivent être séquencés de manière à mobiliser les bons groupes musculaires dans le bon ordre.

En règle générale, les grands groupes musculaires seront travaillés avant les groupes musculaires de plus petite taille, et les exercices multi-articulations seront prescrits avant les exercices ciblant une seule articulation. On commencera par 3 séries pour chaque

exercice au début du programme, avant de progresser au fil de la montée en puissance de l'entraînement de l'athlète.

Pour permettre au corps de s'adapter le mieux possible aux séances d'entraînement, les débutants devront effectuer un minimum de trois séances par semaine. Cela produira suffisamment de stimuli pour optimiser l'adaptation du corps des joueurs.

Les séances doivent être à la fois suffisamment espacées au cours de la semaine de façon à permettre une bonne récupération entre les séances, et suffisamment régulières pour assurer l'adaptation continue du corps à l'entraînement prescrit.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
X		X		X		

On trouvera ci-dessus un exemple de programme de musculation de force hebdomadaire bien espacé.

Le nombre de séances différentes par semaine sera initialement limité à deux. Cela permettra de veiller à ce que les exercices prescrits aient suffisamment d'effet sur le corps pour stimuler l'adaptation.

Si les exercices sont constamment modifiés, le corps n'aura, en effet, pas suffisamment de temps pour s'adapter à l'effet de charge des exercices prescrits.

SÉANCE 1	RÉPÉTITIONS	SÉRIES
Développé couché	6	3
Rameur assis	8	4
Squats	5	3
Tirage poitrine à la poulie haute	8	4
Rotation latérale du buste avec élastiques	8	4
SÉANCE 2	RÉPÉTITIONS	SÉRIES
Développé avec haltères	6	4
Lever de barre allongé	8	3
Fentes avec haltères	6	4
Développé triceps	8	3
Flexion des avant-bras avec haltères	8	4

Ce programme doit être suivi pendant 4 à 6 semaines, puis modifié de façon à assurer une adaptation continue. Des périodes de repos de 2 minutes doivent être respectées entre chaque série.

Chaque exercice doit être effectué avec une charge qui permettra au joueur de réussir toutes les répétitions sans défaillance, les 2 dernières répétitions devant toutefois exiger un effort très intense.

PROGRAMME DE PRISE DE MASSE DE BASE

Les séances suivantes sont des exemples d'exercices de prise de masse pouvant être réalisés sur un terrain de basketball et avec un équipement minimal. Selon le calendrier imparti pour l'entraînement, ces séances pourront soit être mises en œuvre séparément tout au long de la semaine d'entraînement, soit être intégrées au sein du programme d'entraînement technique.

Si l'on ne dispose que d'une période très restreinte, une méthode simple pourra consister à inclure certains de ces exercices dans le cadre des exercices d'échauffement des athlètes durant les entraînements.

Les exercices décrits dans ces tableaux doivent être effectués en séries. Les exercices portant la même lettre seront répétés ensemble, par exemple: une série A1, puis une série A2, une brève période de repos, puis répéter jusqu'à ce que le nombre de séries prescrit

soit atteint. Ce programme devra être maintenu pendant 4 à 6 semaines, avant de progresser en augmentant le nombre de séries et/ou de répétitions.

On trouvera ci-dessous de plus amples informations sur les différents exercices. Les entraîneurs devront accorder une attention particulière à la posture des athlètes, en se référant aux illustrations.

SÉANCE 1	SÉRIES
1A Touchers du panneau - Rebondir rapidement au sol	3*5
1B Pompes claquées	3*5
2A Pont ischio-jambiers une jambe	4*8/jambe
2B Pompes (varier la prise, large, serré, décalé)	4* max
3A Fente bulgare	4*8/jambe
3B Répulsions triceps sur banc	4*12
4A Gainage ventral stable	2*1 min
4B Gainage latéral stable	3*30 s/côté
SÉANCE 2	SÉRIES
Circuit 1	2 à 3 séries
Squats (avec pause en position basse)	x10
Pompes parfaites	x10
Enroulements vertébraux	x20
Pont ischio-jambiers une jambe	x10/jambe
Relevé latéral deux jambes	x20/côté
Circuit 2	2 à 3 séries
Fentes avant et arrière	x6/jambe
Répulsions sur banc	x10
Gainage ventral stable	x30 s
Extension mollet une jambe	x20/jambe
Genou plié pied au plafond	x20
Circuit 3	2 à 3 séries
Fente latérale	x8/jambe
Pompes avec maintien d'un bras vers l'avant	x10/bras
Gainage latéral stable	x30 s/côté
Squat une jambe avec boîte	x10/jambe
Enroulement vertébral, maintien 5 s, changement de pied	x1 min

On trouvera ci-dessous les descriptions de chacun des exercices indiqués ci-dessus.

RÉPULSIONS TRICEPS SUR BANC

Position de départ



Position de fin



PONT EXTENSION DES HANCHES - UNE JAMBE

Position de départ



Position de fin



FENTE BULGARE

Position de départ



Position de fin (gauche)



Position de fin étendue (droite)



EXTENSION DE HANCHES

Position de départ



Position de fin

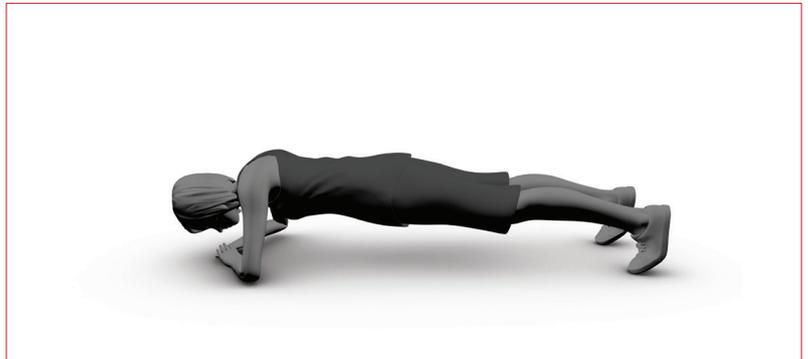


EXTENSION DE HANCHES (SUITE)

Position de fin - Une
jambe



GAINAGE VENTRAL STABLE



POMPES CLAQUÉES

Position de départ

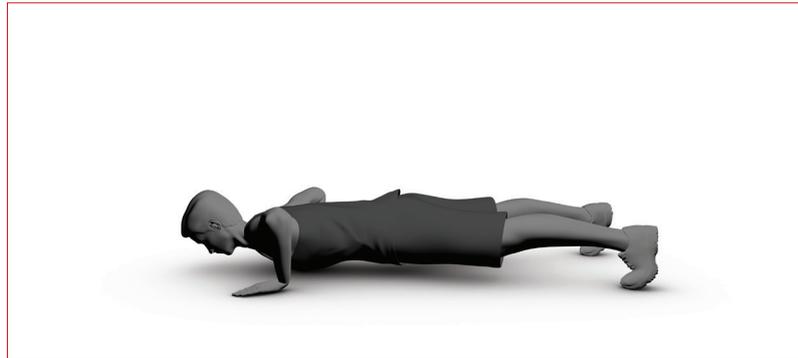


Clap



POMPES CLAQUÉES (SUITE)

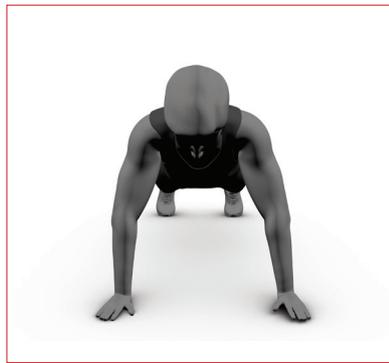
Position de fin



POMPES

Prise normale (gauche)

Prise étroite (à droite)



Prise large



GAINAGE LATÉRAL STABLE



LECTURES RECOMMANDÉES

Pour approfondir les thèmes ci-dessus, nous recommandons la liste de lecture suivante:

- Essentials of Strength Training and Conditioning – Baechle T.R
- Designing Resistance Training Programs – Fleck S & Kraemer W
- Strength Training for Basketball – Pauletto B
- High-Performance Training for Sports – Joyce D & Lewindon D

3.1.9 PRÉPARATION ÉLÉMENTAIRE HORS SAISON

Pour jouer au basketball au plus haut niveau, une forme physique et mentale optimale est indispensable. En fin de match, un joueur "plus en forme" sera en mesure de déployer des compétences techniques de meilleure qualité qu'un coéquipier moins en forme. De la même manière, un joueur "plus en forme" prendra de meilleures décisions en fin de match qu'un coéquipier moins en forme.

Voici ci-dessous un exemple de programme "hors saison" qui pourra être prescrit à de jeunes athlètes. Il s'agit d'un programme générique, qui n'est donc pas adapté à un type d'athlète particulier. Il ne saurait être considéré comme un programme "définitif" que les entraîneurs doivent absolument suivre. Il est uniquement fourni à titre d'exemple. Les entraîneurs sont encouragés à développer leurs

propres programmes et à solliciter les conseils ou l'assistance de spécialistes compétents.

Ce programme de mise en forme comporte 3 aspects:

- (a) Exercices aérobies;
- (b) Compétences techniques et maîtrise de la balle en basketball;
- (c) Autres exercices de mise en forme.

EXERCICES	FRÉQUENCE	CONSIGNES
(A) EXERCICES AÉROBIES	<ul style="list-style-type: none"> • Faire 3 exercices chaque semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire uniquement 1 exercice aérobique par jour, et prévoir un jour de repos entre les séances (p. ex.: séances aérobies le lundi, mercredi et vendredi). • Ne pas faire d'exercices de vitesse durant le premier mois d'entraînement (la condition physique générale des joueurs doit en effet être améliorée au préalable).
(B) COMPÉTENCES TECHNIQUES ET MAÎTRISE DE LA BALLE EN BASKETBALL	<ul style="list-style-type: none"> • Faire 3 exercices chaque semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire au moins un exercice de tir par semaine, mais sans faire le même exercice plus de deux fois. • Ne pas faire plus de 2 séances de travail sur les compétences techniques et la maîtrise de la balle en basketball par jour. • Ne pas faire durant les jours de séances d'exercices aérobies ou autres exercices de mise en forme.
(C) AUTRES EXERCICES DE MISE EN FORME	<ul style="list-style-type: none"> • Faire 3 exercices chaque semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas faire durant les jours de séances d'exercices aérobies ou de travail sur les compétences techniques ou la maîtrise de la balle en basketball. • Faire uniquement 1 de ces activités par jour.

EXERCICES AÉROBIES

Assurez-vous de bien vous échauffer avant la séance.

- 20 pompes (sur les genoux)
- 20 squats
- Faire un tour de terrain en jogging
- 20 abdominaux (enroulement vertébral:

relevé du buste au sol, mais en ne remontant qu'à mi-parcours en direction des genoux)

- 20 fentes (de chaque côté)
- Faire un tour de terrain en jogging
- Étirements en fonction des besoins (pas plus de 5 minutes)

EXERCICE	REMARQUE						
Course de 4 km	Courir sur l'herbe ou sur une piste plutôt que sur le béton.						
Course de 15 minutes	Courir sans interruption pendant 15 minutes et noter la distance parcourue. Votre objectif est de courir sur une distance de: <table style="margin-left: 40px; border: none;"> <tr> <td>Meneurs</td> <td>3,7 km en 15 minutes</td> </tr> <tr> <td>Avants</td> <td>3,5 km en 15 minutes</td> </tr> <tr> <td>Pivots</td> <td>3,2 km en 15 minutes</td> </tr> </table> <p>N.B.: Si nécessaire, marchez pendant 30 secondes, puis reprenez la course.</p>	Meneurs	3,7 km en 15 minutes	Avants	3,5 km en 15 minutes	Pivots	3,2 km en 15 minutes
Meneurs	3,7 km en 15 minutes						
Avants	3,5 km en 15 minutes						
Pivots	3,2 km en 15 minutes						
Natation 1 km	Pour vous aider à maintenir votre intensité au cours de la séance, comptez le nombre de brasses que vous devez faire pour une longueur. Comptez ensuite le nombre de brasses pour chaque nouvelle longueur. Si une longueur demande plus de brasses que les autres, alors vous devez déployer un peu plus l'effort lors de la longueur suivante.						
Vélo 5 km	Cet exercice peut être pratiqué sur un appareil ou en extérieur. Si vous êtes en extérieur, utilisez les pistes cyclables autant que possible et assurez-vous de porter un casque. Utilisez un rapport faible et assurez-vous de pédaler en permanence.						
Courses sur le terrain	Répétez la série d'exercices suivante sans vous arrêter pendant 15 minutes. Notez le nombre de répétitions que vous êtes parvenu à compléter: <ol style="list-style-type: none"> 1. En commençant sur la ligne de fond, faites 10 pompes; 2. Sprintez jusqu'à l'autre extrémité du terrain; 3. Allongez-vous dos au sol, 10 redressements assis complets; 4. Faire 2 tours de terrain en jogging. 						
Vitesse 1 N.B.: travaillez sur la capacité aérobie avant d'effectuer ces exercices.	<p>Effectuez les 3 activités suivantes:</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Courez sur les 7 premiers mètres à 50 %, sur les 7 mètres suivants à 75 %, puis sur les 7 derniers mètres à 100 %. Revenez en marchant et répétez 5 fois; 2. 5 x sprints de 50 m (commencez chaque répétition à 50 secondes d'intervalle). Revenez au point de départ en jogging. 5 x sprints de 30 m (commencez chaque répétition à 40 secondes d'intervalle). Revenez au point de départ en jogging. 5 x sprints de 20 m (commencez chaque répétition à 30 secondes d'intervalle). Revenez au point de départ en jogging. 3. Glissez de A à B, glissez de B à C, glissez de C à A, puis sprintez de A à D. Répétez 5 fois, en revenant au point de départ en marchant pour récupérer. 						

EXERCICE	REMARQUE				
Courses en intensité	Série 1 à 60 % de la vitesse max.				
		accélération	plateau	décélération	
	1)	10 m	20 m	10 m	x3
	2)	9 m	20 m	9 m	x3
	3)	8 m	20 m	8 m	x3
	4)	7 m	20 m	7 m	x3
	5)	6 m	20 m	6 m	x3
	6)	5 m	20 m	5 m	x3
	Série 2 à 75% de la vitesse max.				
		accélération	plateau	décélération	
	7)	10 m	20 m	10 m	x3
	8)	9 m	20 m	9 m	x3
	9)	8 m	20 m	8 m	x3
	10)	7 m	20 m	7 m	x3
	11)	6 m	20 m	6 m	x3
	12)	5 m	20 m	5 m	x3
	Série 3 à 90% de la vitesse max.				
		accélération	plateau	décélération	
13)	10 m	20 m	10 m	x3	
14)	9 m	20 m	9 m	x3	
15)	8 m	20 m	8 m	x3	
16)	7 m	20 m	7 m	x3	
17)	6 m	20 m	6 m	x3	
18)	5 m	20 m	5 m	x3	
Pyramide Fartlek	Faites cet exercice sur l'herbe ou une surface plus douce. Il pourra être complété sur une piste d'athlétisme (ovale, piste ou lignes droites).				
	<ul style="list-style-type: none"> • 15 secondes rapide, 15 lent; 30 secondes rapide, 30 lent; 45 secondes rapide; 45 lent; 60 secondes rapide, 60 lent (5 minutes au total, sans interruption). • Une fois que vous avez terminé une pyramide Fartlek, effectuez une récupération active (marche, jogging, travail abdominal) pendant trois minutes. • Répétez la pyramide Fartlek et la phase de récupération active deux fois de plus (soit un total de trois séries). 				

COMPÉTENCES TECHNIQUES ET MAÎTRISE DE LA BALLE EN BASKETBALL

Effectuez l'une des séances décrites ci-dessous 3 fois par semaine. Vous

devez faire au moins un exercice de tir par semaine, mais sans faire le même exercice plus de deux fois dans la même semaine. Notez les exercices effectués et, le cas échéant, les scores obtenus. Ne faites pas plus de 2 de ces

séances au cours d'une même journée et ne faites aucun de ces exercices pendant un jour durant lequel vous faites des exercices aérobies et d'autres exercices de mise en forme.

EXERCICE	
<p>1. Passes</p>	<p>Contre le mur</p> <p>Faites 30 fois chaque type de passe contre un mur (ou avec un partenaire). Tenez-vous à 3 ou 4 mètres du mur/partenaire. Alternez le pied avec lequel vous faites un pas en avant au moment de la passe. Pour les passes à une main, faites également un pas de côté (comme si vous passiez pour contourner un défenseur).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 passes à deux mains à hauteur de poitrine • 2 passes à deux mains avec rebond • Passe poussée main droite • Passe poussée main gauche • Passe dans le dos (main droite/main gauche) • Passe dans le dribble. Dribblez 5 fois, puis passez. Faites 30 passes de chaque main. <p>2 balles contre le mur</p> <p>Tenez-vous à 2 ou 3 mètres du mur, en dribblant avec 2 balles. Au bout de 5 dribbles, passez l'une des balles contre le mur. Continuez à dribbler avec l'autre balle. Attrapez la balle que vous venez de passer et dribblez. Au bout de 5 nouveaux dribbles, passez avec l'autre main. Continuez pendant 3 minutes.</p> <p>Toucher de cible</p> <p>Choisissez une brique sur le mur, à hauteur de poitrine, et marquez-la à la craie. Commencez à environ 10 à 15 m et dribblez jusqu'au mur. Faites un arrêt 1 temps, puis passez vers la brique que vous avez marquée à la craie. Si vous la touchez, vous marquez 1 point. Si vous la manquez, vous perdez 1 point. Continuez jusqu'à ce que vous ayez 25 points.</p>
<p>2. Dribble</p>	<p>Dribble sur place, 1 balle</p> <p>Faites chaque mouvement de dribble pendant 30 secondes. Ne ramassez pas la balle entre les mouvements.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant (croisé) • Arrière (croisé) • Droite/gauche. Dribble en "V" sur le côté du corps. 30 secondes dans chaque main. • Feinte de dribble croisé droite/gauche: en "V" avec une seule main, devant le corps. 30 secondes dans chaque main. • Dribble autour de la jambe droite/gauche. Dribblez autour de votre jambe droite avec la main droite pendant 30 secondes. Puis dribblez autour de votre jambe gauche avec la main gauche. <p>Dribble sur place, 2 balles</p> <p>Faites chaque mouvement de dribble pendant 30 secondes. Si vous perdez une balle, continuez à dribbler avec l'autre pendant que vous récupérez celle que vous avez perdue.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant. Dribblez avec les deux balles à l'avant en changeant continuellement de main (en faisant donc un croisé avec chaque balle). • Côté. Dribblez avec les deux balles en "V" sur les côtés. • Côtés en alterné. Dribblez avec les deux balles en "V" sur les côtés. Lorsqu'une balle va vers l'avant, l'autre va vers l'arrière. • Dribble puissant/en douceur. Faites 5 dribbles (avec chaque main) aussi puissants que possible (en veillant toutefois à ce que la balle ne dépasse pas le haut de votre short), et 5 dribbles de façon à ce que la balle ne dépasse pas le genou.

EXERCICE	
	<p>Dribble sur l'ensemble du terrain</p> <p>Faites 2 allers/retours en dribblant, en faisant les mouvements suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Dribble cross-over > Sur le côté > Retrait et dribble cross-over (ou feinte de cross-over) > Entre les jambes > Hésitation > Feinte de cross-over > Dans le dos > Combinaisons
3. Jeu de jambes	<p>"2 glissements"</p> <p>Mettez-vous en position défensive. Faites 2 glissements sur votre gauche, puis 2 glissements sur votre droite. Faites une pause (en position défensive) pendant 3 secondes, puis répétez. Continuez pendant 30 secondes, puis reposez-vous. Répétez l'ensemble 5 fois. Assurez-vous d'utiliser un jeu de jambes approprié (de "grand" à "plus grand").</p> <p>"Glissement-course-glissement"</p> <p>Mettez-vous en position défensive. Faites 3 glissements, 3 pas de course, puis 3 autres glissements. Répétez 30 fois de chaque côté du panier. Reposez-vous pendant 30 secondes tous les 5 tours. Lorsque vous passez du glissement à la course, ne joignez pas vos pieds (en passant toujours d'une position "grande" à une position "plus grande").</p> <p>Faire face au panier</p> <p>Placez-vous au poste bas et lancez la balle avec un effet sur la ligne à 3 points. Traversez la raquette, récupérez la balle et faites face au panier. Faites une feinte de tir, une feinte de dribble, puis percez jusqu'au panier pour un tir en double pas. Faites l'exercice 30 fois de chaque côté. Assurez-vous d'utiliser le pied de pivot côté ligne de fond.</p>
4. Tirs	<p>A) Intérieur de la raquette</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tirs en suspension (X 10) • Tirs en double pas (X 10 de chaque côté) • Tirs à Mikan (X 10 de chaque côté) <p>B) Tirs en suspension 4,5 à 6 m</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 depuis l'aile droite, depuis la tête de raquette, et depuis l'aile gauche <p>C) Tirs en suspension un rebond</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 depuis l'aile droite, depuis la tête de raquette, et depuis l'aile gauche <p>D) Tirs en suspension, 2/3 rebonds</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 depuis l'aile droite, depuis la tête de raquette, et depuis l'aile gauche <p>E) Tirs en suspension en sortie de dribble</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 depuis l'aile droite, depuis la tête de raquette, et depuis l'aile gauche <p>F) Mouvements au poste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drop step avec tir en double pas en puissance (X 10) • Drop step avec tir crochet (X 10) • Drop step, feinte de tir, step through (X 10) • Tir en volteface (X 10) <p>G) Tirs à trois points</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire 10 tirs depuis 5 endroits différents <p>H) Lancers francs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire 30 lancers francs par séries de 2 (aller et revenir en footing entre chaque série)

EXERCICE**5. Coordination
yeux-mains**

Utilisez une balle de tennis et placez-vous à 1 ou 2 mètres d'un mur.

Lancer/réception avec la même main

Lancez la balle avec une main contre le mur, et rattrapez-le avec la même main. Faites une série en alternant main gauche et main droite, suivie d'une série avec votre main la moins adroite. 30 lancers par main.

Lancer/réception avec mains opposées

Comme ci-dessus, mais en lançant la balle d'une main et en le rattrapant de l'autre.

Dribble contre un mur

Placez-vous à 1 mètre de distance, commencez à dribbler contre le mur en utilisant une VIEILLE balle de basketball ou de tennis.

Ayez le bras tendu et tenez la balle à environ 10 cm du mur; utilisez les deux mains et faites des combinaisons de dribble (d'un côté à l'autre, de haut en bas, croisé). Dribblez pendant 2 minutes, puis reposez-vous pendant 1 minute.

Répétez l'ensemble 4 fois.

AUTRES EXERCICES DE MISE EN FORME

Effectuez l'un des exercices décrits ci-dessous 3 fois par semaine. Ne faites aucun de ces exercices durant les jours de séances d'exercices aérobies ou de travail sur les compétences techniques ou la maîtrise du ballon de basketball.

EXERCICE	
<p>1. Programme de force et prise de masse</p>	<p>Faites chacun des exercices suivants trois fois, dans l'ordre dans lequel ils sont présentés, avec une pause d'1 minute maximum entre chaque série d'exercices.</p> <p>Répétitions</p> <p>Pour établir combien d'exercices vous devez faire dans chaque série, déterminez combien vous pouvez en faire sans vous arrêter. Le nombre d'exercices à faire dans chaque série correspondra à 60 % du chiffre que vous aurez ainsi déterminé. Si par exemple vous parvenez à faire un maximum de 15 abdominaux (sans vous arrêter), alors vous en ferez 9 dans chaque série (15 x 60 % = 9).</p> <p>Lorsque vous commencez le programme, laissez-vous un certain temps (1 à 2 semaines) pour permettre à votre corps de s'adapter aux charges de travail supplémentaires. Lorsque vous parvenez à compléter aisément les exercices, ajoutez un ou deux exercices à chaque série (p. ex., passez de 9 à 11 abdominaux pour chaque série).</p> <p>Pompes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mains légèrement plus écartées que les épaules - Poitrine à terre avant de pousser sur les bras - Corps droit o Étape 1 - Genoux au sol, pieds en l'air (utilisez cette méthode jusqu'à ce que vous ayez gagné suffisamment de force) o Étape 2 – Orteils au sol (utilisez cette méthode lorsque vous avez développé une force suffisante) <p>Fentes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pieds joints, puis un pas en avant avec une seule jambe, l'autre jambe restant dans la position initiale - Maintenez le dos droit et veillez à ce que votre genou avant ne dépasse pas le niveau de vos orteils - Ramenez la jambe avant à sa position de départ. Faites une nouvelle fente avec l'autre jambe <p>Abdominaux</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allongez-vous dos au sol, les jambes pliées à un angle de 90° - Maintenez vos mains en contact avec le côté de votre tête, et le menton dirigé vers le cou - Élevez le torse jusqu'à mi-chemin entre la position allongée et un enroulement complet, puis revenez en position allongée <p>Répulsions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placez-vous dos à un banc de hauteur moyenne, un mur ou une chaise - Mains sur le banc, bras droits, jambes en avant, pieds plats au sol - Gardez les jambes droites, pliez les bras de façon à abaisser le corps devant le banc, redressez les bras pour revenir à la position de départ <p>Sauts explosifs défensifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commencez en position défensive (position basse!) - Joignez rapidement vos pieds et sautez (de manière explosive), en portant les mains au-dessus de la tête - Réceptionnez-vous et revenez en position

EXERCICE	
2. Corde à sauter	<ul style="list-style-type: none"> • Faites 2 minutes de corde à sauter sans interruption, à un rythme moyen. • Faites 30 sauts à un rythme maximal, suivi de 20 sauts à une vitesse moyenne. Répétez l'ensemble 10 fois. • Faites les exercices de corde à sauter suivants pendant une minute chacun: <ul style="list-style-type: none"> - Alternance pied droit/pied gauche - Deux pieds, dans un carré (avant, côté, arrière, côté) - Pied droit, dans un carré - Pied gauche, dans un carré - Talon/orteil
3. Sauts pliométriques	<p>Répétez 3 fois les 3 exercices suivants:</p> <p>A. Placez-vous devant le panneau (ou devant un mur). Sautez à deux pieds et touchez le filet/panneau/mur (aussi haut que vous le pouvez) avec la main droite, réceptionnez-vous et sautez à nouveau immédiatement pour toucher avec la main gauche. Continuez jusqu'à ce que vous ayez touché 8 fois avec chaque main. Répétez l'ensemble 10 fois, avec 2 minutes de repos entre chaque série de 8.</p> <p>B. Placez-vous devant le panneau (ou devant un mur). Faites un pas en avant avec le pied gauche et sautez pour toucher le panneau/panier/mur (aussi haut que vous le pouvez) avec les deux mains. Faites ensuite le même exercice avec le pied droit. Répétez jusqu'à ce que vous ayez fait 20 sauts (10 pas pied droit, 10 pied gauche).</p> <p>C. Tenez-vous à un mètre du panneau/mur, faites deux pas et sautez avec les deux pieds pour toucher le panneau/panier/mur (aussi haut que vous le pouvez) avec les deux mains. Répétez l'ensemble 10 fois.</p>

3.2 NUTRITION

3.2.1 CONSIDÉRATIONS NUTRITIONNELLES POUR LES ATHLÈTES

Ce chapitre contient des informations d'ordre général, sur la base desquelles on ne doit pas prescrire de programme individuel sans solliciter des conseils supplémentaires auprès de spécialistes qualifiés.

La rédaction de cette section a bénéficié de la contribution de:

DR LOUISE BURKE,

directrice du service de nutrition sportive, Institut australien des sports (Australian Institute of Sport); responsable du département de nutrition sportive, Université catholique (Australian Catholic University)

BECCY HALL, APD, ACCSD

APD, AccSD Institut australien des sports (Australian Institute of Sport), Association de nutrition du sport (Sports Nutrition Fellowship)

Les entraîneurs peuvent aider leurs joueurs à se préparer pour la compétition de haut niveau sur deux aspects supplémentaires:

- (a) Stratégies nutritionnelles;
- (b) Stratégies de récupération.

Pour être performant, les athlètes doivent s'alimenter de façon appropriée. Si on ne peut attendre des entraîneurs qu'ils soient des "experts" en nutrition, ils doivent toutefois être en mesure de prodiguer à leurs joueurs des conseils de base et, si nécessaire, de les aider en sollicitant des conseils auprès de spécialistes.

La "récupération" désigne tout simplement la capacité d'un athlète à remettre son corps en condition pour le prochain entraînement/match après un effort physique important.

NUTRITION D'ENTRAÎNEMENT

Le rôle de l'alimentation quotidienne d'un athlète est de promouvoir une bonne santé et de préserver le plaisir associé aux plats appréciés et à l'aspect social du partage des repas, cela tout en prenant en compte les exigences particulières découlant de ses engagements sportifs.

Un entraînement régulier augmente les besoins de l'organisme en énergie et en

éléments nutritifs variés, indispensables pour effectuer les exercices et progresser. Si l'on combine ces besoins avec les exigences supplémentaires liées à la croissance et au développement au cours de l'adolescence, on voit que l'alimentation peut être un défi pour le jeune joueur de basketball et sa famille.

Une bonne connaissance de l'alimentation doit aller de pair avec des compétences pratiques en matière de nutrition, ainsi qu'avec une organisation minutieuse, tout cela devant permettre au jeune athlète d'organiser ses repas et collations autour de ses engagements scolaires, sportifs et sociaux.

En mettant en place un certain nombre de stratégies de base, il est cependant possible de répondre à ces exigences et de mettre l'organisme en condition pour une performance optimale.

L'APPORT EN GLUCIDES DOIT REFLÉTER LES EXIGENCES QUOTIDIENNES EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT

Les glucides sont le "carburant" de prédilection pour les muscles soumis à des efforts de haute intensité. Ils sont également importants pour le cerveau. Ils sont obtenus à partir d'aliments à base

de grains et de céréales, de fruits, de légumes féculents et de légumineuses. Le basketball exige des périodes d'activité de forte intensité brèves mais répétées, avec une forte composante d'aptitudes techniques et de prise de décision. À ce titre, il est logique de prévoir un apport suffisant en glucides pour chaque entraînement. Un apport insuffisant en glucides peut nuire à la performance, les signes classiques incluant notamment une fatigue précoce, une diminution des aptitudes techniques et une diminution de la capacité de concentration.

L'apport quotidien en glucides doit aller de pair avec les exigences d'entraînement (en augmentant l'apport les jours d'entraînement intense, et en le diminuant durant les jours de repos). Un moyen facile d'atteindre cet objectif, qui permettra également de veiller à ce que l'absorption soit faite au moment où il est le plus nécessaire, consistera à incorporer des glucides supplémentaires dans des collations consommées avant et éventuellement après la séance d'entraînement, tout en renonçant à ces collations les jours de repos ou lorsque l'entraînement est facile ou davantage sur les aspects techniques.

HYDRATATION ET ALIMENTATION POUR L'ENTRAÎNEMENT

De bonnes habitudes en matière d'hydratation contribueront à une performance et une concentration soutenues durant les séances d'entraînement. On constate très souvent que les jeunes joueurs ont des difficultés à rester correctement hydratés pendant la journée, cela soit parce que leur soif n'influe pas suffisamment sur leur comportement, soit parce que leur emploi du temps très fourni ne leur permet pas un accès suffisant aux points d'eau et boissons.

Si la relation entre le niveau de déshydratation et l'altération de la performance sportive fait l'objet de débats, il est généralement recommandé de maintenir les pertes de fluide à moins

de 2 % de la masse corporelle (p. ex. 1 kg pour un athlète de 50 kg, 1,5 kg pour un joueur de 75 kg). Certaines études menées sur le basketball ont montré que des déficits hydriques de cet ordre peuvent interférer avec les aptitudes techniques et l'endurance, et aggraver la perception de difficulté des exercices.

Il convient donc de développer de bonnes habitudes d'hydratation durant les séances d'entraînement. Chaque joueur doit s'assurer qu'il consomme des quantités suffisantes de fluides bien choisis durant la journée, de manière à arriver correctement hydraté à l'entraînement, puis boire de façon appropriée durant l'entraînement en lui-même. Un plan d'hydratation approprié permettra de compenser les pertes liées à la transpiration par un apport en fluides, en évitant à la fois les déficits hydriques excessifs et la surhydratation. L'entraîneur a ici un rôle important à jouer en facilitant et en encourageant ces pratiques (se reporter à la checklist).

L'eau est suffisante pour satisfaire les besoins de réhydratation durant les séances d'entraînement aisées ou techniques. Les boissons contenant des glucides (p. ex. boissons pour sportifs, boissons aromatisées de type Kool-Aid ou jus) pourront permettre aux joueurs à forts besoins énergétiques d'atteindre plus facilement leurs objectifs d'apport calorifique quotidien. Les boissons caloriques ou les collations consommées juste avant et pendant l'entraînement pourront favoriser l'endurance et la concentration durant les séances de travail prolongées et intenses. Elles devront alors être prises en compte dans les objectifs d'apport quotidien en glucides. (Se reporter à la checklist).

RÉCUPÉRATION ET ADAPTATION À L'ENTRAÎNEMENT

La récupération après un entraînement intensif exige un apport en éléments nutritifs essentiels pour la réhydratation (eau et électrolytes), pour le

réapprovisionnement en énergie (glucides), ainsi que pour la réparation et l'adaptation (protéines et vitamines/minéraux). Dans de nombreux cas, il sera judicieux de faciliter une récupération rapide par la consommation de ces éléments nutritifs peu après la séance (p. ex. fenêtre de 30 à 60 min). Cela pourra tout simplement consister à programmer le prochain repas après l'entraînement, ou encore à prévoir une collation appropriée.

Pour les athlètes adolescents qui doivent parcourir de longues distances pour se rendre à l'entraînement, il pourra être nécessaire de planifier à l'avance des collations ou repas pouvant être consommés durant les transports. Si tous les membres de l'équipe sont dans la même situation, un tableau de récupération pourra permettre à chacun de récupérer rapidement de manière à restaurer le niveau de performance avant la séance suivante.

3.2.2 BESOINS NUTRITIONNELS POUR UNE BONNE SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

L'organisme a besoin d'énergie pour sa croissance, et pour d'autres sollicitations du quotidien, ainsi que pour le bon fonctionnement des systèmes vitaux.

L'organisme a besoin d'énergie pour sa croissance, pour les exercices sportifs et autres sollicitations du quotidien, ainsi que pour le bon fonctionnement des systèmes vitaux. Lorsqu'un joueur ne parvient pas à atteindre son budget énergétique, soit parce que son apport en énergie est insuffisant (par exemple en cas de régime de perte de poids excessif ou d'un comportement alimentaire capricieux), soit parce qu'une forte charge d'entraînement n'est pas compensée par un apport adéquat, certains de ces processus sont lésés.

Cela peut conduire à un déficit de croissance et de développement, à une ménarche retardée (première période de menstruations), à un risque accru de maladies et de blessures, et à des gains de performance limités. La planification des repas et des collations en fonction des besoins peut contribuer à prévenir ces problèmes.

Les protéines fournissent une source d'énergie pour le régime alimentaire mais, plus important encore, elles constituent les blocs de construction élémentaires qui permettent la création de nouveaux tissus nécessaire à la croissance et au développement des adolescents, ainsi qu'à la réparation et à l'adaptation consécutifs aux exercices. On trouve des protéines à la fois dans les aliments d'origine animale (viande, volaille, poisson, œufs et produits laitiers) et dans les

produits végétaux (légumineuses, noix, céréales, soja). Les sources animales sont toutefois considérées comme étant de meilleure qualité.

Bien que de nombreux athlètes soient convaincus que les régimes alimentaires riches en protéines sont indispensables pour le sport, cela n'est pas nécessairement le cas: la meilleure façon de satisfaire leurs besoins en la matière consistera simplement à inclure une modeste portion de protéines dans le repas d'après entraînement/match, et à prendre 3 à 5 repas et collations au cours de la journée. Il est inutile d'avoir recours à de coûteux suppléments enrichis en protéines. Une consommation excessive de protéines peut en fait être préjudiciable si elle induit des négligences sur d'autres éléments nutritifs importants dans le régime alimentaire du joueur, ou si elle s'avère trop coûteuse.

Les minéraux jouent également un rôle dans le développement des nouveaux tissus, ainsi que la régulation du métabolisme. Le fer est important pour la production de globules rouges dans le sang et pour le cerveau, tandis que le calcium joue un rôle clé dans le développement et le maintien en bonne santé des os et des dents. Les aliments riches en minéraux (se reporter à la checklist) doivent être régulièrement inclus dans les repas et collations.

Les vitamines, ainsi que d'autres

éléments identifiés plus récemment, sont présents dans un large éventail d'aliments végétaux (fruits, légumes, céréales, noix et légumineuses) et de sources animales. Une alimentation variée, privilégiant systématiquement les aliments riches en éléments nutritifs à chaque repas, permettra d'assurer la santé et la forme du joueur sans nécessiter la consommation de compléments alimentaires.

De fait, de nombreux aliments constituent d'excellentes sources de différents éléments nutritifs essentiels (se reporter à la checklist), et peuvent être mélangés et combinés avec d'autres produits lors des repas et collations. Une planification judicieuse des menus permettra de répondre à tous les besoins nutritifs des joueurs, y compris aux besoins supplémentaires induits par leur programme d'entraînement.

L'adolescence est une période de prise d'indépendance dans de nombreux domaines, et cela inclut les habitudes alimentaires et les aspects sociaux liés à la prise des repas. De fait, alors même que les jeunes joueurs essaient de devenir plus autonomes dans leurs choix de vie, c'est durant cette période qu'ils pourront avoir besoin d'un soutien familial plus fort pour répondre à leurs besoins nutritionnels particuliers liés à la pratique du basketball et à un style de vie très fourni.

L'adolescence est une période importante durant laquelle il faut aider le jeune joueur à acquérir les connaissances et les compétences pratiques qui lui permettront de se prendre en charge sur le plan nutritionnel.

Il est parfois difficile de convaincre un enfant et ou un adolescent d'explorer le large éventail de couleurs, textures et

goûts offert par des choix alimentaires sains, en particulier les fruits et les légumes.

Il est pourtant important que ce travail soit mené et intégré dans le plan nutritionnel du joueur. Non seulement cela permettra d'améliorer la densité nutritionnelle de son alimentation, mais cela contribuera en plus à développer la flexibilité nécessaire dans les

habitudes alimentaires, indispensable pour permettre au joueur de s'adapter aux contraintes des déplacements et voyages, qui font vite partie intégrante de la vie d'un athlète de haut niveau.

Checklist des sources d'éléments nutritifs essentiels

CHECKLIST DES SOURCES D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS ESSENTIELS

ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES	ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES	ALIMENTS RICHES EN FER	ALIMENTS RICHES EN CALCIUM
<ul style="list-style-type: none"> • Pains • Riz, pâtes, nouilles et autres aliments en grains • Avoine et céréales de petit-déjeuner • Pommes de terre, ignames et féculents • Fruits • Lait et yaourts aromatisés • Miel et confiture 	<ul style="list-style-type: none"> • Poisson • Poulet • Bœuf et agneau • Œufs • Lait, fromage et yaourt • Légumes • Tofu et produits à base de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Bœuf • Agneau • Poulet • Légumes • Tofu • Céréales de petit-déjeuner enrichies en fer 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Fromage • Yaourt • Produits à base de lait de soja fortifiés en calcium • Poissons à arêtes molles • Légumes-feuilles verts • Amandes

3.2.3 STRATÉGIES D'HYDRATATION ET D'ALIMENTATION

S'il appartient, en définitive, à chaque athlète d'assumer la responsabilité de son hydratation et de son alimentation, les athlètes, et notamment les athlètes les plus jeunes, ne disposent pas nécessairement des connaissances requises pour se prendre en charge de façon efficace.

On trouvera ci-dessous un certain nombre de stratégies qu'un entraîneur peut mettre en œuvre pendant les entraînements ("tableau d'entraînement"), ainsi qu'après les entraînements ou les matches

("tableau de récupération"). Il n'est pas nécessaire que l'entraîneur fournisse lui-même les boissons ou aliments; cela pourra être effectué par les athlètes ou leur famille. Il est en revanche important que l'entraîneur sensibilise ses athlètes

sur l'importance d'une alimentation saine et sur l'adaptation de leurs apports nutritionnels à l'intensité de leurs activités physiques.

CHECKLIST - TABLEAU D'ENTRAÎNEMENT

À FOURNIR AUX JOUEURS

- Boissons fraîches, en particulier en cas de forte chaleur
- Des boissons sportives ou boissons aromatisées de type Kool-Aid pourront être utiles lors des séances d'entraînement plus longues
- Éventuellement, collations riches en glucides pour "compléter" l'apport juste avant un match (p. ex. fruits frais, pain et confiture, barres de céréales)
- Bouteilles individuelles pour l'hygiène et pour permettre à chaque joueur de contrôler sa consommation de fluides

COMPORTEMENTS

- Incorporer des pauses de rafraîchissement régulières durant l'entraînement
- Encourager les bonnes pratiques en matière d'hydratation
- Envisager un contrôle occasionnel des pratiques d'hydratation, en procédant à une pesée avant et après l'entraînement (1 kg = 1 l) ou en contrôlant simplement l'utilisation des bouteilles

CHECKLIST - TABLEAU DE RÉCUPÉRATION

À FOURNIR AUX JOUEURS

- Boissons fraîches
- Collations simples à consommer et offrant un apport à la fois en glucides et en protéines (p. ex. sandwiches poulet/salade, fruits et yaourts, lait aromatisé, céréales de petit-déjeuner et lait)

COMPORTEMENTS

- Encourager des choix alimentaires sains dans les cantines, restaurants et magasins des enceintes de basketball
- Citer en exemple les choix alimentaires judicieux faits par des membres de l'équipe
- Mettre à disposition des installations (p. ex. réfrigérateur ou coin cuisine) qui permettront aux joueurs de stocker/préparer leurs propres collations

3.2.4 PRISE EN COMPTE DES PARTICULARITÉS PHYSIQUES

Dans de nombreux sports, notamment le basketball, les particularités physiques d'un joueur (taille, poids, taux de masse maigre/masse grasse) peuvent influencer sur sa performance. L'un des objectifs du programme d'entraînement et de l'alimentation d'un athlète est de développer progressivement les attributs physiques qui permettront d'optimiser sa performance. Ceci ne peut cependant constituer qu'un objectif à long terme, dont la réalisation demandera de nombreuses années de maturation et de mise en condition.

L'adolescence est une période de croissance et de changement dans la composition de l'organisme, consistant notamment en une augmentation de la masse musculaire chez les garçons et de la masse grasse chez les filles. C'est également une période de changement important sur les plans sociaux et affectifs, au cours de laquelle le joueur peut développer, sans lien avec sa pratique sportive, des préoccupations relatives à son apparence physique qui pourront entraîner des comportements de "régime" indésirables, en particulier chez les filles.

Il est donc important d'accompagner les jeunes joueurs durant cette période, afin de leur donner les moyens de développer, de façon autonome, des pratiques alimentaires saines allant dans le sens

à la fois de leurs objectifs sportifs et de leur bonne santé à plus long terme. Dans certains cas, des stratégies individuelles devront être déployées, qu'il s'agisse d'augmenter les apports énergétiques pour accompagner la croissance, ou au contraire de limiter les apports inutiles pour mieux contrôler la prise de poids ou permettre un ajustement à une période d'activité réduite (p. ex. blessure ou fin de saison).

STRATÉGIES POUR PROMOUVOIR DES ATTITUDES SAINES VIS-À-VIS DE L'IMAGE CORPORELLE

- Mettre les athlètes à l'aise à propos des changements physiques survenant au cours de l'adolescence;
- Éviter ou prévenir les pratiques accordant une importance non justifiée aux changements physiques normaux, en

particulier lorsqu'ils sont sans rapport avec le niveau de performance (p. ex. assurer un suivi du poids des joueurs de manière "punitive");

- Faire preuve de sensibilité dans les situations susceptibles de mettre certains joueurs mal à l'aise s'ils doivent porter une tenue serrée ou minimale (p. ex. tenues en lycra, matches d'entraînement "maillots contre sans maillots");
- Se tenir informé des problèmes rencontrés par certains joueurs (p. ex. régime contraignant ou prise de poids problématique), et les aider à solliciter l'assistance d'un professionnel à un stade précoce.

STRATÉGIES ALIMENTAIRES POUR FACILITER UN FORT APPORT ÉNERGÉTIQUE

- Planifier une série de repas et collations sains durant la journée pour assurer un apport régulier en énergie et protéines – sans toutefois confondre la prise en compte des besoins énergétiques supplémentaires et l'encouragement des pratiques de "malbouffe";
- Prévoir des collations et repas "nomades", pouvant être consommés dans les transports et s'adapter à un style de vie occupé;
- Utiliser les boissons compactes, riches en éléments nutritifs et simples à consommer disponibles sur le marché: smoothies aux fruits, milkshakes, jus, repas liquides;
- Éviter la surconsommation de produits riches en fibres ou "bourratifs" – si l'appétit semble limité, privilégier un accompagnement à base de légumes, salades ou céréales complètes de manière à éviter un repas excessif;
- Assurer un suivi occasionnel afin de déterminer si le plan d'alimentation est respecté ou d'identifier les situations durant lesquelles certains repas ou collations ne sont pas pris.

STRATÉGIES ALIMENTAIRES POUR ACCOMPAGNER UNE RÉDUCTION DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE

- Planifier une série de repas et collations copieux durant la journée afin de permettre un apport régulier en énergie et protéines, tout en évitant les périodes de faim ou fatigue passagère;
- Ne pas sauter de repas ou restreindre excessivement les apports – cela risquerait en effet de déclencher la faim et de conduire à une consommation alimentaire excessive;
- Minimiser la consommation de boissons énergétiques, de façon à ce que la majeure partie de l'apport énergétique de la journée soit issu d'aliments solides, qui devront être mâchés et seront consommés plus lentement;
- Préparer des repas et collations en y ajoutant beaucoup de salades et de légumes frais ou fruits aqueux (p. ex. baies, melons), ou encore des céréales complètes. Remarque: les protéines ainsi ajoutées contribueront à rendre les repas plus satisfaisants;
- Assurer un suivi occasionnel afin de déterminer si le plan d'alimentation est respecté ou d'identifier les comportements problématiques (p. ex. consommation liée à l'ennui, surconsommation).

3.2.5 OPTIMISER LA PERFORMANCE EN COMPÉTITION

La nutrition sportive exige une bonne compréhension des facteurs susceptibles de provoquer la fatigue et la diminution de performance au cours d'un match de basketball.

La déshydratation et l'épuisement des ressources énergétiques sont des facteurs potentiels de réduction de la performance et, même s'ils ne surviennent pas au cours d'un match en particulier, ils peuvent s'accumuler au fil d'une tournée ou d'un tournoi, si le joueur ne parvient pas à réaliser une récupération optimale d'un match à l'autre.

Les stratégies alimentaires avant, pendant et après/entre les matches doivent permettre de traiter les causes de fatigue potentielles, de façon à minimiser leur impact ou à retarder leur apparition.

REPAS D'AVANT-MATCH

Un repas riche en glucides est recommandé avant un match, en particulier pour les joueurs amenés à passer beaucoup de temps sur le terrain, dont les muscles auront fortement besoin de cet apport essentiel. Il est généralement recommandé de prendre ce repas 2 à 4 heures avant le début du match, en privilégiant des aliments familiers et dont on sait qu'ils seront bien tolérés.

Les aliments difficiles à digérer ou susceptibles de causer des gênes intestinales (p. ex. aliments riches ou épicés, aliments riches en graisses ou fibres) doivent être évités. On trouvera dans la checklist des recommandations sur les choix typiques en fonction de l'heure de la journée. Elles pourront bien sûr être adaptées aux préférences et à l'expérience de chaque joueur.

Peu avant le match, certains joueurs souhaiteront probablement prendre une collation légère, et la consommation de boissons permettra de garantir des niveaux d'hydratation adéquats pour le début de la rencontre. Un repas d'avant-match réunissant toute l'équipe pourra par ailleurs être mis à profit, d'une part pour veiller à ce que tous les joueurs subviennent correctement à leurs besoins nutritifs, et d'autre part pour aborder d'autres aspects de la préparation du match.

Exemples de repas d'avant-match (à consommer 2 à 4 heures avant le match)

- Petite crêpe épaisse (Crumpets) avec ou sans miel
- Céréales avec lait à faible teneur en matière grasse
- Pâtes avec sauces légères
- Yaourt aux fruits avec muesli non toasté
- Pommes de terre au four ou féculents avec accompagnements
- Petits pains/sandwichs avec accompagnement de viande et salade

ALIMENTATION ET HYDRATATION EN COURS DE MATCH

En cours de match, les besoins d'alimentation et hydratation dépendront du joueur, de ses habitudes de jeu et du temps effectivement passé sur le terrain. L'intensité du basketball ainsi que le fait qu'il se pratique en intérieur induisent souvent une forte transpiration chez les joueurs actifs.

Les matches offrent toutefois généralement des opportunités régulières pour le remplacement des pertes de fluides: temps morts, pauses sur le banc ou changements entre mi/quarts-temps. Comme pour les entraînements, il conviendra de mettre des bouteilles individuelles à la disposition des joueurs sur le bord du terrain, de manière à ce qu'ils puissent facilement s'hydrater et soient en mesure d'assurer eux-mêmes le suivi de leur consommation.

Même s'il n'est pas toujours nécessaire de consommer des glucides supplémentaires pour alimenter les muscles en cours de match, de nouvelles études tendent aujourd'hui à montrer que, pour les sports qui exigent des efforts intenses et de courte durée, une consommation régulière de glucides permet de stimuler et énergiser le cerveau. Bien que ces recherches n'aient pas étudié les bienfaits d'une telle tactique au niveau de la performance dans le cadre spécifique du basketball, il semble que cela puisse contribuer à l'endurance et à la concentration tout au long d'un match. On pourra pour cela utiliser des boissons sportives ou boissons aromatisées de type Kool-Aid pendant le match.

RÉCUPÉRATION D'APRÈS-MATCH

Pour une récupération nutritionnelle optimale, les procédés décrits dans la section consacrée à la nutrition d'entraînement doivent être appliqués. Ces stratégies peuvent devenir cruciales lors d'un tournoi ou d'une tournée, durant lequel/laquelle il faudra jouer plusieurs matches sur une ou deux journées.

Des collations de récupération ou un repas doivent être prévus de telle sorte

qu'ils puissent être consommés peu de temps après le match, compte tenu des contraintes pratiques telles que les temps de déplacement vers les domiciles ou le lieu d'hébergement, ou encore des services disponibles dans l'enceinte sportive. Le partage d'un repas entre membres de l'équipe contribuera aussi bien souvent à l'esprit de camaraderie ou pourra être une occasion d'analyser le match.

EXEMPLES DE COLLATIONS DE RÉCUPÉRATION

- Yaourt aux fruits et barres de céréales
- Croque-monsieur jambon/fromage
- Lait aromatisé à faible teneur en matières grasses
- Sandwichs poulet/salade

EXEMPLES DE REPAS DE RÉCUPÉRATION

- Plat de pâtes
- Pizzas saines, avec viande et garnitures de légumes
- Repas à base de riz – p. ex. risotto
- Burritos mexicains avec viandes/haricots et salade

MANGER "SUR LA ROUTE" – GÉRER LES DÉPLACEMENTS

Les déplacements pour se rendre aux matches et tournois nécessitent une certaine adaptation des comportements alimentaires. Les défis à relever incluent notamment la perturbation des routines alimentaires, un accès limité aux aliments familiers, une exposition nouvelle à la prise de repas en collectivité et des choix alimentaires plus restreints, ainsi que la disparition de la supervision habituelle autour de l'alimentation.

Il est également important de respecter les exigences de sécurité alimentaire et d'éviter les intoxications durant les déplacements. Pour assurer une bonne nutrition lors d'un déplacement, une bonne préparation s'impose avant le voyage, avec notamment un calendrier des repas adéquat. Il conviendra également d'emporter certains aliments importants, qui permettront de compléter les produits achetés sur place.

L'élaboration d'un plan d'alimentation répondant aux objectifs nutritionnels, au lieu de s'appuyer sur des apports aléatoires au fil d'une alimentation

improvisée, nécessite à la fois un effort collectif ou une mobilisation des responsabilités individuelles (se reporter à la checklist).

PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES À PRENDRE PAR LES ENTRAÎNEURS

- Planifiez votre voyage: essayez de prévoir quels types de repas seront disponibles, l'emplacement des magasins, etc.;
- Sensibilisez vos joueurs sur la sécurité alimentaire et les bonnes pratiques d'hygiène avant le départ;
- Encouragez vos athlètes à prévoir à l'avance leurs collations, de manière à ne pas avoir à utiliser les aires d'autoroute ou les magasins de gare ou d'aéroport;
- Encouragez une hydratation optimale en distribuant aux joueurs des bouteilles de voyage individuelles;
- Prévoyez des distractions et autres activités pour limiter la consommation alimentaire liée à l'ennui;
- Organisez des repas et pauses goûter en fonction des vols/trajets routiers, de manière à minimiser la perturbation des habitudes alimentaires.

3.2.6 ALIMENTS ET COMPLÉMENTS DE BASE POUR LES SPORTIFS

Le monde du sport est submergé d'aliments et de suppléments alimentaires spécialisés qui promettent tous un gain de performance décisif. Pourtant, seul un petit nombre de ces suppléments présente un intérêt véritable et corroboré par des études scientifiques, et il n'est donc pas opportun de leur accorder une discussion approfondie dans le cadre de la présente section.

De fait, les meilleures recommandations en la matière tendent à décourager l'utilisation de ces suppléments ergogéniques par des personnes âgées de moins de 18 ans. Bien que de nombreux produits alimentaires sportifs soient conçus sur mesure en fonction des objectifs nutritionnels et de la pratique sportive d'un athlète, leur coût doit être mis en rapport avec leurs bénéfices pratiques.

Pour en savoir plus sur les suppléments et produits alimentaires sportifs, on pourra consulter www.ausport/ais/nutrition/supplements ou solliciter les conseils d'un expert accrédité en nutrition sportive.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Pour de plus amples informations sur la nutrition sportive, on pourra notamment consulter les ressources suivantes:

- Institut australien des sports (Australian Institute of Sport), nutrition sportive www.ausport.gov.au/nutrition
- Association australienne des diététiciens du sport (Sports Dietitians Australia) www.sportsdietitians.com.au
- "The Complete guide to food for sports performance", 3e édition, Louise Burke et Greg Cox, Allen and Unwin, Sydney Australia, 2010

3.3 RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

3.3.1 TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE – VUE D'ENSEMBLE

Ce chapitre contient des informations d'ordre général, sur la base desquelles on ne doit pas prescrire de programme individuel sans solliciter des conseils supplémentaires auprès de spécialistes qualifiés.

La rédaction de cette section a bénéficié de la contribution de:

DR SHONA HALSON PHD

Spécialiste des aspects physiologiques de la récupération, Institut australien des sports (Australian Institute of Sport)

La professionnalisation du sport a conduit à une focalisation très forte sur l'optimisation de la performance en entraînement et en compétition des athlètes de très haut niveau. Les athlètes et entraîneurs cherchent continuellement à améliorer les performances, et l'optimisation des périodes de récupération de l'entraînement offre de nombreux avantages dans un contexte d'entraînements et de compétitions intenses et répétés.

QU'EST-CE QUE LA RÉCUPÉRATION?

Si le terme "récupération" est couramment utilisé dans le sport, il n'est pas nécessairement toujours bien compris.

La "récupération" est la restauration des processus physiologiques et psychologiques, qui permet à l'athlète de s'entraîner à nouveau ou de rejouer en compétition à un niveau de performance approprié. La récupération est un processus complexe, qui implique de nombreux facteurs. S'il n'est pas nécessaire que les entraîneurs d'athlètes juniors soit un expert en matière de récupération, il est malgré tout important qu'ils aient une certaine compréhension des facteurs susceptibles d'affecter les niveaux de performance, ainsi que des techniques pouvant aider les athlètes à récupérer.

De nombreux facteurs peuvent affecter la performance d'un athlète, notamment:

FACTEURS AFFECTANT LA PERFORMANCE ATHLÉTIQUE

ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION	Volume, intensité, durée et type d'entraînement, degré de fatigue, récupération de l'entraînement/du match précédent.
NUTRITION	Apport en glucides, protéines et autres éléments nutritifs, équilibre hydrique et électrolytique.
STRESS PSYCHOLOGIQUE	Stress induit par la compétition, nostalgie/"mal du pays" durant un voyage, anxiété.
MODE DE VIE	Qualité et quantité de sommeil, calendrier, situation de logement, loisirs/activités sociales, relations avec les membres de l'équipe, l'entraîneur, les amis et la famille, situation professionnelle ou scolaire.
SANTÉ	Maladies, infections, fièvre, blessures, douleurs et lésions musculaires.
ENVIRONNEMENT	Température, humidité, altitude.

3.3.2 TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE – RÉCUPÉRATION ACTIVE

La “récupération active” (exercice de faible intensité) fait partie intégrante de la récupération pour un athlète. Cela implique généralement la marche, le jogging, le vélo ou la natation à faible intensité. Un certain nombre d’observations suggèrent que la récupération active permet de limiter les douleurs musculaires consécutives à l’effort, ainsi que les douleurs musculaires d’apparition retardée (Delayed Onset Muscle Soreness, DOMS).

L’entraîneur doit prévoir un certain temps de “récupération” immédiatement après un match, en restant dans l’enceinte sportive au lieu de repartir directement dans le bus.

Cela pourra permettre aux joueurs de marcher et de faire des étirements statiques sur le terrain, cependant, si un autre match est programmé sur le terrain, l’entraîneur devra trouver un autre lieu pour cela.

Durant cette période de “récupération active”, les joueurs doivent également être encouragés à s’hydrater et à consommer des aliments riches en glucides.

3.3.3. VÊTEMENTS DE COMPRESSION

Les athlètes portent couramment des vêtements de compression élastiques durant les vols prolongés. Plus récemment, ils sont également souvent portés pendant ou après les matches ou entraînements. Il est recommandé de porter des vêtements de compression de qualité médicale lors des voyages. Les vêtements de compression sont également recommandés après l'exercice.

LES RECOMMANDATIONS SUIVANTES SONT BASÉES SUR L'ÉTAT ACTUEL DES CONNAISSANCES ET DES PRATIQUES D'UTILISATION:

- **Durée de port:** de manière générale, plus longtemps l'athlète portera la tenue de compression après l'exercice, plus cela sera bénéfique;
- **Taille:** la taille des vêtements doit être appropriée pour assurer une efficacité maximale;
- Les recherches les plus récentes suggèrent que des bas de pleine longueur ou les vêtements couvrant les membres inférieurs sont les plus efficaces;
- **Entretien des vêtements de compression:** placer tous les vêtements de compression dans un sac à linge ou les laver à la main; ne pas laver à l'eau chaude ou avec un adoucissant; ne pas mettre dans un sèche-linge; et prendre soin lorsqu'on enfile les vêtements (en faisant remonter et en ajustant l'ensemble le long de la jambe, au lieu de simplement tirer sur

le haut).

De nombreux produits sont présentés comme des vêtements de "compression", sans toutefois en avoir les effets escomptés sur l'organisme. Ils peuvent donner l'impression de se "sentir serré", mais cela ne fait pas nécessairement d'eux des vêtements de compression.

3.3.4. TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE – HYDROTHERAPIE

Il existe un certain nombre de types d'hydrothérapie, et beaucoup sont aujourd'hui utilisés chez les sportifs.

IMMERSION EN EAU FROIDE

La cryothérapie (qui signifie "traitement à froid") est la pratique la plus couramment utilisée pour le traitement des lésions aiguës des tissus mous chez les sportifs, en raison de sa capacité à réduire la réponse inflammatoire et à soulager les spasmes et la douleur.

L'immersion en eau froide est particulièrement efficace pour réduire les symptômes associés aux douleurs musculaires d'apparition retardée, aux lésions causées par des exercices répétés de forte intensité, et aux blessures musculaires.

IMMERSION EN EAU CHAUDE (SPA)

L'immersion en eau chaude peut contribuer à la réhabilitation des lésions des tissus mous (étant toutefois précisé qu'elle n'est pas recommandée durant les premières 24 à 48 heures suivant la survenance de la blessure) et à la récupération. Elle s'effectue généralement en eau à plus de 37 °C, ce qui entraîne une élévation de la température des muscles et de l'intérieur du corps. La durée d'immersion est habituellement d'une vingtaine de minutes.

THÉRAPIE PAR IMMERSION CONTRASTÉE (ALTERNANCE CHAUD/FROID)

La thérapie fondée sur une alternance chaud/froid est sans doute la plus courante, qu'elle se pratique simplement sous la douche (en alternant eau froide/eau chaude) ou en alternant entre deux baignoires ou piscines chaudes et froides.

La température est généralement comprise entre 10 et 15 °C pour l'eau froide, et entre 35 et 38 °C pour l'eau chaude.

RÉCUPÉRATION EN PISCINE

Les séances de récupération en piscine sont couramment utilisées par les athlètes de sports d'équipe après un match, entrant généralement dans le cadre d'un "récupération active".

Ayant généralement pour but de réduire les douleurs et raideurs musculaires, ces séances incluent bien souvent des exercices de marche et des étirements en piscine, ainsi qu'un peu de natation. La récupération en piscine est un exemple de récupération active.

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'HYDROTHERAPIE

- Si possible, procéder à une immersion totale du corps (sauf la tête et le cou).
- Les exercices de récupération doivent être à la fois pratiques et suffisamment courts pour ne pas perturber l'emploi du temps. Les séances d'hydrothérapie d'une durée de 10 à 15 min semblent être efficaces.
- Sur la base des connaissances actuelles, les températures suggérées sont de 10 à 15 °C pour l'eau froide, et de 38-42°C pour l'eau chaude. Si l'athlète suit un protocole d'immersion continue en eau froide, il est recommandé d'utiliser une température légèrement plus élevée (p. ex. 15 °C). Cela sera plus confortable (les joueurs se plieront donc plus volontiers à l'exercice) et il a été démontré que cela renforce l'efficacité de la récupération. Dans le cas d'un protocole d'immersion intermittente en eau froide, une température plus froide (p. ex. 10 à 12 °C) pourra être plus efficace compte tenu de la durée d'exposition plus courte.
- Concernant les thérapies "chaud/froid", il est actuellement recommandé de ne pas exposer l'athlète à l'eau chaude plus longtemps qu'à l'eau froide.
- Les réactions individuelles à ces thérapies de récupération seront variables et ne seront pas nécessairement bénéfiques à tous les athlètes.

3.3.5. TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE – MASSAGE

Le massage est une autre technique couramment utilisée pour optimiser la récupération d'après entraînement ou match. Ses bénéfices semblent notamment inclure:

- diminution de la tension et de la raideur musculaires;
- accélération du processus de guérison des muscles et ligaments blessés;
- réduction des douleurs, enflures et spasmes musculaires;
- amélioration de la souplesse des articulations et de l'amplitude de mouvement;
- diminution de l'anxiété et amélioration de la relaxation;
- renforcement des fonctions immunitaires et endocriniennes.

Beaucoup d'athlètes intègrent des séances de massage régulières dans leur emploi du temps hebdomadaire. Au-delà des avantages énumérés ci-dessus, le massage constitue également une technique de relaxation efficace.

3.3.6. TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE – SOMMEIL

Les athlètes et entraîneurs de très haut niveau considèrent le sommeil comme un facteur essentiel dans le processus de récupération. Dans une étude récente, les athlètes et entraîneurs citaient le manque de sommeil comme le problème principal expliquant les troubles de fatigue. Lorsqu'on demande aux athlètes quels sont selon eux les aspects les plus importants des antécédents cliniques, les caractéristiques de sommeil sont citées en premier.

EFFET DE LA PRIVATION DE SOMMEIL

Sur la base des données disponibles, deux phénomènes semblent entrer en jeu. Premièrement, la privation de sommeil doit être supérieure à 30 heures pour avoir un impact sur la performance. Deuxièmement, les épisodes d'exercice prolongés ou répétés sont plus affectés que les efforts ponctuels et intenses.

La plupart des athlètes sont plus susceptibles d'être exposés à des épisodes aigus de privation partielle de sommeil, durant lesquelles le sommeil se trouve réduit de plusieurs heures pendant plusieurs nuits consécutives.

Sur la base des études disponibles sur le sujet, il semble que la performance sur les efforts maximaux ne soit pas affectée par une privation partielle de sommeil. Il semble en revanche que les efforts sous-maximaux mais répétés soient affectés, ce qui est problématique pour les joueurs de basketball dont les efforts incluent précisément ce type d'effort.

BIENFAITS DE LA SIESTE

Les athlètes qui souffrent d'une certaine perte de sommeil pourront bénéficier d'une courte sieste, notamment si une séance d'entraînement est programmée dans l'après-midi ou en soirée. La sieste pourra également bénéficier aux athlètes qui doivent régulièrement se lever tôt pour aller à l'entraînement ou aux matches, ainsi que pour ceux qui souffrent de privation de sommeil.

Certaines données accréditent la théorie selon laquelle une augmentation de la quantité de sommeil permet d'améliorer sensiblement la performance sportive.

RECOMMANDATIONS PRATIQUES:

- Maintenir un cycle sommeil-éveil régulier;
- Dormir dans une chambre confortable, sombre, calme et climatisée;
- Éviter l'alcool, la caféine, les repas copieux et les grandes quantités de fluides avant de se coucher;
- Utiliser une liste "pense-bête" ou tenir un journal pour faciliter l'organisation et ainsi éviter de trop réfléchir tout en essayant de dormir.

3.3.7. TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE – ÉTIREMENTS

Les étirements sont l'un des exercices de récupération les plus couramment utilisés après l'entraînement. Ils servent principalement à réduire les douleurs et raideurs musculaires, à éviter les blessures et à détendre les muscles.

Des données probantes mais très limitées suggèrent que les étirements peuvent également réduire la sensation de douleur après un exercice inhabituel.

Dans de nombreuses équipes, les étirements sont intégrés à la routine d'avant-match ou d'avant-entraînement, permettant aux joueurs à la fois de s'échauffer et de se concentrer sur la tâche à accomplir.

Les étirements dynamiques, qui consistent à soumettre les articulations à différents mouvements, sont privilégiés pour les séances d'avant-match ou d'avant-entraînement.

Après un match ou un entraînement, les étirements dynamiques pourront être incorporés à la séance de "récupération active".

Les étirements peuvent également permettre d'améliorer la souplesse, cela permettant à terme de réduire les risques de blessure.

3.3.8. TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE – APPLICATIONS PRATIQUES

Les compétitions sportives présentent un certain nombre de défis uniques du point de vue de la récupération, dont les techniques évoluent au fil d'un savant mélange entre apports scientifiques et expérience pratique. Cette section propose un certain nombre de scénarios concrets typiques, illustrant des difficultés que l'on pourra rencontrer dans la prescription et l'application des séances de récupération lors des compétitions sportives. Elle formule également des conseils pratiques et suggestions pour gérer au mieux ces difficultés.

SCÉNARIO DE COMPÉTITION:

Dans un tournoi, les équipes sont souvent amenées à jouer des matches sur plusieurs jours consécutifs, ayant même parfois moins de 24 heures entre la fin d'un match et le début du match suivant. Elles pourront aussi avoir un entraînement léger le jour du match, de telles séances n'étant généralement pas trop exigeantes sur le plan physique.

Suggestion de séance de récupération d'après-match:

- Récupération active (5 à 10 min à faible intensité)
 - Vélo ergométrique;
 - Strictement à faible intensité.

- Étirements statiques
 - L'objectif des étirements statiques est de permettre aux muscles sollicités de retrouver leur longueur de repos, et non pas de gagner en flexibilité;
 - Recommandation: Maintiens de 10 à 15 s, répétés 2 à 3 fois sur les principaux groupes musculaires sollicités en compétition;
 - Pour la récupération, l'objectif principal des étirements statiques d'après exercice est de détendre les muscles, et non pas de gagner en souplesse.
- Immersion en eau froide
 - 5 à 6 x (1 min en eau froide; 1 min hors de l'eau);
 - Température optimale: 12 à 15 °C;
 - Si possible, procéder à une immersion totale du corps;
 - Douche complète d'après-match avec la séance d'immersion en eau froide.

- Compression
 - Porter des bas de compression de pleine longueur ou des chaussettes de compression de qualité médicale;
 - Porter des vêtements de compression immédiatement après l'immersion en eau froide; continuer à les porter aussi longtemps que possible, en les retirant avant l'échauffement du match suivant.

Dans la plupart des cas, il ne sera pas envisageable d'accéder à des facilités telles que baignoires gonflables pour bains glacés, machines de refroidissement, piscines et vélos ergométriques dans une enceinte sportive. Malgré cela, la récupération ne doit pas être négligée et il conviendra d'envisager des solutions alternatives qui permettront d'obtenir des résultats similaires.

SOLUTIONS ALTERNATIVES POUR UNE IMMERSION EN EAU FROIDE

- Douches;
- Baignoires en plastique ou poubelles, en contrôlant la température avec de la glace;
- Facilités proches (piscine, océan) ou services proposés par l'hôtel.

SOLUTIONS ALTERNATIVES POUR LA RÉCUPÉRATION ACTIVE

- Incorporer des exercices de récupération active/ d'étirements statiques sur le terrain, immédiatement après le match.

SCÉNARIO DE COMPÉTITION 2 - FORTE CHALEUR

Si certains tournois de basketball sont organisés dans des bâtiments climatisés, cela n'est toutefois pas toujours le cas, en particulier chez les juniors. Le stress induit par l'effort physique est souvent exacerbé par les conditions environnementales chaudes/humides.

Si l'organisme est effectivement capable de se thermoréguler dans des conditions neutres, ces mécanismes de thermorégulation peuvent se révéler insuffisants lorsque les athlètes sont exposés à des conditions extrêmes. La compétition dans de telles conditions nécessite une attention particulière à la récupération d'après-match. Elle doit en effet permettre de dissiper d'une part la chaleur induite par l'environnement, et d'autre part la chaleur produite par la sollicitation des muscles.

OBJECTIFS DE LA SÉANCE DE RÉCUPÉRATION

- Diminution de la température du corps;
- Diminution de la transpiration;
- Amélioration du confort thermique;
- Faciliter le sommeil;
- Réduire les sensations de douleur et de fatigue.

PROTOCOLES POSSIBLES

- Bain de glace de 10 min - Corps entier;
- Piscine: 10 min/douche froide de 5 min de 25 à 28 °C;
- Douche froide de 5 min - Corps entier x 2;
- Piscine/océan: 20 à 30 min - Corps entier;
- Douche froide de 3 à 5 min.

POST-RÉCUPÉRATION

- Ne pas prendre de douche chaude immédiatement après la récupération;
- Se sécher, enfiler suffisamment de vêtements et tâcher de rester dans un environnement climatisé;
- Maintenir une bonne hydratation.

STAGES D'ENTRAÎNEMENT

Bien souvent, les équipes se réunissent pour des périodes de préparation intensive, avant ou sans rencontres compétitives. Ces stages peuvent impliquer des phases répétées et intensives de musculation de force et d'endurance et de récupération.

Si les entraînements intensifs n'intègrent pas des séances de récupération adéquates, ces entraînements intenses induisent une accumulation de fatigue, plutôt que des améliorations de performance. Les athlètes doivent par ailleurs suivre fréquemment des séances de récupération au cours d'une semaine d'entraînement, de façon à permettre une restauration physiologique et psychologique adéquate, et ainsi de parvenir à une super-compensation ainsi qu'à une minimisation des risques associés au surentraînement.

SÉANCE DE RÉCUPÉRATION POST-ENTRAÎNEMENT POSSIBLE:

- Exercices de récupération active possibles (5 à 10 min faible intensité)
 - Vélo ergométrique;
 - Bain bouillonnant/piscine/plage;
 - Marche / jogging léger;
- Étirements statiques
 - L'objectif des étirements statiques est de permettre aux muscles sollicités de retrouver leur longueur de repos, et non pas de gagner en flexibilité;
 - Recommandation: Maintiens de 10 à 15 s, répétés 2 à 3 fois sur les principaux groupes musculaires sollicités durant l'entraînement.
- Suggestions pour l'immersion contrastée
 - chaud 1 min (38 à 40 °C); froid 1 min (12 à 15 °C) - Répéter 7 fois; OU
 - chaud 2 min (38 à 40 °C); froid 2 min (12 à 15 °C) - Répéter 3 à 5 fois; OU
 - Douche contrastée - Chaud 1 min; froid 1 min - Répéter 3 à 7 fois,
- Compression
 - Porter des bas de compression de pleine longueur ou des chaussettes de compression de qualité médicale.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour en savoir plus sur les techniques de récupération modernes, on pourra notamment consulter les articles suivants:

- Argus, C. K., M. W. Driller, T. R. Ebert, D. T. Martin and S. L. Halson. 2013. **The effects of 4 different recovery strategies on repeat sprint-cycling performance.** *Int J Sports Physiol Perform* 85: 542-548.
- Babault, N., C. Cometti, N. A. Maffiuletti and G. Delay. 2011. **Does electrical stimulation enhance post-exercise performance recovery?** *Eur J Appl Physiol* 11110: 2501-2507.
- Bleakley, C. M., F. Bieuzen, G. W. Davison and J. T. Costello. 2014. **Whole-body cryotherapy: empiric evidence and theoretical perspectives.** *Open Access J Sports Med* 105: 25-36.
- Costello, J. T., L. A. Algar and A. E. Donnelly. 2012. **Effects of whole-body cryotherapy (-110°C) on proprioception and indices of muscle damage.** *Scand J Med Sci Sports* 222: 190-198.
- Crampton, D., B. Donne, S. A. Warmington and M. Egana. 2013. **Cycling time to failure is better maintained by cold than contrast or thermoneutral lower-body water immersion in normothermia.** *Eur J Appl Physiol* 11312: 3059-3067.
- de Glanville, K. M. and M. J. Hamlin. 2012. **Positive effect of lower body compression garments on subsequent 40-kM cycling time trial performance.** *J Strength Cond Res* 262: 480-486.
- Driller, M. W. and S. L. Halson. 2013. **The effects of wearing lower body compression garments during a cycling performance test.** *Int J Sports Physiol Perform* 83:300-306.
- Halson, S. L., J. Bartram, N. West, J. Stephens, C. K. Argus, M. W. Driller, C. Sargent, M. Lastella, W. G. Hopkins and D. T. Martin. 2014. **Does hydrotherapy help or hinder adaptation to training in competitive cyclists?** *Med Sci Sports Exerc.*
- Hausswirth, C., J. Louis, F. Bieuzen, H. Pournot, J. Fournier, J. Filliard and J. Brisswalter. 2011. **Effects of whole-body cryotherapy vs. far-infrared vs. passive modalities on recovery from exercise-induced muscle damage in highly-trained runners.** *PLoS ONE* 612: e27749.
- Maffiuletti, N. A. 2010. **Physiological and methodological considerations for the use of neuromuscular electrical stimulation.** *Eur J Appl Physiol* 1102: 223-234.
- Magnusson, P. and P. Renstrom. 2006. **The European College of Sports Sciences position statement: The role of stretching exercises in sports.** *Eur J Sport Sci* 62: 87-91.
- Morgan, P. M., A. J. Salacinski and M. A. Stults-Kolehmainen. 2013. **The acute effects of flotation restricted environmental stimulation technique on recovery from maximal eccentric exercise.** *J Strength Cond Res* 2712: 3467-3474.
- Pournot, H., F. o. Bieuzen, J. Louis, J.-R. Fillard, E. Barbiche and C. Hausswirth. 2011. **Time-course of changes in inflammatory response after whole-body cryotherapy multi exposures following severe exercise.** *Plos One* 67.
- Reilly, T. and B. Edwards. 2007. **Altered sleep-wake cycles and physical performance in athletes.** *Physiol Behav* 902-3: 274-284.
- idge, B. R. 1986. **Physiological response to combinations of exercise and sauna.** *Aust J Sci Med in Sport* 184: pp. 25-28.
- Scoon, G., W. Hopkins, S. Mayhew and J. Cotter. 2007. **Effect of post-exercise sauna bathing on the endurance performance of competitive male runners.** *Journal of Science & Medicine in Sport* 104: 259-262.
- Vaile, J., S. Halson, N. Gill and B. Dawson. 2008. **Effect of hydrotherapy on recovery from fatigue.** *Int J Sports Med* 297: 539-544.

- Vaile, J., S. Halson, N. Gill and B. Dawson. 2008. **Effect of hydrotherapy on signs and symptoms of delayed onset muscle soreness.** *Eur J Appl Physiol* 1024: 447-455.
- Versey, N., S. Halson and B. Dawson. 2011. **Effect of contrast water therapy duration on recovery of cycling performance: a dose-response study.** *Eur J Appl Physiol* 1111: 37-46.
- Versey, N. G., S. L. Halson and B. T. Dawson. 2012. **Effect of contrast water therapy duration on recovery of running performance.** *Int J Sports Physiol Perform* 72: 130-140.
- Versey, N. G., S. L. Halson and B. T. Dawson. 2013. **Water immersion recovery for athletes: effect on exercise performance and practical recommendations.**

3.4 GESTION DES BLESSURES

3.4.1 GESTION DES BLESSURES

Ce chapitre contient des informations d'ordre général, sur la base desquelles on ne doit pas prescrire de programme individuel sans solliciter des conseils supplémentaires auprès de spécialistes qualifiés.

Les entraîneurs doivent solliciter les conseils de professionnels médicaux concernant la réhabilitation des joueurs blessés, et ne pas faire pression sur un joueur pour qu'il reprenne son activité avant qu'un avis médical n'ait été fourni à cet effet. L'entraîneur doit annoncer clairement aux joueurs blessés s'ils sont tenus d'assister aux entraînements, aux réunions et/ou aux matches.

Bien souvent, en effet, un joueur blessé pourra malgré tout conserver une certaine implication. Sous réserve d'avis médical favorable, un joueur blessé pourra par exemple:

- Faire des passes durant les exercices d'entraînement;
- Récupérer les rebonds durant les séances de tirs;
- Travailler sur sa condition physique (p. ex. vélo d'intérieur);
- S'entraîner sur certaines compétences techniques (p. ex. dribble, passes, tir);
- Agir comme défenseur passif durant les exercices de dribble ou de tir (c.-à-d. il se tient en position défensive sur le terrain).

Même si le joueur blessé ne peut pas prendre part aux exercices physiques, il peut malgré tout être impliqué sur des activités telles que:

- Enregistrement de statistiques durant les entraînements;
- Faire office d'entraîneur adjoint, communiquer un retour aux autres joueurs (ce qui pourra être particulièrement bénéfique si le joueur blessé est plus expérimenté que ses coéquipiers);
- Aider les joueurs en distribuant les boissons, serviettes etc.;
- Aider l'entraîneur à communiquer ses commentaires aux joueurs ou à les interroger sur certains aspects du jeu.

APPROFONDIR

1. Quelles techniques de récupération intégrez-vous dans votre travail avec votre équipe? Discutez avec un entraîneur évoluant dans un autre sport des techniques de récupération qu'il utilise.
2. Pensez-vous que vos joueurs s'hydratent de façon adéquate? Comment pourriez-vous vous en assurer? S'ils présentent des signes de déshydratation, que pouvez-vous faire pour y remédier?
3. Durant toute une semaine, notez:
 - a. le nombre d'heures de sommeil;
 - b. comment vous vous sentez chaque matin (au réveil);
 - c. comment vous vous sentez pendant la journée (en milieu de matinée et en milieu d'après-midi).
4. Sur la base des données recueillies dans la question 3, pensez-vous que votre sommeil est suffisant? Demandez à vos joueurs de faire le même exercice.
5. Discuter avec un collègue entraîneur de la mesure dans laquelle il intègre les entraînements de force et de mise en forme dans ses programmes. Ses pratiques sont-elles différentes des vôtres?

NIVEAU 2



LE JOUEUR

CHAPITRE 4

PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

CHAPITRE 4

PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

4.1 MENTALITÉ D'ATHLÈTE

4.1.1	Développer une mentalité d'athlète	213
4.1.2	Visualiser le succès	220
4.1.3	Contrôler ses émotions	220
	<i>Approfondir</i>	223

4.1 MENTALITÉ D'ATHLÈTE

4.1.1 DÉVELOPPER UNE MENTALITÉ D'ATHLÈTE

“Chaque jour est une nouvelle opportunité. Vous pouvez bâtir sur vos succès d’hier ou oublier vos échecs passés et recommencer. La vie est ainsi faite, chaque jour est un nouveau défi, et c’est la même chose ici [au basketball]”.

BOB FELLER

“Pour gagner, il faut d’abord apprendre à perdre.”

KAREEM ABDUL-JABBAR

QU’EST-CE LA MENTALITÉ D’ATHLÈTE?

Il est largement reconnu que la pratique du sport offre de multiples bienfaits, en particulier chez les jeunes. Au-delà des bénéfices sur la santé lui étant associés, la pratique sportive junior peut également offrir un apport majeur sur le plan social, notamment dans le domaine des compétences de vie (p. ex. communication, concentration, engagement):

- développer son sens de la responsabilité et de la discipline;
- apprendre à collaborer au sein d’un environnement collectif;
- apprendre à gérer les succès comme les échecs;
- développer un sentiment d’appartenance à une communauté, apprécier les valeurs de loyauté et de cohésion;
- aider certains jeunes particulièrement doués à prendre conscience qu’ils font figure de modèles pour leurs coéquipiers.¹

Cependant, l’impact de ces enseignements, sur le plan social, dépendra de l’expérience personnelle du joueur dans le cadre de sa pratique sportive.

Une “mentalité” d’athlète positive peut probablement être caractérisée par trois éléments clés:

- Confiance dans ses capacités sportives;
- Comprendre que la défaite fait partie intégrante du sport et que le fait de ne pas atteindre un certain objectif ne signifie pas que l’on ne réalisera jamais une ambition plus globale;
- Conviction selon laquelle c’est en travaillant que l’on parviendra à améliorer ses performances.

On voit immédiatement dans quelle mesure une telle mentalité peut être liée à certains des bienfaits sociaux décrits ci-dessus.

Pour affûter cette mentalité chez ces joueurs, l’entraîneur peut procéder de différentes manières.

APPRENDRE À GÉRER LES SUCCÈS COMME LES ÉCHECS

La victoire comme la défaite font intrinsèquement partie du sport. Dans un sport d’équipe, les notions de victoire ou de défaite (ou de succès et d’échec) peuvent revêtir différentes formes:

- résultat final d’une rencontre;
- duels individuels au cours d’un match (p. ex. marquer ou prendre le rebond contre un joueur adverse);
- apprendre les compétences et tactiques du jeu, et être capable de les exécuter en compétition.

¹ Australian Sports Commission (2003), Junior Sport Guidelines

Si la “victoire” peut, a priori, sembler plus simple à gérer, il est important que l'entraîneur transmette également un certain nombre d'enseignements à cet égard :

- respect de l'adversaire en toutes circonstances;
- la victoire peut engendrer certaines attentes en termes de performance, et créer une forme de pression qui pourra être difficile à gérer par certains athlètes.

Si une victoire doit assurément être célébrée, l'approche générale doit rester la même quel que soit le résultat d'un match – sur quoi l'équipe doit-elle travailler pour s'améliorer encore davantage ?

La “défaite” est une déconvenue inévitable au sport. Elle pourra être liée à un aspect particulier du jeu (p. ex. votre adversaire pénètre votre défense et se crée facilement des occasions de tir); il pourra s'agir de l'issue d'une rencontre; ou cela pourra se passer hors du terrain, par exemple, lorsqu'un joueur n'est pas sélectionné dans l'équipe.

Bien évidemment, un athlète met tout en œuvre pour gagner, mais la réalité est que, pour la quasi-totalité des athlètes, la défaite est aussi, voire plus, courante que la victoire. En cas de défaite, l'entraîneur doit être prêt à reconnaître la supériorité de l'équipe adverse (au moins durant le jour de la rencontre), à identifier les domaines problématiques, et à faire le travail nécessaire pour les améliorer.

Lorsqu'on adopte une telle mentalité, la défaite ne signifie plus qu'un joueur ou qu'une équipe n'est “pas bon”; elle signifie simplement qu'une autre équipe était meilleure, et constitue une opportunité d'identifier les domaines à améliorer. Ce message positif doit être communiqué aux athlètes qui, au moment de la défaite, éprouveront vraisemblablement des pensées négatives au sujet de leur performance. Si l'entraîneur peut encourager les joueurs à adopter une attitude ou une mentalité qui perçoit la défaite comme une simple étape du chemin vers le succès, il sera en mesure de les motiver à continuer à travailler pour progresser.

Si en revanche il se contente de les réprimander pour leur “manque d'effort” ou de secouer la tête pour exprimer sa consternation (“comment avons-nous pu perdre ce match?”), il est peu probable que ses joueurs envisagent une possible amélioration de la situation. Un entraîneur doit être à la fois spécifique et réaliste: une affirmation telle que “nous les battons la prochaine fois” paraîtra peu crédible auprès des joueurs.

Cette mentalité s'applique tout autant lorsqu'une équipe connaît la victoire. Une victoire ne signifie en effet nullement que l'équipe n'a plus rien à prouver. Bien souvent, en effet, une équipe peut mal jouer mais gagner malgré tout. En d'autres occasions, elle pourra produire une excellente performance, mais finir par perdre la rencontre.

En adoptant une mentalité d'athlète, les entraîneurs et leurs joueurs peuvent en définitive tirer pleinement satisfaction des efforts et des progrès réalisés et du niveau de maîtrise atteint.

FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LA DÉFAITE ET L'ÉCHEC

Pour aider leurs joueurs à gérer une défaite, les entraîneurs peuvent notamment développer leur capacité à prendre du recul et à juger l'échec à sa juste mesure. Un championnat ne peut être remporté que par une seule équipe. Une seule médaille d'or peut être décernée à l'arrivée d'une course. L'entraîneur doit donc avoir d'autres critères sur lesquels l'équipe et chaque

joueur pourra évaluer leurs performances.

Ces critères pourront jouer un rôle clé à la fois dans l'identification des progrès réalisés (succès), et dans la motivation des athlètes à poursuivre leur travail pour s'améliorer davantage. Ils pourront refléter ce qui a été appris au cours de la saison, des statistiques de jeu (p. ex. pertes de balles, pourcentage de réussite des tirs, rebonds), ou par rapport à une équipe rivale, contre laquelle par exemple on aura largement perdu en début de saison, et par rapport à laquelle on est désormais plus compétitif.

Toutefois, et cela est très important, les entraîneurs doivent aussi savoir reconnaître que leurs joueurs seront naturellement déçus en cas de défaite, en particulier s'il s'agit d'un match de championnat. Ils doivent dans ce cas souligner que la déception est un sentiment naturel, mais que les joueurs ne doivent pas laisser cela affecter leur confiance en leurs capacités.

ASSUMER SA RESPONSABILITÉ PERSONNELLE

Les entraîneurs doivent instaurer un environnement dans le cadre duquel eux et leurs joueurs assument la responsabilité des éléments qu'ils sont en mesure de contrôler. Si l'entraîneur blâme l'arbitre pour une défaite, comment peut-il attendre de ses joueurs qu'ils assument la responsabilité de leurs actes ?

Il est important que les entraîneurs se focalisent sur ce que l'équipe, et les individus qui la composent, doivent améliorer. Ce message doit être positif: si chacun des joueurs progresse dans la tâche qui lui est confiée, la performance de l'équipe s'en trouvera renforcée.

Les joueurs doivent également être sensibilisés sur la responsabilité personnelle qui leur incombe sur le plan du rôle qui leur est confié au sein de l'équipe. Les entraîneurs pourraient faire ce travail en fixant des objectifs, puis en évaluant s'ils ont été atteints ou non. La capacité à intégrer les retours formatifs reçus, et à assumer le rôle qui leur est confié, est un aspect important de la mentalité d'un athlète.

LES GRANDS DÉFIS SE RELÈVENT AU TERME D'UNE SÉRIE DE PETITES VICTOIRES

La plupart des équipes veulent bien sûr remporter leur championnat, mais l'entraîneur (et chacun de ses joueurs) doit comprendre et accepter qu'il faudra d'abord atteindre de nombreux autres objectifs, plus modestes, avant d'y parvenir.

Cette approche, d'une part est motivante (dans la mesure où la réalisation d'un objectif est une grande source de motivation en vue de poursuivre le prochain objectif), et d'autre part permet de poser une base à partir de laquelle le degré de succès pourra être évalué, lorsque le but ultime (remporter le championnat) n'est pas atteint.

Comme nous le rappelle l'entraîneur Bob Knight: "la plupart des gens ont la volonté de gagner, mais peu d'entre eux ont la volonté de se préparer pour gagner." En se focalisant sur chacune des étapes intermédiaires vers un objectif ultime, il sera possible de tester si une telle volonté de se préparer à gagner existe au sein de l'équipe.

APPRENDRE À TRAVAILLER "DUR"

L'un des traits caractéristiques des athlètes de très haut niveau est la rigueur avec laquelle ils s'entraînent. Magic Johnson disait ainsi: "À quelques exceptions près, les meilleurs joueurs sont ceux qui travaillent le plus durement".

Dans le même temps, les jeunes joueurs sous-estiment bien souvent leur potentiel. Leur perspective est en effet souvent limitée par leur propre expérience vécue jusqu'à présent, ainsi que celle que de leurs amis et proches.

Par exemple, si un étudiant est originaire d'une famille dont aucun membre n'a jamais fréquenté l'université, il est fort probable qu'il croira peu en ses chances d'y parvenir. Et il pourra avoir cette conviction même si ses résultats scolaires indiquent qu'il a tout à fait les capacités requises pour aller à l'université.

On observe très souvent ce type de mentalité lorsque les athlètes travaillent sur leur mise en condition physique.

Demandez à un athlète d'effectuer un certain exercice physique (p. ex. sprint sur la longueur du terrain) autant de fois que possible: la plupart s'arrêteront avant d'avoir vraiment atteint le point où ils ne peuvent physiquement plus courir.

Certains entraîneurs crieront des mots d'encouragement à l'athlète afin qu'il donne le meilleur de lui-même, et cela peut bien marcher. Les entraîneurs doivent cependant se garder de faire des "menaces" ou des remarques négatives.

Un athlète de très haut niveau n'a pas nécessairement des capacités physiques supérieures à d'autres athlètes; mais il se distingue bien souvent par sa capacité à atteindre pleinement son potentiel.

L'entraîneur a ici un rôle important à jouer, en aidant l'athlète à aller au-delà de ce dont il se pensait initialement capable. Il est important pour cela de fixer des objectifs à la fois réalistes et suffisamment ambitieux. Il faut aussi savoir décomposer un objectif à long terme (p. ex. "Je veux être sélectionné dans l'équipe nationale") en une série d'objectifs qui permettront de progresser en ce sens.

Il n'existe pas de mesure totalement objective pour établir si un athlète s'entraîne "durement". Cela dépendra autant de son niveau de forme physique que de sa mentalité. Lorsqu'il essaie d'améliorer la condition physique de ses joueurs, l'entraîneur doit bien souvent travailler également sur leur mentalité.

Le fait de demander aux joueurs de prendre leur pouls pendant l'entraînement peut fournir une indication de leur disposition à "tout donner" à l'entraînement. Pour ce faire, l'entraîneur demandera aux joueurs de compter leur pouls pendant 10 secondes, puis de multiplier le nombre de pulsations par 6, afin d'obtenir leur fréquence cardiaque.

La fréquence cardiaque maximale d'un joueur est approximativement égale à 220 moins son âge. On peut considérer qu'un joueur travaille "dur" s'il atteint 85 % de sa fréquence cardiaque maximale.

Les humains sont des êtres sociaux. En d'autres termes, nous avons une forte capacité d'empathie et préférons généralement faire partie d'une communauté. Les entraîneurs peuvent mobiliser cette volonté (ou ce besoin) d'"appartenance" pour aider leurs joueurs à comprendre qu'ils peuvent se donner encore plus à fond durant l'entraînement.

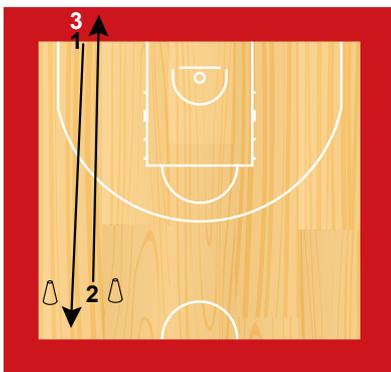
Si l'on reprend l'exemple ci-dessus (demander à un athlète de faire le maximum de sprints le long du terrain), les initiatives suivantes permettront en général de maximiser l'effort donné par l'athlète (plus que les encouragements de l'entraîneur):

- demander à d'autres athlètes de l'encourager;
- demander à un athlète de courir avec lui;
- passer de la musique particulièrement "énergique" (et appréciée de l'athlète).

On ne saurait par ailleurs négliger la puissance de la communication par les contacts physiques entre joueurs. Lorsqu'une personne est contrariée ou triste, un ami tentera d'habitude de le reconforter et établira une connexion physique en lui touchant le bras ou l'épaule.

De la même manière, un "high five" (un topo là) entre athlètes ou le fait d'aider un autre athlète à se relever après une chute peuvent également être des moyens très efficaces pour permettre aux athlètes de se soutenir mutuellement. Il est courant au basketball de voir des équipes tous joindre leurs mains à la fin d'un temps mort, mais cela est bien souvent fait sans grand enthousiasme.

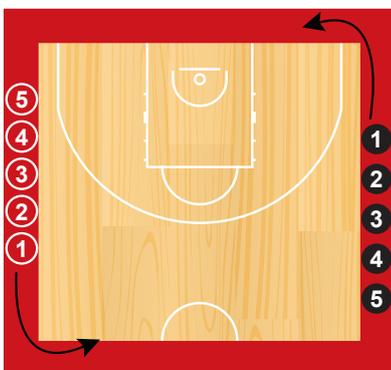
Un tel exercice ne produira en général ses effets que s'il permet une véritable connexion entre les joueurs. On trouvera ci-dessous des exemples d'exercices qu'un entraîneur pourra mettre à profit pour renforcer la cohésion et le soutien mutuel entre ses athlètes, pour qu'ils se motivent à se surpasser plus qu'ils ne l'auraient s'ils travaillaient seuls.



RELAIS À 3

En travaillant par groupes de 3, les athlètes doivent sprinter en relais sur une distance prédéterminée. À chaque relais, le joueur qui vient de sprinter fait un "high five" avec celui qui prend la suite.

On pourra également travailler avec 4 athlètes sur de plus longues distances, avec deux qui courent pendant que les deux autres sont au repos.



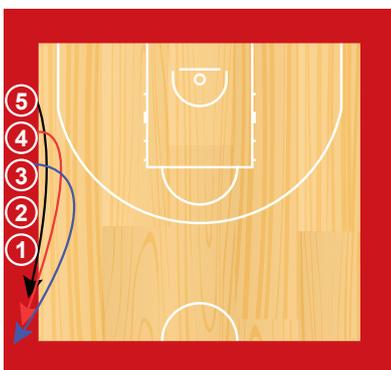
POURSUITE PAR ÉQUIPES

Deux équipes commencent sur les côtés opposés du terrain ou d'un autre espace. Les équipes courent autour de la zone désignée, pour une durée ou un nombre de tours prédéterminé.

Pour qu'une équipe termine la course, tous ses membres doivent avoir franchi la ligne d'arrivée.

Si une équipe dépasse l'autre équipe, elle gagne automatiquement.

Les cinq joueurs de cette équipe doivent pour cela dépasser les cinq joueurs adverses. Les équipes peuvent soit courir en groupe (auquel cas les joueurs devront veiller à rester bien soudés), soit courir sur le mode de la "poursuite" cycliste.



Dans une poursuite, les équipes courent de telle sorte que la dernière personne de chaque groupe doit sprinter pour passer en premier. Une fois qu'il a retrouvé cette position, il appelle la personne suivante, qui doit à son tour sprinter pour passer en tête.

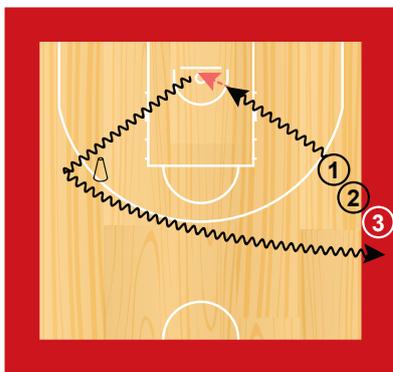
COURSE DE BROUETTES

Les athlètes travaillent par groupes de deux. L'un des coéquipiers tient les jambes de son partenaire, qui doit "marcher" sur les mains, la poitrine vers le sol. Il est également possible de faire le même exercice avec le dos au sol (ce qui sera plus difficile car cela mobilise les triceps, un groupe de muscles plus petit).

COURSE EN GROUPE

Les athlètes courent en se tenant les mains à deux ou trois. Ils peuvent également courir l'un derrière l'autre, en se tenant au niveau de la taille.

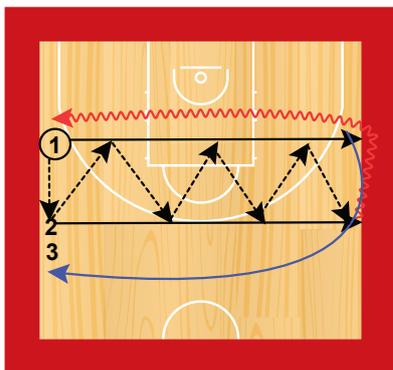
La clé de cet exercice réside dans le fait que la vitesse d'un groupe est définie par son membre le plus lent. L'exercice est particulièrement efficace lorsqu'il est effectué alors que les athlètes sont fatigués, ce qui les force à pousser dans leurs retranchements pour suivre le rythme de leurs coéquipiers.



CIRCUIT DE LAY-UPS

Les athlètes travaillent par petits groupes (jusqu'à 5), chacun fait un lay-up simple, prend le rebond sur son propre tir, puis revient à la ligne de lay-up. Vous pouvez demander aux joueurs de courir autour d'un cône, d'atteindre la ligne de touche, etc., de façon à allonger la distance à parcourir en courant.

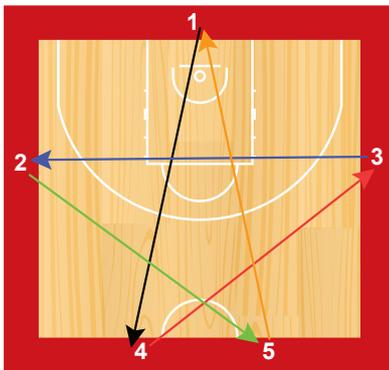
Vous pouvez également donner au groupe un objectif à atteindre (20 tirs d'affilée, par exemple), celui-ci devant constituer un défi difficile pour eux compte tenu du niveau de compétences. Les joueurs peuvent se reposer au début de l'exercice (si un autre joueur tire avant eux), mais sinon ils doivent continuer à courir sans interruption.



JEU DE PASSE

Les athlètes travaillent par groupe de 3. Deux athlètes se déplacent sur une distance spécifiée en se faisant des passes. Le troisième est initialement au repos.

Dans le diagramme, 2 doit revenir au départ en dribblant et continuer en se faisant des passes avec 3, tandis que 1 revient au repos.



COURSES EN ÉTOILE

5 athlètes font des sprints de façon à former une “étoile”. À chaque fois, il doit faire un “high five” au joueur suivant.

Dans le diagramme, 5 doit faire deux sprints (jusqu’à la position 1, puis jusqu’à la position 4, puisqu’il n’y aura personne en position 1). Cela est délibéré et a pour but de rendre la tâche plus difficile.

L’entraîneur peut aussi fixer un temps maximal pour chaque sprint.

DÉVELOPPER UNE MENTALITÉ D’ATHLÈTE

Le sport confronte les athlètes (ainsi que leurs entraîneurs) à de nombreuses situations d’adversité, telles que la perte de matches ou le fait de ne pas être sélectionné dans une équipe. À ce titre, le sport peut contribuer à les aider à gérer l’adversité, ce qui pourra leur être fort utile tout au long de leur vie, y compris dans des situations non sportives.

La plupart des entraîneurs auront toutefois dans leur équipe certains joueurs qui supportent mal l’adversité, baissant la tête lorsqu’ils commettent une erreur ou se mettant en colère envers leurs coéquipiers qui font de même. Dans un tel cas, les entraîneurs doivent être en mesure d’aider ces athlètes à développer une mentalité plus appropriée pour l’amélioration des performances.

S’AMÉLIORER EN COMMETTANT DES ERREURS

Même si cela peut sembler contradictoire, l’une des clés pour apprendre à surmonter les erreurs est d’accepter que:

- Tous les athlètes commettent des erreurs; et que
- Commettre des erreurs est une partie essentielle du développement.

Prenons l’exemple de Magic Johnson, qui comptabilisait en moyenne 11,2 passes décisives et 3,2 pertes de balle par match. Il ratait également 6,3 tirs de champ par match, tandis qu’il en marquait 6,9. Il reste pourtant considéré comme l’un des meilleurs joueurs de son époque. C’est le cas pour tous les champions; tous commettent des erreurs mais ils savent systématiquement en tirer les leçons, au lieu de se laisser abattre.

STRATÉGIES POUVANT PERMETTRE AUX ENTRAÎNEURS D'AIDER LES ATHLÈTES À DÉVELOPPER LEUR CAPACITÉ À SURMONTER LEURS ERREURS

<p>"ACTION SUIVANTE"²</p>	<p>Le fait de demander aux athlètes de se focaliser sur le "next play" est important car il s'agit d'un événement sur lequel ils peuvent effectivement avoir une influence. Ils n'ont en revanche aucune influence sur ce que vient d'arriver: cela ne peut plus être changé. Les joueurs peuvent utiliser des mots clés tels que "À suivre" ou "Action suivante". Ces mots clés permettent de focaliser l'attention sur ce que l'athlète peut effectivement contrôler, et non pas sur l'erreur qu'il vient de commettre.</p> <p>L'athlète peut également se dire ce mot à lui-même s'il éprouve des pensées négatives. Certains athlètes écrivent ces mots clés sur leur poignet, qu'ils regardent lorsqu'ils ont des pensées négatives. Dans d'autres cas, le mot clé peut être proféré par l'entraîneur ou par des coéquipiers lorsqu'un joueur semble focalisé sur des pensées négatives.</p>
<p>"LIBÉRER" L'ERREUR</p>	<p>Le fait d'avoir une "libération" physique peut aider certains athlètes à se reconcentrer sur le présent.</p> <p>Deux techniques sont couramment utilisées pour cela:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serrer le poing aussi fort que possible, puis jeter l'erreur; • Faire claquer un bracelet contre le poignet. <p>Ces deux techniques sont un signal physique qui enjoint le joueur de recentrer son esprit. Elles peuvent également être utilisées en conjonction avec un mot clé.</p> <p>Ces techniques s'utilisent très rapidement, sans affecter le cours du jeu.</p>
<p>RECONNAÎTRE UNE ACTION MEILLEURE</p>	<p>Le fait d'être battu dans un match ou sur une action signifie uniquement que l'adversaire a mieux joué sur ledit match ou ladite action. Cela ne signifie pas que l'adversaire gagnera nécessairement le prochain match ou action. Un joueur peut se concentrer sur le prochain match ou la prochaine action en reconnaissant la qualité de l'action adverse. On voit par exemple souvent cela au tennis, lorsqu'un joueur applaudit une belle action de son adversaire.</p>
<p>SE FOCALISER SUR DES OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES</p>	<p>Lorsqu'une équipe prend un large retard au score tôt dans la rencontre, on voit souvent certains joueurs "baisser la tête", comme si le match était perdu d'avance. Dans une telle situation, l'entraîneur doit chercher à identifier des segments plus restreints sur lesquels ses joueurs pourront se concentrer, au lieu de simplement essayer de remonter au score.</p> <p>Il pourra par exemple s'agir de marquer plus que l'adversaire sur une période de temps très courte (p. ex. 5 minutes), ou encore d'appliquer certains objectifs techniques (blocages au rebond, contenir les dribbles de pénétration, marquer à partir d'une action offensive prédéfinie).</p> <p>Même si l'équipe ne parvient pas à refaire son large retard au score, le simple fait de se focaliser sur des objectifs intermédiaires pourra faire émerger certains "succès", sur la base desquels il sera possible de travailler pour le prochain match.</p>
<p>"CONTRÔLER CE QUI EST CONTRÔLABLE"</p>	<p>Les entraîneurs doivent insister auprès de leurs joueurs sur le fait qu'ils doivent focaliser leur attention sur les éléments qu'ils peuvent effectivement contrôler. Certaines choses sont incontrôlables: décision d'arbitrage défavorable, séquence de jeu exceptionnelle de l'équipe adverse, erreur d'un coéquipier, etc. L'entraîneur doit veiller à ce que ses joueurs se concentrent sur ce qui est contrôlable, et il doit lui-même ne pas se laisser distraire par les facteurs qui échappent à son contrôle.</p>
<p>ACCEPTER LES ERREURS</p>	<p>Pour que les joueurs soient en mesure d'accepter les erreurs, l'entraîneur doit se montrer exemplaire sur ce plan. Si les entraîneurs remplacent ou réprimandent leurs joueurs à la moindre erreur, ils risquent de créer une ambiance qui inhibera toute l'équipe. De manière peut-être contradictoire, une telle attitude pourrait même leur faire commettre davantage d'erreurs.</p> <p>Lorsqu'une erreur est commise, l'entraîneur doit faire en sorte que ses athlètes en tirent les enseignements nécessaires et évitent que cela ne se reproduise, au lieu de s'attarder sur l'erreur en elle-même. Comme le dit Dean Smith:</p> <p>Que faire lorsqu'on commet une erreur? La reconnaître, l'admettre, en tirer des leçons, puis l'oublier.</p>

² L'entraîneur Mike Krzyzewski (Duke University) a mis au point un concept qui consiste à demander à ses équipes à se focaliser sur la suite du jeu (ou "next play"). on the "next play".

4.1.2 VISUALISER LE SUCCÈS

SE REPRÉSENTER LE SUCCÈS

De nombreux athlètes ont recours à des techniques de visualisation ou de représentation mentale pour optimiser leur performance. Les entraîneurs pourront également avoir recours à certaines techniques simples pour aider leurs joueurs juniors à améliorer leur performance.

AFFIRMATIONS

La manière la plus simple de changer son attitude est de répéter une affirmation. Une affirmation est simplement une déclaration d'intention positive. De nombreux joueurs ont une image négative d'eux-mêmes ou manquent de confiance en eux, et cela peut avoir un impact sur leur performance.

Le fait de répéter des affirmations positives, à la fois en se le répétant à soi-même et en l'affichant en différents endroits pratiques (p. ex. porte du réfrigérateur, face intérieure de la porte de chambre, livres scolaires, etc.) peut aider une personne à reprendre confiance en elle.

Pour être efficaces, ces affirmations doivent:

- être exprimées en termes positifs et non pas négatifs;
- être exprimées au présent;
- être réalistes;
- concerner spécifiquement la personne;
- être simples et concises;
- être concrètes et spécifiques;
- être appropriées compte tenu des buts poursuivis.

Il pourra par exemple s'agir d'affirmations telles que "je suis un bon coéquipier", "je remplis mon rôle" ou encore "je cherche constamment à contribuer à mon équipe".

REPRÉSENTATION VISUELLE

La visualisation consiste à "se représenter dans son esprit" l'exécution d'une compétence ou d'une situation particulière, et peut être utilisée pour améliorer l'exécution de ladite compétence ou la performance du joueur dans ladite situation.

La représentation visuelle peut permettre une amélioration de la performance physique car elle crée dans le cerveau des connexions neuronales similaires à celles qui sont sollicitées lors d'une action physique.

La représentation visuelle est une technique qui s'apprend et se développe par la pratique. L'entraîneur pourra initialement diriger ses joueurs sur cet exercice, avant qu'ils parviennent à se prendre en charge eux-mêmes.

Un exercice de représentation visuelle simple pour vos joueurs: faire imaginer un lancer franc. Les joueurs doivent pour cela être détendus et confortables.

1. Demandez aux joueurs de se représenter le terrain de basketball, en le décrivant de la manière la plus détaillée possible. Lorsqu'ils se sont familiarisés avec cette image, ils doivent être en mesure de "voir" les différents éléments que vous décrivez.
2. Demandez-leur de mobiliser autant de sens que possible:
 - a. vous "entendez les frottements des chaussures des basketball";
 - b. vous "sentez le toucher du cuir de la balle".
3. Demandez aux joueurs de marcher mentalement jusqu'à la ligne de lancer franc. Certains joueurs trouveront plus facile de se représenter en se "regardant" de l'extérieur (comme s'ils se voyaient dans un film), tandis que d'autres préféreront avoir recours à une représentation subjective (en se représentant ce qui entre dans leur champ de vision).

4. Décrivez-leur la situation. Décrivez qui sont les arbitres, les coéquipiers, les adversaires, etc.
5. Demandez-leur de visualiser leur routine habituelle pour les lancers francs – entre autres, sentir la balle dans ses mains, l'entendre rebondir, sentir la transpiration sur ses bras. Là encore, tâchez d'être aussi descriptif que possible lorsque vous leur demandez de visualiser la situation.
6. Demandez aux joueurs de sentir les différentes parties de leur corps au moment où ils tirent (jambes, bras, etc.). Demandez-leur de visualiser le tir dans son ensemble, jusqu'à ce qu'ils entendent le "swish" de la balle entrant parfaitement dans le panier.

Certains joueurs pourront souhaiter écouter de la musique pour se détendre avant de faire un exercice de visualisation.

Le succès d'un exercice de visualisation dépend de plusieurs choses:

- Être à l'aise et détendu;
- Être précis sur ce que l'on souhaite visualiser;
- Mobiliser autant de sens que possible (ouïe, toucher, vue, odorat) de façon à rendre la visualisation aussi "réelle" que possible;
- Décrire la situation de la façon la plus détaillée possible (p. ex. emplacement de certains coéquipiers, couleurs, température, situation du match, lieu du match et actions des défenseurs).

Avec une certaine pratique, les joueurs seront capables d'utiliser la visualisation pour:

- répéter certains principes de jeu (p. ex. 2x1, écrans) ainsi que l'exécution des différentes compétences;
- se détendre avant les rencontres importantes;se
- s'endormir.

4.1.3 CONTRÔLER SES ÉMOTIONS

RECOURS À LA RESPIRATION RYTHMIQUE POUR CONTRÔLER SES ÉMOTIONS

Les athlètes peuvent être sujets à l'anxiété, à la nervosité, voire à la panique, ce qui se manifeste souvent par une respiration rapide et superficielle. Couramment utilisée dans le yoga, la respiration rythmique peut toutefois recouvrir différentes choses selon les personnes.

Dans le contexte de la performance sportive, la respiration rythmique est une technique que les joueurs (et les entraîneurs) peuvent mettre à profit pour contrôler leur niveau d'excitation ou l'intensité de leurs émotions (et donc pour se calmer). Il s'agit essentiellement de prendre des inspirations profondes, en établissant un rythme respiratoire déconnecté du rythme imposé par la "charge émotionnelle" des personnes qui nous entourent, qu'il s'agisse de supporters, d'entraîneurs ou d'autres joueurs.

La respiration rythmique peut également être utilisée par les joueurs comme technique de relaxation durant leur temps libre. L'exercice peut tout simplement consister à synchroniser le temps qui s'écoule entre les inspirations et les expirations (en se calant par exemple sur 3 battements cardiaques): inspirer, retenir son souffle pendant 3 battements de cœur, puis expirer et attendre 3 nouveaux battements de cœur avant d'inspirer à nouveau.

Avec une certaine pratique, les joueurs parviendront à utiliser cette technique y compris durant un match ou une séance d'entraînement, sur une période de temps très courte. Le simple fait de prendre une ou deux inspirations lentes peut aider un joueur à retrouver son calme.

L'application la plus courante concerne sans doute les lancers francs. De nombreux joueurs prennent ainsi l'habitude de prendre un rythme respiratoire maîtrisé, ce qui leur permet de se concentrer sur le tir, et non pas sur les conséquences possibles du succès ou de l'échec du tir.

Les entraîneurs peuvent aider leurs athlètes en organisant des pauses pendant l'entraînement, durant lesquelles ils doivent faire l'effort de prendre des inspirations/expirations complètes et non pas des respirations courtes. Même dans des pauses de seulement 24 secondes, respirer de cette manière pourra, avec une pratique régulière, aider un joueur à améliorer le contrôle de ses émotions.

Et bien évidemment, cet exercice pourra être très bénéfique à l'entraîneur lui-même!

APPROFONDIR

1. Évaluez la capacité de chacun de vos joueurs à faire face à l'adversité au cours d'un match (p. ex. décisions d'arbitrage défavorables, jeu physique de l'adversaire). Demandez-leur de procéder à leur propre évaluation. Explorez les différences entre ces deux évaluations avec chacun de vos joueurs.
2. Comment jugez-vous votre capacité à gérer le "stress" en cours de match? Demandez à des collègues de vous observer durant un match, et demandez-leur comment ils évaluent votre capacité à gérer le stress.
3. Discutez avec un collègue entraîneur de la façon dont il aiderait un athlète dont la nervosité avant les matches affecte fortement sa performance. Que faites-vous dans un tel cas?
4. Demandez à vos proches comment ils évaluent votre capacité à gérer vos émotions, de manière générale. Êtes-vous différent en cours d'entraînement?
5. Réfléchissez à votre prochain adversaire et visualisez certains aspects de son jeu, tel que vous l'anticipez. Cela vous est-il utile dans la préparation de votre match?

NIVEAU 2



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 1

TACTIQUES ET STRATÉGIES DÉFENSIVES

CHAPITRE 1

TACTIQUES ET STRATÉGIES DÉFENSIVES

1.1 DÉFENSE HOMME À HOMME

1.1.1	Soutien défensif - Soutien défensif contre les passes intérieures	227
1.1.2	Soutien défensif - Soutien défensif au poste bas	228
	<i>Approfondir</i>	231

1.2 DÉFENSE CONTRE LES ÉCRANS

1.2.1	Défense contre les écrans sur porteur - Push	232
1.2.2	Défense contre les écrans sur porteur - Weak	234
1.2.3	Défense contre les cascades d'écrans	236
1.2.4	Défense d'équipe contre les écrans sur le porteur de la balle (pick & roll)	238
	<i>Approfondir</i>	242

1.3 DÉFENSES DE ZONE

1.3.1	Zone de trappe tout-terrain (2-2-1)	243
1.3.2	Trappe demi-terrain	249
1.3.3	Défense de zone demi-terrain	251
	<i>Approfondir</i>	258

1.4 DÉFENSE EN SITUATION D'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

1.4.1	Défense 4c3	259
	<i>Approfondir</i>	262

1.5 TECHNIQUES DÉFENSIVES AVANCÉES

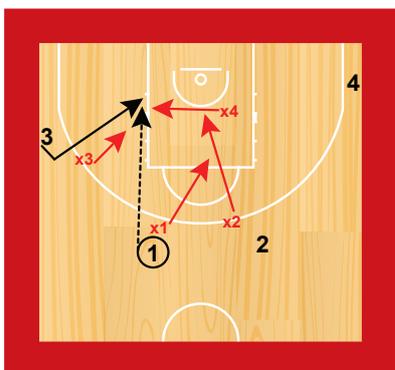
1.5.1	Défense contre les coupes en turn out	263
1.5.2	Défense contre les pénétrations dans l'axe central	265
1.5.3	Adapter sa défense à l'adversaire	271
	<i>Approfondir</i>	275

1.1 DÉFENSE HOMME À HOMME

1.1.1 SOUTIEN DÉFENSIF - SOUTIEN DÉFENSIF CONTRE LES PASSES INTÉRIEURES

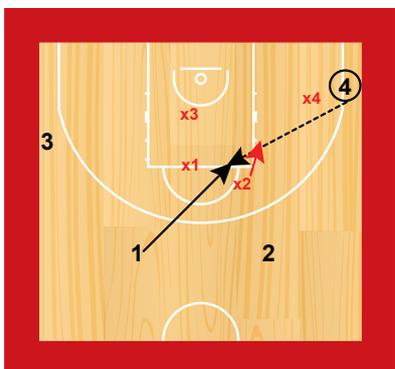
SOUTIEN DÉFENSIF CONTRE LES PASSES INTÉRIEURES

Le soutien défensif est également important pour contrer les passes intérieures, qu'elles soient destinées à un joueur de périmètre tentant une coupe ou à un joueur de poste. Un soutien défensif sera notamment utile dans deux types de situations:



SOUTIEN DÉFENSIF CONTRE LES COUPES DANS LE DOS (BACKDOOR)

Le défenseur situé sur l'axe panier-panier et étant le plus proche de la ligne de fond (x4) doit être vigilant et anticiper toute passe potentielle à 3, ce dernier faisant une coupe dans le dos. Pour anticiper, x4 pourra utiliser comme signe visuel l'agressivité avec laquelle x3 cherche à contrer la passe de périmètre: plus x3 est agressif, plus il est probable que 3 tentera une coupe dans le dos vers le panier. x4 réagit à la passe et, soit il l'intercepte, soit il défend agressivement contre 3 dès que celui-ci a reçu la balle. Il est également important que l'équipe "aide le soutien": x2 effectue une rotation vers le panier, et x1 vers la raquette.



SOUTIEN DÉFENSIF SUR UN FLASH CUT

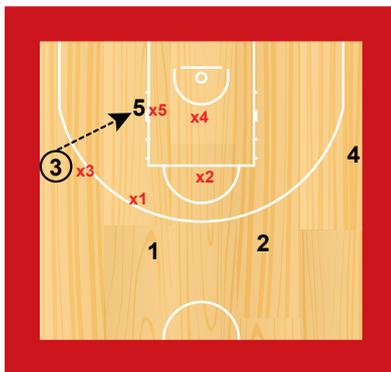
Les défenseurs qui jouent dans une position "flottante" ou ouverte, à seulement une passe de la balle, pourront également venir assister la défense contre une coupe allant du "côté faible" vers la balle.

x2 se trouve dans une position ouverte et peut donc venir en soutien défensif sur une coupe de 1. Il convient de souligner que x2 doit veiller à toujours garder son adversaire dans son champ de vision.

1.1.2 SOUTIEN DÉFENSIF - SOUTIEN DÉFENSIF AU POSTE BAS

SOUTIEN DÉFENSIF AU POSTE BAS

Bien que les joueurs de poste soient marqués par leurs propres défenseurs, la défense du poste bas doit être considérée comme relevant de la responsabilité de toute l'équipe, et constitue une partie importante de son système défensif.

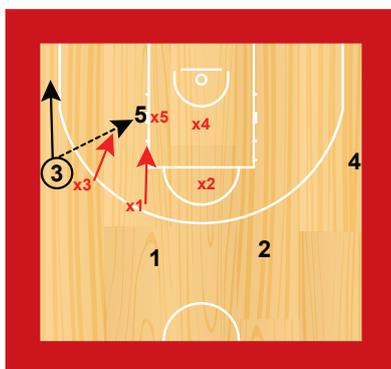


SOUTIEN DÉFENSIF AU POSTE BAS DEPUIS L'ARRIÈRE

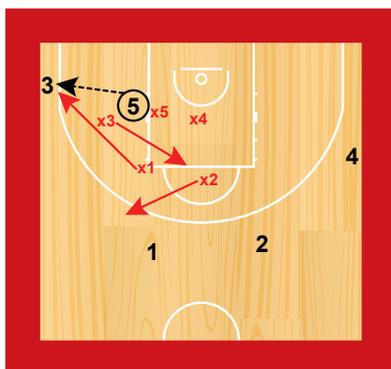
Si le poste bas est défendu depuis l'arrière, le soutien des autres coéquipiers proviendra du périmètre, devant le joueur de poste.

Le fait d'exercer une bonne pression sur le porteur de la balle compliquera les tentatives de passe au poste.

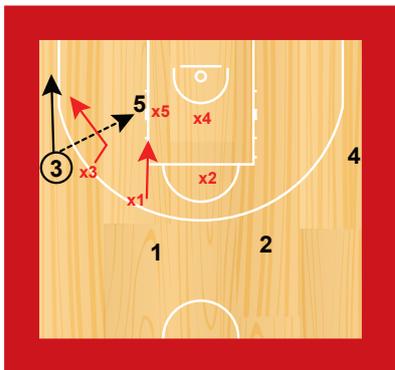
x1 peut aussi "flotter" et se mettre dans une position qui lui permettra de prévenir ou d'intercepter la passe.



Si le joueur de poste parvient à réceptionner la balle, les défenseurs de périmètre doivent être prêts à venir apporter leur soutien (prise à deux ou aider-récupérer).

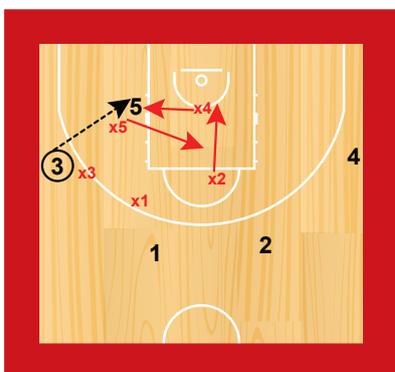


Si le joueur de périmètre le plus proche du poste (x3) fait une prise à deux, l'action la plus probable du joueur de poste sera une passe en retrait vers le joueur de périmètre. Les défenseurs font alors une rotation sur cette passe de façon à ne laisser aucun espace permettant un tir de périmètre.



Les joueurs de périmètre peuvent également "aider-récupérer", en s'avançant vers le joueur de poste pour faire pression et l'obliger à prendre rapidement une décision, puis en revenant vers leur coéquipier (p. ex., x3).

Dans cette situation, x3 est en position ouverte, en faisant dos à la ligne de fond de manière à voir à la fois 5 et 3.

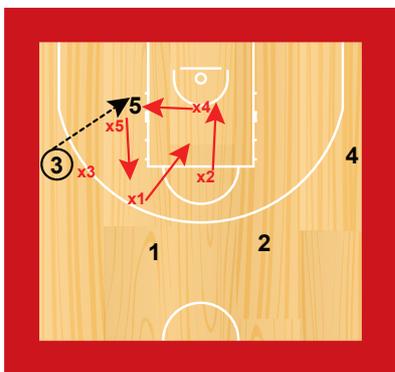


SOUTIEN AUPRÈS D'UNE DÉFENSE AU POSTE BAS

Lorsqu'une défense est assurée au poste bas (que cela soit sur le côté ou par devant), le soutien défensif devra venir depuis l'axe panier-panier.

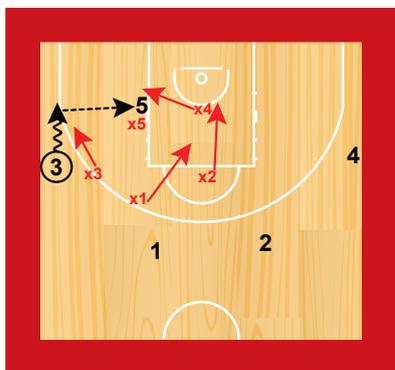
x5 se tient entre le passeur et le poste bas (5), tandis que x1 interdit toute passe en retrait vers 1. La passe au poste la plus probable sera donc un lob.

x4 doit être prêt à intercepter cette passe lobée. x2 effectuera alors une rotation pour porter assistance à x4, tandis que x5 se replacera dans la raquette.



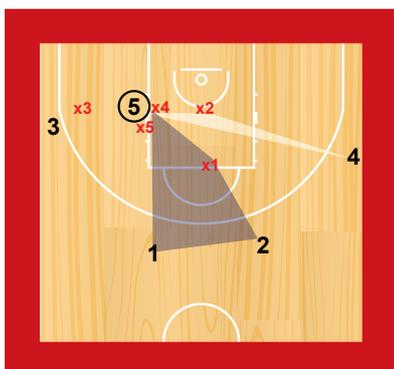
Lorsqu'une passe est faite au joueur de poste, x1 peut également effectuer une rotation vers la raquette pour "aider le soutien", x4 s'étant déplacé pour intercepter la passe ("première rotation") et x2 s'étant rapproché du panier ("seconde rotation").

x5 peut alors soit rester en position pour faire pression sur le joueur de poste, soit effectuer une rotation pour contrer 1.



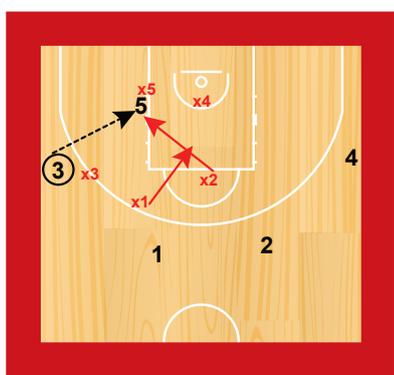
Bien souvent, une prise à deux sera effectuée sur le joueur de poste bas au moment où il reçoit la balle. L'origine de cette prise à deux dépendra de la façon dont la défense au poste bas est assurée.

Si le défenseur au poste (x5) est placé haut, alors le soutien viendra du défenseur placé bas sur l'axe panier-panier (x4).



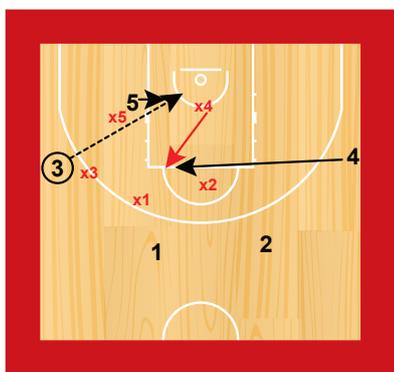
Lorsque x4 effectue une rotation pour faire une prise à deux, x2 se replace pour contrer 4 (en veillant à bien le garder dans son champ de vision).

De même, x1 effectue une rotation vers le haut de la raquette et se charge à la fois de 1 et de 2 (en veillant à bien les garder dans son champ de vision).



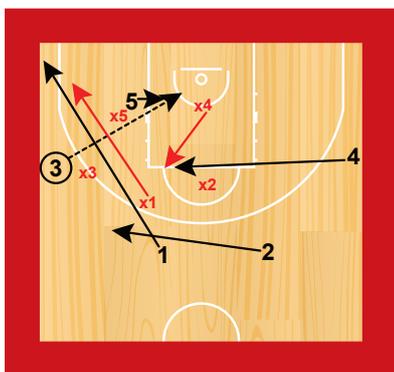
Si le défenseur au poste se tient sur le côté ligne de fond du joueur de poste, alors le soutien défensif ou la prise à deux proviendra du défenseur haut situé sur l'axe panier-panier (x2).

Là encore, x1 effectue une rotation vers le haut de la raquette.



Afin de contrer les soutiens défensifs depuis l'axe panier-panier, certains schémas offensifs tentent d'éloigner les défenseurs de cet axe. Dans le schéma ci-contre, 4 coupe vers le poste haut. Si x4 reste sous le panier, 4 sera démarqué et pourra recevoir une passe, puis tirer ou passer au poste bas.

Pour empêcher cela, x1 ou x2 peut se déplacer vers la raquette pour intercepter toute passe vers 4, tandis que x4 peut se déplacer légèrement vers 4, de façon à interdire les passes vers 5. En se rapprochant ainsi de 4, ils pourront intervenir rapidement s'il reçoit une passe.



De la même manière, 1 et 2 peuvent couper "côté fort" pour forcer x1 et x2 à se déplacer loin de leurs positions de soutien.

Pour contrer un tel mouvement, x4 peut adopter une position "flottante", en restant dans la raquette et en laissant 4 suffisamment démarqué pour recevoir une passe. x2 peut également rester plus près de la ligne de lancer franc pour faire pression sur le passeur, cela dépendant toutefois de l'habileté de 2 aux tirs de périmètre.

Si l'équipe adverse est particulièrement forte au niveau de l'axe panier-panier, il pourra être souhaitable d'adopter un autre schéma défensif que la défense au poste bas.

APPROFONDIR

1. Discutez l'affirmation suivante avec un collègue entraîneur:

Les tactiques de soutien défensif apprennent seulement aux joueurs (en particulier les plus jeunes) les vertus de la paresse. Il est préférable de se focaliser sur la nécessité de ne pas se faire battre

2. Comment vos adversaires défendent-ils contre vos joueurs au poste bas? Discutez avec vos joueurs des adversaires qu'ils trouvent les plus difficiles à jouer au poste? Comment expliquent-ils cela?

1.2 DÉFENSE CONTRE LES ÉCRANS

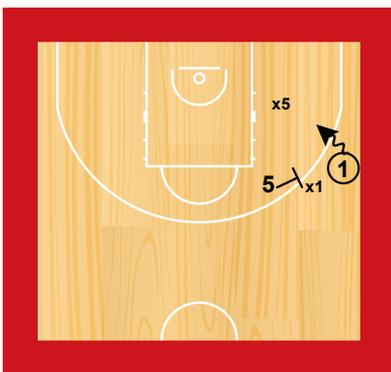
1.2.1 DÉFENSE CONTRE LES ÉCRANS SUR PORTEUR - PUSH

DÉFENSE CONTRE LES ÉCRANS SUR PORTEUR - PUSH

Initialement, les joueurs apprennent diverses méthodes pour défendre contre un écran sur porteur:

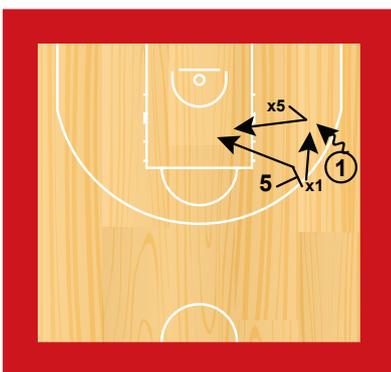
- “Par-dessus”;
- “Par-dessous”;
- “Au travers”;
- “Permutation”;
- “À deux”.

On pourra également ajouter la technique dite “push” (ou “ice”), selon laquelle les défenseurs tentent de forcer le porteur de la balle à s'éloigner de l'écran en dribblant.



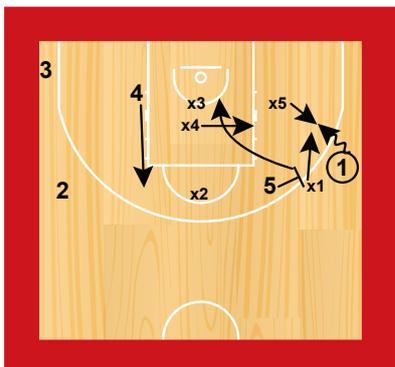
Au moment où l'écran est posé, le défenseur du porteur de la balle s'avance devant l'écran, empêchant ainsi ce dernier de profiter de l'écran.

Le défenseur du poseur d'écran s'éloigne de l'écran, en direction de la ligne de fond, afin de contrer toute tentative de pénétration par le porteur de la balle.



Si le dribbleur tente de pénétrer vers la ligne de fond, son défenseur doit alors le contraindre à se déplacer vers le corner.

x5 peut mettre en œuvre la technique “aider-récupérer”, ce qui permettra à x1 de se repositionner par rapport au porteur de la balle.



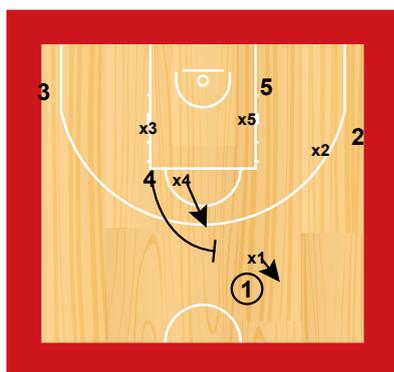
x5 et x1 ont également la possibilité de faire une prise à deux sur le porteur de la balle. Cela nécessitera cependant une assistance depuis l'axe panier-panier, afin d'empêcher 5 de couper au panier. Ce soutien pourra provenir de x4 ou x2, qui devra se placer entre 5 et le porteur de la balle.

1.2.2 DÉFENSE CONTRE LES ÉCRANS SUR PORTEUR - WEAK

La plupart des joueurs ont un côté par lequel ils préfèrent attaquer et sur lequel ils sont plus habiles. Bien souvent, si le porteur de la balle est droitier, il tendra à être plus efficace à droite (et vice-versa pour un joueur gaucher). Cela n'est toutefois pas toujours le cas. Il peut arriver qu'un joueur droitier soit plus efficace lorsqu'il part sur le côté gauche.

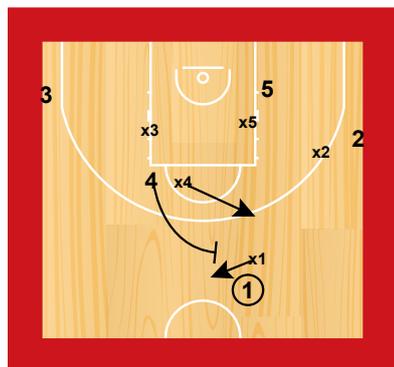
Il est donc important de faire les repérages nécessaires sur l'équipe adverse afin d'identifier non seulement avec quelle main un joueur tire, mais aussi avec quelle main il préfère dribbler.

“Weak” (faible) désigne simplement un schéma défensif selon lequel un attaquant est forcé à pénétrer en s'engageant par son côté le plus “faible”. Ce schéma peut notamment être très efficace avec un écran sur porteur.



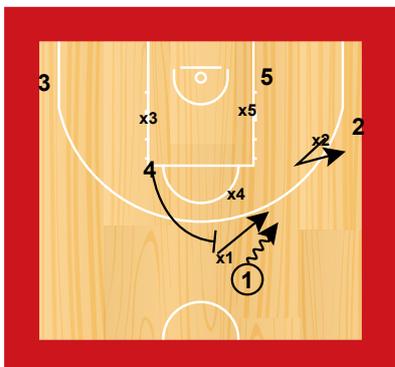
Le défenseur doit se déplacer vers une aile pour empêcher le dribbleur d'aller dans cette direction. Le défenseur ne doit pas non plus laisser l'attaquant pénétrer directement: il doit pour cela être fixé “sur la hanche” du joueur offensif.

Le défenseur de l'écran sort de l'écran et se déplace de façon à faire pression sur le dribbleur (lorsque celui-ci se déplace dans la direction imposée par la défense).



Dans une défense de type “weak”, les défenseurs peuvent forcer l'attaquant soit à utiliser l'écran (en dribblant vers celui-ci), soit à s'en éloigner en dribblant. L'essentiel est ici de ne pas permettre à l'attaquant de se déplacer dans sa direction de prédilection.

S'il se déplace en direction de l'écran, le défenseur doit passer au-dessus de l'écran. S'il passait sous l'écran, en effet, cela permettrait au dribbleur de changer de direction et de repartir sur sa main préférée.



Quelle que soit la direction vers laquelle le dribbleur est contraint de se déplacer, un joueur de périmètre positionné du même côté (p. ex., x2) pourra mettre en œuvre la technique "aider-récupérer" pour exercer une pression supplémentaire.

La clé de cette stratégie réside dans la capacité du défenseur marquant le porteur de la balle à se mettre rapidement dans une position qui ne permettra pas au dribbleur de se déplacer en utilisant sa main préférée.

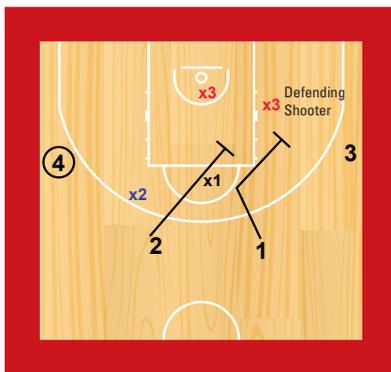
1.2.3 DÉFENSE CONTRE LES CASCADES D'ÉCRANS

DÉFENSE CONTRE LES CASCADES D'ÉCRANS

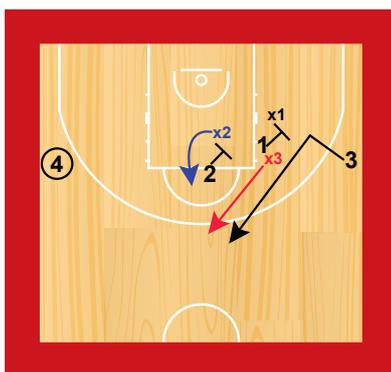
Trois défenseurs sont impliqués dans ce type de défense:

- défenseur chargé du coupeur;
- défenseur chargé du premier écran;
- défenseur chargé du second écran.

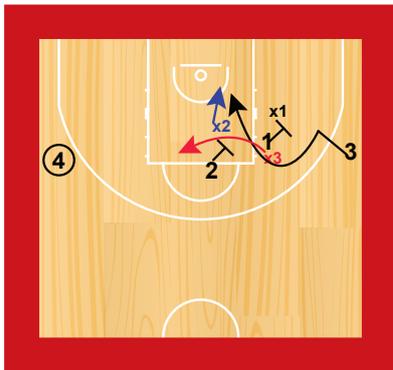
Comme pour tout schéma défensif, il est important que les trois défenseurs aient pleinement conscience des mouvements de leurs coéquipiers. Plus les joueurs agiront de façon coordonnée, plus la défense sera efficace.



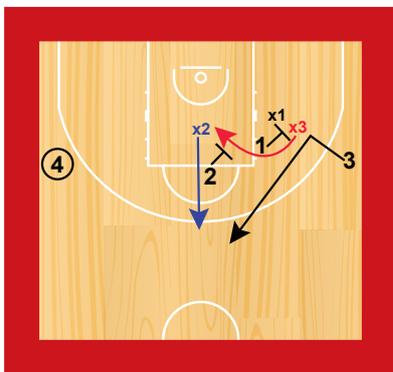
x1, x2 et x3 arrivent de différentes positions au moment où la cascade d'écrans est posée. Bien souvent, si le joueur 3 est un bon tireur de périmètre, x3 ne sera pas nécessairement positionné sur l'axe panier-panier au départ; il pourra être plus proche du joueur 3.



- x1 se tient sur le côté "bas" du premier écran afin d'empêcher 3 de couper directement au panier.
- x3 se déplace vers le coupeur pour le contrer lorsqu'il passe le premier écran, l'empêchant ainsi de contourner vers le panier.
- x2 se déplace vers le côté balle du second écran de façon à faire pression sur la ligne de passe.



Si le coupeur (3) contourne malgré tout vers le panier, alors x2 peut le contrer, tandis que x3 peut se positionner de façon à marquer 2 (second poseur d'écran).



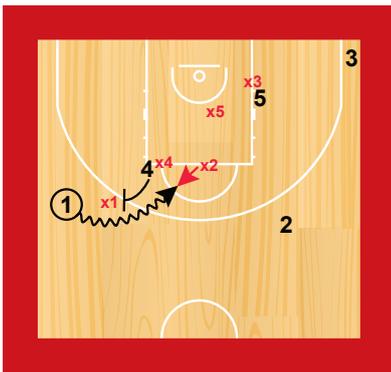
Autre tactique commune: x2 (positionné près du second écran) vient contrer le coupeur (3) et x3 vient le remplacer.

Dans cette action, si 2 coupe au panier avant que 3 soit en mesure de le protéger, x1 peut aller marquer 2, tandis que x3 prend 1 en charge.

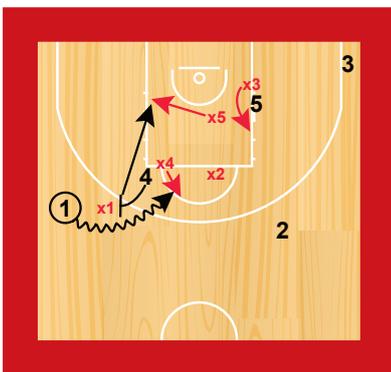
1.2.4 DÉFENSE D'ÉQUIPE CONTRE LES ÉCRANS SUR LE PORTEUR DE LA BALLE (PICK & ROLL)

Dans une défense d'équipe contre les écrans sur porteur, l'aide défensive est cruciale, en particulier si les joueurs offensifs sont habiles.

Avec un écran sur porteur, il est important que les deux défenseurs étant directement impliqués coordonnent bien leurs mouvements. Il est également important de mettre en place une approche collective de la défense sur écran. Pour que l'équipe défende efficacement contre les écrans sur porteur, tous les défenseurs doivent être prêts à jouer leur rôle.



Le soutien défensif consiste ici à empêcher le dribbleur de pénétrer dans la raquette. Ce soutien doit impérativement provenir d'un défenseur placé "sous la balle" comme illustré ici où x2 s'avance pour assurer le soutien défensif.



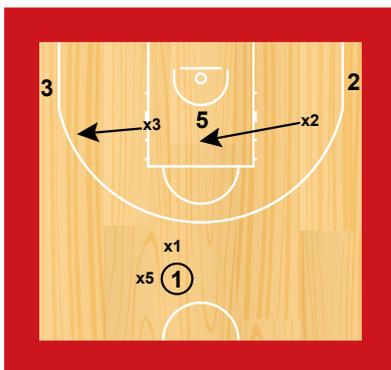
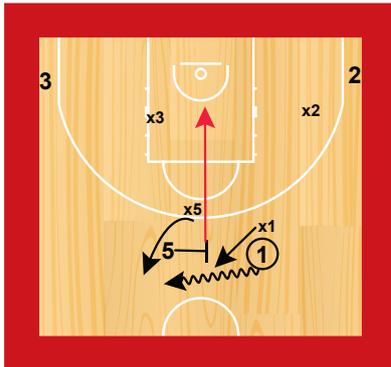
Le soutien défensif pourra autrement consister à contrer le poseur d'écran au moment où il "plonge" vers le panier. Ce soutien permettra au défenseur chargé du poseur d'écran d'être plus agressif contre le porteur de la balle.

Ici, x5 intervient pour prendre en charge le poseur d'écran, et x3 "aide le soutien" en se repositionnant vers l'axe panier-panier pour marquer 5.

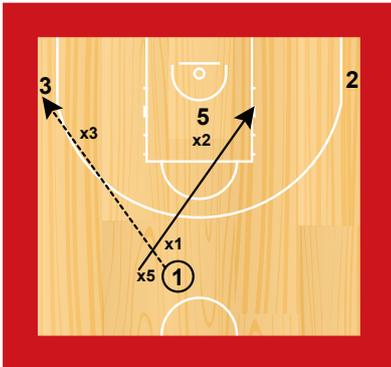
ÉCRANS EN MILIEU DE TERRAIN

Les écrans sont fréquemment posés en milieu de terrain, en position "tête". Dans un tel cas, les mêmes techniques défensives peuvent être déployées. Bien souvent, le défenseur chargé du poseur d'écran reste en position pour faire pression sur le dribbleur (sans nécessairement faire une prise à deux) et le poseur d'écran va alors "plonger" vers le panier, ce qui exigera un soutien défensif.

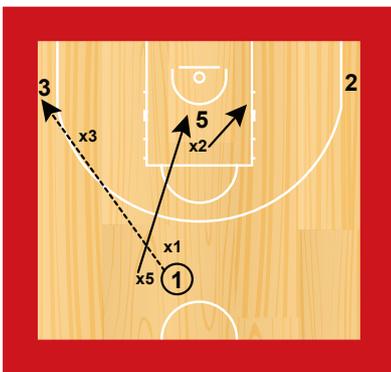
Lorsque x5 fait pression sur le dribbleur, 5 plonge vers le panier.



x2 effectue une rotation pour défendre contre 5, tandis que x3 ferme l'espace pour couper la ligne de passe vers 3. Si 1 change la direction de son dribble, x2 se rapprochera alors de 2, tandis que x3 prendra 5 en charge.



Lorsque la balle est passé à 3, x5 effectue une rotation vers le panier et peut aller marquer 2.



x2 peut également revenir pour marquer 2, tandis que x5 se déplace pour prendre 5 en charge. x2 doit cependant veiller à ne pas délaissier 5 tant que x5 n'est pas en position.

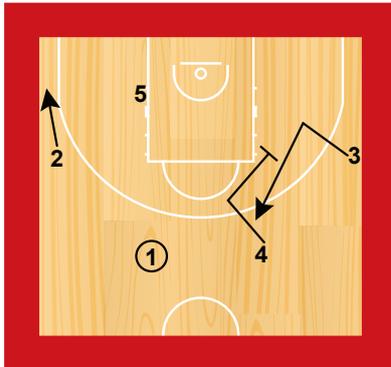
“GO” - EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT AUX DÉFENSES SUR ÉCRAN

Les exercices en petits groupes (p. ex., 2c2 ou 3c3) sont très utiles pour l'apprentissage des différentes techniques de défense sur écran. Ce type d'exercice n'est toutefois pas sans écueils:

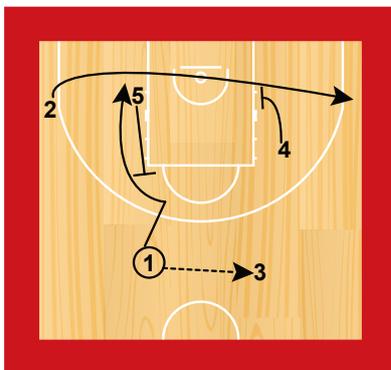
- Les joueurs offensifs ne jouent pas de manière authentique: – si l'exercice consiste à contourner et couper (curl cut), l'attaquant fait directement cette action sans prendre soin de “lire” la défense et d'agir en conséquence;
- Les défenseurs “trichent” – ils se déplacent selon un schéma prédéterminé, quels que soient les mouvements des attaquants.

Voici ci-dessous une structure offensive simple, intégrant la plupart des situations d'écran décrites plus haut. Une fois mise en pratique dans les exercices et matches amicaux, cette structure pourra permettre de travailler efficacement la défense sur les différents types d'écran, en particulier si l'entraîneur:

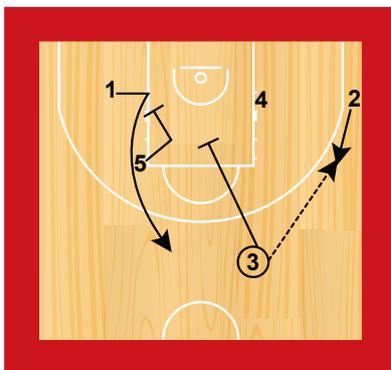
- communique, à différents moments, des instructions tactiques à l'une des équipes (sans en informer l'autre équipe);
- souligne l'importance de la prise de bonnes décisions, au lieu de simplement féliciter les panier marqués – on pourra par exemple donner des points à la défense (ou aux attaquants) pour récompenser les bonnes exécutions;
- laisse jouer – veille à ne pas interrompre sans cesse l'exercice pour corriger les erreurs.



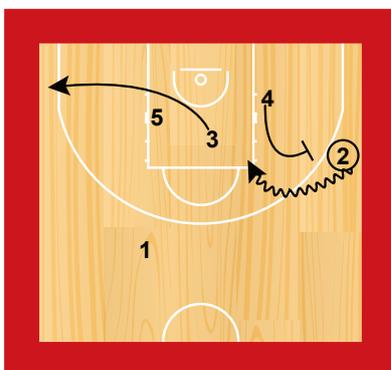
Commencer avec un écran descendant sur le côté faible: 4 pose un écran pour 3. Une coupe directe est représentée sur le schéma ci-contre, mais 3 doit veiller à lire la défense, puis à faire la coupe la plus appropriée.



Une fois que la balle a été "renversée" (1 passe à 3 à travers la raquette), 5 pose un écran haut pour 1. Dans le même temps, 2 coupe à travers la raquette, en provenance d'un écran posé par 4 (coupe en turn out).



Une fois que la balle est passée à l'aile (achevant ce faisant le renversement de la balle), 3 et 5 posent une cascade d'écrans pour 1.



L'action se termine par un écran sur l'aile.

Beaucoup d'actions et d'options d'écran sont envisageables dans le cadre de cette structure.

APPROFONDIR

1. Lesquels de vos adversaires ont recours aux écrans sur porteur? Dans quelles situations tendent-ils à les utiliser? Discutez avec vos joueurs du moyen le plus efficace de défendre contre ces adversaires.
2. Discutez avec un collègue entraîneur de ce qu'un adversaire est susceptible de faire si votre équipe adopte une tactique défensive de type "push" pour défendre contre les écrans sur porteur.
3. Quelle est votre système de défense préféré pour la défense contre les cascades d'écrans? Discutez avec un collègue entraîneur de ses préférences en matière de défense contre les cascades d'écrans. Réfléchissez en particulier aux réactions probables de l'adversaire face à vos schémas défensifs respectifs.

1.3 DÉFENSES DE ZONE

1.3.1 ZONE DE TRAPPE TOUT-TERRAIN (2-2-1)

TRAPPE TOUT-TERRAIN

Le secret d'une trappe tout-terrain réside dans la capacité des défenseurs à agir de façon décisive et agressive.

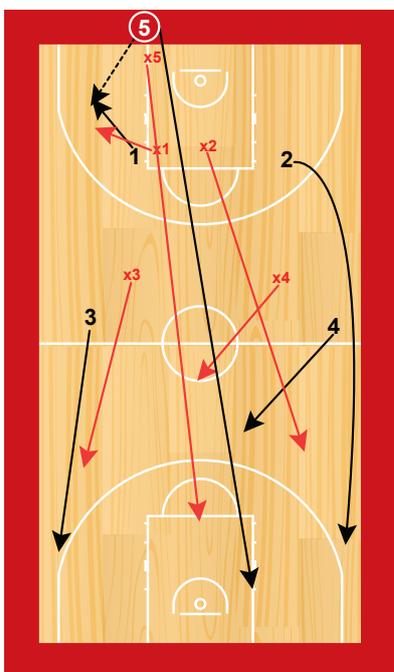
Il est certes peu probable qu'une équipe prenne systématiquement la bonne décision, mais si ses joueurs communiquent bien les uns avec les autres et se déplacent de façon coordonnée, alors leurs trappes ont toutes les chances de réussir.

On utilise souvent les trappes tout-terrain pour changer le tempo du match, cela de deux manières. D'une part, si

l'équipe défensive provoque des pertes de balle chez son adversaire, elle se créera de nombreuses opportunités de contre-attaque.

D'autre part, cela peut également contribuer à accélérer le tempo du match en forçant l'équipe offensive à prendre plus de temps dans son demi-terrain, avant de devoir précipiter son tir.

Ce "temps volé" à l'adversaire peut souvent être aussi précieux que le fait de voler la balle lui-même, dans la mesure où cela va le forcer à précipiter ses tirs ou ses actions.



De nombreuses équipes savent comment battre une défense homme à homme tout-terrain. Elles déploient pour cela deux grands types de tactique:

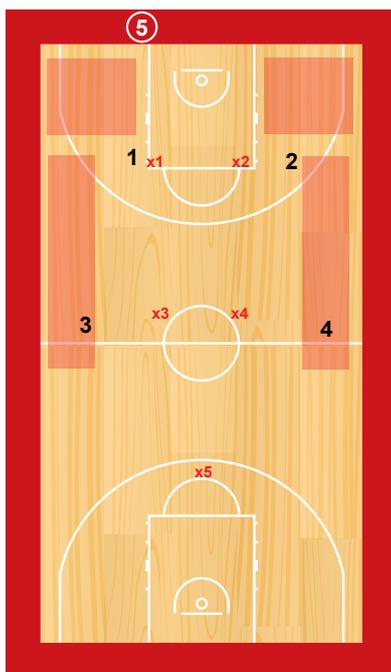
- Quatre joueurs s'engagent dans la zone d'attaque, ce qui provoque un duel 1c1 dans la zone arrière puisqu'il n'y a pas de soutien défensif suffisant pour réaliser une prise à deux ou une permutation;
- Un joueur autre que le meneur fait monter la balle (s'agissant en général d'un ailier dont le défenseur tend à être moins compétent dans la défense tout-terrain).

Une "trappe", ou défense de zone, peut permettre de contrer ces deux stratégies en faisant en sorte que les joueurs défendent les zones qui leur sont affectées, en fonction de la position de la balle, au lieu de marquer individuellement les joueurs offensifs.

De cette façon, même si quatre joueurs offensifs passent dans la zone d'attaque, il y aura encore 2 ou 3 défenseurs pour les contrer en zone arrière. De la même manière, même si un ailier est mobilisé pour faire monter la balle en dribblant, il restera des arrières défensifs en zone arrière.

Un certain nombre d'alignements peuvent être utilisés pour réaliser des trappes tout-terrain (ou une "défense pressing de zone").

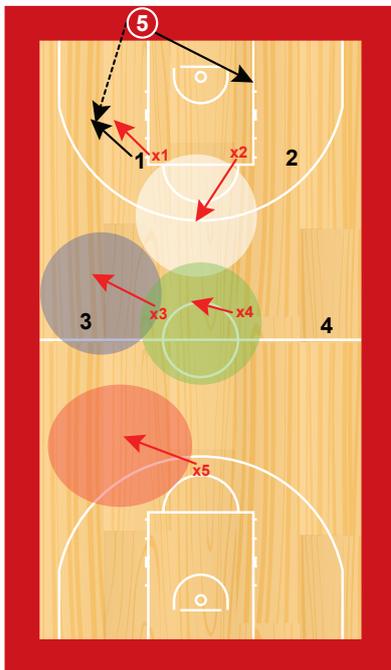
Les principes sont à chaque fois sensiblement les mêmes, même si les alignements sont différents. Une fois que les joueurs auront compris et sauront mettre en œuvre ces principes dans le cadre d'un alignement, ils parviendront aisément à s'adapter à un autre alignement.



"TRAPPE 2-2-1" - ALIGNEMENT INITIAL

Il est courant d'affecter deux arrières sur la ligne de front de la trappe. Si un ailier est particulièrement rapide, cependant, il pourra être judicieux de profiter de sa longueur de bras supplémentaire.

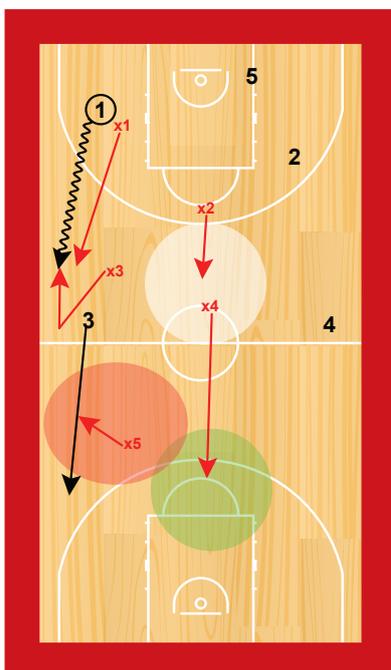
La défense doit faire en sorte que la première passe soit réceptionnée vers la ligne latérale, et non pas au milieu du terrain. Elle doit aussi forcer les réceptions de balle près de la ligne de fond. Ainsi, x1, x2, x3 et x4 coupent les trajectoires des coupeurs, de façon à les pousser à recevoir la première passe dans l'une des zones ombrées.



MOUVEMENT APRÈS LA PREMIÈRE PASSE

- x1 (ou x2 sur l'autre aile) fait immédiatement pression sur 1. La capacité à contenir le dribbleur est crucial.
- x2 se déplace vers le milieu du terrain et prend en charge la zone délimitée par le cercle blanc. Le défenseur ne doit pas permettre à un attaquant de se placer entre lui et la balle ("face cut").
- x3 se déplace vers la ligne latérale et doit couper la ligne de passe vers 3, en prenant en charge la zone délimitée par le cercle bleu.
- x4 se déplace pour prendre en charge le milieu du terrain. Là encore, le défenseur ne doit pas permettre à un attaquant de se placer entre lui et la balle – il doit défendre la zone délimitée par le cercle vert.
- x5 est le défenseur de "sécurité". Il se déplace sur le côté balle, mais en restant très attentif à tout mouvement d'un joueur offensif se déplaçant vers le panier. Il prend en charge la zone délimitée par le cercle rouge.

Ces positions sont compatibles avec les principes d'une défense homme à homme, x2 et x4 se déplaçant le long de l'axe panier-panier.

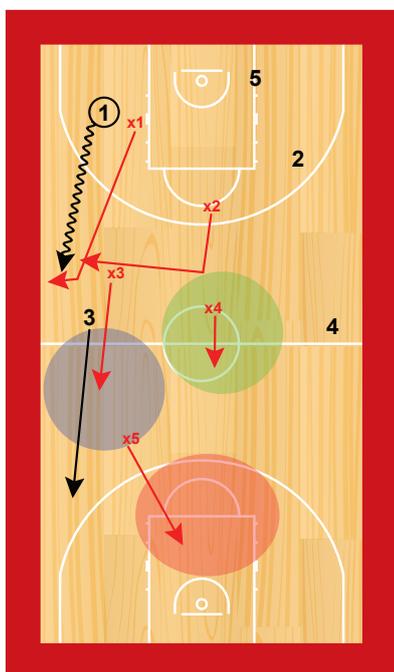


TRAPPER UN DRIBBLEUR

Il est parfois possible d'effectuer une prise à deux en zone arrière (particulièrement à proximité de la ligne médiane). Cela peut être réalisé si x1 "oriente" le dribbleur vers x3 ou le contraint à tourner de façon à faire une prise à deux avec x2.

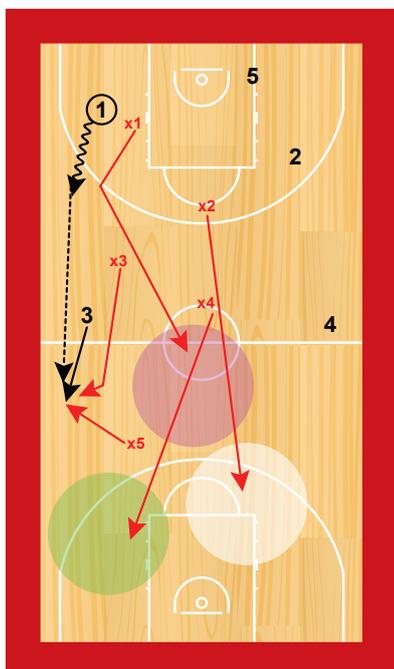
- x3 peut aussi "aider-récupérer" pour faire pression sur le dribbleur. Il ne doit toutefois trapper que si le dribbleur ne contrôle pas la situation.
- x2 doit rester sur la "ligne de balle" afin d'être en mesure de faire pression sur tout dribble vers le milieu du terrain et d'effectuer une prise à deux si nécessaire.
- De la même façon, x4 recule vers le panier. x5 se déplace plus loin de façon à interdire toute passe le long de la ligne latérale, sachant que x4 revient en direction de la raquette et peut donc garder le panier.

Si x3 fait une prise à deux, alors x5 devra intercepter toute passe effectuée le long de la ligne latérale.

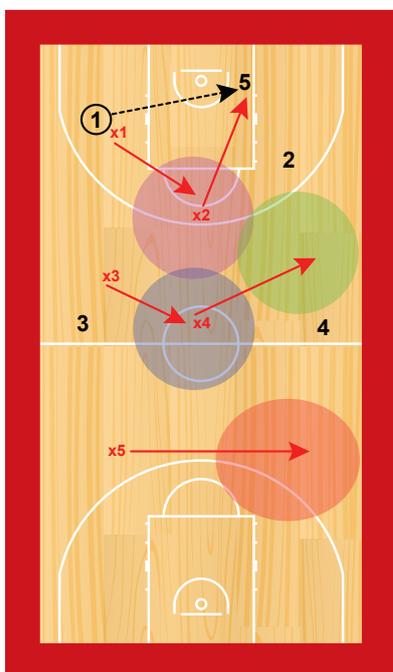


Si x1 contraint le dribbleur à tourner vers le milieu du terrain, alors x2 peut se déplacer pour effectuer une prise à deux (ou il pourrait permuter avec x1).

Sur cette prise à deux, x4 reste positionné de façon à pouvoir intercepter toute passe à travers le terrain, et x5 revient défendre le panier.



Si une passe est tentée le long de la ligne latérale, x3 et x5 peuvent trapper le receveur. x5 doit au moins se déplacer jusqu'à ce que x3 récupère la balle. x4 continue à revenir vers le panier, tandis que x2 et x1 doivent redescendre sous la ligne de balle.

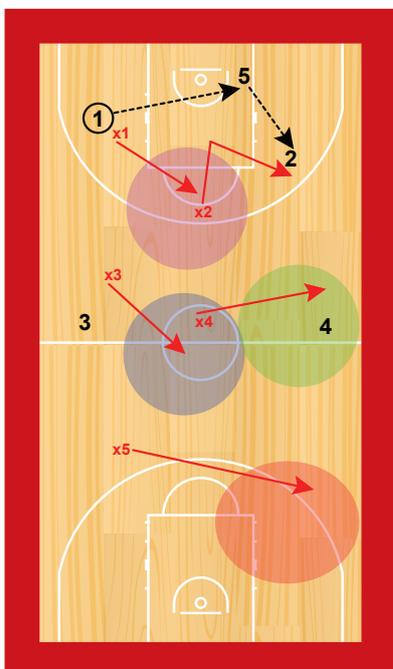


DÉFENSE SUR UNE PASSE DE RENVERSEMENT

En cas de passe de renversement, x2 va vers le porteur de la balle, tandis que x1 doit rejoindre l'axe panier-panier le plus rapidement possible.

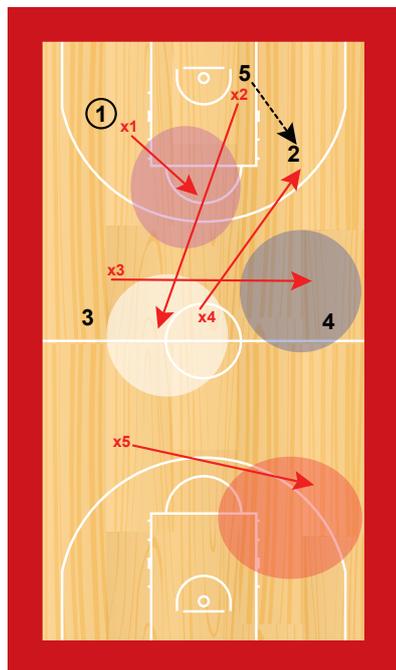
x2 peut s'approcher temporairement de 5 s'il anticipe que ce dernier va passer rapidement à 2.

x4 se déplace vers la ligne latérale et x3 passe dans le milieu du terrain.



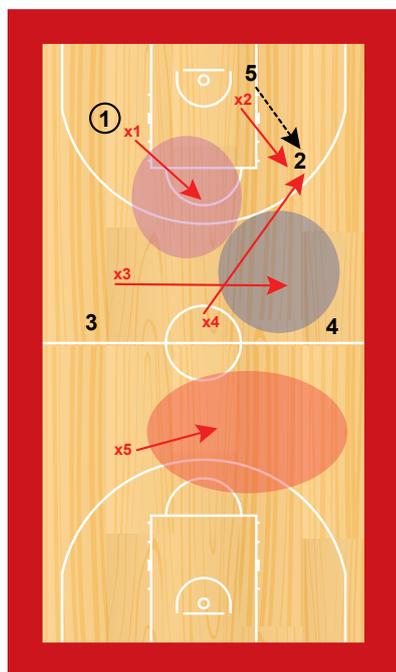
Si 5 passe rapidement à 2 alors que x2 s'était rapproché de 5 mais sans close-out, les joueurs effectuent une rotation en fonction de la position de la balle.

x1 revient vers l'axe pour intercepter toute passe à travers le terrain, tandis que x4 garde la ligne latérale et x3 le milieu du terrain.



Si x2 fait un close-out sur 5, x4 (étant le défenseur le plus proche) effectue une rotation pour contrer 2, tandis que x3 prend en charge la ligne latérale et x1 redescend à nouveau pour intercepter toute passe à travers le terrain.

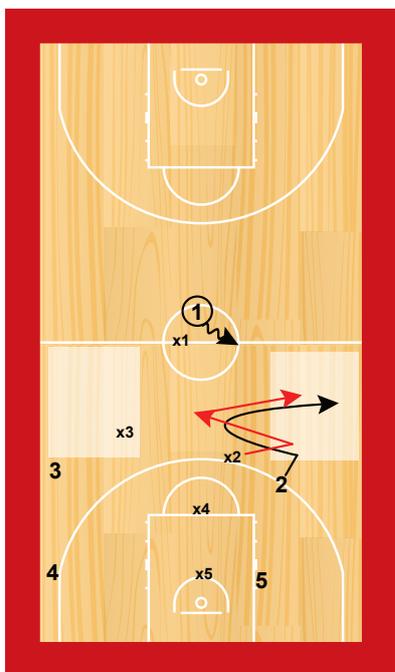
x2 redescend pour défendre le milieu du terrain.



Si 5 passe rapidement à 2, une prise à deux sera possible, en particulier si x2 arrive "sous" le joueur 2, ou si ce dernier n'est pas un dribbleur spécialement habile.

Les autres défenseurs se positionnent de façon à intercepter les passes.

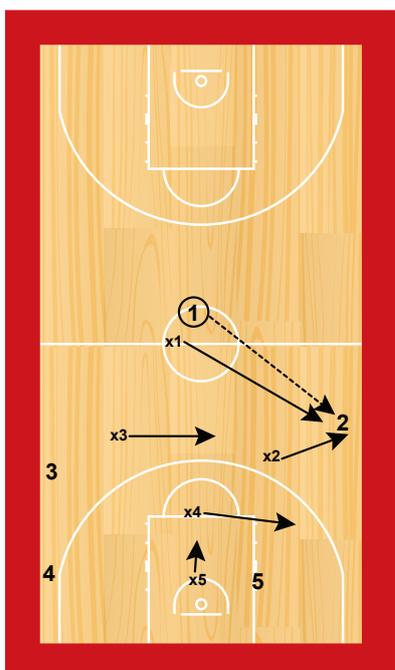
1.3.2 TRAPPE DEMI-TERRAIN



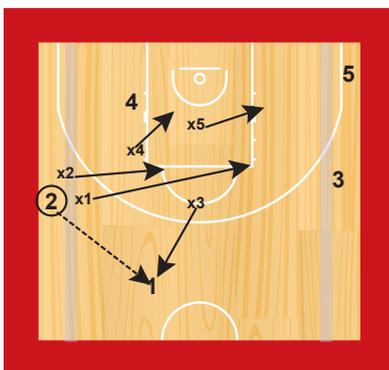
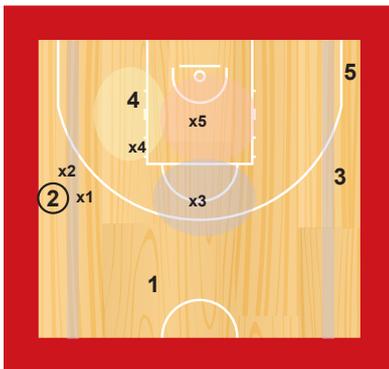
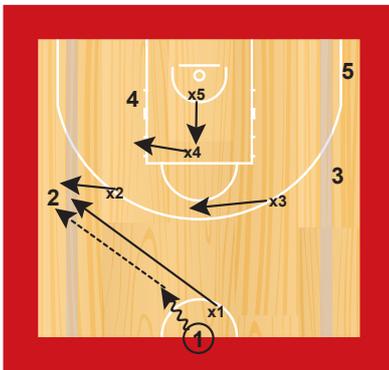
TRAPPE SUR LA PREMIÈRE PASSE

Une trappe peut également être utilisée pour tenter une prise à deux dans la zone d'attaque, et notamment sur la première passe.

x1 va sur le dribbleur pour tenter de le contraindre à passer. x2 et x3 coupent les lignes de passe vers le milieu du terrain, mais autorisent les passes le long de la ligne latérale.



x1 suit la passe pour faire une prise à deux ou, si x3 est plus proche, ils pourront faire une prise à deux, tandis que x1 fera une rotation vers l'axe panier-panier. x3 sera en effet probablement dans une meilleure position pour effectuer la prise à deux, étant plus susceptible de se trouver sous la "ligne de balle".



La capacité de x3 à effectuer une prise à deux dépendra toutefois de sa proximité avec l'axe panier-panier ou avec l'autre ligne latérale.

Si une prise à deux est posée, x4 se déplace vers la ligne latérale pour couper la ligne de passe. x3 (ou x1) et x5 se positionnent sur l'axe panier-panier et doivent anticiper les passes pour les intercepter.

Si la balle est malgré tout libérée de la prise à deux, x3 se tourne vers celle-ci (et pourra alors rester relativement passif, devant simplement contrer une éventuelle pénétration du joueur 1), tandis que ses coéquipiers s'organisent soit pour une défense homme à homme, soit pour une défense de zone.

1.3.3 DÉFENSE DE ZONE DEMI-TERRAIN

DÉFENSE DE ZONE DEMI-TERRAIN

Si différents alignements peuvent être utilisés pour une défense de zone, il est toutefois recommandé de commencer par enseigner aux joueurs les systèmes en 2-1-2 ou 2-3.

Cela pour différentes raisons:

1. Ces alignements sont très simples et les joueurs peuvent rapidement apprendre les mouvements de base ("glissements de zone");
2. Ils présentent la même structure (quatre joueurs à l'extérieur) que celle recommandée pour l'apprentissage de la défense homme à homme, ainsi que de l'attaque en continuité (motion);
3. Ce sont les alignements les plus couramment utilisés.

POINTS ESSENTIELS

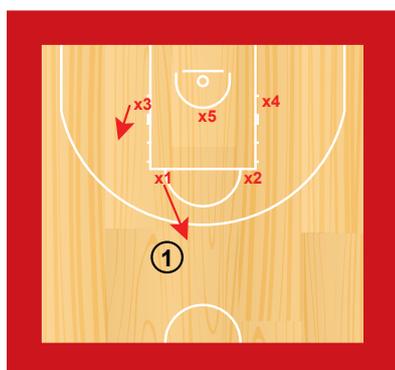
Lorsqu'ils commencent à apprendre la défense de zone, les joueurs doivent comprendre que le fait de jouer conformément à cette stratégie ne signifie aucunement qu'ils peuvent se permettre de faire moins d'efforts ou d'assumer des responsabilités moindres sur le plan individuel. On constate malheureusement trop souvent que les techniques de défense de zone sont mal enseignées et poussent certains joueurs à faire moins d'efforts sur le terrain.

Le rôle de l'entraîneur consiste donc à veiller, d'une part à enseigner les mouvements de base ("glissements") de la défense en zone, et d'autre part à affecter de façon claire les responsabilités spécifiques aux différentes positions du système de défense. Chaque joueur doit bien comprendre les principes appliqués pour chaque position.

Quel que soit le type de défense en zone souhaité par l'entraîneur, ce dernier doit établir de façon claire:

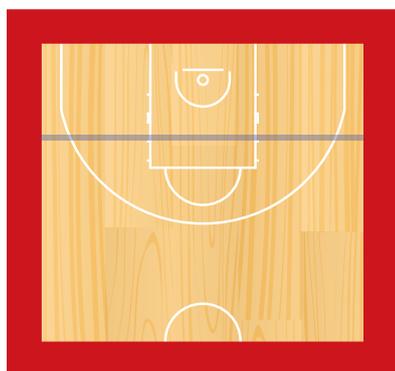
- Qui défend contre le porteur de la balle (et quels doivent être les mouvements des défenseurs sur chaque passe);
- Qui est responsable de contrer les tentatives de pénétration du dribbleur;
- Dans quelles situations les joueurs doivent faire un "aider-récupérer" ou venir en soutien défensif;
- Quelles sont les rotations à effectuer lorsqu'un joueur vient en soutien – qui vient "aider le soutien";
- Qui est chargé d'intercepter les passes dans la raquette;
- Qui faut-il bloquer au rebond ("box out") - sachant que les joueurs ne sont pas affectés à un joueur adverse en particulier.

Il faudra également répondre à ces questions dans le cadre de la défense homme à homme même si cela sera relativement plus simple dans la mesure où les joueurs prennent en charge des joueurs adverses clairement identifiés.

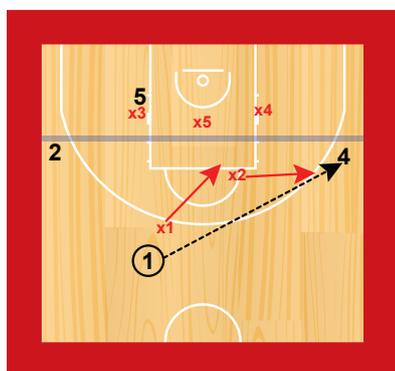


ALIGNEMENT INITIAL

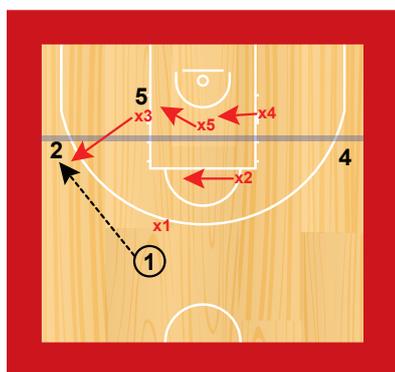
Les arrières positionnés à l'avant de la zone doivent déterminer qui va récupérer la balle. Dans le schéma ci-contre, c'est x1 qui défend contre le porteur de la balle. L'ailier qui se trouve derrière le défenseur marquant le porteur de la balle doit également se déplacer légèrement vers l'avant car, si la balle est passée sur son côté, l'ailier devra probablement attaquer la balle.



L'entraîneur doit établir la "ligne de récupération", qui détermine si c'est l'arrière (depuis l'avant de la zone) ou l'ailier (depuis l'arrière de la zone) qui doit aller défendre contre un joueur de périmètre en possession de la balle.

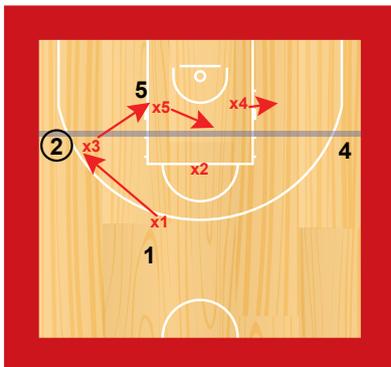


4 reçoit la balle au-dessus de la "ligne de récupération", x2 se déplace pour défendre. x1 effectue une rotation vers la ligne de lancer franc et doit interdire toute passe vers un joueur de poste haut.

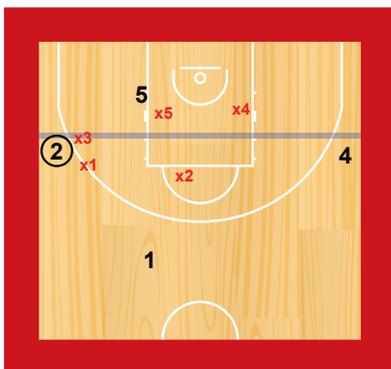


2 étant positionné au-dessus de la "ligne de récupération", c'est ici à x1 de défendre lorsqu'il prend possession de la balle. Dans le cas présent cependant, x1 défend contre le porteur de la balle, et il devra donc couvrir une longue distance pour faire un close-out sur 2 au moment de la passe.

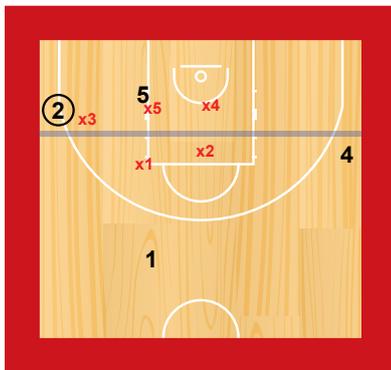
x3 doit donc d'abord effectuer une rotation pour aller défendre sur 2 et, tandis qu'il se déplace vers l'aile, x5 va "aider le soutien" et marquer 5, positionné au poste bas. C'est la raison pour laquelle x3 s'est rapproché de l'aile lorsque x1 a fait son premier mouvement sur 1.



Une fois que x1 arrive à l'aile, toutefois, x3 reprend sa position, de même que x4 et x5. x2 traverse également la raquette pour interdire toute passe vers le poste haut.



x3 et x1 ont la possibilité d'effectuer une prise à deux sur l'aile s'ils le souhaitent. x2 et x5 sont en positions de soutien, en interdisant toute passe vers la raquette.

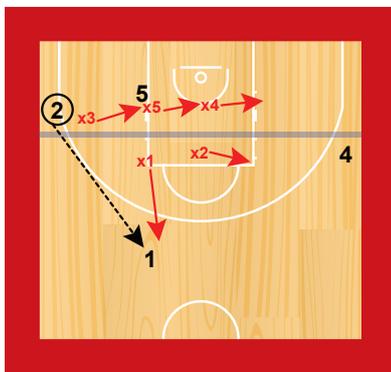


Lorsque la balle est en possession d'un joueur de périmètre sous la ligne imaginaire, l'ailier défend contre le porteur de la balle, tandis que les autres joueurs assurent l'équilibre collectif – en général avec deux joueurs sur le long de la raquette et deux autres joueurs le long de l'axe panier-panier.

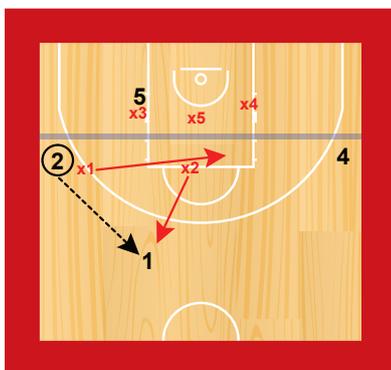
x1 coupe la ligne de passe vers le poste haut.

x5 pourrait aller marquer le joueur de poste bas, si cela est compatible avec le schéma défensif de l'équipe.

Lorsque la balle est repassée à l'arrière, elle peut être défendue.



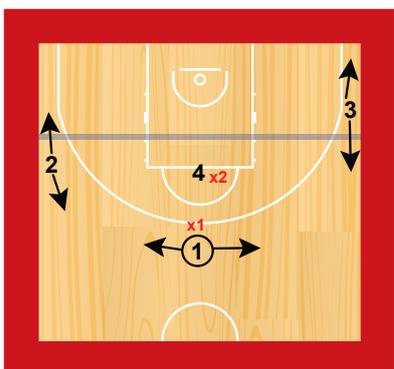
Si le défenseur arrière (x3) marquait le joueur de périmètre, alors le défenseur avant (x1) défend contre le porteur de la balle.



Si le défenseur avant (x1) défend l'aile, alors l'autre défenseur avant (x2) se déplace pour défendre contre le porteur de la balle. Dans cette situation, les défenseurs avant peuvent permuter leurs positions.

AUTRES PRINCIPES CLÉS POUR LA DÉFENSE DE ZONE:

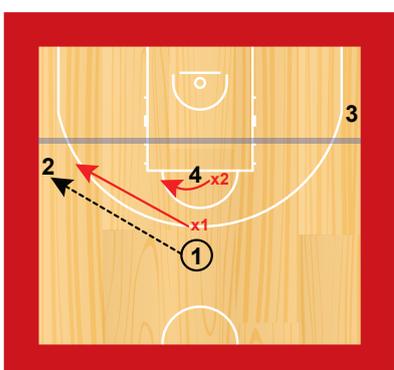
- Les défenseurs doivent apprendre à anticiper les passes offensives, et à se déplacer dès que la balle quitte les mains du passeur, de façon à atteindre leur prochaine position au moment de sa réception (de façon similaire à la défense homme à homme);
- Les défenseurs doivent garder dans leur champ de vision à la fois le porteur de la balle et le joueur offensif dont ils pourraient ensuite être responsables;
- Les défenseurs doivent garder leurs bras "en l'air et actifs", de façon à gêner le plus possible les lignes de passe;
- "Tout est possible à partir du moment où l'on communique bien entre coéquipiers!" Quels que soient les mouvements de zone enseignés par l'entraîneur, et quelle que soit la qualité de l'exécution, si les joueurs communiquent bien leurs intentions à leurs coéquipiers, alors la défense de zone pourra évoluer de façon coordonnée et efficace;
- Lorsqu'un tir est effectué, chaque joueur doit regarder autour de lui et trouver un adversaire qu'il pourra bloquer au rebond;
- On pourra adapter le principe général suivant: le joueur qui est le plus près de la balle se déplace pour défendre;
- Les défenseurs doivent systématiquement marquer un joueur au poste bas qui se trouve du côté balle.



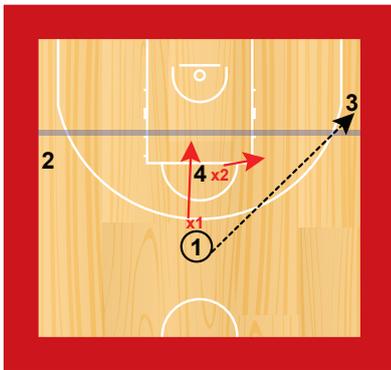
EXERCICE POUR LES MOUVEMENTS DE DÉFENSE DE ZONE

Les joueurs 2 et 3 se déplacent au-dessus et au-dessous de la "ligne de récupération", mais ils ne peuvent pas tirer ou dribbler s'ils se trouvent en dessous (dans la mesure où les arrières ne seraient alors pas tenus de les marquer).

L'équipe offensive doit faire au moins 4 passes avant de tirer.

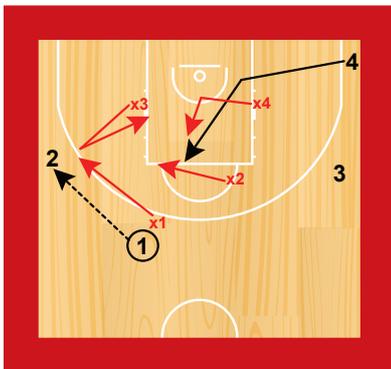


Le joueur 4 doit rester au-dessus de la "ligne de récupération", et l'un des défenseurs doit être en mesure d'interférer avec toute tentative de passe.



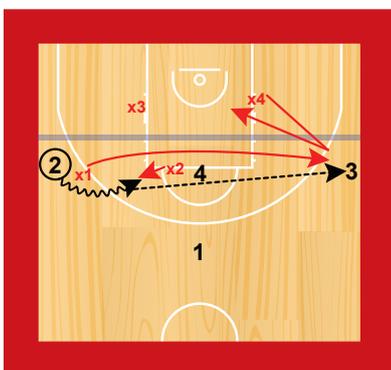
Les deux défenseurs se déplacent en fonction de leurs responsabilités de zone. Lorsque la balle se trouve en dessous de la "ligne de récupération", les défenseurs ne la contestent pas, mais se déplacent vers la position qui leur est affectée.

L'équipe offensive ne peut pas marquer depuis le dessous de la "ligne de récupération".



L'exercice pourra ensuite être pratiqué en demandant aux quatre défenseurs "extérieurs" de travailler ensemble pour défendre la balle.

Au départ, l'équipe offensive marque lorsqu'elle parvient à porter la balle dans la raquette (soit grâce à une passe soit grâce à une pénétration). Passer ensuite à un véritable match entre attaquants et défenseurs.

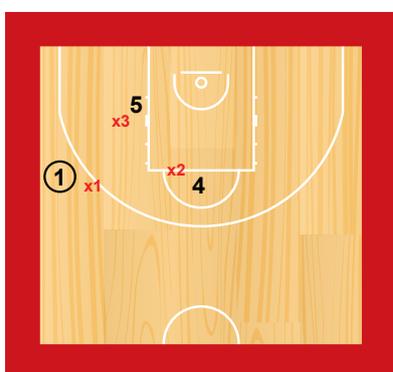
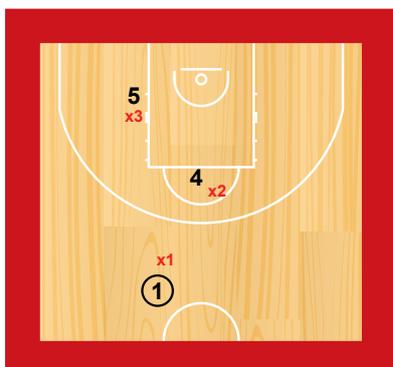


DÉFENSE CONTRE LES PÉNÉTRATIONS

Sur un dribble de pénétration, le défenseur le plus proche effectue une rotation pour contrer ladite pénétration.

Dans le schéma ci-contre, x2 effectue une rotation pour contrer le dribbleur. Sur une passe à 3, c'est initialement x4 qui va défendre, bien que 3 se trouve au-dessus de la "ligne de récupération" (et devrait donc être contré par x2 ou x1).

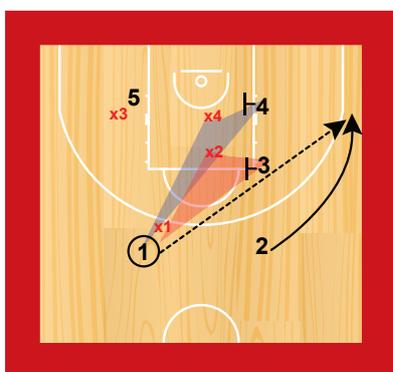
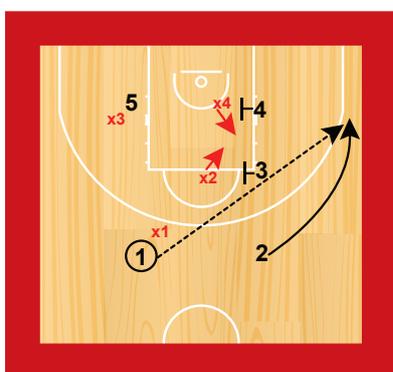
x2 étant occupé contre le dribbleur, x1 effectue une rotation vers 3, ce qui permet à x4 de redescendre.



DÉFENSE CONTRE LES JOUEURS DE POSTE

Une passe à un joueur de poste haut (joueur 4) doit faire l'objet d'un pressing de la part de x1 ou de x2. Il n'est pas nécessaire qu'il mette tout son corps devant l'attaquant, mais il doit au moins avoir un bras devant le joueur de poste.

x3 se déplace pour couper la ligne de passe vers le poste bas. Cela est important pour permettre à x3 d'effectuer une rotation vers le périmètre, conformément au schéma défensif.



ÉVITER LES ÉCRANS

Contre les défenses de zone, une tactique offensive commune consiste à poser un écran sur "l'extérieur" de la zone.

Les défenseurs doivent donc ajuster leur position de telle sorte qu'ils puissent passer devant un écran, avant que la balle soit passée.

Un autre point important est la nécessité pour les défenseurs positionnés "côté faible" de conserver dans leur champ de vision à la fois la balle et tous les joueurs se trouvant dans leur zone du terrain.

La meilleure technique consistera pour cela à adopter une "position ouverte", comme pour la défense homme à homme.

APPROFONDIR

1. Discutez les affirmations suivantes avec des collègues entraîneurs:

On ne peut pas jouer une défense de zone efficace si l'on ne maîtrise pas les principes de la défense homme à homme avec soutien défensif.

Les jeunes joueurs doivent avant tout développer leur capacité à battre leur défenseur et à pénétrer vers le panier, avant de faire un lay-up. C'est pourquoi la défense de zone ne doit pas être pratiquée avec de jeunes joueurs.

Lorsqu'une défense de zone est battue, cela conduit généralement à un lay-up. Voilà pourquoi la défense de zone ne doit pas être recommandée.

2. Préférez-vous que vos équipes jouent une défense de zone tout-terrain ou de demi-terrain? Pour quelles raisons?

1.4 DÉFENSE EN SITUATION D'INFÉRIORITÉ NUMÉRIQUE

1.4.1 DÉFENSE 4C3

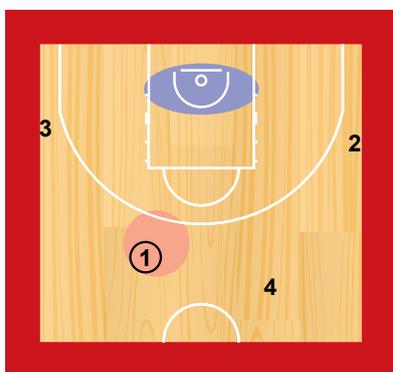
Il existe de nombreuses configurations dans lesquelles une équipe défensive peut se trouver en situation d'infériorité numérique (p. ex., 2c1, 3c2 ou 4c3), par exemple:

- Défendre sur une contre-attaque (ou transition);
- Lorsqu'un attaquant déjoue une prise à deux par une passe;
- Après une rotation défensive visant à "aider le soutien".

Lorsqu'ils sont en infériorité numérique, les défenseurs doivent essayer de:

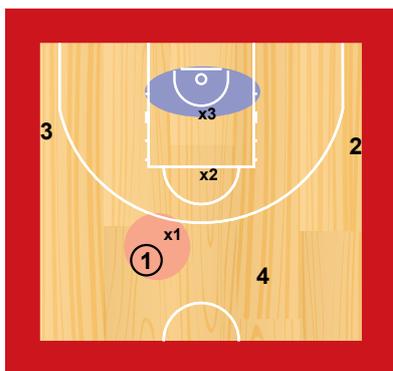
- Retarder l'action offensive (de façon à donner aux coéquipiers le temps de revenir);
- Interdire les tirs à fort pourcentage de réussite et forcer les attaquants à se reporter sur des tirs plus hasardeux;
- Faire pression sur le porteur de la balle pour qu'il prenne une mauvaise décision.

Illustrons une configuration 4c3 dans le contexte d'une transition.

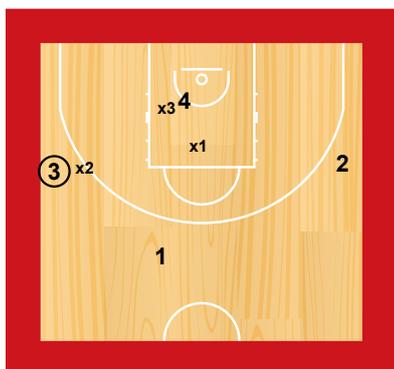


Lorsque les défenseurs sont en infériorité numérique 4c3, ils doivent:

- Faire pression sur la balle;
- Interdire tout lay-up ou tir à proximité du panier.

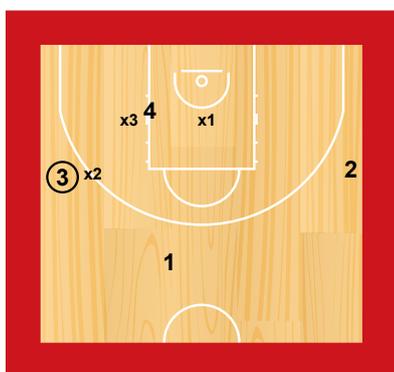


La plupart des équipes utilisent un alignement avec 1 joueur sur le porteur de la balle et les deux autres joueurs sur le haut ou le bas de l'axe panier-panier.

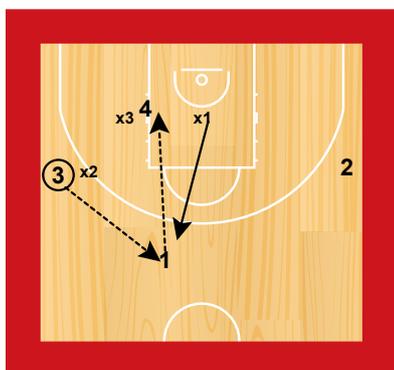


Le défenseur se trouvant sur le bas de l'axe panier-panier (x3) doit interdire toute passe au joueur de poste, que ce dernier soit au poste bas ou qu'il vienne de courir jusqu'à l'arceau.

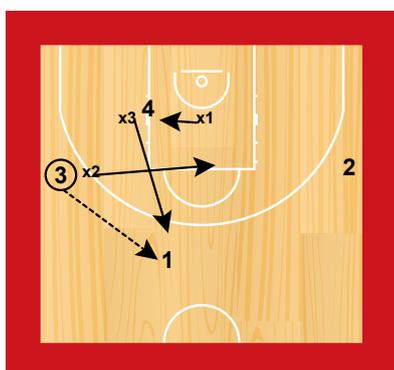
x1 peut également se rapprocher du panier pour apporter son soutien défensif dans cette zone.



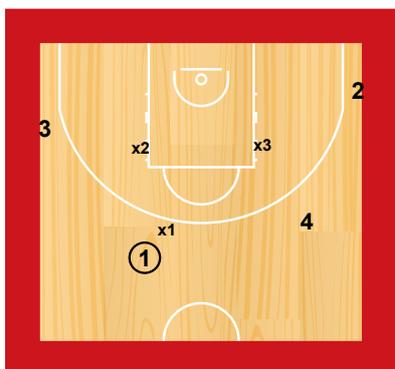
Si, toutefois, 4 se trouve au poste bas, x3 doit couper sa ligne de passe, tandis que x1 doit redescendre pour interdire toute passe lobée.



Si la balle est passée à 1, x1 ne doit pas courir vers la balle, sans quoi 4 pourra "bloquer" x3 et recevoir aisément une passe qui lui permettra de partir en lay-up (x3 se trouvant à l'"extérieur" de 4).

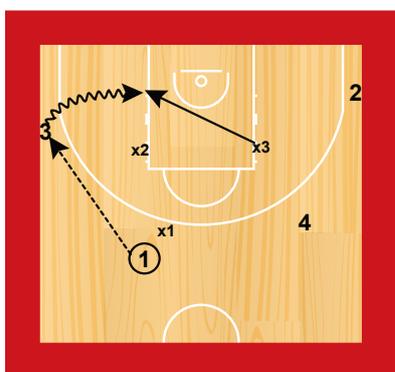


Au lieu de cela, x3 sort sur 1, x1 effectue une rotation pour couper la ligne de passe vers le poste bas, tandis que x2 se replace vers le haut de l'axe panier-panier. Tous les défenseurs doivent se déplacer de façon vive et décisive.



Si l'équipe offensive n'envoie pas de joueur au panier, mais se repose plutôt sur l'habileté de ses joueurs au tir de périmètre, alors les défenseurs pourront s'aligner différemment.

Ils doivent continuer à faire pression sur la balle, mais x2 et x3 peuvent toutefois s'aligner horizontalement, ce qui leur permettra de couvrir plus aisément les tirs de périmètre.



Si une équipe adopte ce type de défense, l'équipe offensive peut:

- Envoyer les joueurs de périmètre vers le corner pour tenter de se défaire du défenseur. Les défenseurs peuvent descendre dans la raquette, mais ils doivent malgré tout protéger le panier;
- Pénétrer depuis le périmètre: dans ce cas, le défenseur côté balle (x2) ne se trouve pas dans une bonne position pour contrer la pénétration vers le panier. Au lieu de cela, x3 doit sprinter pour contrer la pénétration.=

APPROFONDIR

1. Discutez avec un collègue entraîneur pour répondre à la question suivante: dans une situation d'infériorité numérique, est-il préférable de faire pression sur la balle ou de défendre le panier?
2. Quels exercices utilisez-vous pour pratiquer la défense en situation d'infériorité numérique?
3. Demandez à un entraîneur adjoint de compter le nombre de situations d'infériorité numérique subies pour vos défenseurs. Combien de fois l'équipe offensive a-t-elle pu se créer une bonne occasion de tir? Discutez avec vos adjoints des domaines à améliorer par votre équipe.

1.5 TECHNIQUES DÉFENSIVES AVANCÉES

1.5.1 DÉFENSE CONTRE LES COUPES EN TURN OUT

Pour défendre sur une coupe en turn out, les options sont similaires aux autres types de défense sur écran. Le plus important est ici la communication entre les deux défenseurs, ce qui implique de savoir à la fois se parler et (peut-être plus important encore) s'écouter.

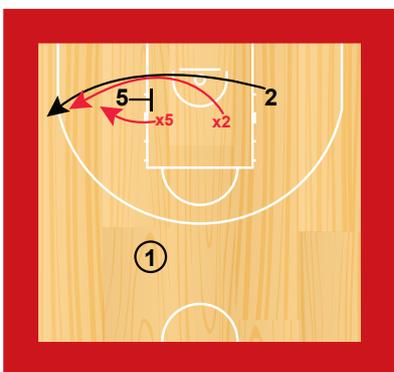
Beaucoup de joueurs sont souvent tellement concentrés sur ce qu'ils font qu'ils n'écoutent pas (et ne réagissent pas) à ce que leurs coéquipiers leur disent. Cela est particulièrement le cas si une équipe adopte des schémas de jeu particuliers (p. ex., aller "par-dessus" (over) les écrans): un joueur aura beau annoncer qu'il va faire autre chose sur une action, son coéquipier continuera malgré tout à jouer

comme si le schéma devait être strictement appliqué.

La meilleure façon de développer la capacité d'écoute est de s'assurer que les joueurs communiquent entre eux durant les entraînements. De temps à autre, l'entraîneur pourra également donner certaines instructions à certains joueurs, et d'autres instructions au reste de l'équipe.

Il existe quatre grandes techniques de défendre sur une coupe en turn out:

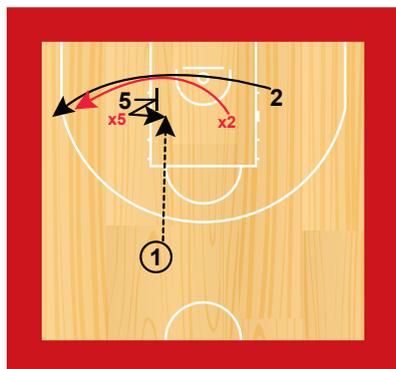
1. "Par-dessus"
2. "Poursuivre"
3. "Au travers"
4. "Par-dessous"



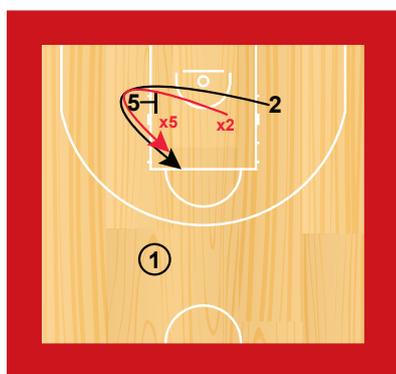
"PAR-DESSUS"

Ici x2 (qui défend contre le coupeur) passe "par-dessus" ("over") l'écran, en même temps que le coupeur. x2 doit attaquer au niveau de la hanche du coupeur pour le forcer à s'écarter et parvenir à éviter l'écran.

x5 pourra faire un pas vers la ligne latérale et étendre sa main pour couper la ligne de passe vers le coupeur.

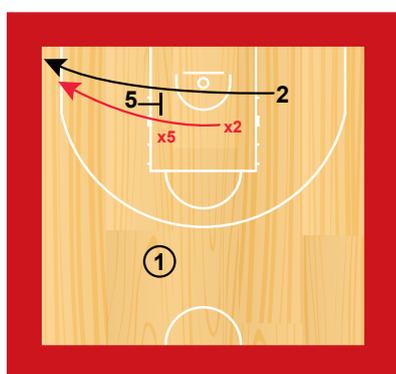


Cependant, x5 doit prendre garde de ne pas aller trop loin vers la ligne latérale, sans quoi cela donnerait au poseur d'écran une opportunité d'établir une position "côté panier".



"POURUIVRE"

x2 poursuit ("trail") agressivement le coupeur, que ce dernier coupe vers la ligne latérale (coupe directe) ou revienne vers la raquette (coupe par contournement). x5 doit avancer pour se mettre sur la trajectoire du coupeur si celui-ci tente un contournement, en le forçant à aller plus haut de façon à donner à x2 plus de temps pour contourner l'écran et établir sa position défensive.

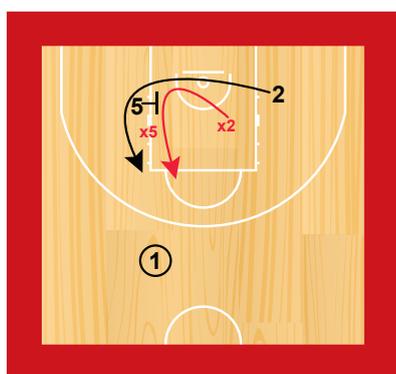


"AU TRAVERS"

x5 (qui marque le poseur d'écran) fait un pas vers le passeur, ce qui laisse un espace permettant à x2 de se faufiler "au travers" ("through") et de contrer agressivement toute passe vers le coupeur.

"PAR-DESSOUS"

Si x2 doit passer "en-dessous" ("under"), alors x5 peut se rapprocher de 5, tandis que x2 dépasse l'écran en se déplaçant entre x5 et la balle.



x2 peut choisir de rester à l'intérieur de la raquette, en particulier si 2 n'est pas un bon tireur de périmètre et préfère les coupes par contournement.

x5, qui se tient devant l'écran, se rapproche du poseur d'écran (et pourra éventuellement avancer vers la balle). x2 coupe à l'intérieur de la raquette, en passant "sous" son coéquipier.

Cela peut être particulièrement efficace si le coupeur semble vouloir faire un contournement serré (pour revenir dans la raquette) ou revenir vers la ligne de lancer franc. Si 2 coupe vers le corner, x5 peut aller marquer 2, tandis que x2 ira prendre en charge le joueur de poste.

1.5.2 DÉFENSE CONTRE LES PÉNÉTRATIONS DANS L'AXE CENTRAL

Le dribble de pénétration est un aspect important de nombreuses tactiques offensives.

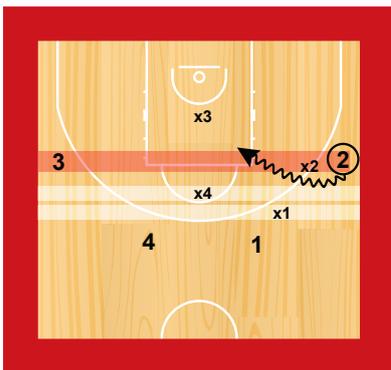
Dans un premier temps, il conviendra d'enseigner aux joueurs comment défendre une pénétration depuis l'aile vers la ligne de fond. Ils devront également apprendre à forcer l'attaquant adverse vers la ligne de fond. Les pénétrations sont cependant tout aussi courantes depuis la partie supérieure de la raquette, cela :

- depuis l'aile; ou
- depuis le haut de la raquette (en longeant le bord de la raquette).

SOUTIEN DÉFENSIF DEPUIS LE DESSOUS DE LA LIGNE DE BALLE

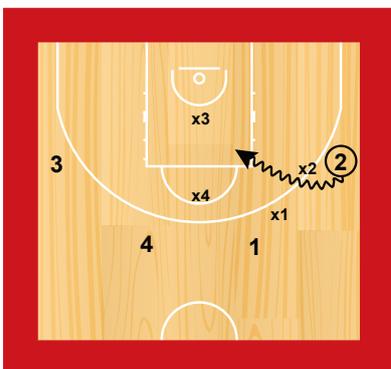
Comme dans toute situation dans laquelle un défenseur effectue une rotation pour faire pression sur un

dribbleur, et (si son coéquipier est battu) afin de stopper la progression dudit dribbleur, le soutien défensif doit provenir du dessous de la ligne de balle, cela étant la seule position à partir de laquelle un défenseur peut s'interposer entre le dribbleur et là où il souhaite aller (c.-à-d. le panier).



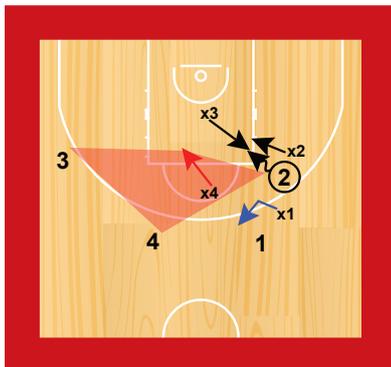
x1 et x4 se trouvent au-dessus de la ligne de balle (ombragée en rose). À partir de ces positions, ils ne seront pas en mesure d'empêcher 2 d'entrer dans la raquette. Seul x3 est en mesure d'apporter un soutien défensif. x4 et x1 peuvent s'avancer pour exercer une pression supplémentaire, mais ils ne seront pas en mesure d'arrêter le dribbleur.

Lorsqu'une équipe est particulièrement forte sur les dribbles de pénétration, l'entraîneur pourra demander aux défenseurs de se replier un peu plus dans la raquette, de façon à se positionner sous la ligne de balle et à pouvoir apporter un meilleur soutien. Cette approche doit toutefois rester équilibrée et prendre également en compte la capacité de l'adversaire à tirer du périmètre!



DÉFENSE CONTRE LES PÉNÉTRATIONS DANS L'AXE DEPUIS L'AILE

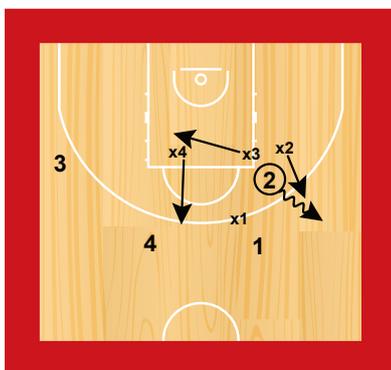
Les pénétrations dans l'axe depuis l'aile peuvent permettre à l'équipe offensive de se créer de bonnes occasions de tir de périmètre (p. ex., pénétrer et lancer ou "penetrate and pitch"), ainsi que des occasions de tir depuis la raquette (p. ex., "runner" ou passe au poste bas).



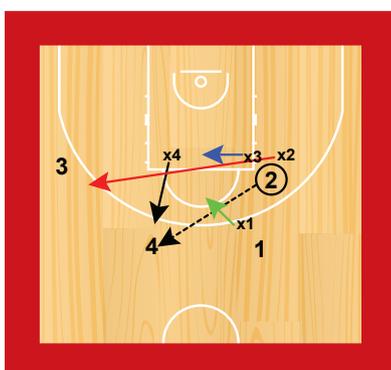
La première priorité pour le soutien défensif est d'effectuer une rotation pour aller contrer la pénétration initiale.

CAS DE PÉNÉTRATION DEPUIS L'AILE:

- x3 effectue la première rotation pour empêcher 2 d'entrer dans la raquette;
- x1 peut avancer temporairement (un pas ou deux) vers la balle, avant de reprendre sa position pour interdire toute passe à 1.
- x4 descend dans la raquette et doit désormais prendre en charge les deux joueurs de périmètre (3 et 4). Il doit conserver ces deux joueurs dans son champ de vision, tout en restant attentif à la position de la balle.



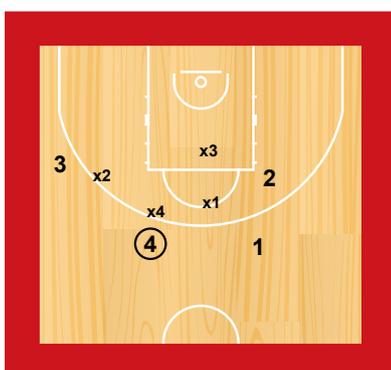
Si 2 continue à dribbler et revient en retrait, x2 pourra rétablir sa position pour défendre contre lui, tandis que x3 et x4 pourront marquer à nouveau leurs adversaires initiaux.



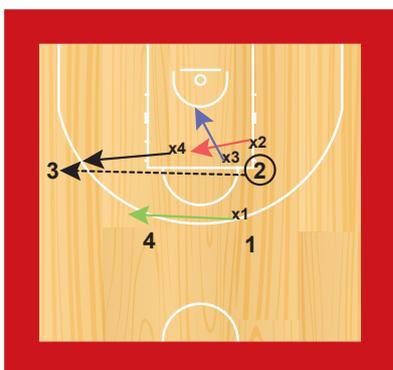
Une fois que la rotation de x3 a permis de stopper la pénétration, il peut effectuer une prise à deux avec x2, en particulier si 2 récupère la balle.

Si 2 passe la balle, les rotations défensives dépendront de la destination de la passe. Si la balle est passée à 4:

- x4 va défendre contre le porteur de la balle (close-out);
- x2 s'éloigne de la prise à deux pour aller marquer 3;
- x1 reste sur 1;
- x3 reste sur 2.



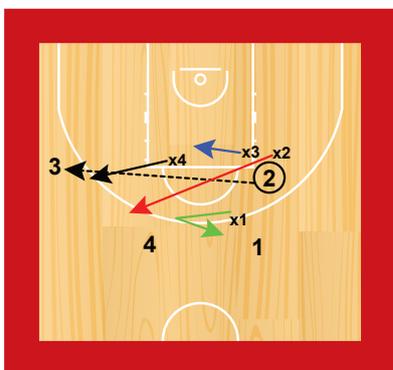
La défense a désormais rétabli ses positions. Cela souligne à quel point il est important que tous les joueurs développent des compétences à la fois de périmètre et de poste (en offensif et en défensif). Dans une rotation, ils pourront en effet finir par jouer dans une position autre que leur rôle initial.



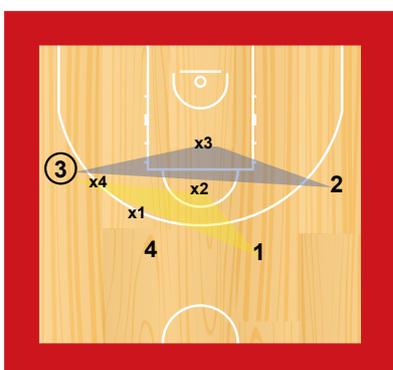
Si 2 passe à 3, la rotation sera légèrement différente:

- x4 se déplace toujours vers le porteur de la balle (3);
- x1 se déplace désormais pour marquer 4;
- x2 devient responsable de 1;
- x3 reste responsable de 2.

La raison pour laquelle cette rotation est différente tient au fait qu'il serait difficile pour x2 de se déplacer suffisamment rapidement vers 4, car il lui faudrait d'abord passer à la fois x3 et 2.



S'il est peu probable que 4 tire depuis le périmètre, x1 peut se rapprocher rapidement de lui, avant de reprendre position pour marquer 1, de façon à donner à x2 le temps d'arriver jusqu'à 4.

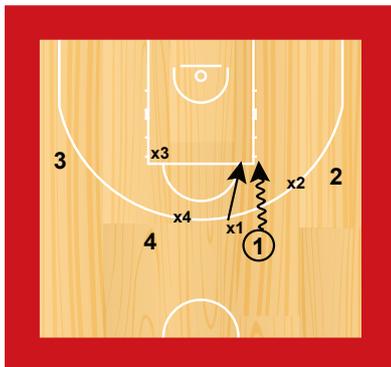


La défense est désormais rétablie.

Les équipes peuvent pratiquer ces rotations en demandant à l'équipe offensive de pénétrer depuis une aile, puis de faire une passe.

Elle fera ensuite le même exercice depuis l'autre aile.

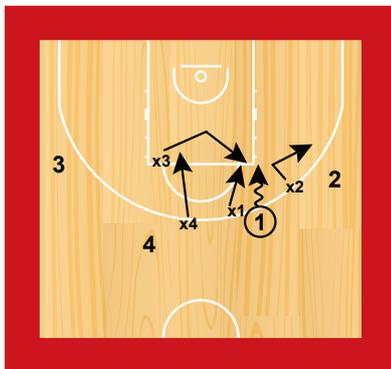
Au début, la défense peut être "passive" (en permettant la pénétration), avant de passer à une véritable mise en situation. L'entraîneur pourra exiger que 3 rotations soient effectuées avant de laisser le cours du jeu se dérouler.



DÉFENSE CONTRE UNE PÉNÉTRATION LE LONG DU BORD DE LA RAQUETTE

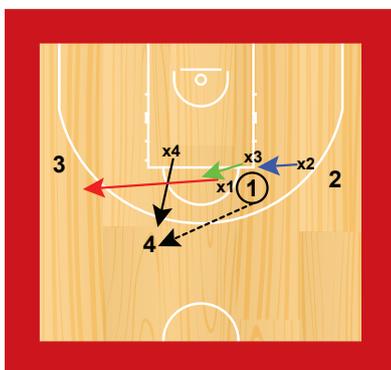
Dans ce type de pénétration, l'attaquant commence en haut de la raquette et tentera en général de passer au niveau de l'angle de la raquette. Comme nous l'avons vu avec l'exercice 4x4, cela sera plus difficile à défendre car il n'y a pas de défenseur sur l'axe panier-panier.

Cela sera particulièrement le cas si 3 est un bon tireur de périmètre, dans la mesure où cela forcera x3 à être plus proche de lui.



La rotation initiale pour défendre sur une pénétration le long du bord de la raquette est la même que pour une pénétration depuis l'aile:

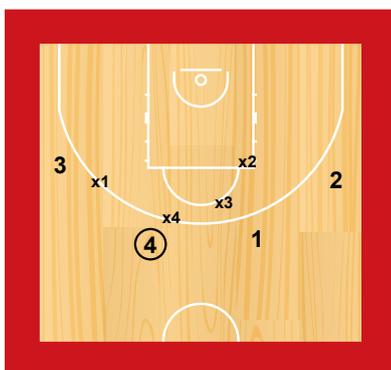
- x3 s'avance pour empêcher le dribbleur d'entrer dans la raquette. Pour faire cela efficacement, x3 doit se rapprocher temporairement du milieu du terrain s'il pense que 1 est susceptible de dribbler;
- x4 descend dans la raquette et doit désormais prendre en charge deux joueurs (4 et 3);
- x2 interdit la passe à 2.



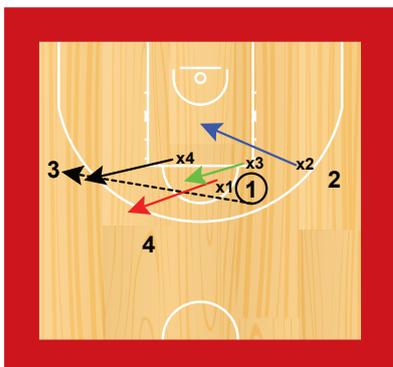
Comme dans le cas d'une pénétration depuis l'aile, la rotation déclenchée au moment d'une passe dépendra de sa destination.

Si la passe est faite vers le haut de la raquette:

- x4 se déplace vers le porteur de la balle;
- x1 se déplace pour marquer 3;
- x2 reste sur 2;
- x3 s'occupe désormais de 1.

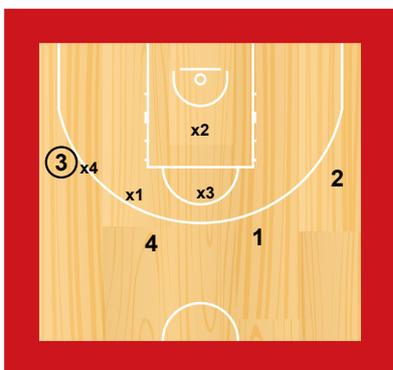


La défense a désormais rétabli ses positions.

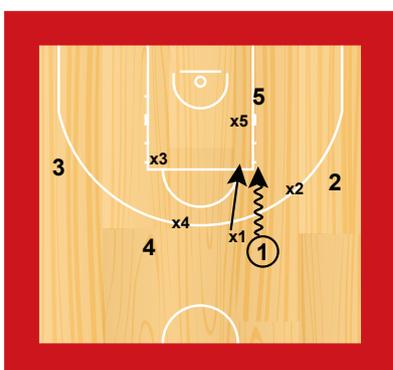


Si la balle est passée vers l'aile opposée:

- x4 se déplace vers le porteur de la balle;
- x1 se déplace pour marquer 4;
- x3 s'occupe désormais de 1;
- x2 reste sur 2.

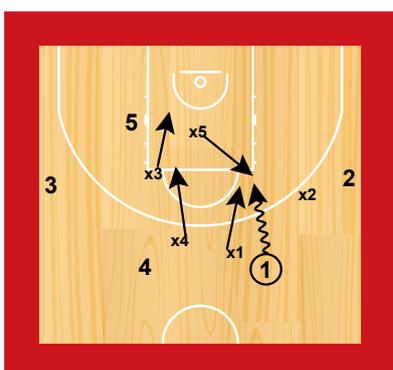


Là encore, l'équipe a rétabli ses positions défensives.



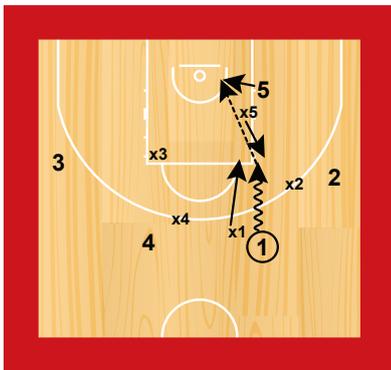
Si un joueur offensif est présent au poste bas, les entraîneurs pourront demander à ce défenseur d'effectuer une rotation pour arrêter la pénétration le long du bord de la raquette.

Le défenseur (x5) se trouve dans une meilleure position pour éviter la pénétration le long du bord de la raquette, bien que la rotation requise pour "aider le soutien" est difficile et risque de laisser un espace à 5.



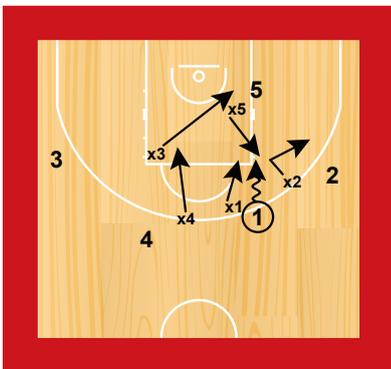
Si le poste bas se trouve sur le côté opposé, cette rotation sera un peu plus facile:

- x5 va défendre contre le dribbleur;
- x3 effectue une rotation pour défendre contre 5;
- x4 effectue une rotation pour prendre 2 défenseurs en charge (3 et 4).

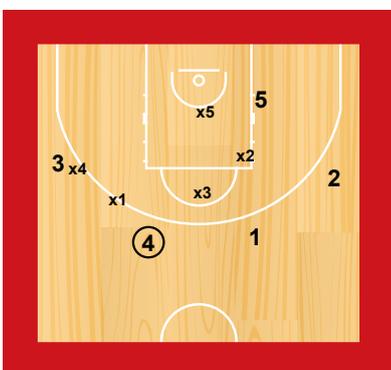


La rotation du défenseur au poste présente toutefois une opportunité de passe au joueur de poste, qui pourra alors faire un lay-up.

Cette passe sera particulièrement efficace si elle est lobée, et pourra permettre à des joueurs athlétiques et expérimentés de faire un dunk.



Si les entraîneurs utilisent le défenseur au poste (x5) pour effectuer une rotation et arrêter la pénétration le long du bord de la raquette, alors le soutien défensif le plus proche (x3) doit aller rapidement sur le joueur de poste pour interdire toute passe.



Une fois que la pénétration a été stoppée, les entraîneurs demanderont en général à x5 de revenir marquer le joueur de poste une fois qu'une passe a été faite.

Les défenseurs ont à présent rétabli leurs positions: x5 est revenu marquer le joueur de poste, bien que d'autres joueurs puissent à présent défendre contre différents joueurs, selon l'endroit où la balle a été passée.

1.5.3 ADAPTER SA DÉFENSE À L'ADVERSAIRE

L'un des principaux objectifs des repérages ("scouting") sur une équipe adverse est d'identifier leurs systèmes de jeu, dans le but de mettre au point une stratégie appropriée pour la contrer.

ADAPTER SON JEU EN FONCTION DES REPÉRAGES

Lorsqu'une équipe a une bonne maîtrise des techniques fondamentales (individuelles et collectives), il pourra être possible d'adapter ses systèmes tactiques en fonction du type de jeu que l'on s'attend à rencontrer chez l'adversaire.

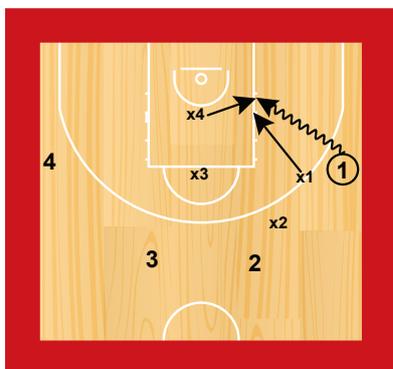
Il sera parfois nécessaire de se préparer pour plus d'un type de jeu (p. ex., systèmes de défense demi-terrain et tout-terrain), pour ensuite s'adapter en fonction d'un adversaire particulier.

Dans d'autres circonstances, il pourra être souhaitable de mettre au point un système spécifique pour jouer contre un adversaire particulier. Il faudra pour cela:

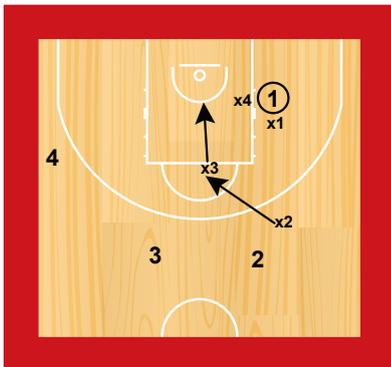
- définir clairement la circonstance dans laquelle le "nouveau" système sera utilisé;
- donner amplement à l'équipe la possibilité de s'entraîner sur ce "nouveau" système en situation de jeu - une description détaillée des techniques pourra certes être utile, mais il est peu probable qu'une équipe (et en particulier une équipe junior) parvienne à exécuter la technique sous la pression du match s'il ne l'a pas auparavant pratiquée dans des conditions réalistes;
- mettre l'accent sur ce que vous voulez

que votre équipe fasse, et ne pas vous attarder inutilement sur ce que fait votre adversaire. Une erreur commune consiste à passer trop de temps à décrire ce que fait l'adversaire, et pas assez de temps sur ce que sa propre équipe doit faire.

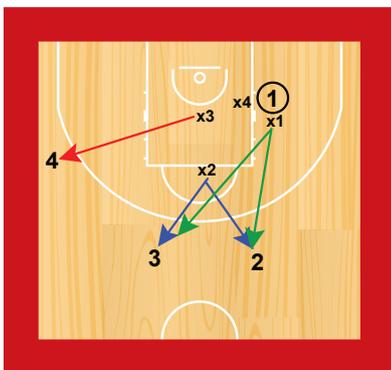
Un exemple de cette approche consistera à observer les rotations défensives sur les dribbles de pénétration et, en particulier, la rotation effectuée lorsque le dribble a été arrêté et suivi d'une passe.



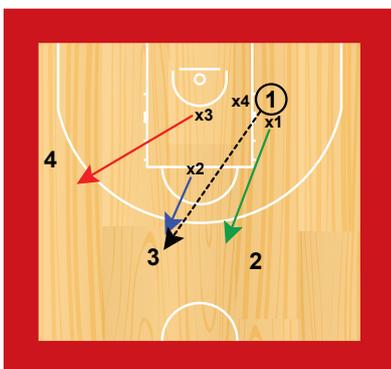
Lorsque 1 bat son joueur en sortie de dribble, x4 effectue une rotation pour contrer toute pénétration dans la raquette.



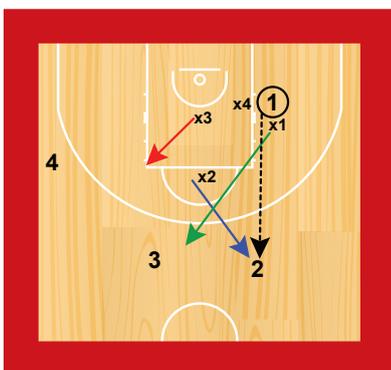
Initialement, on apprendra à x3 à effectuer une rotation "secondaire", pour marquer 4, tandis que x2 effectue également une rotation dans la raquette, pour prendre en charge à la fois 3 et 2.



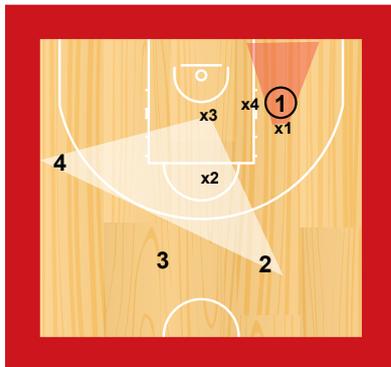
Ces responsabilités sont illustrée ici: x2 et x1 marquent potentiellement 3 ou 2, selon la destination de la passe.



Si la balle est passée à 3, x2 prend la balle et x1 se déplace pour marquer 2.



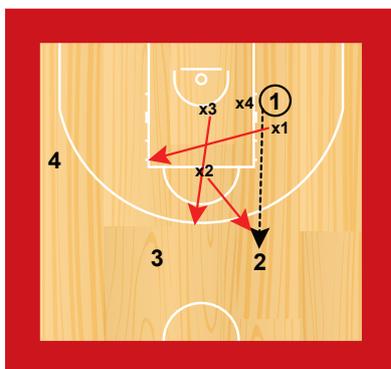
De même, si la balle est passée à 2, x2 va le contrer, tandis que x1 effectue une rotation pour marquer 3. x3 continue à défendre contre 3.



Un problème posé par la rotation traditionnelle tient au fait que x1 n'a pas une vision suffisante des joueurs de périmètre offensifs (puisqu'il fait face à la ligne de fond).

x3 a une bonne vision de tous les joueurs de périmètre car il se trouve dos à la ligne de fond.

Il est courant qu'une équipe offensive passe rapidement la balle sur le périmètre, cherchant à se créer des occasions de tirs à trois points. Cette "seconde passe" peut être très efficace pour créer des occasions de tir, en particulier si x1 est chargé de se déplacer vers 3.

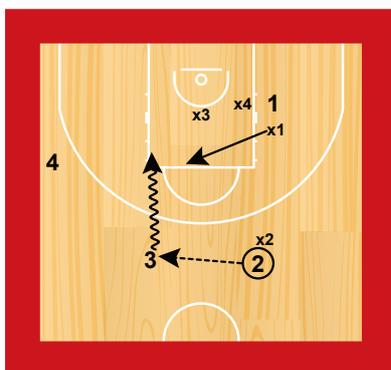


ROTATION POUR CONTRER UN TIR DE PÉRIMÈTRE

Une autre rotation possible (si la balle est passée à 2), permettant d'assurer une meilleure couverture des tireurs, consistera à déplacer x3 vers 3, et x1 vers 4.

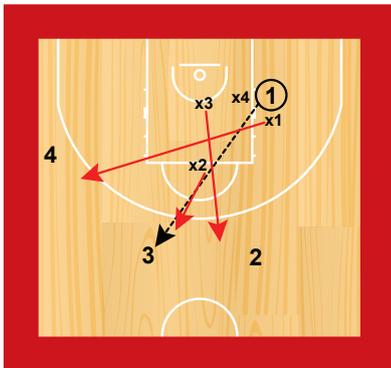
Cela permettra de contrer un tir et une passe rapide à 3 de façon plus efficace que si x1 venait défendre sur 3.

Autre avantage important: x1 bénéficie encore d'un bon angle pour arrêter toute pénétration de 4 s'il devait recevoir la balle.



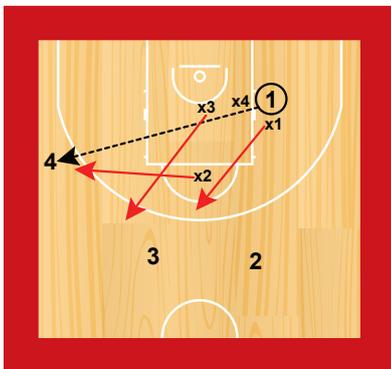
Un autre problème qui pourrait se poser à x1 est le fait qu'il se trouve dans une mauvaise position pour défendre contre un dribble de pénétration de 3, si ce dernier part dès qu'il a reçu la passe.

x3 est mieux placé pour arrêter cette pénétration, dans la mesure où il se trouve dans le "couloir de dribble" entre 3 et le panier.



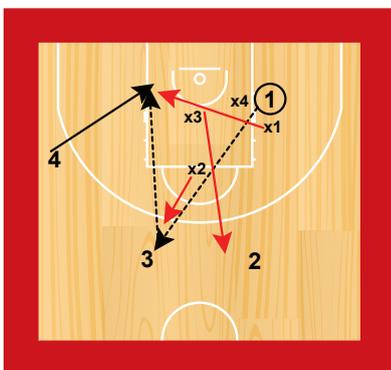
Lorsque la balle est passée de la prise à deux vers 3, x3 peut se déplacer vers 2, tandis que x2 se déplace pour défendre 3 et que x1 va marquer 4.

Cette rotation présume que 2 constitue une plus grande menace que 4 depuis le périmètre. Si 4 représentait la plus grande menace, x3 pourrait effectuer une rotation pour le contrer, tandis que x1 irait marquer 2.



Autre rotation possible: x2 prend en charge le joueur offensif qui reçoit la balle, que cela soit 4, 3 ou 2 (ces joueurs étant plus proches de lui que de x3 ou x1).

x3 effectue une rotation vers la prochaine "menace", tandis que x1 va marquer le dernier joueur. La communication est fondamentale dans un tel système. En particulier, x3 doit être décisif et annoncer rapidement contre quel joueur il va défendre.



Si x3 s'éloigne du panier (au lieu de défendre contre 4), le risque est que 4 pourrait alors aller vers le panier et y arriver avant que x1 n'ait le temps de se mettre en position pour le contrer. Si l'on estime que l'équipe offensive est susceptible de faire cela, alors la rotation initiale doit être utilisée.

Si une équipe dispose d'un tireur exceptionnel, alors l'entraîneur pourra désigner un joueur pour s'en charger durant les rotations (x2 ou x3).

Pour la conception et la mise en œuvre d'un schéma défensif, les facteurs les plus importants à prendre en compte sont les suivants:

- les joueurs doivent savoir quel système ils doivent utiliser en fonction d'une situation donnée;
- si les défenseurs communiquent efficacement les uns avec les autres, les rotations ont toutes les chances de réussir;
- les joueurs ont besoin de temps pour pratiquer un schéma avant de pouvoir l'appliquer en compétition.

APPROFONDIR

1. Réfléchissez à vos derniers matches. Y a-t-il des domaines dans lesquels votre défense est systématiquement battue? Discutez avec vos entraîneurs adjoints des ajustements que vous pourriez éventuellement apporter pour y remédier.
2. Discutez avec un collègue entraîneur des exercices de mise en situation qu'il utilise pour pratiquer les schémas défensifs. Quels changements apporteriez-vous à ces exercices pour enseigner spécifiquement la défense sur les pénétrations dans l'axe central?
3. Demandez à un collègue de regarder votre équipe jouer, puis demandez-lui quelle défense il mettrait en place contre elle. Utiliseriez-vous la même défense contre son équipe?
4. Quelles sont les principaux points d'apprentissage lorsqu'on apprend à défendre sur une coupe en turn out? Quels exercices pouvez-vous mettre en place pour cela?

NIVEAU 2



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 2

TACTIQUES ET STRATÉGIES OFFENSIVES

CHAPITRE 2

TACTIQUES ET STRATÉGIES OFFENSIVES

2.1 MOUVEMENT OFFENSIF

2.1.1	Attaque en continuité – 5 en extérieur – pénétration en dribble – passe main à main	279
2.1.2	Principes de placement en réception avec les joueurs de poste	281
2.1.3	Attaque en continuité avec poste – 4 en extérieur, 1 en intérieur	284
2.1.4	Coupes en post-up	288
2.1.5	Développement de la capacité de prise de décision – Rassemblement des joueurs de mi-distance et des joueurs de poste	293
2.1.6	Création d'opportunités de marquer avec une seconde passe	298
2.1.7	Éloignement du défenseur en aide de sa position d'aide	300
	<i>Approfondir</i>	303

2.2 PLACEMENT D'ÉCRANS

2.2.1	Écrans non porteurs – Écran sur le porteur en position moyenne	304
2.2.2	Écrans non porteurs – Poser un nouvel écran	306
2.2.3	Écrans non porteurs – Écrans successifs	307
2.2.4	Écrans non porteurs – Poser un nouvel écran (pour le joueur sans balle)	309
	<i>Approfondir</i>	311

2.3 TRANSITION

2.3.1	Contre-attaque structurée – percée secondaire	312
2.3.2	Recours au tir à 3 points en transition	319
	<i>Approfondir</i>	321

2.4 ATTAQUE CONTRE LA DÉFENSE DE ZONE

2.4.1	Principes de mouvement contre la zone	322
2.4.2	Recours au dribble contre la zone	324
2.4.3	Placement d'écrans dans la zone	327
2.4.4	Actions permettant de prouver le jeu en défense de zone de l'équipe adverse	330

2.5 ATTAQUE CONTRE LE PRESSING TOUT TERRAIN

2.5.1	Remise en jeu par le meneur	336
-------	-----------------------------	-----

2.6 CHANGEMENT DE RYTHME

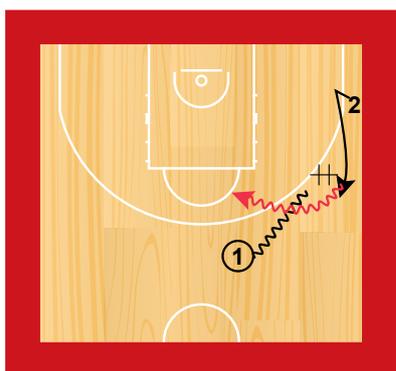
2.6.1	Remplacements et temps morts	340
	<i>Approfondir</i>	342

2.1 MOUVEMENT OFFENSIF

2.1.1 ATTAQUE EN CONTINUITÉ – 5 EN EXTÉRIEUR – PÉNÉTRATION EN DRIBBLE – PASSE MAIN À MAIN

PASSE MAIN À MAIN EN DRIBBLE

Les passes main à main en dribble s'inscrivent de plus en plus dans le schéma offensif d'une équipe: elles sont à la fois un moyen permettant de relâcher la pression (p. ex., lorsque la balle ne peut pas être transmise sur l'aile, le joueur va dribbler jusqu'à l'aile et "faire une passe main à main") et un mouvement offensif agressif.

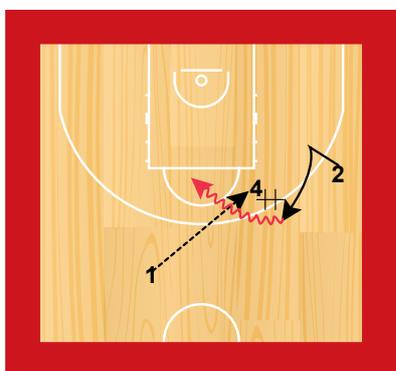


Le dribbleur se déplace vers le défenseur puis exécute un arrêt simultané, en tenant la balle au niveau de la hanche. Il tient la balle en posant les mains sur le haut et le bas de la balle de façon à ce que son coéquipier puisse plus facilement l'attraper.

Le coéquipier s'empare de la balle et cherche à attaquer en dribble vers la raquette. Dans la plupart des cas, il va d'abord s'écarter de la balle puis couper dans le dos de la défense vers la balle.

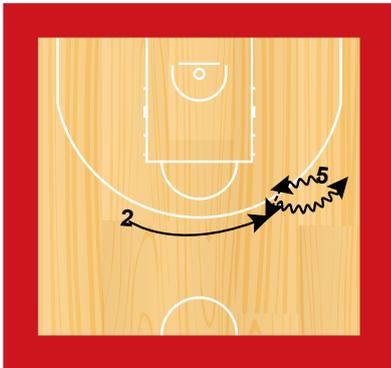
Le joueur passant la balle va de plus en plus pivoter pour gêner le déplacement du défenseur.

Même si la passe main à main est souvent réalisée en dribblant en tête de raquette vers l'aile, elle peut être exécutée partout sur le terrain.



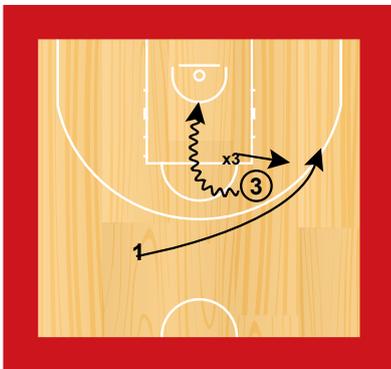
Une passe main à main peut autrement être exécutée par un joueur qui reste en position et elle se fait souvent lorsqu'un joueur de poste est porteur de la balle.

Avant la passe main à main, le joueur de poste (4) pivote de façon à ce que son dos soit face au joueur qui prendra la balle, ce qui permettra également d'élargir le jeu et de mieux gêner le trajet du défenseur.



Il arrive souvent que le joueur, plutôt que de faire une passe main à main, fasse une courte passe à son coéquipier; toutefois, cette tactique ne doit pas être encouragée.

La passe main à main fonctionne mieux lorsque les deux attaquants avancent ensemble, puisque cette passe ressemble à un écran, où le joueur passant la balle croise également le trajet du défenseur.



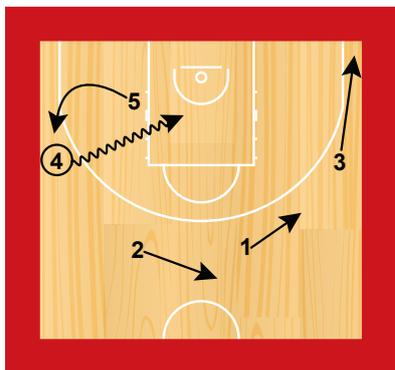
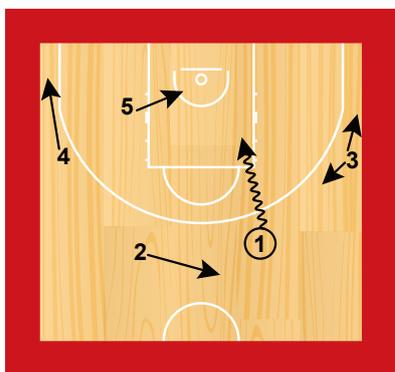
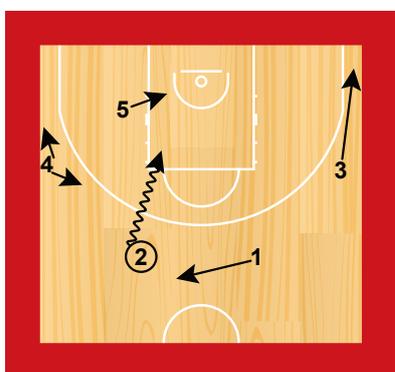
Lorsque le joueur faisant la passe main à main n'a pas dribblé, il pourra également être en mesure de feinter l'action de la passe main à main.

Ici, x3 anticipe une passe main à main et se déplace pour défendre 1 au moment où il entame son dribble. Le 3 feinte la passe main à main puis tourne pour attaquer le panier, avec x3 désormais dans son dos.

2.1.2 PRINCIPES DE PLACEMENT EN RÉCEPTION AVEC LES JOUEURS DE POSTE

INTRODUCTION DES JOUEURS DE POSTE

Les Principes de placement en réception donnent également un cadre d'attaque avec les joueurs de poste, que l'attaque ait un seul poste ("4 en extérieur, 1 en intérieur") ou deux postes ("3 en extérieur, 2 en intérieur").

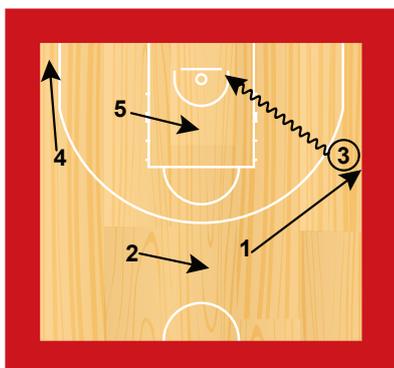


PRINCIPES DE PLACEMENT SELON LA TACTIQUE "4 EN EXTÉRIEUR, 1 EN INTÉRIEUR"

Avec une pénétration en dribble en tête de raquette, un poste bas avance vers le panier et un joueur de mi-distance se place de l'autre côté de la balle pour recevoir une passe et pour tirer.

Un joueur se déplace vers la position de sécurité et l'autre joueur de mi-distance se met dans une position qui lui permettra de recevoir une passe – qui pourra se trouver derrière le dribbleur.

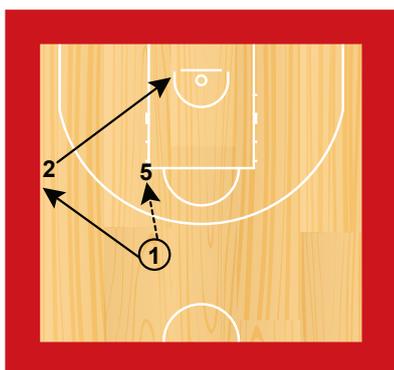
Si un poste bas est là lorsque le dribbleur se dirige vers la ligne de fond, le joueur de poste "tourne vers l'extérieur" jusqu'au périmètre. Les joueurs de mi-distance face au dribbleur se déplacent dans des positions de tir.



PRINCIPES DE PLACEMENT SELON LA TACTIQUE "4 EN EXTÉRIEUR, 1 EN INTÉRIEUR" (SUITE)

Si la pénétration en dribble se fait face au poste bas, le poste bas entre dans le haut du cercle "sans passage en force".

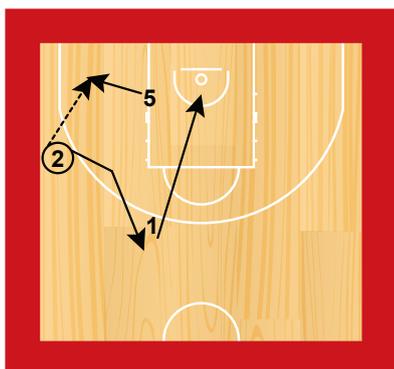
Il arrive souvent que l'équipe en défense tente de manière agressive d'empêcher l'attaque de passer la balle sur le périmètre. Dans ce cas, une passe au joueur de poste peut également permettre de déjouer la pression.



"SORTIE DU PRESSING PAR LE POSTE HAUT"

Une passe au poste haut peut s'avérer efficace chaque fois que l'action du joueur de mi-distance est contestée.

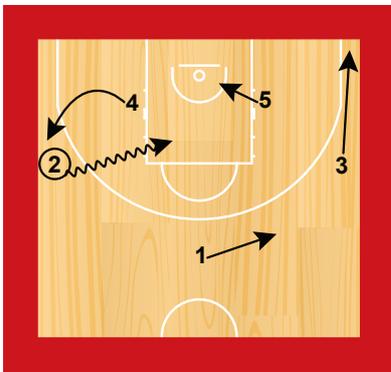
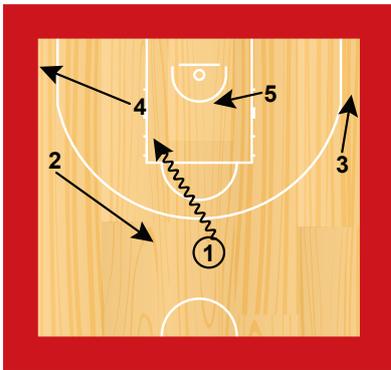
Le joueur de mi-distance peut couper directement en direction du panier.



"SORTIE DU PRESSING PAR LE POSTE BAS"

Le poste bas peut s'avancer vers le "short corner" pour recevoir une passe si la passe de la balle d'un côté du terrain à l'autre est contestée.

Le joueur de mi-distance peut couper au panier dans le dos de la défense.



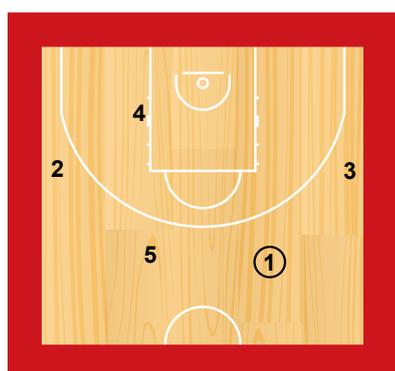
PRINCIPES DE PLACEMENT EN RÉCEPTION SELON LA TACTIQUE "3 EN EXTÉRIEUR, 2 EN INTÉRIEUR"

Les principes de placement en réception s'appliquent également chaque fois qu'il y a deux joueurs de poste.

Les principes avec deux joueurs de poste sont les mêmes qu'avec un seul joueur de poste, le premier poste (placé du même côté que le dribbleur) avançant vers périmètre et l'autre poste montant au panier.

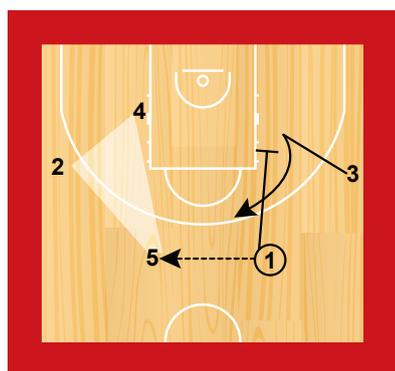
2.1.3 ATTAQUE EN CONTINUITÉ AVEC POSTE – 4 EN EXTÉRIEUR, 1 EN INTÉRIEUR

Avec des jeunes de 15 et 16 ans, il peut s'avérer judicieux d'avoir une attaque constituée de quatre joueurs à l'extérieur et d'un joueur à l'intérieur. En outre, il est conseillé de ne laisser aucun joueur se limiter à jouer dos au panier (au poste) et de laisser tous les joueurs jouer à la fois sur le périmètre et au poste.



Un alignement "4 en extérieur" donne de l'espace aux joueurs pour percer dans la raquette. L'alignement peut se constituer de 2 ailiers et de 2 joueurs en tête de raquette.

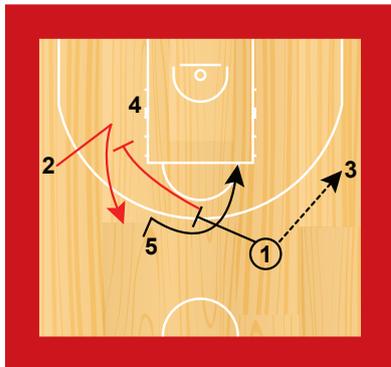
Dans cet alignement, un joueur de poste (p. ex., 4 ou 5) devra jouer sur le périmètre. Il faut apprendre à tous les joueurs les fondamentaux du jeu au poste et sur le périmètre.



Ceci permet de composer un 3 contre 3 d'un côté de la surface (le triangle ombré) et également de pouvoir poser des écrans non porteurs.

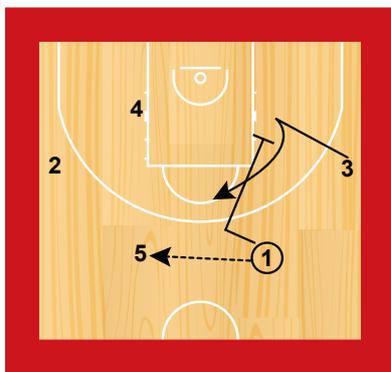
De nombreuses options de déplacement existent et les joueurs inexpérimentés pourront avoir du mal à choisir ce qu'ils doivent faire ou à lire la défense. Afin d'éviter cet écueil, l'entraîneur pourra présenter certaines règles générales pouvant être appliquées.

Si le joueur a une "lecture" différente des règles, l'entraîneur ne doit pas automatiquement le critiquer mais plutôt parler au joueur sur ce qu'il vient de faire (quelle "lecture" il a eue) et suggérer d'autres facteurs que le joueur aurait dû prendre en considération le cas échéant.

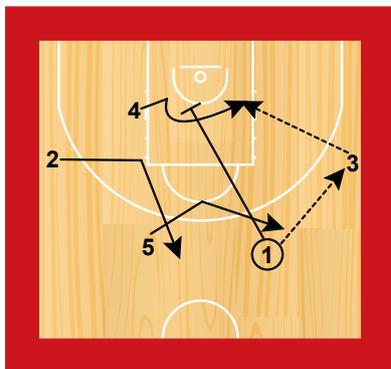


Chaque fois qu'un arrière passe la balle (quel que soit le côté), il pose un écran à l'opposé, en plaçant des écrans sur tous les joueurs en extérieur se trouvant de l'autre côté du terrain.

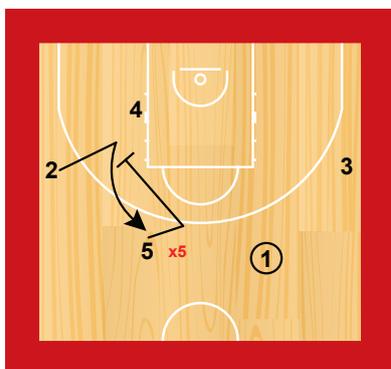
1 fait écran à 5 (en noir sur l'illustration) et 2 (en rouge sur l'illustration).



Après avoir renversé la balle sur l'autre axe, 1 pose un écran sur 3 qui se trouve de l'autre côté de la balle.

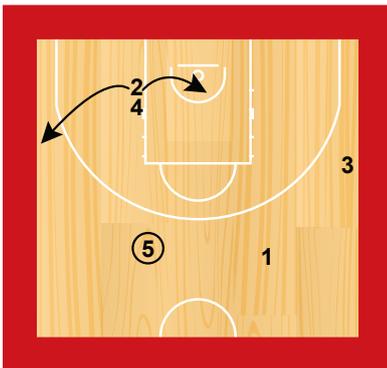


Plutôt que de poser des écrans sur des joueurs de mi-distance, 1 peut placer un écran sur le joueur de poste du côté faible et les autres joueurs de mi-distance se déplacent pour équilibrer la surface.

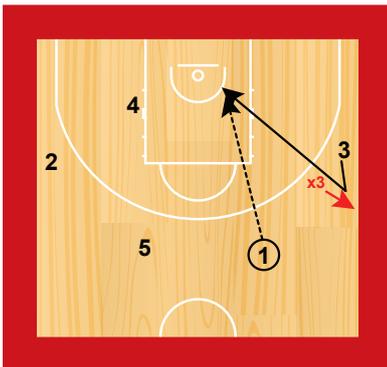


Si la passe est contestée à un joueur en position d'arrière, ce dernier se déplace pour poser un écran sur les joueurs de mi-distance de l'autre côté de la surface.

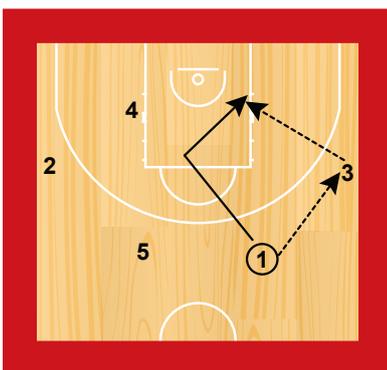
Ces règles prévoient de nombreuses options de mouvement et les joueurs doivent avoir la possibilité de s'entraîner pour se familiariser avec les règles et pour développer leur capacité à prendre des décisions de jeu en fonction des règles (en d'autres termes, savoir à quel moment faire abstraction de la règle).



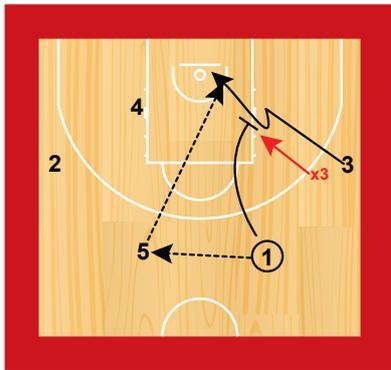
Un ailier qui se trouve sur le côté fort du terrain pourra recourir au joueur de poste pour se démarquer



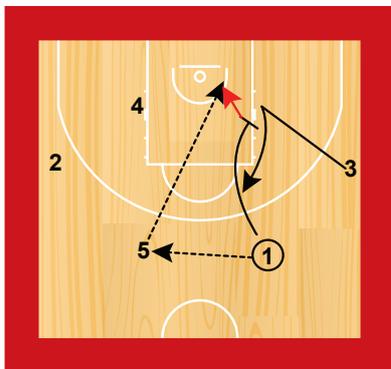
Les joueurs se trouvant sur le côté de la surface opposé à celui du joueur de poste peuvent couper dans le dos si leur passe est contestée.



Ils pourront également choisir de changer de direction et/ou de modifier le rythme afin de se démarquer pour recevoir une passe dans l'espace intérieur ouvert.



Le recours aux écrans non porteurs donne également de nombreuses occasions. 3 pourra se déplacer vers l'écran et si le défenseur se trouve sur le côté haut de l'écran, 3 pourra couper au panier directement.



Dans n'importe quelle situation de placement d'écran, le poseur d'écran pourra également rechercher des occasions de recevoir une passe. Si le coupeur monte haut, le poseur d'écran doit aller jusqu'au panier. Si le coupeur monte au panier, le poseur d'écran doit s'écarter de l'anneau et monter haut.

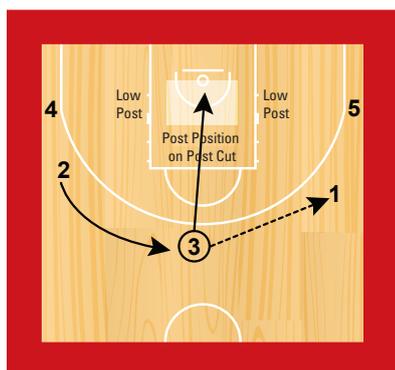
2.1.4 COUPES EN "POST UP"

COUPES EN "POST UP"

Trop souvent avec les équipes juniors, un joueur se place en position de poste puis reste là tout au long de l'attaque; et il ne cesse ensuite de répéter ce mouvement.

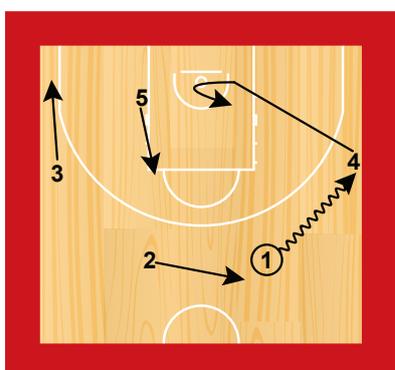
Il faut apprendre à tous les joueurs les principes de base du jeu au poste et les encourager à rechercher des occasions de jouer au poste. Un arrière qui peut jouer efficacement au poste est particulièrement difficile à défendre. En outre, les joueurs qui peuvent d'abord établir une position de poste doivent pouvoir se déplacer vers le périmètre.

Un joueur de "poste" qui peut jouer sur le périmètre est bien plus difficile à marquer qu'un joueur qui se limite uniquement à jouer dans une position de poste.



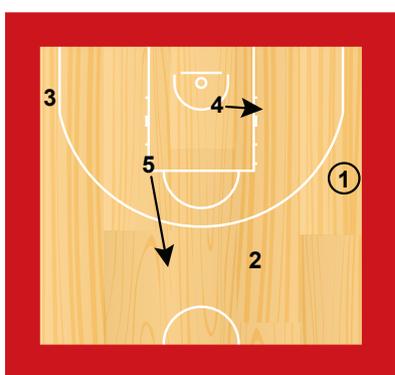
"POST UP" AU PANIER

Alors que la position de poste bas se trouve sur le côté de la raquette, les joueurs coupant en post-up doivent couper au panier – en se mettant sous le panier. Depuis cette position, ils jouent au poste dans la raquette. Les joueurs doivent connaître la règle des 3 secondes même si les arbitres invitent généralement les joueurs à bouger avant de siffler une faute. La période des 3 secondes est également plus longue que ce que la plupart des joueurs imaginent.

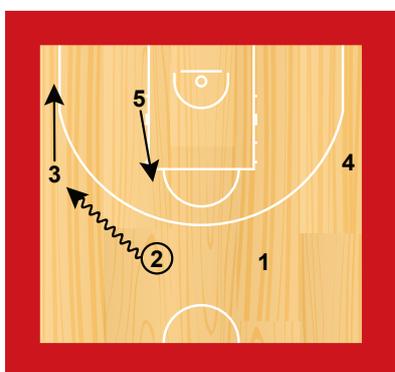


COUPE EN "POST UP" – "4 EN EXTÉRIEUR, 1 EN INTÉRIEUR" PAR UNE PÉNÉTRATION EN DRIBBLE DEPUIS LE CÔTÉ OUVERT

- 1 dribble sur 4 car sa passe est contestée (et aucune passe ne peut être faite).
- 4 coupe dans le dos de la défense, en se plaçant sous le panier puis joue au poste dans la raquette.
- 5 remonte au moins jusqu'à le coude de la raquette.
- 2 remplace 1.
- 3 peut se déplacer vers le corner ou rester à l'aile.

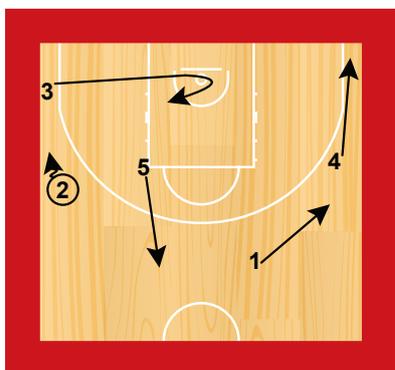


5 avance vers le périmètre et 4 avance au poste bas pour revenir au positionnement "4 en extérieur, 1 en intérieur".

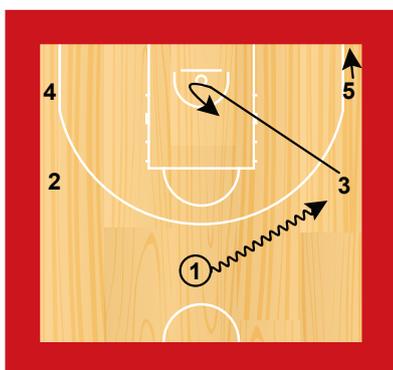


CÔTÉ FORT

- 2 dribble sur 3 car la passe de 3 est contestée.
- 3 se dirige d'abord vers le corner.
- 5 remonte jusqu'au coude de la raquette ou plus haut.

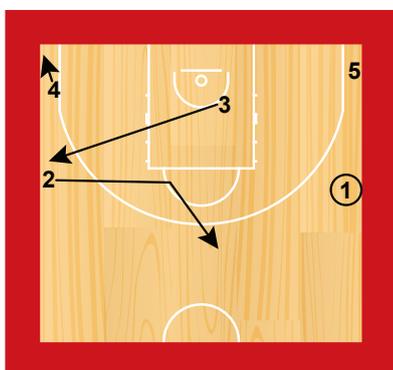


- Puis 3 coupe au panier dans le dos de la défense, en se plaçant sous le panier avant de jouer au poste à l'intérieur de la raquette. Cette action peut également s'avérer efficace si la balle est passé à 5 au poste haut.
- 4 se dirige vers le corner et 5 peut se déplacer vers le périmètre.

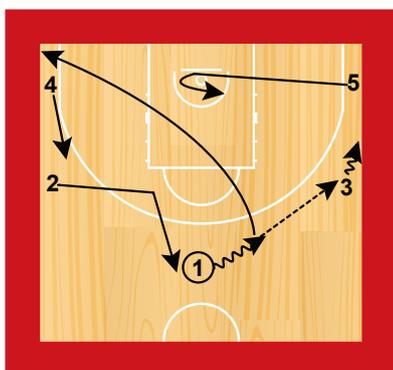


COUPE EN "POST UP" "5 EN EXTÉRIEUR" – PAR UNE PÉNÉTRATION EN DRIBBLE DEPUIS LA TÊTE DE RAQUETTE

- La passe de 3 est contestée; 1 dribble alors sur l'aile.
- 3 coupe au panier dans le dos de la défense et 5 avance vers le corner.
- 3 se place sous le panier puis joue au poste dans la raquette.

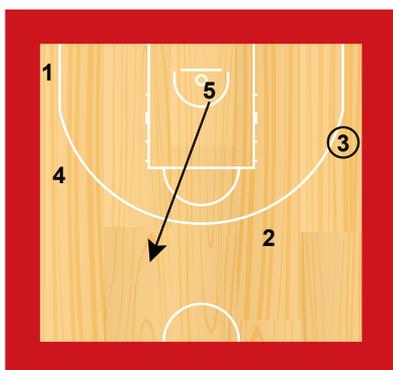


- 4 se dirige également vers le corner et 2 "équilibre" en haut du terrain.
- 3 pourra bouger vers le périmètre (en remplaçant 2 sur l'aile) pour revenir au positionnement "5 en extérieur".

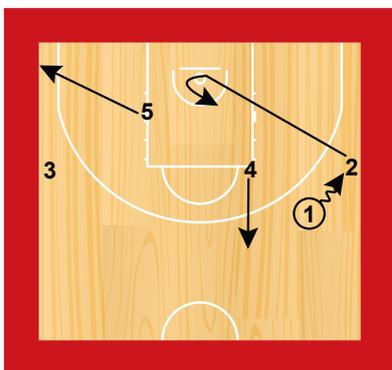
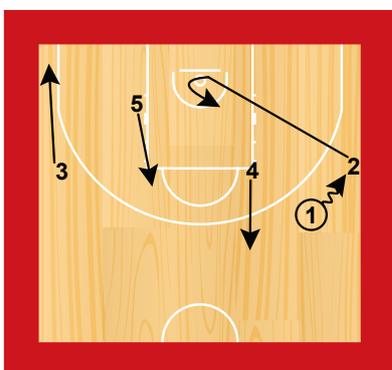
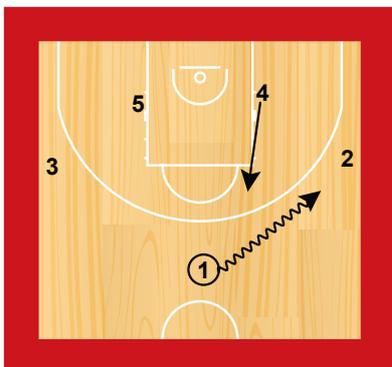


DEPUIS L'AILE

- 1 passe à 3 et coupe vers le corner opposé.
- 4 et 2 "équilibrent" la surface.
- 3 dribble sur 5, qui coupe dans le dos de la défense pour se placer sous le panier avant de jouer au poste à l'intérieur de la raquette.



- 5 peut se déplacer vers le périmètre pour revenir au positionnement "5 en extérieur".
- La même action peut être jouée en dribblant vers l'autre côté de la surface.

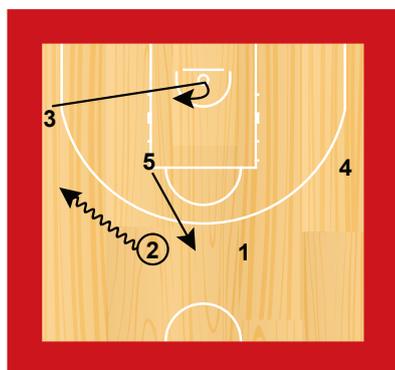


COUPE EN "POST UP" "3 EN EXTÉRIEUR, 2 EN INTÉRIEUR" - PAR UNE PÉNÉTRATION EN DRIBBLE

- 1 dribble sur 2 car la passe de 2 est contestée et aucune passe ne peut être faite.
- 4 remonte jusqu'en haut du cercle de l'autre côté du coude de la raquette – et remplace 1.

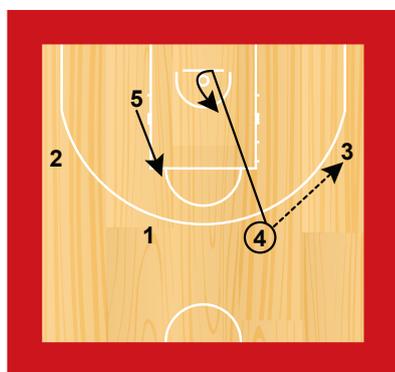
- 2 coupe au panier dans le dos de la défense en se plaçant sous l'anneau avant de se placer au poste dans la raquette.
- 5 peut remonter jusqu'au coude de la raquette et, si c'est le cas, 3 se dirige vers le corner.

5 peut autrement avancer vers le corner et 3 reste sur l'aile.



COUPE EN "POST UP" - "4 EN EXTÉRIEUR, 1 EN INTÉRIEUR" - POSTE HAUT

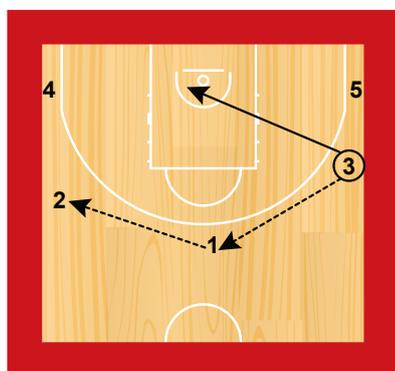
Au moment où 2 dribble sur l'aile, 5 remonte vers le périmètre et 3 coupe à l'anneau.



COUPE EN "POST UP" - "4 EN EXTÉRIEUR, 1 EN INTÉRIEUR" - COUPE DU POSTE BAS VERS LE POSTE HAUT ("FLASH CUT")

Les joueurs pourront également couper en "post up" après la passe. Cette action pourra être opérée si l'entraîneur souhaite que des joueurs spécifiques échangent leur position au poste. Elle pourra autrement être opérée chaque fois qu'un joueur estime qu'il a un avantage au poste sur le défenseur.

Le poste bas (5) remonte au moins jusqu'au coude de la raquette au moment de la coupe à l'anneau. Depuis la ligne des lancers francs, 5 pourra être en mesure de faire une passe en "haut-bas" au joueur au poste ou de se déplacer vers le périmètre afin d'achever l'échange.



COUPE EN "POST UP" - "5 EN EXTÉRIEUR" - COUPE DU POSTE BAS VERS LE POSTE HAUT ("FLASH CUT")

Le joueur pourra également couper en "post up" après une passe notamment lorsqu'il estime avoir un avantage au poste par rapport au défenseur.

2.1.5 DÉVELOPPEMENT DE LA CAPACITÉ DE PRISE DE DÉCISION – RASSEMBLEMENT DES JOUEURS DE MI-DISTANCE ET DES JOUEURS DE POSTE

Les principes de l'attaque en continuité permettent aux joueurs de s'adapter à n'importe quel système offensif et les entraîneurs doivent proposer aux joueurs des exercices qui développeront leur capacité à prendre des décisions tactiques.

Dans le système d' "attaque en continuité", les attaquants ont besoin de "lire" la défense plutôt que d'appliquer des techniques basées sur une attaque fixée à l'avance. Les entraîneurs doivent apprendre aux joueurs à comprendre les critères clés de prise de décision – en quoi une décision est-elle bonne ou mauvaise? À titre d'exemple, dans une situation de 2 contre 1, le joueur en possession de la balle doit choisir entre deux options: passer la balle à son coéquipier ou continuer de dribbler pour réaliser un tir en course ("lay-up"). Quel critère s'applique pour prendre cette décision?

Dans le cas du 2 contre 1, la décision est en grande partie liée à l'action du défenseur. À titre d'exemple, si le défenseur se déplace pour marquer le dribbleur, la meilleure décision consiste à passer la balle mais si le défenseur ne s'engage pas à marquer le dribbleur et laisse suffisamment d'espace pour atteindre l'anneau, la décision appropriée consistera à continuer de dribbler pour tenter le tir en course.

Les entraîneurs doivent identifier des critères clés (ou des stimuli clés) qui peuvent servir à déterminer la décision à prendre et qui peuvent être établis

aux fins d'évaluer une décision qui est prise. Une fois que l'entraîneur fixe ces critères, plutôt que de dire aux joueurs ce qu'ils auraient dû faire, l'entraîneur peut poser des questions relatives à ces critères de façon à ce que le joueur apprenne à prendre les décisions.

À titre d'exemple, dans une situation de 2 contre 1, plutôt que de dire au joueur qu'il aurait dû passer la balle, il pourra poser les questions suivantes:

L'entraîneur: *"Où était placé le défenseur?"*

Le joueur: *"Il a commencé dans la raquette puis il est venu me marquer".*

L'entraîneur: *"Que devrais-tu décider dans ce cas-là?"*

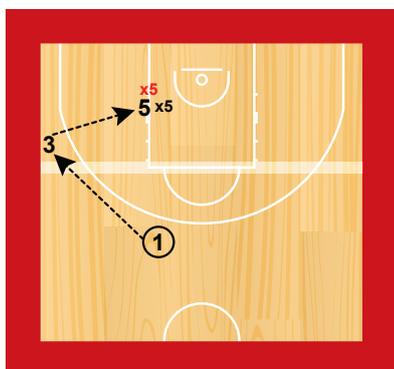
Le joueur: *"Si le défenseur s'engage à me marquer, je dois passer la balle".*

L'entraîneur: *"Où le défenseur s'est-il déplacé exactement?"*

Le joueur: *"Je pensais que je pouvais toujours passer; mais il est venu devant moi et j'aurais dû passer la balle".*

Dans cet exemple, le joueur connaît la règle correcte à appliquer et il a fait une erreur d'appréciation lorsqu'il s'agissait de déterminer si le défenseur s'était oui ou non engagé à le marquer. En se servant des questions, l'entraîneur a laissé le joueur réfléchir sur la situation et réaliser l'erreur qu'il a commise (en pensant que le défenseur ne s'était pas engagé). Si l'entraîneur avait simplement dit "tu aurais dû passer la balle", le joueur aurait pu ne pas intégrer le retour formatif car il pensait à l'origine que le défenseur ne s'était pas engagé.

Nous utiliserons à titre d'exemple un schéma 3 contre 3 afin de voir les décisions qui doivent être prises en matière d'attaque tactique. La difficulté des exercices doit augmenter au fur et à mesure.



PASSE AU POSTE BAS

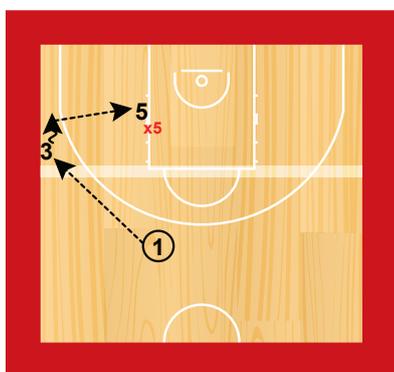
DÉCISION

- Le joueur de mi-distance détermine s'il doit ou non passer la balle au poste bas.

CRITÈRES

- La passe doit être effectuée en dessous du prolongement de la ligne de lancer franc.
- Le défenseur du poste bas doit soit se trouver derrière lui (en noir sur l'illustration) soit trois quarts devant du côté opposé au passeur (en rouge sur l'illustration).

Une passe au poste bas qui ne remplit pas ces conditions (à savoir au-dessus du prolongement de la ligne de lancer franc ou avec le défenseur devant) serait une mauvaise décision.

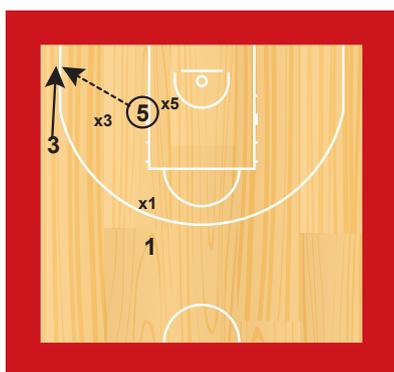


L'ailier pourra adapter sa position pour remplir les conditions. À titre d'exemple, 3 dribble vers la ligne de fond de façon à ce que le défenseur se trouve à l'opposé du joueur de poste.

EXERCICE SOUS FORME DE COMPÉTITION

Il est peu probable que le simple fait de présenter les règles aux joueurs soit efficace. L'entraîneur doit plutôt leur donner des occasions de pratiquer et leur donner un retour d'informations.

- 3 contre 3 avec les règles suivantes:
 - L'équipe qui marque continue de jouer l'attaque.
 - L'attaque peut seulement marquer si le poste bas reçoit cette balle suite à une bonne décision – une fois que la balle est passé au poste bas, un point peut être marqué. Si l'équipe marque sans avoir passé au poste bas, l'autre équipe a la balle
 - Afin d'augmenter les chances de prendre des bonnes décisions, la défense peut apprendre à ne pas se mettre devant ou à ne pas intercepter la passe.



DÉCISIONS DU POSTE BAS

DÉCISION

- Lorsqu'il reçoit la balle, le joueur de poste doit décider entre jouer 1 contre 1 ou passer la balle à ses coéquipiers.

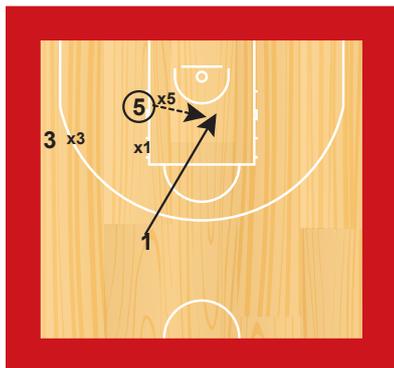
CRITÈRES

- Comme le défenseur au poste se trouve derrière le joueur de poste, l'action des défenseurs de mi-distance constitue le facteur clé ("stimulus clé"):
 - Si un défenseur de mi-distance aide à faire le pressing sur le poste, ce dernier doit passer la balle au coéquipier qui se démarque.
 - Si les défenseurs de mi-distance n'aident pas, le poste doit jouer en 1 contre 1.

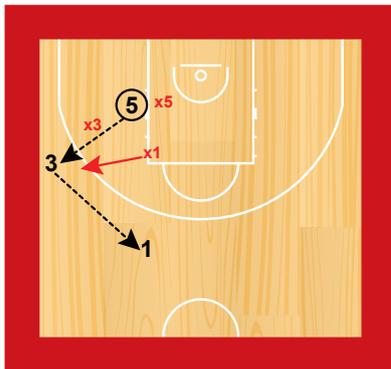
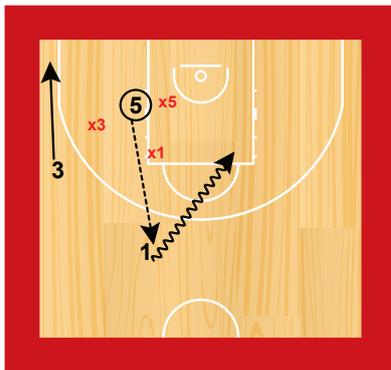
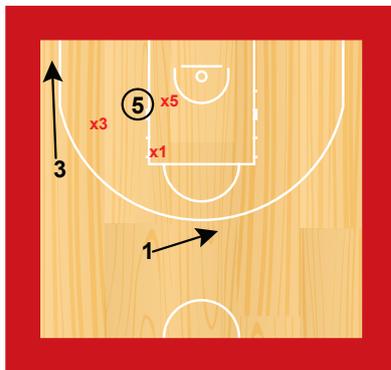
EXERCICE SOUS FORME DE COMPÉTITION

Jeu en 3 contre 3 avec les règles suivantes:

- L'attaque peut seulement marquer si le poste bas a d'abord reçu la balle suite à une bonne décision de passe;
- Chaque fois que le poste prend la bonne décision (jouer en 1 contre 1 ou passer), l'attaque marque un point; et elle en perd un en cas de mauvaise décision du poste.
- Afin d'augmenter les chances de prendre de bonnes décisions, la défense peut apprendre à ne pas se mettre devant ou à ne pas intercepter la passe.



Les entraîneurs doivent résister à la tentation de simplement dire aux joueurs ce qu'ils auraient dû faire et doivent plutôt leur poser des questions sur les facteurs clés (p. ex., position des défenseurs). Pour cette raison, certains entraîneurs rappellent ce point aux attaquants: "la défense vous dira ce qu'il faut faire!".



DÉCISIONS DES JOUEURS DE MI-DISTANCE

Avec le schéma 3 contre 3, il est possible de développer également les capacités de prise de décision des joueurs de mi-distance.

DÉCISIONS

Les joueurs de mi-distance pourront avoir à prendre deux types de décision:

1. Lorsque le poste bas reçoit la balle et que le défenseur du joueur de mi-distance se déplace pour aider, le joueur de mi-distance doit décider s'il doit ou non bouger vers un autre endroit pour recevoir une passe retour.
2. Au moment de recevoir la passe retour du poste bas, le joueur de mi-distance doit décider s'il doit tirer, perfo l'intérieur ou passer la balle à un coéquipier démarqué si son défenseur tourne.

CRITÈRES

DÉCISION 1 (DÉFENSEUR EN AIDE AU POSTE)

- Le "stimulus clé" est la position du défenseur du joueur de mi-distance. Le joueur doit jouer et s'écarter du champ visuel de son défenseur.

DÉCISION 2 (RÉCEPTION D'UNE PASSE RETOUR DU POSTE)

- Là encore, le stimulus clé est l'action des défenseurs. Le joueur de mi-distance doit attraper la balle en plaçant bien ses pieds et en étant prêt à tirer.
 - Si son défenseur ne revient pas (ou si aucun défenseur ne tourne), il doit tirer.
 - Si le défenseur revient, il doit feinter un tir puis perfo.
 - Si un défenseur tourne vers lui (laissant un coéquipier démarqué), il doit passer la balle à son coéquipier.

EXERCICE SOUS FORME DE COMPÉTITION

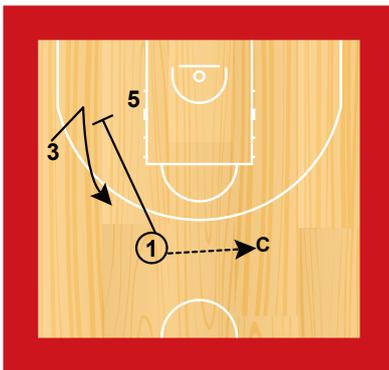
Le même exercice en 3 contre 3 que celui-présenté ci-dessus peut être réalisé, avec les règles suivantes pour récompenser la bonne prise de décision:

- Ils peuvent uniquement marquer si le poste bas reçoit une passe en dessous du prolongement de la ligne de lancer franc.
- Chaque fois qu'un joueur de mi-distance prend une bonne décision (que ce soit la Décision 1 ou la Décision 2), l'équipe obtient un point supplémentaire.
- Si un joueur de mi-distance prend une mauvaise décision, l'équipe perd un point.
- Les défenseurs de mi-distance doivent aider le poste; autrement leur équipe perd un point.
- Il peut être imposé au défenseur du poste de jouer uniquement derrière ou de jouer uniquement derrière et de trois quarts de face.

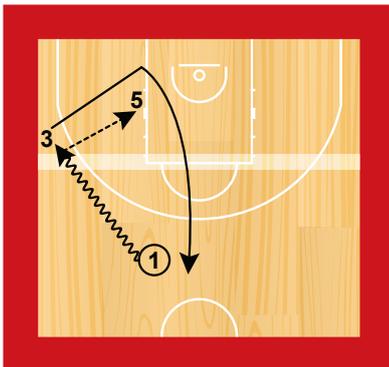
DÉCISIONS DU POSTE BAS ET DES JOUEURS DE MI-DISTANCE

L'étape suivante consiste à travailler à la fois sur les décisions du poste bas et sur les décisions des joueurs de mi-distance. Le même schéma de 3 contre 3 peut être utilisé avec des joueurs de mi-distance qui doivent décider d'aider ou non le poste.

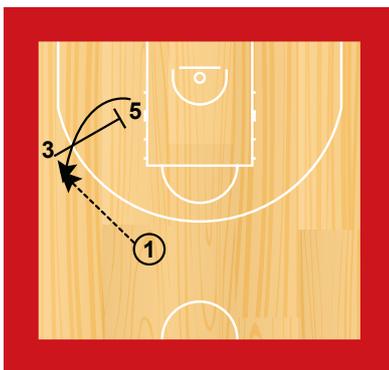
Les entraîneurs pourront autoriser d'autres variations de mouvement des joueurs afin de rendre l'exercice moins prévisible:



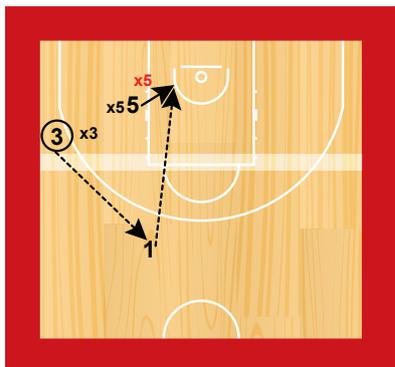
Les joueurs de mi-distance pourront passer la balle à un entraîneur puis changer de position.



L'arrière pourra recourir à la pénétration en dribble, en dribblant en dessous du prolongement de la ligne de lancer franc; et l'avant coupe derrière le poste pour remplacer l'arrière.



L'avant pourra poser un écran au poste et changer de position.



Une passe au poste au-dessus du prolongement de la ligne de lancer franc est autorisée chaque fois que:

- La balle a été repassé du dessous du prolongement de la ligne de lancer franc vers la tête de raquette (le début du "renversement de balle").
- Le défenseur du poste jouait soit derrière (en noir sur l'illustration) soit de trois quarts devant de la ligne de fond (en rouge sur l'illustration).
- Le poste a pu "verrouiller" son défenseur.

Dans cette situation, les stimuli clés sont les suivants:

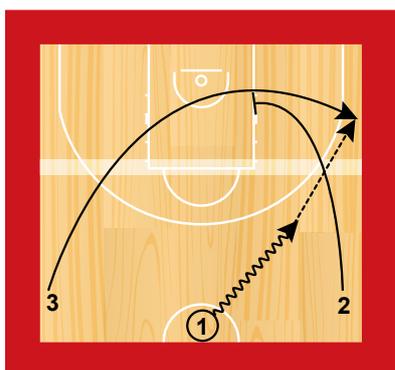
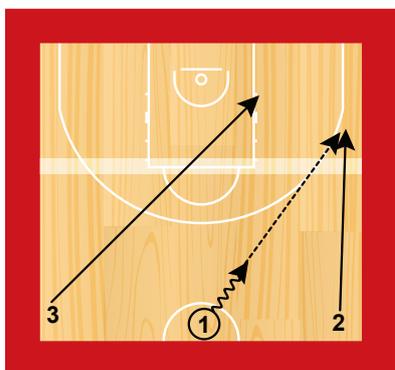
- La position du défenseur du poste – indiquant que la balle doit être renvoyé de l'autre côté de la surface.
- La position du poste permettant une "verrouillage".

FAIRE PLACE À LA CRÉATIVITÉ DANS LE CADRE DU PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISION

Il est important que les joueurs apprennent à prendre leurs propres décisions et ne se contentent pas simplement de faire ce que leur entraîneur leur a indiqué. Par conséquent, l'entraîneur doit créer les situations dans lesquelles une décision tactique doit être prise; et il se peut que les joueurs choisissent parfois des options qui sont différentes de celles que l'entraîneur aurait préconisées.

L'entraîneur observe la façon de jouer du joueur et lui donne des informations sur les options qui existaient (et que le joueur n'a pas choisies) ou les facteurs qui expliquaient l'échec de l'action du joueur (p. ex., position d'un défenseur en aide).

Là encore, il vaut mieux que l'entraîneur pose des questions aux joueurs plutôt que de toujours leur donner la "réponse". Lors d'un match, les joueurs prennent des décisions et, lors de l'entraînement, le rôle de l'entraîneur consiste à leur apprendre à prendre la meilleure décision.



"3 CONTRE 3 DEPUIS LE MILIEU DU TERRAIN"

Un exercice similaire en 3 contre 3 peut être réalisé avec des joueurs démarrant en milieu de terrain de façon à ce qu'ils soient contraints de se déplacer et de s'organiser puis de prendre des décisions en fonction des critères évoqués.

L'entraîneur pourra compliquer la tâche en passant la balle à un attaquant pour commencer l'exercice alors que les autres joueurs doivent progresser en attaque en veillant à ce qu'un poste bas et un joueur de mi-distance se trouvent en dessous du prolongement de la ligne de lancer franc.

L'entraîneur peut ajouter d'autres règles:

- Les joueurs ne peuvent pas utiliser la même solution deux fois de suite pour se placer dans leur position d'attaque initiale;
- L'attaque ne peut pas avoir la même personne au poste deux fois de suite;
- L'attaque ne peut pas jouer du même côté de la surface trois fois de suite;
- L'attaque doit couvrir des aspects spécifiques – p. ex., ils doivent poser un écran; le dribbleur ne peut pas dribbler en dessous du prolongement de la ligne de lancer franc.

Ces règles peuvent être appliquées en donnant la balle à la défense en cas de violation des règles.

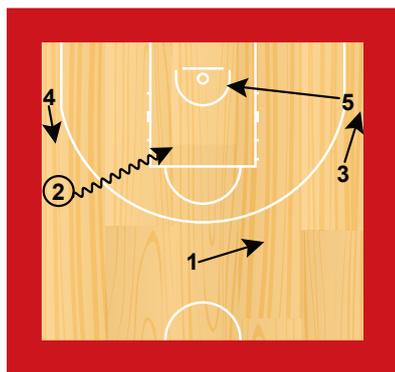
Cet exercice peut également être réalisé sur tout le terrain.

2.1.6 CRÉATION D'OPPORTUNITÉS DE MARQUER AVEC UNE SECONDE PASSE

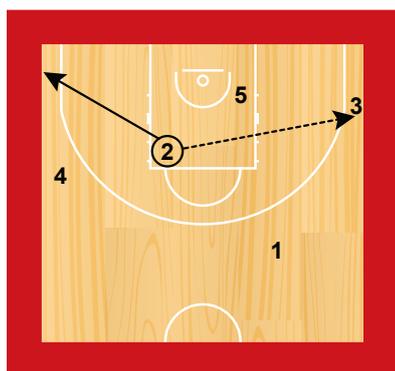
CRÉATION D'OPPORTUNITÉS DE MARQUER UNE SECONDE PASSE

L'un des concepts clés du "principe de placement en réception" consiste à créer une occasion permettant de recevoir une passe sur le périmètre de la part du dribbleur. Lorsque la passe est réussie, un tir au périmètre (généralement un tir à 3 points) peut être tenté; toutefois, ce n'est pas nécessairement une bonne solution avec les joueurs juniors du fait de leur irrégularité dans les tirs depuis cette distance.

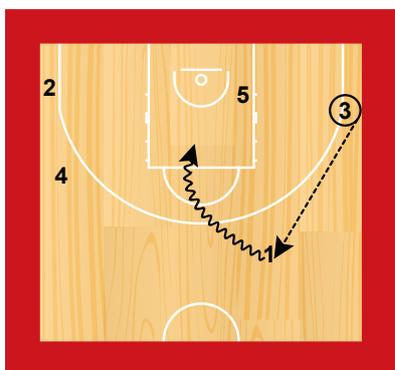
Néanmoins, les entraîneurs doivent toujours encourager le "principe de placement en réception" car une seconde passe rapide va souvent créer une bonne occasion de mieux pénétrer dans la raquette.



Au moment où 2 dribble dans la raquette, les autres joueurs se placent en position de "récepteur".



La passe à 2 pourra créer une occasion de tir au périmètre; toutefois, chez les joueurs juniors, ce tir ne sera pas forcément un tir à pourcentage de réussite élevé. La passe pourra également créer une occasion de perforer la ligne de défense.



Une seconde passe rapide pourra également créer une occasion pour 3 de perforer la défense dans la raquette au moment où la défense se bouscule.

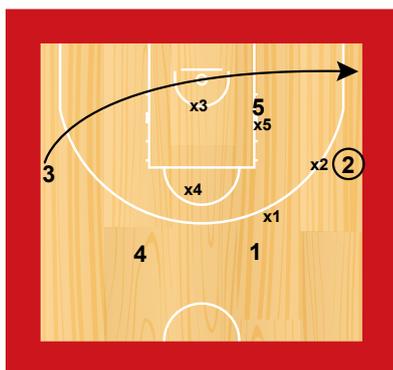
3 pourra également être en mesure d'avancer plus près du panier pour recevoir la passe en augmentant ses chances de mettre un panier. 2 doit également voir si 5 se démarque au poste.

2.1.7 ÉLOIGNEMENT DU DÉFENSEUR EN AIDE DE SA POSITION D'AIDE

DÉPLACEMENT DU DÉFENSEUR EN AIDE

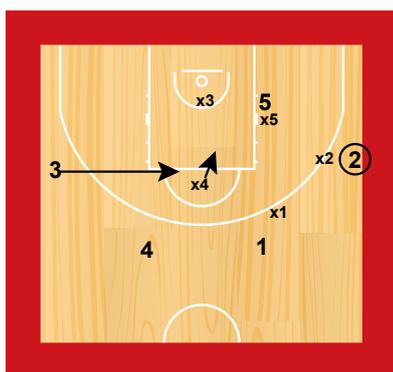
Dans de nombreuses situations, le basketball n'est pas un match en 1 contre 1, la défense "en aide" étant chargée de renforcer le pressing sur les attaquants (avant qu'ils ne bougent) et d'apporter également de l'aide à un coéquipier défenseur. Que la défense soit en prise à deux, changeante ou tournante, la défense "en aide" a pour effet de contribuer à étouffer les occasions d'attaque.

Par conséquent, le mouvement offensif permet souvent non pas de créer directement une opportunité de marquer mais de faire bouger les défenseurs en aide afin de diminuer le pressing et/ou de créer une occasion de 1 contre 1.

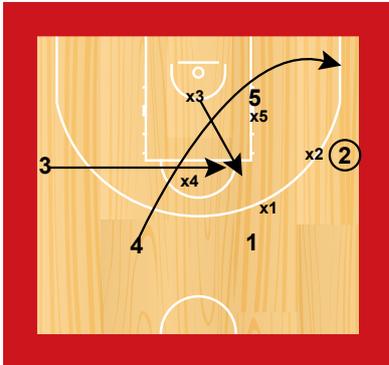


x3 se place en position basse sur l'axe panier-panier ("split line") pour pouvoir aider les autres défenseurs. Il pourra à la fois aider à défendre le joueur du poste bas (prise à deux, interception d'une passe en cloche) et pourra également aider à défendre la pénétration en dribble.

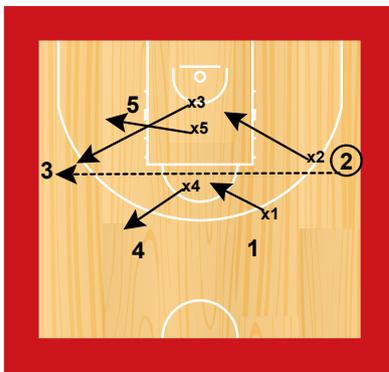
Au moment où 3 coupe au corner côté balle, x3 doit alors prendre une décision. S'il reste sur l'axe panier-panier, 3 sera démarqué. S'il bouge pour défendre 3 au corner, il n'est plus en position d'aider la défense du poste bas.



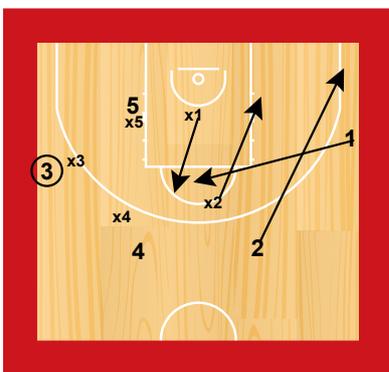
Si 3 coupe au poste haut, x4 peut défendre ce qui permet à x3 de rester en position basse sur l'axe panier-panier.



Toutefois, si 4 coupe au corner côté balle, x4 doit bouger avec lui ou autrement 4 sera démarqué. Si x4 suit le coupeur, x3 devra alors bouger de sa position basse sur l'axe panier-panier pour défendre un "flash cut" opéré par 3.



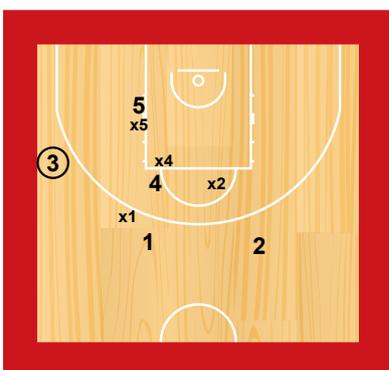
En passant la balle d'un côté du terrain à l'autre, l'attaque force les défenseurs à adapter leur position. Ceci peut créer une situation où la défense en aide ne s'est pas mise en position au moment où la passe est faite.



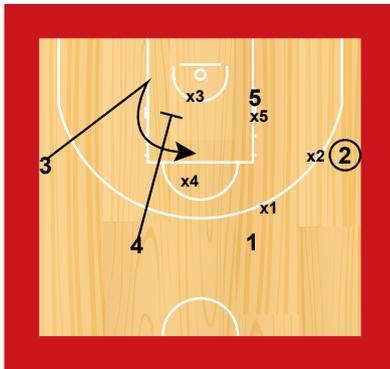
Certaines équipes choisiront de s'éloigner de l'axe panier-panier pour assurer une meilleure couverture contre les bons tireurs. Si l'attaque sait que ceci s'inscrit dans le schéma défensif, elle peut déplacer le tireur de façon à ce que la défense ne soit plus en position d'aide.

Ici, 2 est un excellent tireur et, lorsqu'il coupe vers le corner, x2 ne se met pas en position sur l'axe panier-panier mais opère une feinte défensive vers le corner. 1 coupe à la ligne de lancer franc pour mobiliser x1 et il n'y a plus ensuite aucun défenseur sur l'axe panier-panier derrière 5.

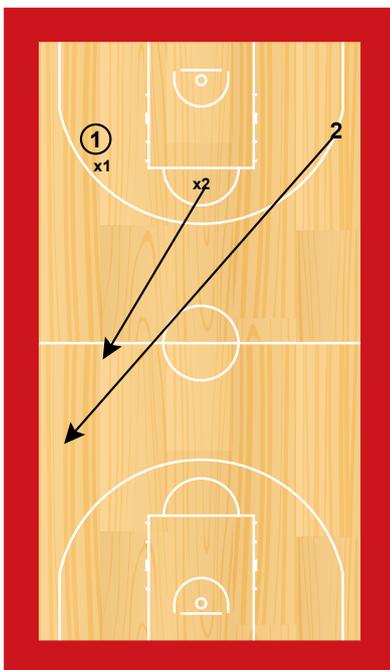
Si x1 reste, alors 1 se démarque au niveau de la zone des lancers francs.



Le fait d'avoir un poste haut (notamment s'il est côté balle) crée un alignement offensif qui n'a pas facilement un défenseur en position basse sur l'axe panier-panier.



La pose d'écrans peut également servir à faire bouger les défenseurs de l'axe panier-panier. Au moment où 4 pose un écran sortant pour 3, x3 et x4 vont ajuster leur position pour défendre l'écran ce qui pourra les détourner de leur mission de ligne d'aide (ou semer la confusion).



Sur le terrain entier, x2 peut faire pression sur le dribble de 1 (sauter et reprendre ou "courir et sauter") et se trouve également en position de prise à deux.

Toutefois, lorsque 2 coupera, il sortira x2 de cette position. La coupe de 2 est le plus efficace s'il bouge côté balle car ceci mobilisera x2 loin de l'axe panier-panier.

APPROFONDIR

1. De quelle façon modifiez-vous les Principes de placement en réception lorsque l'équipe joue avec un joueur de poste?
2. Discutez avec vos joueurs:
 - a. des signes auxquels un joueur de mi-distance doit être attentif lorsqu'il a la balle;
 - b. des signes auxquels un joueur de mi-distance qui n'a pas la balle doit être attentif.

Les joueurs ont-ils identifié tous les signes pertinents?

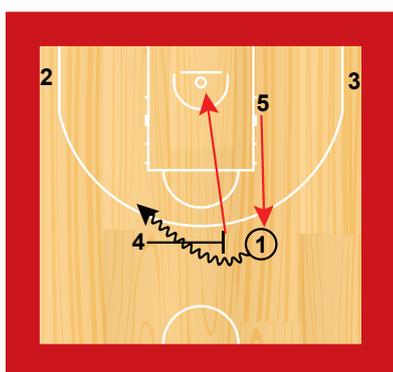
3. Regardez l'équipe d'un collègue jouer un match et évaluer la capacité des joueurs à passer la balle pour créer des opportunités de tir ouvert. Discutez avec l'entraîneur:
 - a. de la façon dont l'équipe s'entraîne à créer des tirs ouverts;
 - b. des changements qui pourraient être apportés lors de l'entraînement pour améliorer leurs passes;
 - c. de ce que savent effectivement les joueurs sur la façon de créer des opportunités.
4. Lors de l'entraînement, mettez en place un exercice sur une moitié de terrain et demandez à vos attaquants de se concentrer sur la façon d'éloigner les défenseurs de l'axe panier-panier. Quelles méthodes ont-ils appliquées?

2.2 PLACEMENT D'ÉCRANS

2.2.1 ÉCRANS NON PORTEURS – ÉCRAN SUR LE PORTEUR EN POSITION MOYENNE

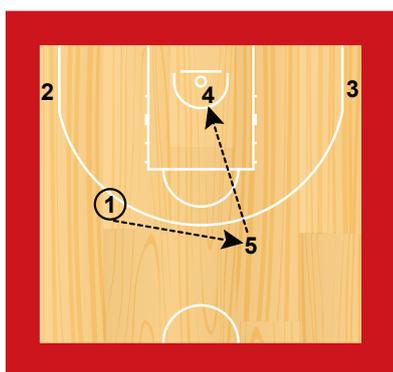
ÉCRAN SUR LE PORTEUR EN POSITION MOYENNE

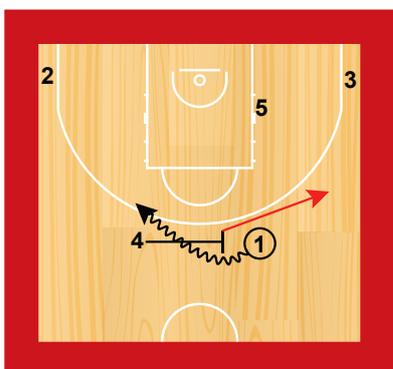
Généralement, les équipes posent rapidement des écrans porteurs sur les arrières de façon à créer une action depuis le milieu du terrain. Les poses ne doivent pas être "terminales" et doivent aboutir à une autre action. Le poseur d'écran doit avoir la capacité de rouler/monter au panier, de s'écarter de la pression défensive et de se démarquer en dribblant pour tenter le tir.



"ÉCRAN SUR LE PORTEUR EN POSITION MOYENNE – REMONTÉE À L'OPPOSÉ DU POSTE"

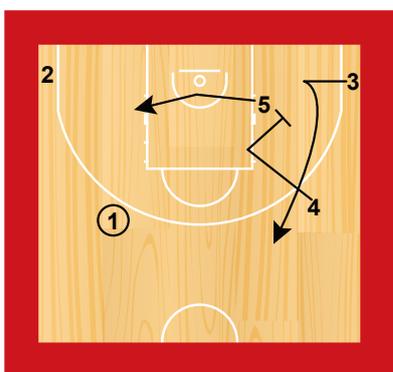
Une fois que le dribbleur sort de l'écran, le poseur d'écran se déplace jusqu'à l'anneau et le poste bas (5) remonte. Le fait de renvoyer la balle à 5 crée une occasion d'action de poste "haut/bas".





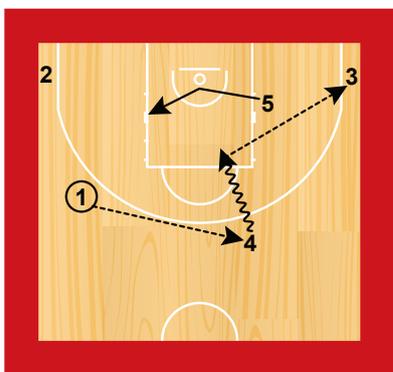
“ÉCRAN SUR LE PORTEUR EN POSITION MOYENNE – SUR LE TRIANGLE ET SUR 2”

4 pose l'écran sur 1 puis s'écarte de la pression défensive vers l'aile.



“ÉCRAN SUR LE PORTEUR EN POSITION MOYENNE – SUR LE TRIANGLE ET SUR 2” (SUITE)

5 coupe par le poste bas – en formant un triangle de poste avec 1, 2 et 5. 4 peut poser un écran sortant sur 3.

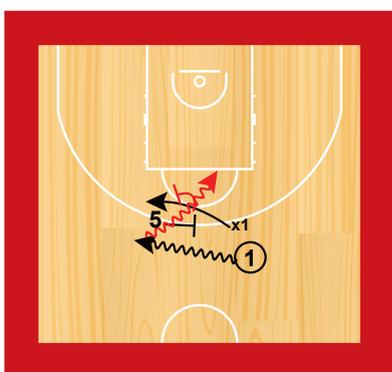


Si la balle est renvoyé à 4, 4 doit avoir la possibilité de tirer ou de dribbler dans la raquette pour un tir ou une passe.

2.2.2 ÉCRANS PORTEURS – POSER UN NOUVEL ÉCRAN

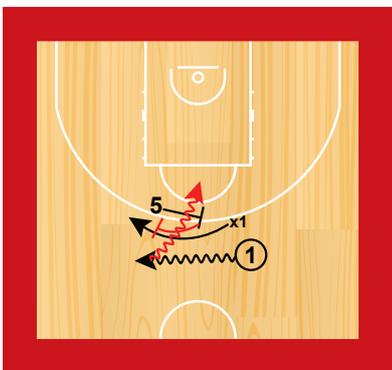
POSER UN NOUVEL ÉCRAN (ÉCRANS PORTEURS)

Poser un nouvel écran peut également être efficace avec des écrans porteurs, notamment un écran posé au milieu du terrain.



Ici, x1 passe "sous" l'écran posé par 5 et peut stopper le dribbleur et empêcher sa pénétration. 5 se retourne et pose un autre écran de façon à ce que 1 puisse changer de direction.

Il est important que le poseur d'écran établisse une position stationnaire sur le nouvel écran avant que 1 ne tente de déborder. Si le poseur d'écran bouge au moment du contact avec le défenseur, ceci risque de constituer une faute offensive.



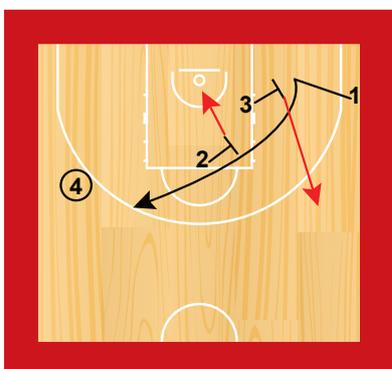
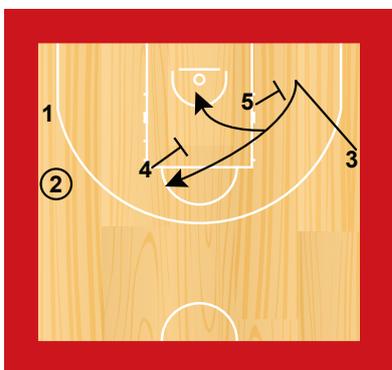
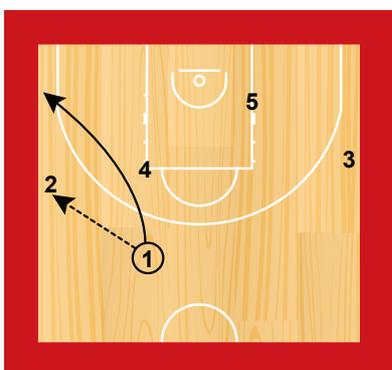
Poser un nouvel écran est tout aussi efficace si le défenseur passe "au-dessus" de l'écran initial. Une fois que le dribbleur a avancé d'un pas ou deux devant l'écran, le poseur d'écran se retourne pour poser un nouvel écran.

2.2.3 ÉCRANS NON PORTEURS – ÉCRANS SUCCESSIFS

COUPURE D'ÉCRANS SUCCESSIFS

Les écrans sont dits successifs lorsque deux attaquants posent un écran sur le coupeur. Avec un "double écran", les

deux joueurs se tiennent l'un à côté de l'autre; avec des "écrans successifs", les attaquants suivent au fur et à mesure la trajectoire du coupeur.



Dans cet exemple, les écrans successifs vont être posés par deux joueurs de poste – il existe de nombreuses façons d'intégrer des écrans successifs dans un mouvement offensif.

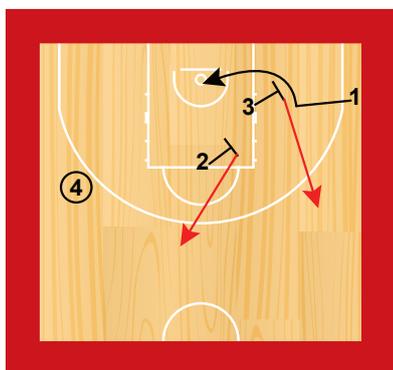
Au moment où 3 coupe chaque écran, il "lit" la défense. Si, par exemple, son défenseur était à la poursuite (en position de "trailer", c.-à-d. poursuivre) au moment où il coupait l'écran de 5, il contournerait vers le panier.

De la même façon, si le défenseur passe "sous" l'un des écrans, 3 pourra s'écarter de la pression défensive vers le périmètre (non illustré).

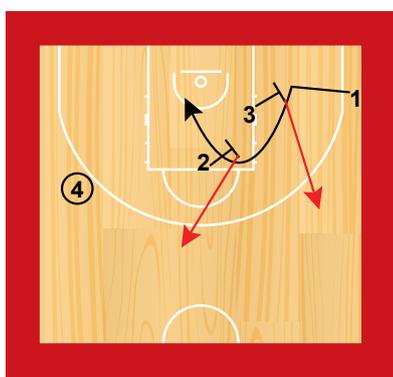
Les deux poseurs d'écran se déplacent vers des positions leur permettant de recevoir également la balle une fois que le coupeur a bougé.

Ici, 1 fait un "coupe directe" et:

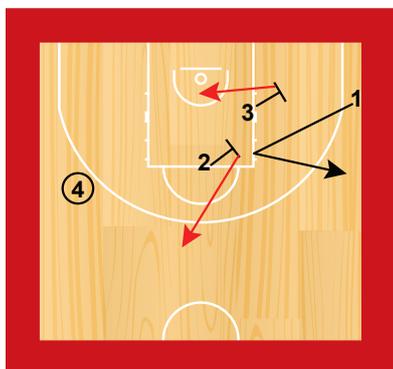
- 3 (premier écran) "s'écarte de l'anneau" vers le périmètre;
- 2 (second écran) "monte" au panier.



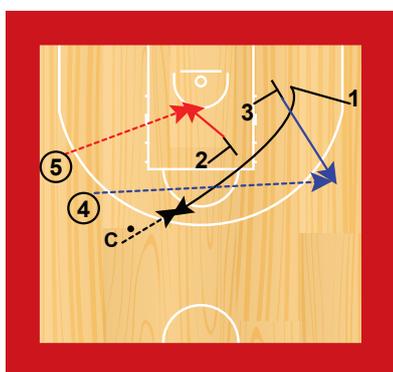
Ici, 1 fait une coupe dans le dos ("back cut"); ainsi aucun poseur d'écran ne coupe vers l'anneau. Au lieu de cela, les deux "s'écartent de l'anneau" vers le périmètre.



De la même façon, si le coupeur fait un "curl cut" (soit sur le premier soit sur le second écran), les deux poseurs d'écran "s'écartent de l'anneau" vers le périmètre.



Le premier poseur d'écran peut également couper vers l'anneau, notamment si le coupeur s'écarte de la pression défensive vers l'aile (car le poseur d'écran n'a pas d'espace pour "s'écarter de l'anneau").



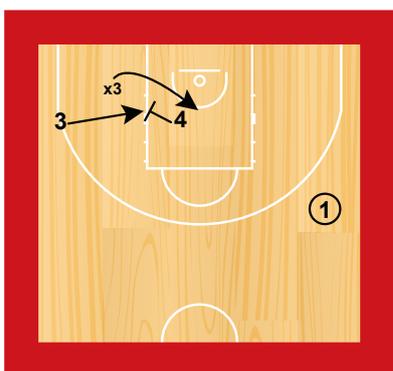
EXERCICE DU DOUBLE ÉCRAN À 3 PASSES

Un bon exercice à faire pour s'entraîner à couper un double écran consiste à avoir 3 passeurs et 0, 1, 2 ou 3 défenseurs. Chaque passeur doit passer la balle à un joueur désigné, indépendamment du fait de savoir si cette personne coupe vers l'anneau ou le périmètre.

2.2.4 ÉCRANS NON PORTEURS – POSER UN NOUVEL ÉCRAN (POUR LE JOUEUR SANS BALLE)

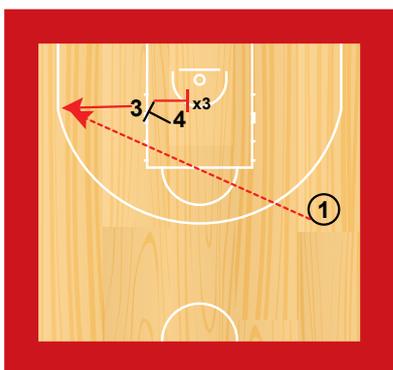
“POSER UN NOUVEL ÉCRAN” – ÉCRANS NON PORTEURS

Parfois, lorsqu'une équipe pose des écrans non porteurs, la défense va “tricher” ou passer dans une position anticipant la direction que va prendre le coupeur mais avant que ce dernier ne coupe effectivement l'écran. Dans ce cas de figure, le poseur d'écran pourra avoir besoin d'ajuster sa position (ou “replacer l'écran”) afin de se placer dans une position permettant à ses coéquipiers de se démarquer.

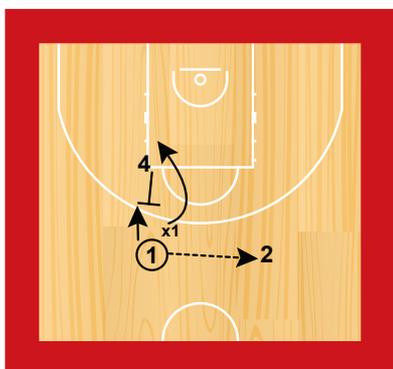


“POSER UN NOUVEL ÉCRAN” – ÉCRAN SORTANT

4 pose un écran sur 3 qui se déplace en direction de l'écran. En anticipant le fait que 3 va couper vers la raquette, x3 se déplace vers le milieu de la raquette.

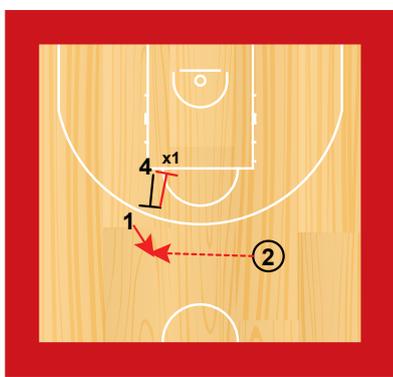


4 se tourne pour faire face à x3 en plaçant un nouvel écran. 3 s'écarte de l'anneau vers le périmètre en se plaçant derrière 4.



“POSER UN NOUVEL ÉCRAN” – ÉCRANS DANS LE DOS

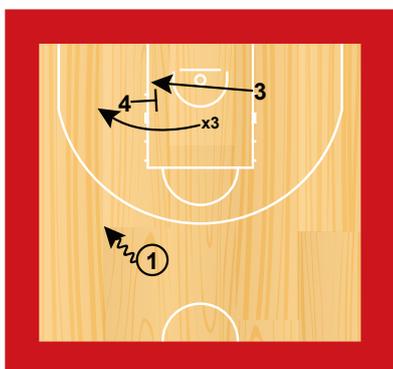
4 pose un écran dans le dos de 1 qui là encore se déplace en direction de l'écran. x1 anticipant le fait que 1 va couper vers l'anneau évite 4 et passe dans la raquette.



4 se tourne pour faire face à x1 et pose un écran. Avec l'écran dans le dos initial, 4 devait permettre à x1 de faire au moins un pas (car x1 ne pouvait pas le voir).

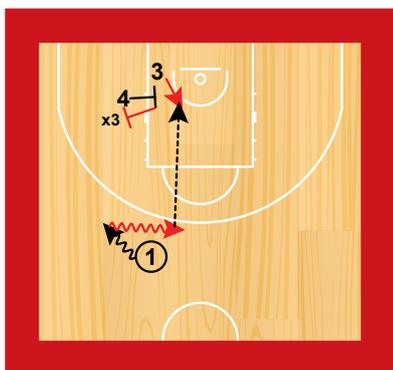
Avec ce nouvel écran, 4 peut s'approcher aussi près qu'il le veut.

1 revient vers le périmètre.



“POSER UN NOUVEL ÉCRAN” – COUPES EN “TURN OUT”

4 pose un écran pour que 3 fasse une coupe en “turn out”. 1 est sur le point de faire une passe. x3 anticipe le fait que 3 va couper vers le périmètre et passer à l'extérieur de 4.



4 se tourne pour faire face à x3 et place un nouvel écran. 3 avance jusqu'au panier ou avance vers le milieu de la raquette pour recevoir une passe, avec 4 se trouvant désormais sur la trajectoire de x3. 1 pourra changer sa position pour créer une meilleure passe.

APPROFONDIR

1. Demandez à un entraîneur adjoint de consigner le nombre de mouvements d'attaque dans un match qui impliquent des écrans, notamment:
 - a. les écrans non porteurs;
 - b. les écrans porteurs.
2. Discutez avec vos entraîneurs adjoints des écrans qui ont été utilisés le plus efficacement et des écrans qui ont été utilisés le moins efficacement. Quels exercices pourriez-vous proposer pour améliorer cela?
3. Comment vos adversaires ont-ils tendance à :
 - a. défendre les écrans porteurs;
 - b. défendre les écrans non porteurs?
4. Discutez avec vos joueurs de la façon dont vos adversaires ont tendance à défendre des écrans et des stratégies qui, selon eux, devraient être appliquées en réponse à ces tactiques? Amenez vos joueurs à s'entraîner puis discutez avec eux afin de voir s'ils sont parvenus à faire ce qu'ils devaient faire.

2.3 TRANSITION

2.3.1 CONTRE-ATTAQUE STRUCTURÉE – PERCÉE SECONDAIRE

PERCÉE SECONDAIRE (TRANSITION OFFENSIVE)

L'intention initiale d'une "contre-attaque" est d'obtenir un "lay-up" ouvert ou de créer une situation d'avantage (comme un 2 contre 1 ou un 3 contre 2) ayant de fortes chances d'aboutir à un tir. Une "percée secondaire" est la façon dont une équipe se déplace pour une attaque en milieu de terrain si elle n'a pas été en mesure de créer un tir initial.

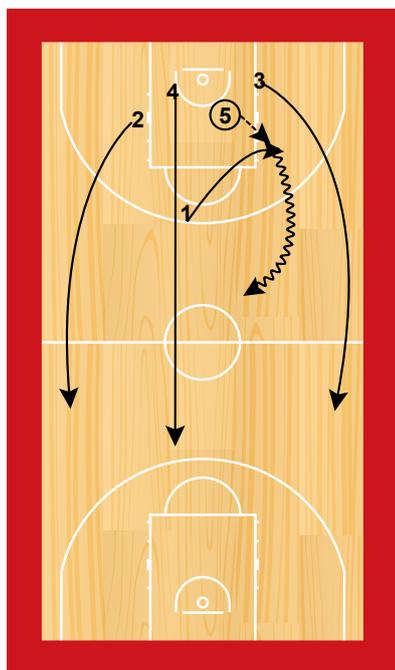
La "percée secondaire" la plus célèbre est sans doute la North Carolina

Secondary Break qui a été introduite par l'entraîneur Dean Smith et qui est toujours utilisée par les équipes de l'Université de Caroline du Nord entraînées par Roy Williams. Toutefois, en concevant ou en mettant en place un système d'attaque, les entraîneurs doivent tenir compte de la limitation de l'horloge des 24 secondes et également du niveau de compétence de leurs propres joueurs. De nombreux schémas offensifs bien connus ont d'abord été conçus avec une horloge de 30 secondes ou plus (une horloge de 35

secondes s'appliquait dans le basketball de la NCAA lorsque la Carolina Break a été créée).

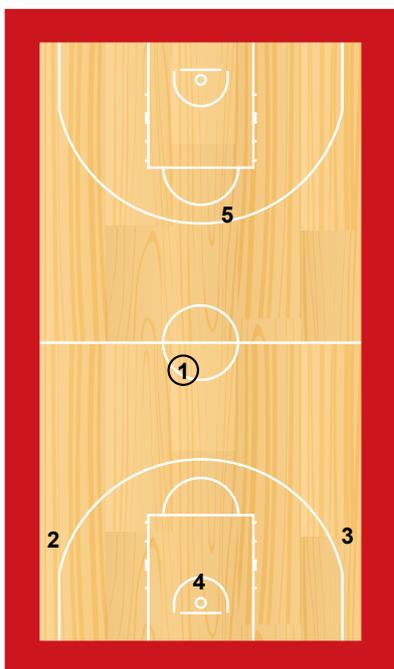
Contre-attaque numérotée

De nombreux entraîneurs utiliseront une contre-attaque "numérotée" comme schéma de base où des rôles différents sont simplement attribués en fonction du numéro. Dans le cadre de l'entraînement d'une équipe junior, il est important que chaque joueur comprenne l'ensemble des 5 rôles et ait la possibilité de s'entraîner dans chaque rôle.



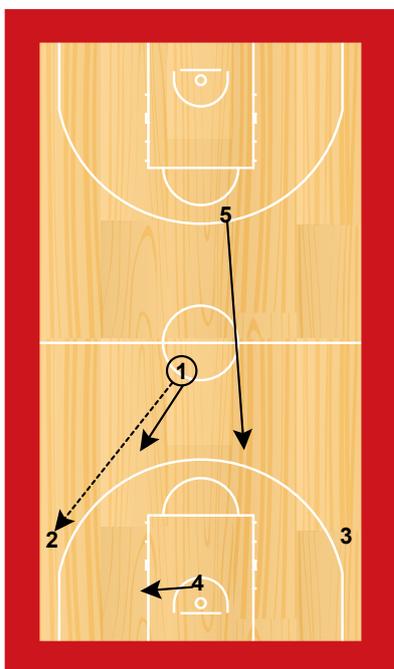
L'entraîneur pourra désigner les rôles suivants:

1. Recevoir la balle et le monter sur le terrain. Si un coéquipier est devant lui, il devra passer la balle ou autrement dribbler.
2. Courir d'un côté du terrain ("couloir"). L'entraîneur pourra désigner un côté spécifique du terrain (p. ex., courir sur le couloir droit). Il doit être le plus large possible pour faciliter la réception d'une passe faite par 1.
3. Courir de l'autre côté du terrain.
4. Courir à toute vitesse vers le panier.
5. Faire la passe de dégagement. Être le dernier à monter sur le terrain en tant que "trailer".

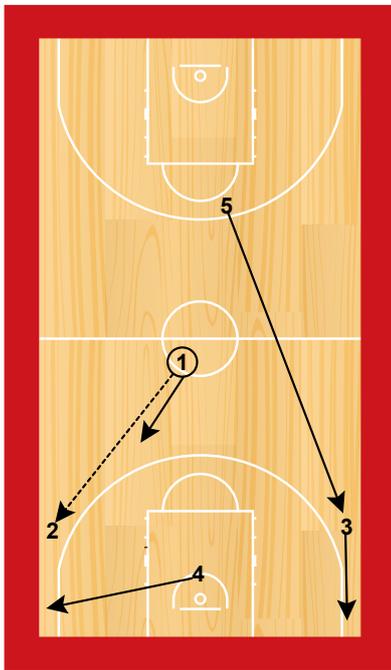


Passer la balle en haut du terrain sera généralement plus rapide que le dribble et est davantage susceptible de créer l'occasion d'un 2 contre 1 / 3 contre 2 ou de créer une opportunité pour 4 de recevoir une passe au panier pour un tir en course.

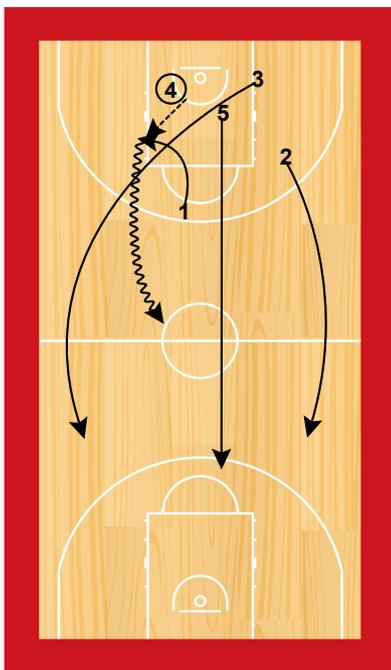
Les ailiers (2 et 3) doivent se trouver sous la ligne de lancer franc alors que 4 court vers l'anneau et non vers le côté de la raquette. 2 et 3 pourront "rebondir sur la ligne de fond"; en d'autres termes, ils courront vers la ligne de fond puis remonteront sur l'aile.



L'équipe peut ensuite se déplacer dans un positionnement offensif (p. ex., 4 en extérieur, 1 en intérieur) puis jouer selon les règles qu'elle souhaite (p. ex., à partir de cet alignement, l'équipe pourrait jouer en Motion ou Flex).



Avec les équipes juniors, les entraîneurs pourront préférer jouer un alignement "5 en extérieur" et ceci peut de la même façon marquer la fin de la percée "numérotée".



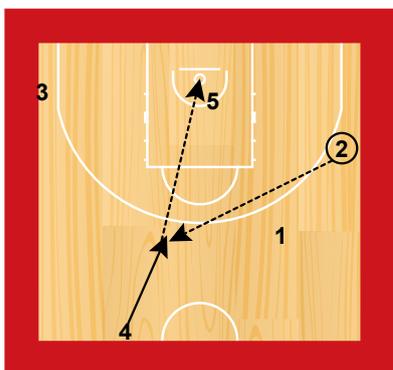
La percée "numérotée" est la plus facile à mettre en pratique à partir d'une remise en jeu car les joueurs peuvent se placer au poste qui leur a été affecté. Sur un rebond défensif, ceci pourra s'avérer plus difficile car le positionnement du joueur sur le terrain n'est pas prévisible.

À cette fin, l'entraîneur pourra considérer les postes "4" et "5" comme interchangeables et, de la même manière, les postes "2" et "3" comme interchangeables. À titre d'exemple:

- Si 4 joue au rebond, 5 court à toute vitesse vers le panier.
- 2 et 3 doivent courir à toute vitesse du côté duquel ils sont le plus proche. S'ils se trouvent du même côté, alors le joueur qui se trouve derrière (3 sur l'illustration) se déplace de l'autre côté du terrain.

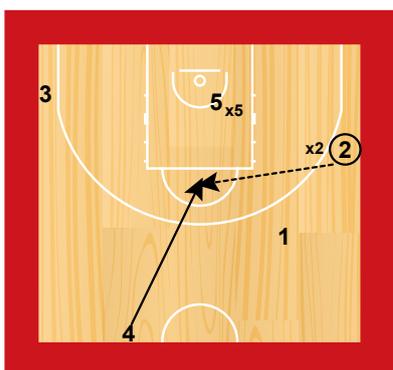
L'IMPORTANCE DU "TRAILER"

Dans la plupart des situations, le joueur qui a joué la balle au rebond(ou a fait la remise en jeu) sera le dernier attaquant en haut du terrain et est donc appelé le "trailer". Un certain nombre de rôles peuvent être donnés au "trailer":

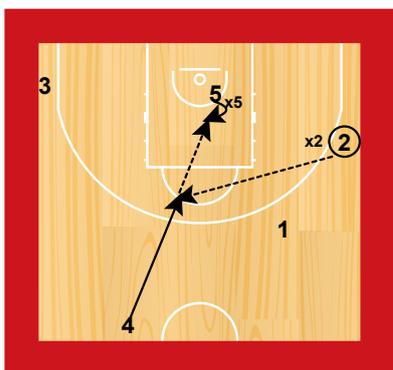


Le "trailer" va de plus en plus chercher à tirer depuis le périmètre après avoir reçu une passe. C'est souvent dégagé car il n'a pas de défenseur désigné à ce stade.

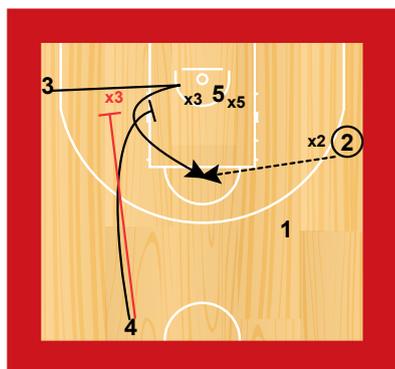
Avec les joueurs juniors, il est important de rendre les joueurs "polyvalents" car, comme au niveau senior, le "trailer" est souvent un joueur de grande taille ("big") qui saura toutefois tirer les paniers à 3 points.



Le trailer pourra également couper vers la ligne de lancer franc pour trouver une opportunité de tir.

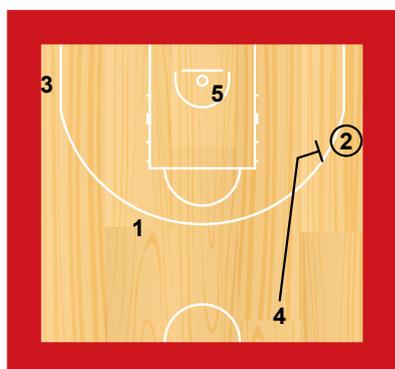


Cette position peut également fournir une excellente occasion de passe de la position de poste haut à celle de poste bas, notamment si le défenseur (x5) était en position pour contester une passe venant de l'aile.

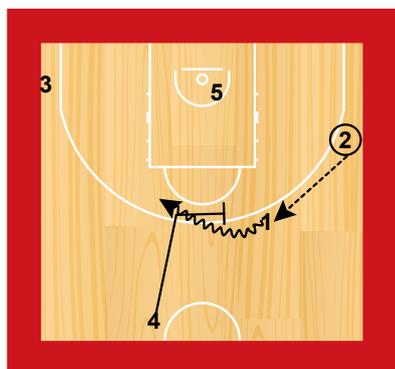


Un autre rôle généralement exercé par le "trailer" consiste à poser un écran, illustré ici sous la forme d'un écran sur le joueur de l'aile opposée. Il est important de noter que l'écran doit être placé par rapport au défenseur.

À titre d'exemple, si x3 joue sur l'axe panier-panier, l'écran pourra être posé comme un écran "fixé" (en noir sur l'illustration). Si x3 joue plus près de son adversaire, un écran sortant pourra être plus approprié (en rouge sur l'illustration).



Le "trailer" peut également poser un écran – illustré ici sur l'aile.



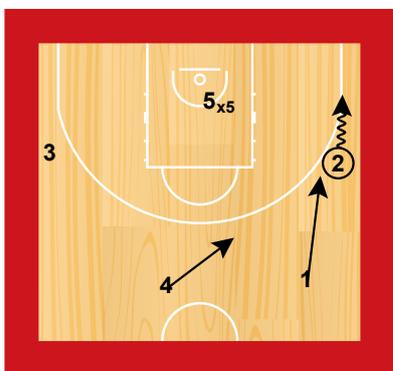
De la même façon, l'écran peut être posé au niveau de la tête de raquette.

PERCÉE SECONDAIRE STRUCTURÉE

La structure d'une percée secondaire est une décision revenant à l'entraîneur. De nombreuses équipes se placent simplement dans leur alignement offensif normal notamment s'il s'agit d'une attaque "en mouvement". Généralement, une percée secondaire impliquera:

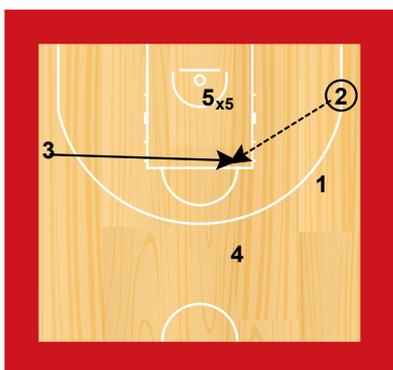
- un "Renversement de balle" – qui consiste à passer la balle d'un côté de la surface à l'autre;
- un placement d'écran.

À des fins d'illustration, un schéma de percée secondaire est défini ci-après; toutefois, il est recommandé aux entraîneurs de déterminer ce qui fonctionnera le mieux pour le niveau de compétence, l'expérience et les caractéristiques de leur propre équipe



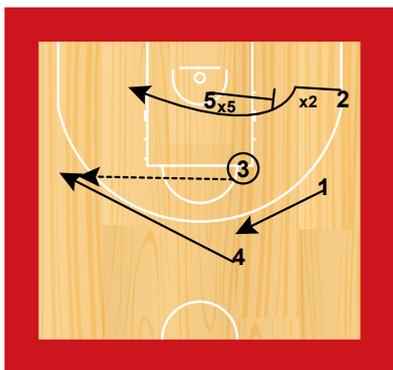
La finalité initiale de l'attaque consiste à amener la balle "en dessous de la ligne de lancer franc" aussi vite que possible. 2 dribble pour essayer d'avoir un meilleur angle de passe sur 5.

1 et 4 se positionnent sur le côté "fort" de la surface, laissant 3 sur le "côté faible".



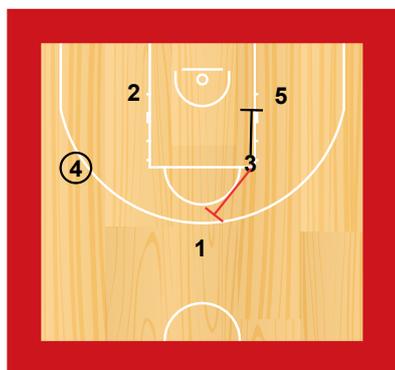
3 coupe vers la ligne de lancer franc, et à partir de là, ses options initiales sont les suivantes:

- Passer à 5;
- Tirer;
- Percer en dribble.



Au moment où 3 reçoit la balle, 4 traverse jusqu'à l'aile et 1 le remplace en tête de raquette.

Si 3 passe à 4, 5 pose un écran dans le dos de 2. C'est un exemple de coupe "Flex".

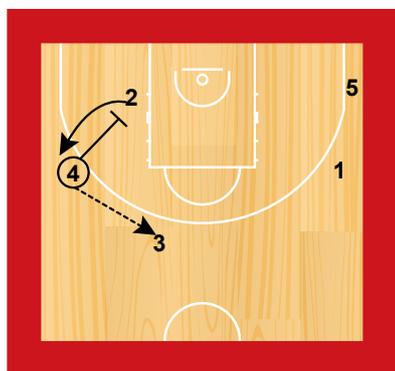


Après la passe, 3 peut soit :

- Poser un écran sur 5;
- Poser un écran sur 1.

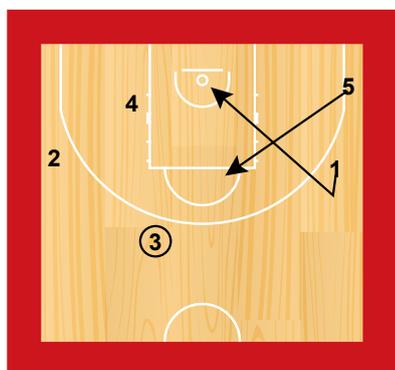
La pose d'un écran sur 5 s'inscrit dans une "action flex" traditionnelle bien que l'écran provienne d'une position légèrement différente sur la surface. Si 3 pose un écran sur 5, 1 se déplacera pour recevoir une passe de la part de 4.

Si 3 pose un écran sur 1, 5 se déplacera vers le périmètre.



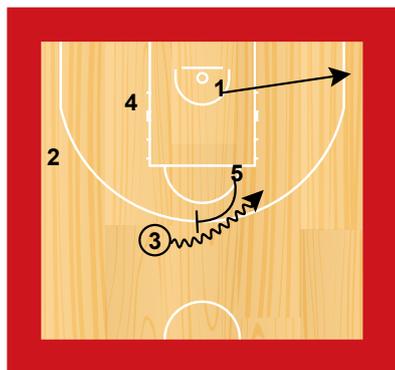
Après avoir posé un écran sur 1, 3 se déplace vers le périmètre. Si 3 avait posé un écran sur 5, 1 se serait placé dans cette position.

4 passe à 3 et pose un écran sur 2.



Dans ce cas de figure, les équipes vont souvent relancer la balle de l'autre côté de la surface pour un tir depuis le périmètre. 1 peut se démarquer pour recevoir une passe puis couper dans le dos.

5 coupe "sur le dos" de cette coupe jusqu'au coude de la raquette.



Les entraîneurs doivent être conscients de l'horloge et de la rapidité avec laquelle leurs joueurs peuvent exécuter la "percée secondaire".

L'horloge est susceptible alors d'être inférieure à 10 secondes.

5 peut poser un écran sur 3 alors que 1 se déplace vers le périmètre.

2.3.2 RECOURS AU TIR À 3 POINTS EN TRANSITION

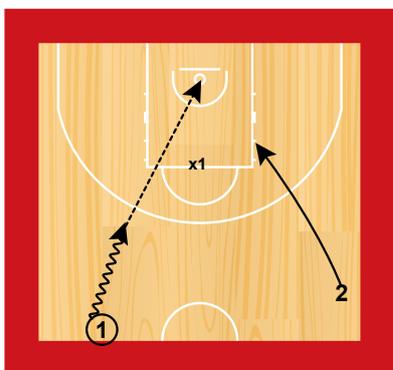
RECOURS AU TIR À 3 POINTS EN TRANSITION

De plus en plus, les équipes intègrent le tir à 3 points comme un aspect spécifique de leur jeu offensif, y compris le fait de tenter des tirs à 3 points en transition. Le rythme du match a tendance à en être accéléré et chaque joueur d'une équipe doit souvent être en mesure de tirer depuis cette distance.

Alors qu'il ne s'agit pas d'une tactique nécessairement adaptée aux équipes juniors (qui ne tirent pas efficacement depuis cette distance), avec des athlètes plus âgés, elle peut permettre

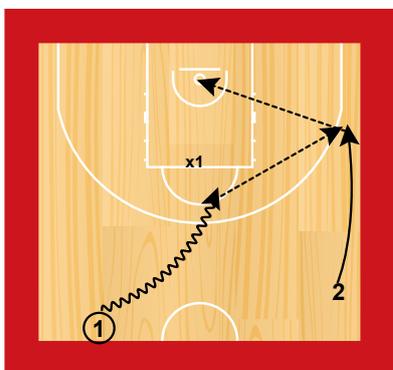
à l'équipe de marquer rapidement. Les entraîneurs qui encouragent ce style de jeu doivent veiller à ce que l'équipe comprenne comment déterminer les situations où le tir doit être tenté en transition.

À titre d'exemple, si un adversaire a marqué sur un certain nombre de possessions consécutives, l'entraîneur pourra souhaiter ralentir le rythme du match et par conséquent ne pas tirer des "3 rapides", alors que l'entraîneur pourra volontairement souhaiter accélérer le rythme si l'équipe a pris du retard dans le match.

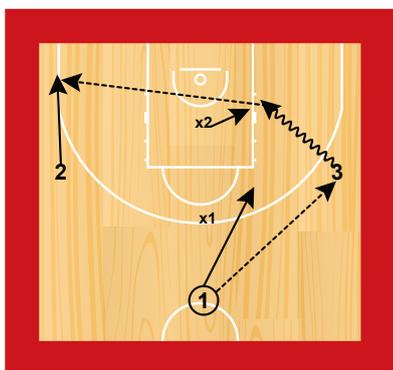


Parfois, l'arrière tentera un tir à 3 points en transition lorsque le défenseur ne vient pas attaquer le dribbleur.

Ce tir peut être plus efficace si un second joueur court dans une position au rebond.

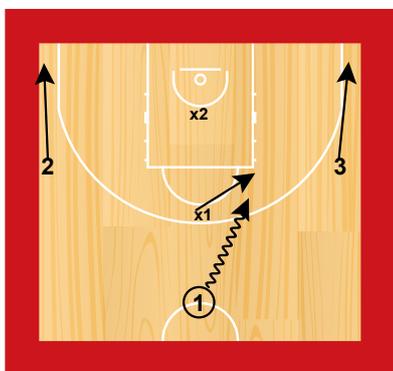


Dans une situation de 2 contre 1, le dribbleur pourra attaquer le panier puis faire une passe à un coéquipier qui "se place" pour un tir à 3 points plutôt que d'attaquer le panier pour un éventuel tir en course.



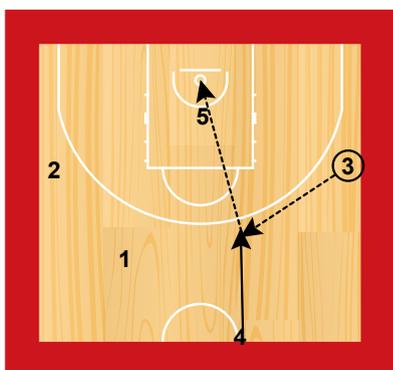
Dans une situation de 3 contre 2, l'aile opposée (2) pourra monter vers le corner plutôt que de se déplacer en direction du panier. Au moment où x2 tourne pour arrêter la pénétration de 3, 3 peut faire une passe au corner pour un tir.

1 bouge toujours vers le coude de la raquette côté balle pour forcer x1 à prendre une décision entre défendre 1 ou flotter dans la raquette.



Si 1 conserve son dribble (plutôt que de faire une passe en avant), 2 et 3 pourront tous les deux monter vers le corner pour recevoir une passe de la part de x1. Si x2 saute vers un coin, 1 fera une passe vers le corner opposé.

En outre, si x2 fait un "close-out" sur le joueur de corner (au moment où il reçoit la passe), le joueur de corner peut attaquer le panier et faire une passe vers le corner opposé s'il ne peut pas faire un tir en course.



Un tir à 3 points rapide peut également être tenté par le "trailer" au moment où la balle est renvoyée au début d'une percée secondaire.

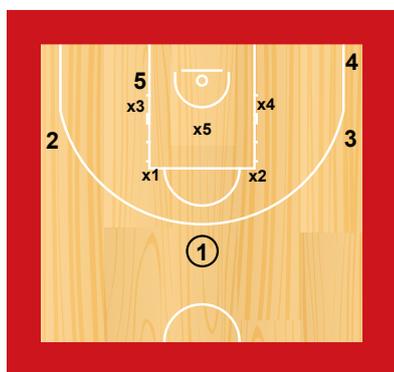
APPROFONDIR

1. Quelles sont vos règles en matière de transition offensive? Demandez à un collègue entraîneur de regarder votre équipe jouer un match et discuter avec lui (ne lui exposez pas les règles au préalable):
 - a. Quelles étaient, selon lui, vos règles concernant la transition?
 - b. Votre équipe ou l'équipe adverse a-t-elle dicté le rythme du match?
2. Quels joueurs de votre équipe (le cas échéant) savent facilement tenter un tir à 3 points tout en se trouvant en transition offensive? Posez la même question à vos joueurs – identifient-ils les mêmes joueurs?

2.4 ATTAQUE CONTRE LA DÉFENSE DE ZONE

2.4.1 PRINCIPES DE MOUVEMENT CONTRE LA ZONE

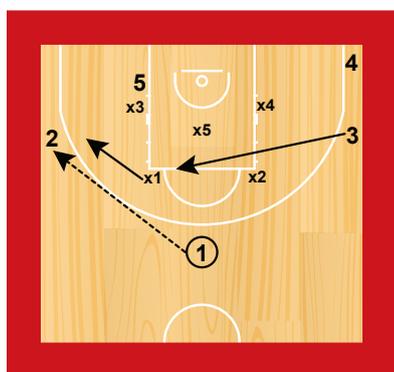
Les joueurs juniors ne doivent pas être initiés à la défense de zone avant l'âge de 14 ans. Par conséquent, il n'est pas utile de présenter des tactiques offensives à mettre en pratique contre une zone tant que les joueurs ne sont pas plus expérimentés.



PRINCIPES GÉNÉRAUX

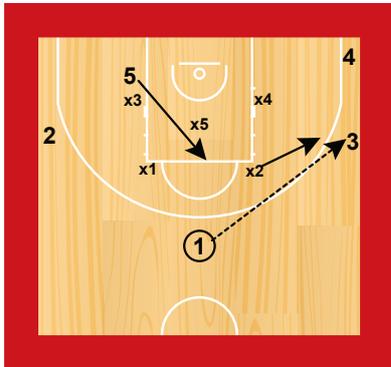
Il existe un certain nombre de principes clés lors d'un jeu contre une défense de zone:

1. "Création d'intervalles dans la zone". Il suffit de se placer entre deux défenseurs plutôt que de se placer directement face à l'un d'eux. À titre d'exemple, 3 se place entre x2 et x4.
2. "Joueurs de poste derrière la zone". À titre d'exemple, 5 se trouve au poste bas et 4 se trouve dans le "long corner".
3. "Coupe du poste bas au poste haut depuis l'arrière de la zone".
4. Recours au dribble et jeu en intérieur contre la zone.
5. Placement d'écrans dans la zone.

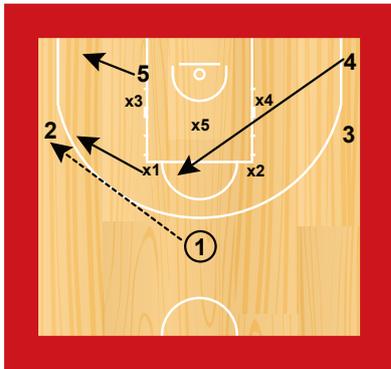


COUPE DU POSTE BAS VERS LE POSTE HAUT ("FLASH CUT") DEPUIS L'ARRIÈRE DE LA ZONE

- Être "derrière la zone", c'est simplement être un peu plus loin du ballon que le défenseur.
À titre d'exemple, 5 est "derrière" x3.
- Souvent les défenseurs dans une zone se tourneront pour se concentrer sur le porteur de balle et c'est là un signal pour un joueur de "flasher" ou de couper en direction de la balle – il faut se rappeler que si vous pouvez voir l'arrière de la tête d'un défenseur, il ne peut pas vous voir!
- Ici, 3 coupe depuis l'arrière de la balle vers un intervalle au niveau de la ligne des lancers francs.

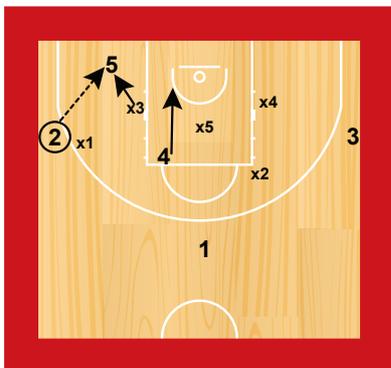


De la même façon, 5 coupe vers la ligne des lancers francs.



UTILISATION DU SHORT CORNER

- Faire avancer un joueur de poste vers le short corner peut aider à "étirer" la zone et à créer des intervalles à l'intérieur.
- 4 flashe depuis l'arrière de la zone alors que 5 avance vers le short corner. Une règle pour les joueurs de poste veut que "l'un ait la balle, l'autre aille au panier".



- Cette "règle" est présentée ici alors que 5 reçoit la balle dans le short corner (mobilisant x3 vers lui) ce qui crée un espace pour le joueur 4 lui permettant de couper au panier.

2.4.2 RECOURS AU DRIBBLE CONTRE LA ZONE

RECOURS AU DRIBBLE CONTRE LA ZONE

Il existe trois concepts de dribble contre une zone que tous les joueurs doivent connaître:

- le "Dribble dans les intervalles";
- le "Dribble d'attente";
- le "Dribble de pénétration".

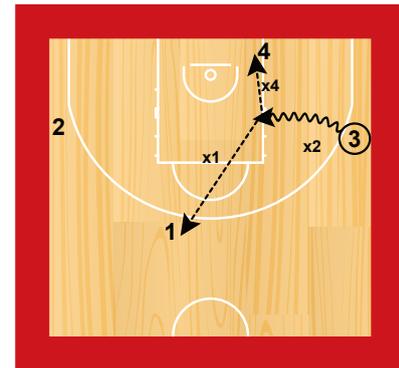
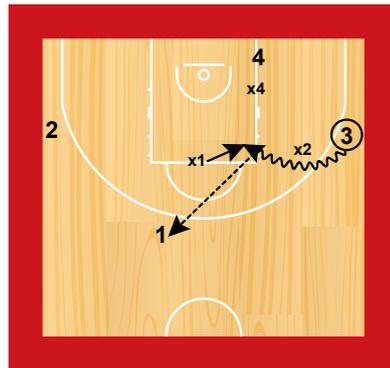
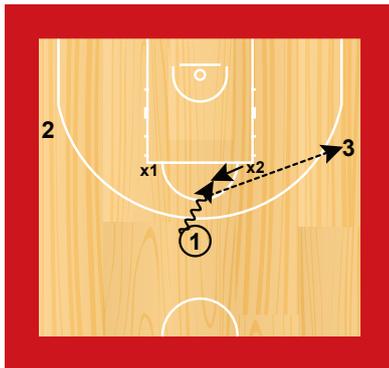
RECOURS AU "DRIBBLE DANS LES INTERVALLES"

Un dribble dans les intervalles consiste simplement à dribbler entre deux défenseurs dans la zone.

En dribblant dans l'intervalle entre x2 et x1, 1 pourra semer la confusion quant au défenseur qui le marquera. Si x2 avance vers 1, il pourra faire la passe à 3.

3 attaque l'intervalle entre x2 et x1. Si x1 se déplace pour marquer le dribbleur, 3 peut faire la passe à 1.

3 attaque l'intervalle entre x4 et x1. L'un des défenseurs se déplace pour marquer le dribbleur, laisse un attaquant démarqué – 4 (si x4 a bougé) ou 1 (si x1 a bougé).

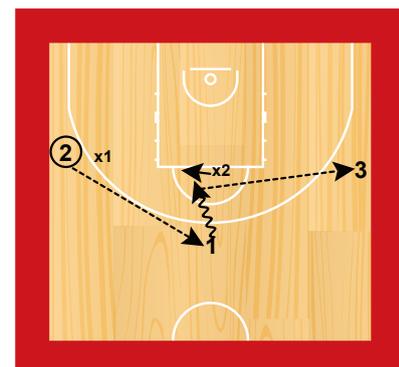
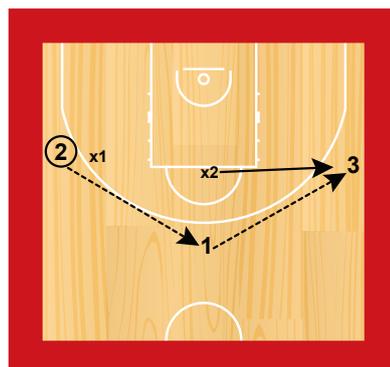


RECOURS AU "DRIBBLE D'ATTENTE"

Il y a "dribble d'attente" chaque fois que l'attaquant dribble sur un défenseur particulier dans une volonté de pousser ce défenseur à marquer la balle ce qui l'empêchera de se déplacer pour marquer un autre joueur.

Si l'attaquant renvoie rapidement la balle (en le passant d'un côté à l'autre du terrain), x1 et x2 pourront partir en défense en "glissant" à travers le terrain.

Toutefois, si 1 dribble sur x2 pour le "geler" (freeze), ceci signifie qu'il ne peut pas glisser vers 3. Ceci peut permettre à 3 de se démarquer ou imposer à un défenseur de ligne de fond de sortir pour marquer 3.



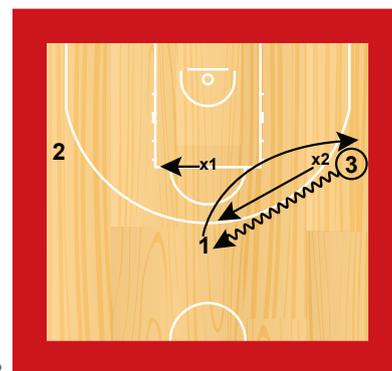
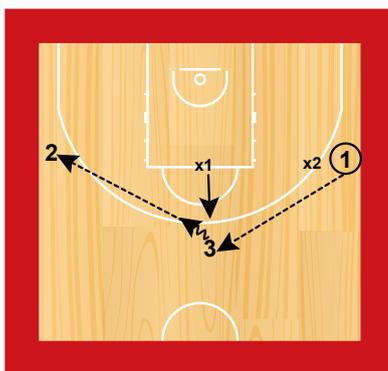
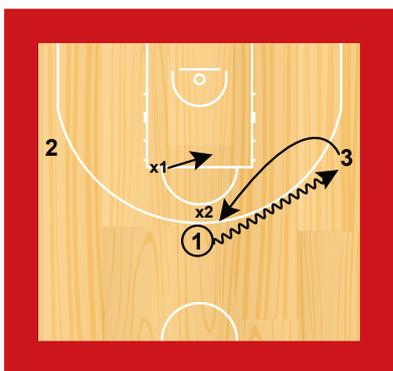
RECOURS AUX "PÉNÉTRATIONS EN DRIBBLE"

Le porteur de la balle aura presque toujours un défenseur. Le recours à la pénétration en dribble (dribble vers l'aile) peut "tirer" ce défenseur ce qui déformera la zone.

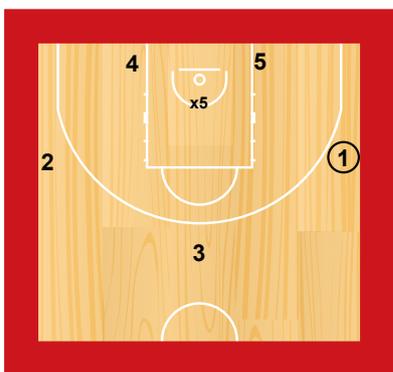
1 dribble vers l'aile, marqué par x2. x1 avance en direction de la balle. 3 peut exécuter un shallow cut pour se retrouver en tête de raquette.

La balle est renvoyé à 3 et x1 doit marquer 3. 3 peut s'en assurer en ayant recours au "dribble d'attente" avant de faire la passe à 2 qui est désormais démarqué.

3 dribble vers le tireur qui est marqué par x2. 1 remplace 3 sur l'aile. x1 est susceptible de traverser la raquette. Si la balle était désormais transmis à 1 (sur l'aile), il ne serait pas marqué.

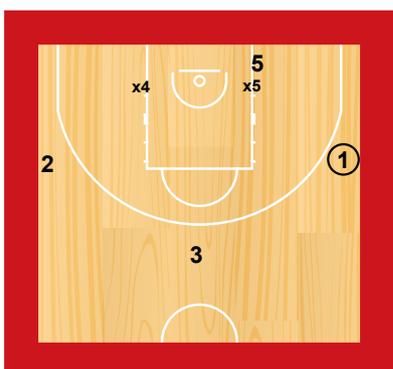


EXERCICES D'ATTAQUE CONTRE UNE ZONE (SANS ÉCRAN)



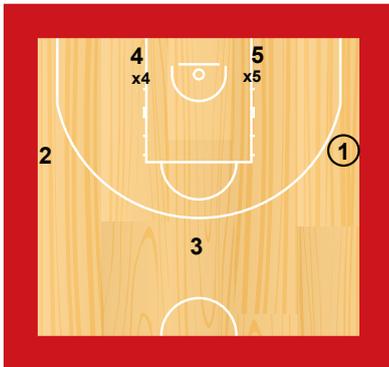
2X1 (+ PASSEURS AU PÉRIMÈTRE)

- 4 et 5 jouent contre la défense de la ligne de fond de x5 (comme dans une zone 1-3-1);
- 1, 2 et 3 sont des passeurs et tentent de donner la balle à l'un des deux joueurs de poste;
- x5 réagit au mouvement de la balle;
- 4 ou 5 peut marquer s'il reçoit la balle au poste bas.



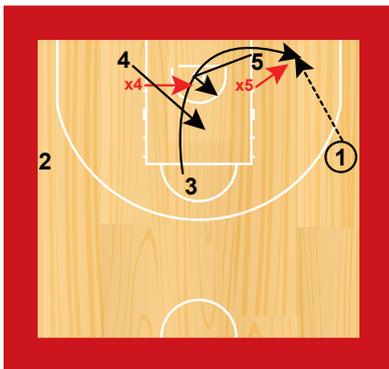
1X2 (+ PASSEURS AU PÉRIMÈTRE)

- 5 joue contre une zone "odd front" (3-2 ou 1-2-2) et cherche à verrouiller un défenseur dans la raquette;
- 1, 2 et 3 sont des passeurs;
- Les deux défenseurs réagissent au mouvement de la balle en fonction de leurs responsabilités en matière de défense de la zone.



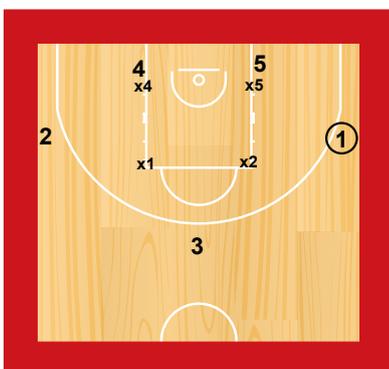
2X2 (+ PASSEURS AU PÉRIMÈTRE)

- 4 et 5 jouent contre la défense de la ligne de fond d'une "zone odd front" (3-2 ou 1-2-2) et peuvent marquer depuis le poste bas, le short corner ou le milieu de la raquette;
- 1, 2 et 3 sont des passeurs.



2X2 (+ PASSEURS AU PÉRIMÈTRE ET TIREUR)

- 3 commence à la ligne de lancer franc puis coupe vers le corner;
- 3, 4 ou 5 peut tirer. 1 et 2 sont des passeurs;
- Ici, 5 avance pour verrouiller le défenseur (x4) alors que 3 prend la passe dans le short corner;
- 4 coupe haut.



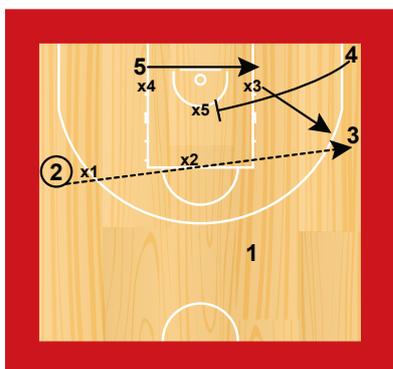
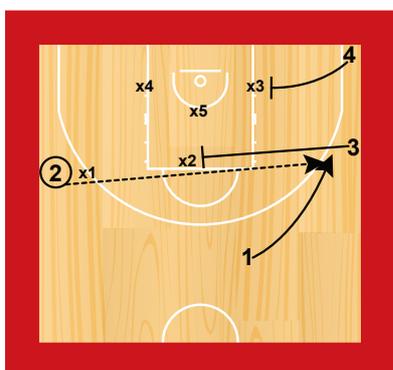
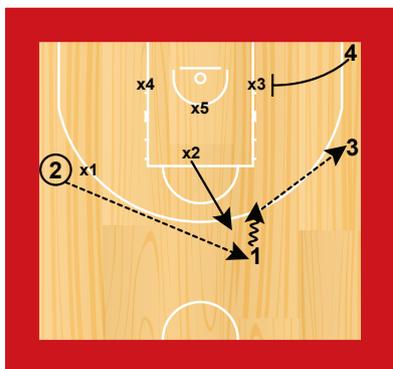
2X4 (+ PASSEURS AU PÉRIMÈTRE)

- 1, 2 et 3 sont des passeurs et peuvent également avoir recours à des options de dribble;
- 4 et 5 pourront tirer depuis le poste bas, le short corner ou le milieu de la raquette.

2.4.3 PLACEMENT D'ÉCRANS DANS LA ZONE

PLACEMENT D'ÉCRANS DANS LA ZONE

Le placement d'écrans dans la zone peut être particulièrement efficace pour démarquer des joueurs sur le périmètre pour la réception d'une passe. Toutefois, une erreur que font communément les équipes consiste à tirer seulement depuis le périmètre contre une zone. Après la pose d'écrans, l'attaquant doit chercher à recevoir une passe et l'équipe doit chercher à faire pénétrer la balle dans la zone.



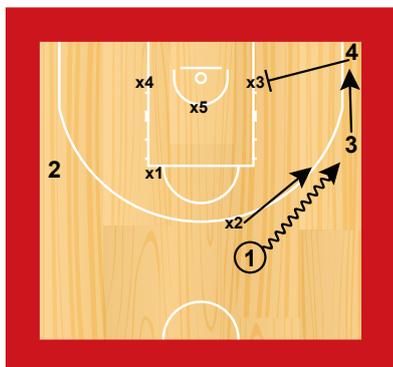
PLACEMENT D'ÉCRANS DERRIÈRE LA ZONE

La pose d'écrans derrière la zone consiste le plus souvent à placer un écran du côté opposé de la surface par rapport à la zone.

4 pose un écran pour libérer 3. Si x3 fait tout pour arriver jusqu'à 3, 4 doit entrer dans la raquette et verrouiller x5.

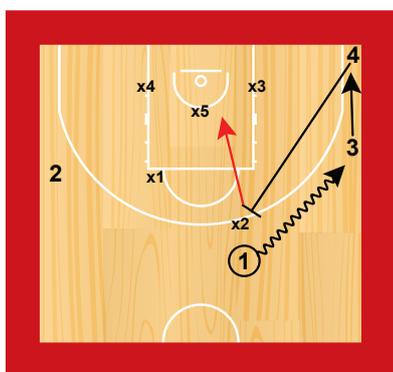
Ici, 4 et 3 font écran au "dos" ou "à l'extérieur" de la zone. 1 se replace sur l'aile pour recevoir la passe.

Plutôt que de placer un écran sur x3 (afin de libérer 3), 4 entre dans la raquette pour faire écran à x5. 5 flashe vers le short corner en forçant x3 à choisir entre marquer 3 ou rester et marquer 5.



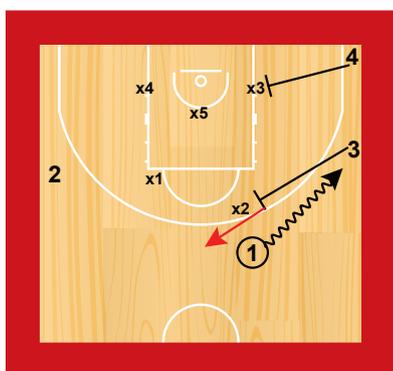
POSE D'ÉCRAN CÔTÉ BALLE

- 1 dribble vers l'aile en étant marqué par x2;
- 3 monte vers le coin et 4 avance pour faire écran à x3;
- 3 sera démarqué pour recevoir la passe. Si x3 tente de se dégager de l'écran, 4 entre dans la raquette pour verrouiller x5



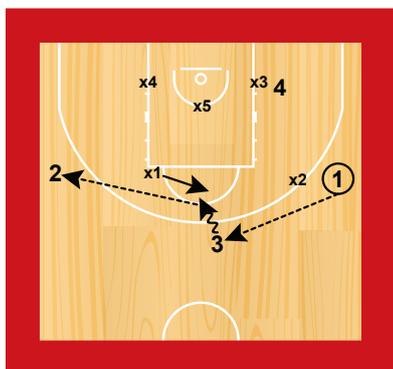
Dans un mouvement similaire à celui exposé plus haut:

- 4 pose un écran sur x2 ce qui pourra libérer 1;
- 3 monte vers le coin. 1 peut soit chercher à tirer soit faire la passe à 3;
- Si x3 vient défendre 1, alors 3 sera démarqué tout comme 4 alors qu'ils montent au panier.

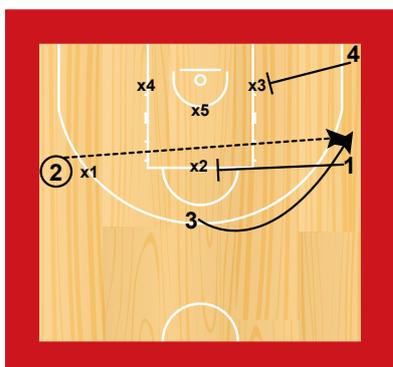


COMBINAISON D'ÉCRANS ET DE DRIBBLES

- 1 dribble vers l'aile et 3 et 4 posent un écran à l'extérieur de la zone – 1 pourra être démarqué pour un tir;
- 3 avance en tête de raquette pour recevoir la passe de 1.



- 3 gèle (freeze) x1 puis renvoie la balle à 2.



COMBINAISON D'ÉCRANS ET DE DRIBBLES (SUITE)

- 4 et 1 posent un écran à l'arrière de la zone alors que 3 se replace sur l'aile pour recevoir la passe. Cette passe (une passe transversale au-dessus de la tête) est difficile à faire de manière précise pour de nombreux joueurs. Ces écrans pourraient être tout aussi efficaces si 2 dribblait vers la raquette.

ATTAQUE DE ZONES

- Les équipes jouant contre une zone doivent également tenir compte de plusieurs points:
- "Renversement de balle" – peut permettre de déformer la zone. C'est souvent plus efficace chaque fois que:
 - des écrans sont utilisés à l'arrière de la zone;
 - la pénétration en dribble est utilisée pour "geler" les défenseurs.
- Le fait d'avoir un joueur de l'autre côté de la balle sur la ligne à 3 points constituera souvent une occasion de marquer.
- Avant de repasser la balle à un joueur se trouvant du même côté de la balle, la balle doit traverser l'axe panier-panier (soit par le biais d'un dribble soit par le biais d'une passe). Ceci permettra de déformer la zone.
- Afin de permettre à un joueur particulier de tirer, il faut lui prendre la balle puis le lui rendre.
- Le dribble peut sortir les défenseurs de leur position; le fait de repasser la balle permettra souvent de trouver un joueur démarqué.
- L'équipe peut recourir à des feintes de passe pour déplacer les défenseurs de la zone (qui pourront bouger par anticipation) puis attaquer l'intervalle créé.

2.4.4 ACTIONS PERMETTANT DE PROUVER LE JEU EN DÉFENSE DE ZONE DE L'ÉQUIPE ADVERSE

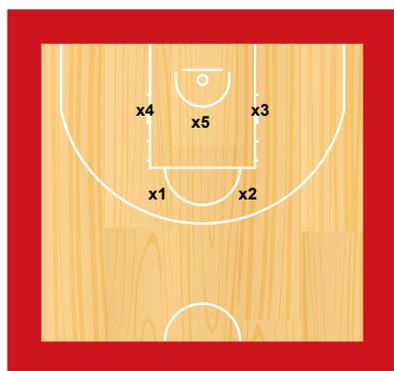
La FIBA recommande de ne pas autoriser la défense de zone à des joueurs âgés de moins de 15 ans. La défense de zone est certainement un aspect important du basketball et les jeunes joueurs doivent apprendre à savoir jouer en défense de zone.

Toutefois, afin de garantir le développement de bons fondamentaux en matière d'attaque et de défense, les jeunes joueurs doivent d'abord apprendre les principes de la défense "homme à homme".

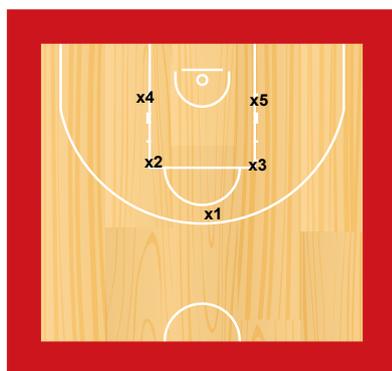
La défense de zone est une forme de

défense d'équipe où chaque joueur devient responsable de la défense à la fois d'une zone du terrain et de tout adversaire qui pourra se trouver dans cette zone. Lorsque cinq joueurs jouent dans une zone, la défense peut devenir redoutable.

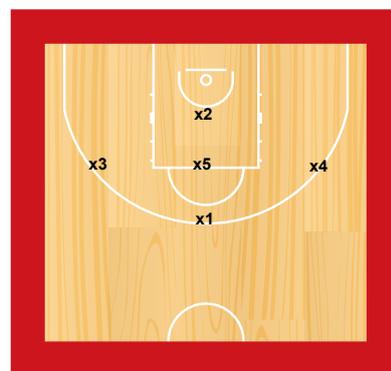
Les défenses de zone servent avant tout à protéger l'espace à proximité du panier. Ceci signifie essentiellement que l'équipe d'attaque sera forcée de tenter des tirs au périmètre avec un pourcentage de réussite plus faible. Il existe un certain nombre d'alignements courants en défense de zone comme:



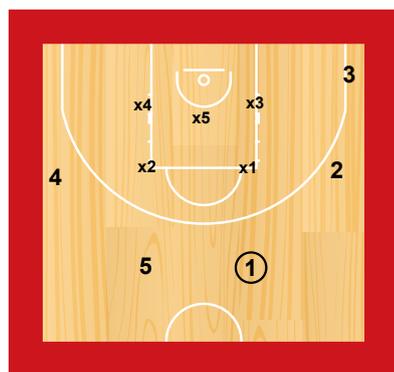
Le 2-3 ou le 2-1-2;



Le 1-2-2 ou le 3-2;

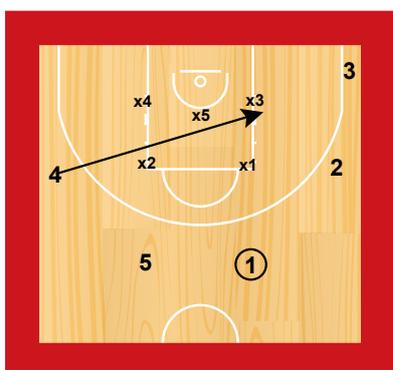


Le 1-3-1.



Dans une défense de zone, un joueur pourra être chargé de marquer un certain nombre de joueurs ou pourra n'avoir personne dans son espace. À titre d'exemple, les affectations suivantes en défense s'appliqueraient sans doute si la défense se trouvait en zone:

- x1 marquerait 1 ou 2 s'il reçoit la balle;
- x3 marquerait 3 s'il reçoit la balle;
- x2 marquerait 4 ou 5 s'il reçoit la balle;
- x4 et x5 n'ont aucune responsabilité particulière en matière de défense.



L'absence de marquage d'un joueur spécifique par x4 apparaîtrait particulièrement évident si 4 devait couper et que x4 restait dans la même position.

Nous reviendrons sur l'importance du mouvement offensif dans la détermination du jeu effectif en défense de zone.

Chaque fois qu'une règle "défense de zone interdite" s'applique, il revient à l'équipe d'attaque de passer la balle et de bouger de façon à démontrer que la défense joue en zone. Le bénéfice du doute est donné à la défense car la règle ne pénalise pas:

- les joueurs qui font une erreur en "homme à homme" (p. ex., perdre de vue leur adversaire, mal "tourner");
- les joueurs qui sont fatigués ou n'ont pas envie de jouer une défense "homme à homme".

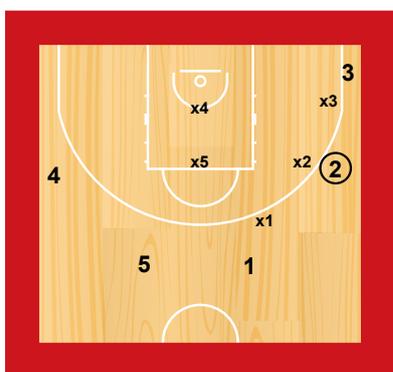
La règle est également uniquement concernée par les principes de défense "homme à homme" sur le quart du terrain (en l'occurrence, la ligne des trois points). Les équipes peuvent jouer la défense qu'elles souhaitent sur tout le terrain. Le simple fait qu'un joueur ou un certain nombre de joueurs reviennent vers leur raquette défensive ne constitue pas une défense de zone.

Les équipes peuvent faire des prises à deux sur le quart du terrain et rester dans un alignement de "jeu en zone" le temps d'une passe, après quoi tous les joueurs doivent revenir dans leur position "homme à homme". À titre d'exemple, pour la prise à deux, 2 joueurs sont sur la balle et les 3 autres joueurs pourront tourner pour protéger le panier. Alors que 3 joueurs marquent désormais 4, ils doivent être "en zone" pendant une courte période.

COMMENT PROUVER UNE DÉFENSE DE ZONE

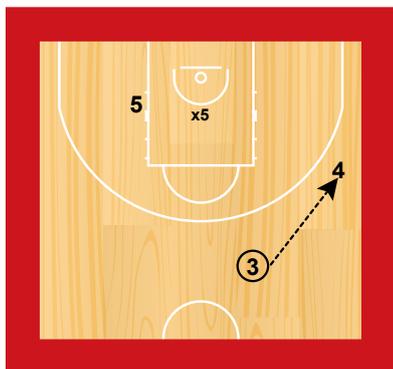
Déplacement d'un défenseur de l'axe panier-panier

Selon un principe fondamental de la défense "homme à homme", plus le joueur que vous marquez est près de la balle, plus vous devez être proche de lui. À l'inverse, plus il sera loin de la balle, plus vous pouvez être loin de lui.



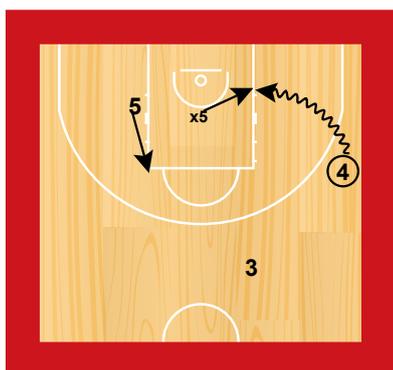
Lorsque les joueurs se trouvent du côté faible (à l'opposé de la balle), un défenseur "homme à homme" adoptera une position sur l'axe panier-panier (ou "help line") - au milieu du terrain. Dans le diagramme ci-dessous, x4 et x5 jouent sur l'axe panier-panier.

Quelques exemples de situation où il pourra sembler que la défense joue en zone mais que l'attaque n'en a pas encore fait assez pour "prouver le jeu en zone" sont présentés ci-après.

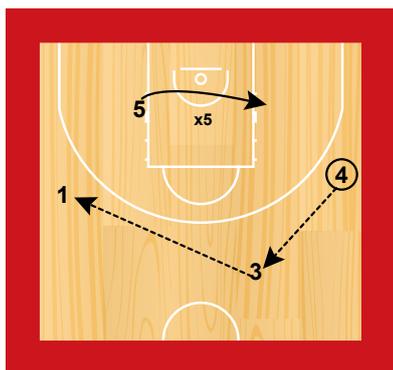


Lorsque 3 a la balle, x5 peut adopter une position sur l'axe panier-panier au milieu de la raquette. Si la balle est transmise à 4, x5 peut maintenir cette position sur l'axe panier-panier.

Si la balle reste d'un côté et que 5 reste en position, x5 respecte les principes de défense "homme à homme" même s'il reste simplement au milieu de la raquette.

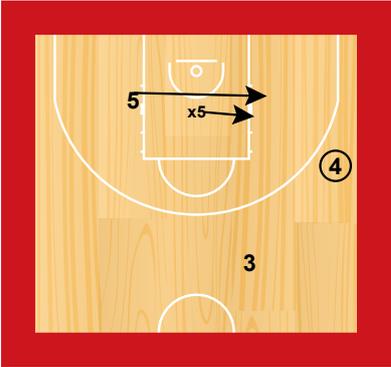
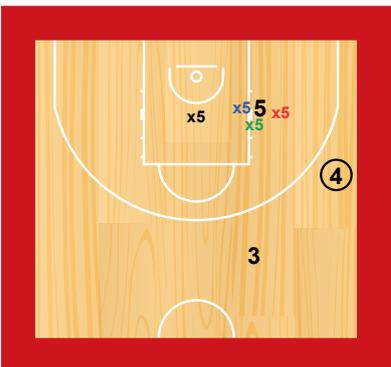
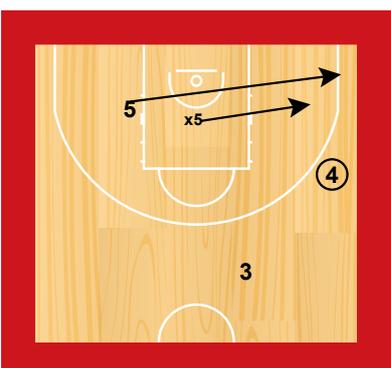


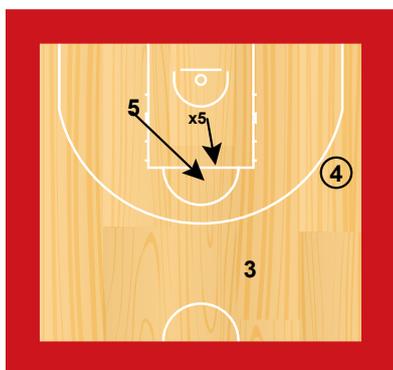
Le fait que 5 coupe du bas vers le haut peut être un moyen utile de prouver un jeu en zone. Toutefois, le moment de la coupe est important. Si 4 a déjà commencé à percer vers le panier, x5 peut tourner pour aider et ne pas réagir à la coupe opérée par 5.



De la même façon, déplacer la balle d'un côté du terrain à l'autre peut s'avérer efficace pour établir la défense de zone.

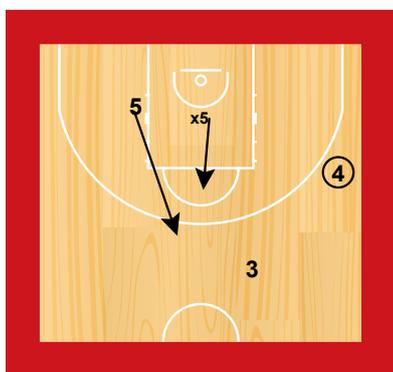
Toutefois, si 5 coupe également d'un côté à l'autre, x5 peut maintenir une position sur l'axe panier-panier au milieu de la raquette bien que x5 doive se déplacer en réaction à la coupe (p. ex., bumper le joueur qui coupe).

	<p>Pour prouver qu'un défenseur joue en défense de zone, un mouvement spécifique de l'attaque est requis. Voici quelques façons de faire:</p>
	<p>COUPE CÔTÉ BALLON</p> <p>Lorsque 5 coupe côté ballon, x5 doit réagir et ne peut pas rester sur l'axe panier-panier.</p>
	<p>Il est important de noter que x5 pourra adopter différentes positions défensives en fonction de l'équipe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derrière le joueur de poste (en bleu); • Devant le joueur de poste (en rouge); • A côté de 5 ("Side Front") (en vert). <p>Si x5 restait sur l'axe panier-panier (ligne noire), il paraîtrait alors que la défense joue en zone.</p>
	<p>DÉPLACEMENT VERS LE PÉRIMÈTRE - CÔTÉ BALLE</p> <p>Si l'attaquant coupe vers une position intérieure, il pourra toujours être difficile de déterminer la défense que joue x5 car de nombreuses équipes marquent un poste depuis l'arrière.</p> <p>En se déplaçant vers le périmètre, x5 doit quitter la raquette – il ne doit pas être en position de contestation mais il doit être à l'extérieur de la raquette.</p>

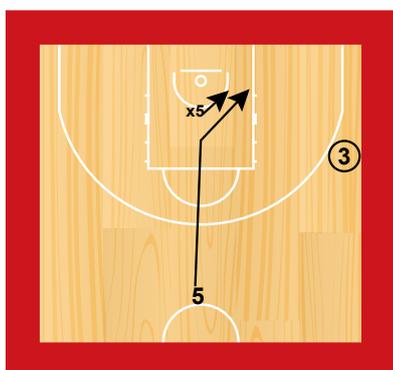


COUPE DE BAS EN HAUT

Faire couper un joueur au-dessus de la ligne de lancer franc oblige le défenseur à s'éloigner de l'avant du panier bien que le défenseur puisse rester sur l'axe panier-panier.



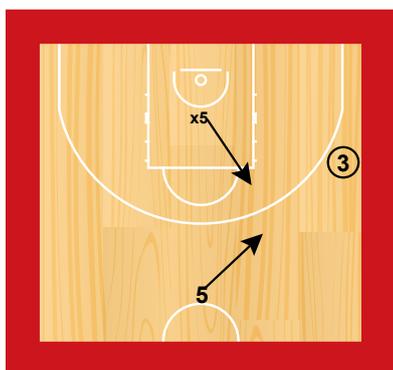
Si l'attaquant coupe aussi haut que le haut du cercle, le défenseur doit clairement réagir à la coupe et devrait au moins se trouver au niveau de la ligne de lancer franc.



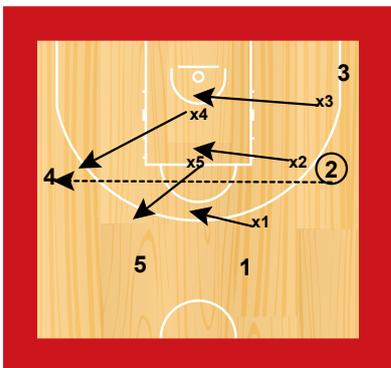
POSITION HAUTE DU "TRAILER" EN SITUATION DE TRANSITION

Assez souvent, le centre (x5) d'une équipe courra jusqu'à l'anneau une fois que son équipe aura perdu la possession. Les entraîneurs vont souvent dire que ce joueur joue en défense de zone mais ce n'est pas nécessairement le cas.

En particulier, si le joueur qu'il marque court également directement en position de poste, alors x5 peut rester dans la raquette!

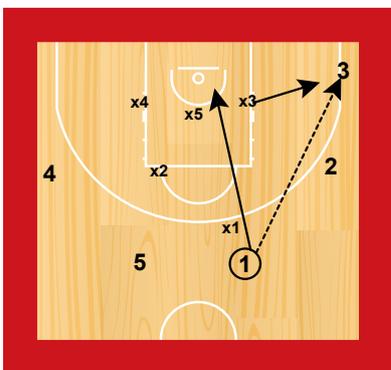


Toutefois, si le 5 "poursuit" la percée et reste haut, alors une fois que la balle atteindra l'ailier, x5 s'éloignera du panier.



TRANSMISSION DE LA BALLE D'UN CÔTÉ À L'AUTRE DU TERRAIN

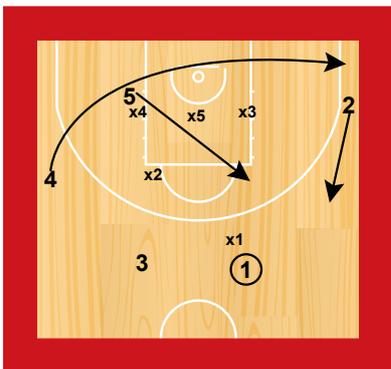
La transmission de la balle d'un côté à l'autre du terrain impose à tous les défenseurs de se déplacer. Ce mouvement peut permettre d'identifier le joueur que chaque défenseur marque (et de déterminer s'il joue ou non en défense de zone).



PASSE ET COUPE

Si la personne passant la balle opère alors une coupe rapide au panier, ceci apparaîtra vite évident si son défenseur ne le suit pas.

Ici, si x1 reste en tête de raquette après que 1 "passe et coupe", ceci indiquerait la possibilité que x1 joue en zone.



SURCHARGE CÔTÉ BALLE

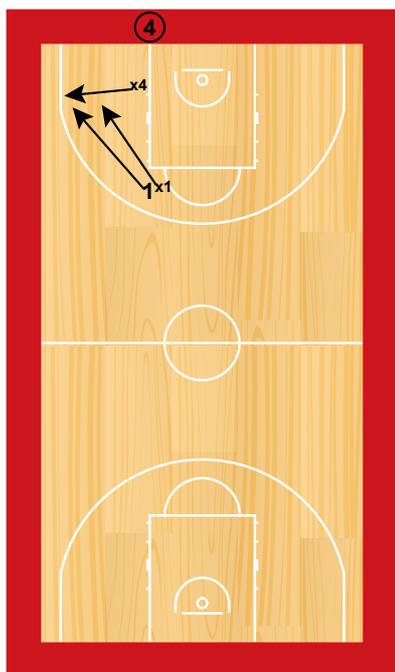
Faire couper les joueurs côté balle impose à la défense de s'adapter.

À titre d'exemple, si x4 devait rester où il est, il ne serait pas évident de déterminer quel joueur il est en train de défendre!

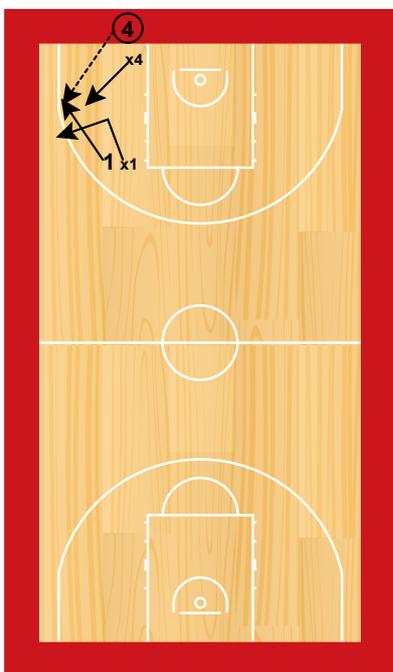
2.5 ATTAQUE CONTRE LE PRESSING TOUT TERRAIN

2.5.1 REMISE EN JEU PER LE MENEUR

Dans le cadre d'un schéma de pression défensive sur tout le terrain, les équipes vont souvent utiliser différentes tactiques pour placer la pression sur le meneur:



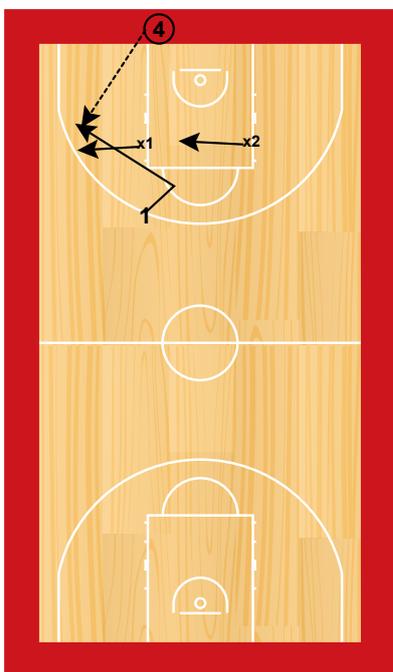
Contester la balle au meneur avec x4 s'éloignant du joueur remettant en jeu pour aider à contester la passe au meneur.



Prendre à deux le meneur une fois qu'il a la balle, avec x4 se déplaçant immédiatement pour la prise à deux.

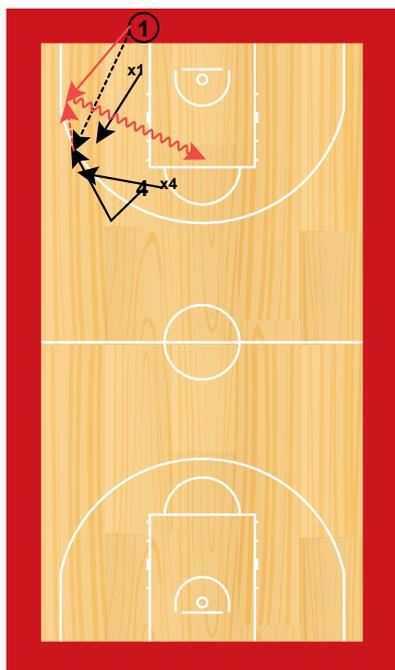
x1 arrête d'abord le meneur pour l'empêcher de couper au milieu du terrain, puis permet la passe et se place devant lui. Ceci empêche le meneur de dribbler immédiatement vers le panier et donne également un angle pour x4 lui permettant la prise à deux.

Cette action est plus efficace plus il est proche de la ligne de touche et de la ligne de fond, et chaque ligne agit comme un "défenseur supplémentaire" – empêchant le meneur de bouger.



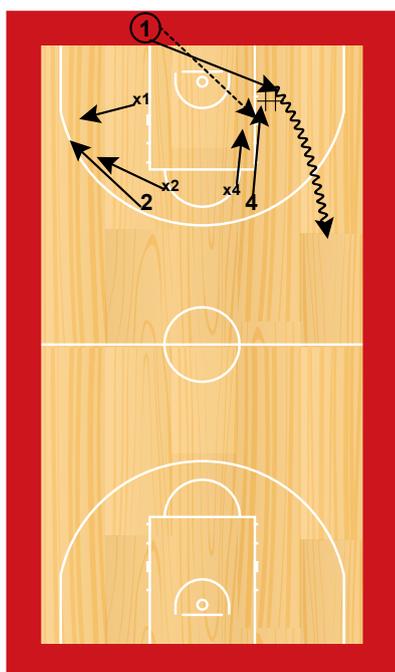
Dans le cadre d'un schéma de défense de zone sur tout le terrain, x2 se met en position sur l'axe panier-panier de façon à pouvoir faire pression sur le meneur. Il pourra "sauter et reprendre", "courir et sauter" (changement) ou faire une prise à deux du meneur (notamment s'il a recours au dribble en pivot).

Une tactique qui peut être utilisée pour diminuer un peu la pression sur le meneur consiste à faire faire au meneur une remise en jeu. Ceci pourra d'abord semer la confusion parmi les défenseurs si leur défense consistait spécifiquement à tenter de faire pression sur le meneur.

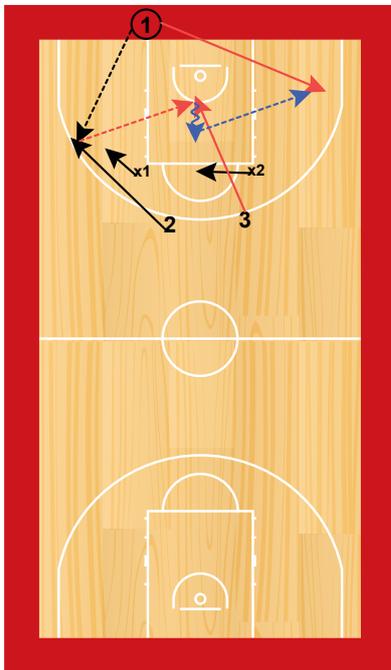


Si x1 se déplace pour organiser immédiatement une prise à deux de 4 au moment où il attrape la balle, le meneur (1) peut entrer sur le terrain pour recevoir une passe retour puis immédiatement dribbler loin de la zone de la prise à deux.

Ceci fonctionne mieux si 4 reçoit la passe à 2 ou 3 mètres de la ligne de fond et, par conséquent, 4 coupe d'abord loin du passeur.



Si x1 conteste la passe à un joueur, 1 peut faire une passe au joueur dont l'action n'est pas contrée, puis courir pour recevoir une passe main à main. x1 n'est pas en position de défendre la passe main à main car il contestait la passe de l'autre côté du terrain.



Si les défenseurs jouent une défense de zone sur tout le terrain, 1 fait la passe à n'importe quel joueur démarqué (ici 2). 2 fait une passe à 3 qui dribble sur x2 pour le pousser à défendre. 3 fait ensuite une passe à 1 qui entre sur le terrain du côté opposé à celui d'où la passe a été faite au départ.

2.6 CHANGING TEMPO

2.6.1 SUBSTITUTIONS AND TIME OUTS

Le “coaching de match” impose aux entraîneurs de pouvoir s’adapter à ce qui se passe pendant le match, indépendamment du “plan de jeu” qui a été préparé avant le match. Les entraîneurs pourront avoir à réagir face:

- aux adversaires adoptant des tactiques différentes de celles prévues (y compris les duels ainsi que les schémas de jeu offensif et défensif);
- aux joueurs commettant des fautes (soit de l’équipe adverse soit de son équipe);
- à l’équipe adverse avec une “série d’occasions avortées” (en d’autres termes, l’équipe adverse remporte un certain nombre de possessions d’affilée sans que l’équipe ne marque);
- à l’équipe adverse contrecarrant avec succès les tactiques que l’entraîneur a préparées.

Un temps mort (une possibilité de parler à l’équipe pendant une minute) est sans doute la meilleure opportunité pour changer de tactique même si l’entraîneur en dispose d’un nombre limité à utiliser au cours du match. Pour être plus efficace, l’entraîneur doit limiter ce qu’il dit pendant le temps mort à deux ou trois éléments clés.

Comme un temps mort est une pause étendue pendant le match, elle peut servir à casser le rythme d’un match même si l’entraîneur ne change aucune tactique spécifique. En effet, le temps mort pourra servir à réaffirmer la tactique à utiliser. De nombreux entraîneurs préfèrent garder les temps morts et y avoir recours plus tard dans la mi-temps, notamment dans la seconde mi-temps de façon à pouvoir donner des instructions spécifiques vers la fin du match. Si une équipe qui doit faire la remise en jeu (p. ex., après que l’adversaire marque) demande un temps mort dans les deux dernières minutes, la balle est effectivement lancé depuis le milieu de terrain.

Toutefois, le plus souvent, les entraîneurs opèrent la plupart des changements en cours de jeu et non pas pendant un temps mort:

- Réaliser un remplacement;
- Changer la tactique de l’équipe (p. ex., passer de la défense de zone à la défense “homme à homme”);
- Changer la tactique individuelle (p. ex., passer du fronting sur un poste bas à une prise à deux sur le joueur de poste).

Des changements peuvent être communiqués à travers un remplacement, en parlant à un joueur pendant une pause (p. ex., parler au meneur lorsque les lancers francs sont tirés) ou en se servant de signes prédéterminés (p. ex., des gestes avec la main comme un poing ou le fait de désigner des tactiques différentes par un numéro ou une couleur).

Le rythme auquel le match est joué est souvent un bon indicateur sur l'équipe qui contrôle le match. La plupart des équipes ont une préférence en termes de rythme bien que les équipes championnes puissent avoir une préférence mais sont généralement capables de bien jouer à un autre rythme.

Influencer le rythme d'un match est souvent la finalité derrière un remplacement, un changement de tactique ou un temps mort; et certains entraîneurs intégreront des règles spécifiques dans leur plan de jeu destinées à influencer le rythme d'un match, par exemple:

- Ne pas tirer depuis l'extérieur de la raquette à moins que la balle n'ait déjà d'abord été à l'intérieur de la raquette (soit par le biais d'une passe ou d'un dribble) – ceci a tendance à ralentir le rythme du match;
- Utiliser un certain schéma offensif ou avoir recours à un jeu offensif si l'adversaire a mis trois paniers successifs – ceci sert souvent à ralentir le rythme;
- Désigner le joueur qui doit remettre en jeu après un panier – ceci peut accélérer le rythme car ce joueur ira directement sur la balle;

- Adopter une règle d'équipe quant aux joueurs pouvant tirer rapidement en transition (p. ex., tir à 3 points) – ceci pourra accélérer le rythme lorsqu'ils sont sur la surface et ralentir le rythme lorsque d'autres joueurs sont sur la surface;
- Avoir recours au pressing tout terrain après des lancers francs – ceci peut accélérer le rythme.

Les remplacements peuvent également affecter le rythme si le style de jeu est modifié en fonction des joueurs qui se trouvent sur la surface. À titre d'exemple, une équipe pourra préférer une attaque de milieu de terrain (rythme ralenti) quand leur centre de départ est sur la surface mais jouer à un rythme plus rapide lorsqu'un remplacement est réalisé (si le centre remplaçant est plus rapide).

De la même façon, un meneur d'une équipe pourra être plus fort pour pousser la balle et jouer vite alors qu'un autre a un style mieux adapté à un jeu de milieu de terrain.

APPROFONDIR

1. Quels sont les principes clés s'appliquant à l'attaque contre une zone?
2. Discutez avec un collègue entraîneur de ce que vous enseigneriez au moment de présenter à une équipe l'attaque contre une zone. Quels exercices utiliseriez-vous pour l'enseigner?

NIVEAU 2



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 3

GESTION

CHAPITRE 3

GESTION

3.1 RÈGLES ET DISCIPLINE DE L'ÉQUIPE

- 3.1.1 Développement de la culture de l'équipe par les règles la régissant 345

3.2 PRÉPARATION AU MATCH

- 3.2.1 Objectifs de l'équipe pour les joueurs juniors (moins de 20 ans) 346
Approfondir 347

3.3 ENTRAÎNEMENT PENDANT UN TOURNOI (DE COURTE DURÉE)

- 3.3.1 Caractéristiques du jeu lors d'un tournoi de courte durée 348
Approfondir 350

3.1 RÈGLES ET DISCIPLINE DE L'ÉQUIPE

3.1.1 DÉVELOPPEMENT DE LA CULTURE DE L'ÉQUIPE PAR LES RÈGLES LA RÉGISSANT

La "culture" de l'équipe est un facteur essentiel du niveau quelconque de succès que l'équipe peut avoir. Cette "culture" peut être le solide pilier donnant finalement et régulièrement lieu aux meilleures performances et permet ainsi à l'équipe de mieux réussir. Dans ce contexte, le succès lié au fait de remporter un championnat est presque l'accessoire de cette "culture gagnante".

Les piliers d'une culture robuste sont les suivants:

- L'engagement pris par rapport à un objet ou but plus important et allant au-delà des simples performances de toute personne;
- Le respect des obligations - concernant chaque membre de l'équipe (et non pas simplement les joueurs) acceptant et exerçant un rôle au sein d'une équipe;
- La responsabilité – le fait d'être tenu d'honorer son propre rôle et de veiller à ce que les autres demeurent tenus d'honorer le rôle leur incombant. Au sein d'une équipe, l'aptitude à accepter et faire des critiques constructives est importante;
- L'intégrité – il ne doit pas y avoir d'écarts entre ce que vous faites et ce que vous dites;

- Le respect – faire preuve de respect pour vous-même, les membres de l'équipe, l'équipe adverse et le match lui-même;
- La confiance – existant entre les membres de l'équipe et en vertu de laquelle chaque membre agira pour atteindre un but plus global;
- Le leadership – toute personne doit être impliquée;
- L'humilité – reconnaître le concours des autres personnes et faire preuve de gratitude et de reconnaissance;
- Le courage et les sacrifices – faire ce qui est exigé et non pas ce qui est préféré;
- La compassion – englobe l'empathie, le soutien et la compréhension des conséquences des actions d'une personne sur les autres.

Les règles de l'équipe peuvent favoriser le développement d'une routine pouvant devenir un élément constitutif d'une culture robuste. Cependant, lorsque l'entraîneur énonce toutes les règles de l'équipe, il devient souvent responsable de leur exécution et les joueurs n'ont qu'une faible responsabilité à leur égard.

Il convient mieux que les joueurs prennent part à l'établissement des règles de l'équipe. Une discussion a souvent davantage d'influence sur la création de la culture à observer que les "règles" pouvant en découler. Lorsqu'elles sont énoncées par l'entraîneur et les joueurs, les "règles" deviennent des rappels sur le comportement exigé. La culture correspond à l'"observation" de ces comportements par les joueurs qui se tiennent mutuellement responsables du respect de la culture.

Le moyen permettant de veiller le plus efficacement au respect des règles de l'équipe ne consiste pas, pour l'entraîneur, à se placer sur la ligne de fond et à demander aux joueurs de faire des sprints. La mesure efficace est celle selon laquelle les joueurs se tiennent mutuellement responsables. L'entraîneur doit surveiller, notamment avec les joueurs juniors, l'observation de cette pratique, pour s'assurer que les joueurs ne ridiculisent ou ne harcèlent pas les coéquipiers, surtout si leurs compétences sont moins bonnes.

3.2 PRÉPARATION AU MATCH

3.2.1 OBJECTIFS DE L'ÉQUIPE DE JOUEURS JUNIORS (MOINS DE 20 ANS)

JOUEURS ÂGÉS ENTRE 15 ET 18 ANS

S'agissant de cette catégorie d'âge, les résultats de la compétition sont importants, mais il convient de ne pas perdre de vue l'aspect éducatif qui doit toujours être présent. Par conséquent, il existe deux types de matchs:

- les matchs dont l'objectif principal est de gagner. Ils ne doivent pas représenter plus de 25 % des matchs, pour la catégorie des 15 à 16 ans et pas plus de 40 % pour la catégorie des 17 à 18 ans;
- les matchs dont l'objectif principal est de consolider le travail de formation réalisé durant l'entraînement.

S'ils sont bien utilisés, les matchs dont l'objectif principal est de gagner font également partie du travail de formation des jeunes joueurs car ils doivent apprendre à gérer le stress suscité par ces matchs. Ils ont également besoin de découvrir l'adversité représentée par l'échec et, en cas de victoire, l'importance de l'esprit sportif.

Cependant, l'existence de ces matchs ne signifie pas que la toute première priorité du plan d'entraînement consiste à préparer l'équipe à les gagner (contrairement à ce qui se passe pour les équipes professionnelles).

Dans la préparation de l'entraînement, il est important que l'entraîneur tienne compte de l'équipe adverse et:

- Si ces matchs ont pour objectif principal de gagner, l'entraîneur doit préparer les joueurs afin qu'ils aient une meilleure chance d'atteindre ce but et afin qu'ils puissent s'habituer à ce genre de situation.
- Pour tous les autres matchs, l'entraîneur doit préparer les joueurs afin qu'ils en tirent une leçon.

Par exemple, si l'entraîneur sait qu'un futur adversaire a recours à une défense homme à homme tout terrain et même si son principal objectif n'est pas de gagner ce match, il s'agit là d'une excellente occasion permettant de pratiquer une approche liée à l'attaque ciblant ce type de défense.

Par conséquent, dans la préparation des sessions d'entraînement, ils ne doivent pas oublier cet aspect.

En réalité et, notamment, avec un grand nombre d'équipes juniors, l'entraîneur ne disposera que d'une quantité limitée d'informations sur l'adversaire et se focalisera souvent sur les forces de sa propre équipe et sur les moyens par lesquels le match doit être joué (le rythme, etc.).

S'agissant des semaines pendant lesquelles il faut jouer des matchs devant être gagnés, l'entraîneur peut consacrer une ou deux sessions d'entraînement à la préparation spécifique de ces matchs. Le reste du temps, l'entraîneur ne doit pas utiliser l'entraînement pour la préparation de matchs.

Quel que soit le principal objectif du match, l'entraîneur doit déterminer, pour chacun d'eux, les performances à réaliser.

S'agissant des matchs dont le principal objectif est de gagner, les performances à réaliser augmentent la probabilité d'obtention de ce résultat. S'agissant des autres matchs, les performances à réaliser en lien avec les progrès collectifs ou individuels des joueurs, contribuent à la réalisation de progrès.

APPROFONDIR

1. Discuter avec un collègue entraîneur de la mesure dans laquelle il implique les joueurs dans la détermination et la mise en œuvre des règles de l'équipe. Identifier les éventuelles différences par rapport aux mesures à prendre.
2. Dans quelle mesure les objectifs que vous attribuez à une équipe U20 junior diffèrent de ceux que vous pourriez avoir pour une équipe jeune (p. ex., U12)?

3.3 ENTRAÎNEMENT LORS D'UN TOURNOI (DE COURTE DURÉE)

3.3.1 CARACTÉRISTIQUES DU JEU LORS D'UN TOURNOI DE COURTE DURÉE

De nombreuses équipes, évoluant notamment au niveau junior, auront plaisir à prendre part à des tournois de courte durée se déroulant normalement sur une période de 3 à 4 jours.

Les équipes représentantes ayant des joueurs choisis à partir d'une palette d'autres équipes peuvent également participer à des tournois de courte durée; cette approche fait souvent partie de leur préparation à un tournoi de longue durée. Ainsi, des équipes nationales peuvent jouer lors de tournois comme le tournoi Albert Schweitzer ou la Coupe William Jones pour préparer leur participation à un championnat de zone. Les équipes représentantes peuvent également prendre part à des rencontres amicales au cours desquelles 4 ou 6 équipes jouent les unes contre les autres.

CARACTÉRISTIQUES DU JEU LORS D'UN TOURNOI DE COURTE DURÉE

Un match joué pendant un "tournoi de courte durée" est caractérisé par les points suivants:

- il faut jouer plusieurs matchs par jour;
- le fait de perdre un match dès le départ signifie souvent qu'une équipe sort du tournoi (p. ex., lors de certains tournois, seule la meilleure équipe de chaque groupe accède aux matchs de la finale);
- les opportunités de recrutement dans d'autres équipes sont limitées car il se peut que plusieurs matchs doivent être joués en même temps;
- les délais séparant des matchs sont limités et peuvent être d'une durée aussi courte que 2 à 3 heures;
- la durée des matchs peut être ajustée pour permettre la tenue de plusieurs matchs par jour;
- la fatigue a plus d'impact sur les performances d'un joueur que, peut-être, tout autre type de compétition.

LE REPOS ET LA NUTRITION SONT DES ÉLÉMENTS CLÉS!

En raison des courts délais s'écoulant entre des matchs et du nombre de matchs joués en juste quelques jours, il est essentiel que les entraîneurs permettent aux joueurs de bien se reposer. Le moyen le plus facile permettant d'y parvenir pourrait être de rester sur le stade, plutôt que de faire des allers-retours entre ce lieu et l'hôtel, et d'encourager les joueurs à enlever leurs chaussures et chaussettes entre les matchs. Il est également important d'utiliser une nouvelle paire de chaussettes pour chaque match.

De la même manière, l'hydratation et la nutrition sont particulièrement importantes dans le cadre d'un "tournoi de courte durée". Les équipes pourraient avoir à amener des repas sur le stade, plutôt que de se fier à ce que pourrait être vendu par une cantine. Outre la consommation d'eau, l'utilisation, par les athlètes, de boissons pour sportifs pendant la journée, pourrait être utile. Cependant, l'eau doit demeurer la principale source d'hydratation.

L'entraîneur (ou le responsable de l'équipe) devrait planifier le moment et le mode de prise de repas avant le début du tournoi. Les organisateurs du tournoi sont souvent en mesure de donner des informations sur les lieux où il est possible de se restaurer, de se loger à proximité, etc.

FIXER LES OBJECTIFS DU TOURNOI

Les objectifs fixés par un entraîneur dans le cadre d'un tournoi seront influencés par la nature de l'équipe. Si une équipe représentative (p. ex., une équipe nationale) joue pour se préparer à un autre tournoi, l'entraîneur peut:

- s'assurer que tous les joueurs jouent afin qu'ils puissent découvrir les techniques fonctionnant bien et le niveau de compréhension des joueurs par rapport au type de jeu que l'entraîneur souhaite adopter. Cette approche serait notamment retenue si l'équipe est encore à l'étape de la qualification et si une équipe définitive n'a pas encore été sélectionnée.
- avoir recours à diverses tactiques pour mettre en œuvre le "mode de Jeu" de l'équipe. Cette approche peut signifier qu'il convient de changer de tactique à un moment du match où, si la victoire était l'unique but, les joueurs ne changeraient rien.

S'il s'agit de l'équipe d'un club, l'entraîneur doit fixer les objectifs ayant également un lien avec ce qu'elle fait régulièrement pendant l'entraînement ou pendant les autres compétitions auxquelles elle prend part.

LA ROTATION DES JOUEURS

Encore une fois, dans la mesure où les joueurs participeront à plusieurs matchs pendant une courte durée, ils doivent tous avoir l'occasion de jouer pendant chacun des matchs en veillant à ce qu'ils bénéficient tous d'un temps de repos.

En effet, l'un des avantages de la participation d'équipes à de tels tournois est de pouvoir accorder aux joueurs dont la participation à la ligue est moins importante l'occasion d'avoir un rôle plus important.

Le fait de ne faire jouer qu'un petit nombre de joueurs accentue la fatigue qui augmente, également, le risque de blessures du joueur. Cette fatigue est également susceptible d'affecter leurs performances, notamment pendant les derniers matchs du tournoi.

COMPRENDRE LE FORMAT ET LES RÈGLES DU TOURNOI

Les organisateurs d'un tournoi peuvent avoir recours à plusieurs formats et, à cet égard, l'entraîneur doit se familiariser avec:

- les modifications apportées aux règles du jeu. Il s'agira, par exemple, de la réduction de la durée d'un match, le nombre plus réduit de temps morts, les restrictions affectant le moment où les remplacements et/ou temps morts sont annoncés
- le mode de détermination de la progression vers la finale.

LE RECOURS À DES ENTRAÎNEURS ADJOINT

Un tournoi de courte durée peut constituer l'occasion de donner, à un entraîneur adjoint, des fonctions se distinguant de celles qu'il exerce pendant un match normal de la ligue. Une telle pratique peut être une bonne chose pour leur propre développement. Par exemple, l'entraîneur peut permettre à son entraîneur adjoint de se charger de l'équipe pendant que l'entraîneur principal évalue un match joué au même moment. De la même manière, l'entraîneur adjoint pourrait évaluer le match.

L'ÉVALUATION DES AUTRES ÉQUIPES

Les occasions d'évaluation des autres adversaires peuvent être limitées et, même si des entraîneurs ont eu l'occasion d'en réaliser, les occasions de communication d'informations à leurs propres équipes sont également limitées.

Généralement, lors d'un tournoi de courte durée, l'entraîneur doit se focaliser sur ce qui sera fait par son équipe, notamment en apportant des ajustements tactiques pendant le match (tout comme il le ferait pour tout match), mais sans tenter de réaliser une préparation spécifique pour un adversaire particulier.

Si l'entraîneur n'a pas eu l'occasion d'observer un futur adversaire, il peut au moins être en mesure de se procurer une copie de la feuille des scores et des statistiques si ces éléments sont disponibles. Plus particulièrement, s'il est en mesure de consulter des feuilles de scores sur plusieurs matchs, il obtiendra des informations sur:

- les joueurs qui seront probablement les meneurs de l'adversaire (les meneurs ont un X à côté de leurs noms)
- la répartition des scores
- l'identification des joueurs dont le comportement est susceptible de donner lieu à une faute

Encore une fois, si l'entraîneur n'a pas eu l'occasion d'observer un futur adversaire, l'échauffement donne l'occasion d'évaluer l'équipe et permet notamment à l'entraîneur d'identifier:

- la main préférée de chaque joueur;
- la position probable de chaque joueur (ce point est particulièrement important dans l'attribution des fonctions de défense au début du match);
- le fait de savoir si le joueur est un bon tireur dans le périmètre.

APPROFONDIR

1. Quels sont les facteurs qui sont différents entre l'entraînement d'une équipe lors d'un tournoi de courte durée et l'entraînement d'une équipe jouant un match de la ligue? En tenant compte de ces différences, que faites-vous différemment lors de la préparation des matchs?
2. Discutez avec un collègue entraîneur sur ce que vous feriez en présence des scénarios suivants:
 - a. Votre équipe est très largement devancée lors du premier match qu'elle perd lors d'un tournoi de courte durée;
 - b. Le prochain match de votre équipe a lieu dans 4 heures;
 - c. Lors du premier match, votre équipe n'a atteint aucun de ses objectifs fixés avant un match;
 - d. L'un de vos joueurs meneurs a été légèrement blessé et les personnes chargées des premiers soins lors du tournoi recommandent de ne lui permettre de jouer que le lendemain.

NIVEAU 2



L'ÉQUIPE

CHAPITRE 4

COMPTE-RENDU ET ANALYSE DU MATCH

CHAPITRE 4

COMPTE-RENDU ET ANALYSE DU MATCH

4.1 PRÉPARATION DE L'ENTRAÎNEMENT

4.1.1	Intégration des performances du match dans l'entraînement suivant	353
-------	---	-----

4.2 EXAMEN DES PERFORMANCES DE L'ÉQUIPE

4.2.1	Performances de l'équipe - examen statistique	355
4.2.2	Performances de l'équipe - visionnage vidéo	357

4.3 REPÉRAGE

4.3.1	Visionnage de matchs	359
4.3.2	Performances de l'équipe - présentation d'informations à l'équipe	361
	<i>Approfondir</i>	364

4.1 PRÉPARATION DE L'ENTRAÎNEMENT

4.1.1 INTÉGRATION DES PERFORMANCES DU MATCH DANS L'ENTRAÎNEMENT SUIVANT

Après chaque match, l'entraîneur doit prendre du temps pour réfléchir sur les performances de l'équipe en les comparant aux objectifs qui avaient été fixés avant le match. Les réflexions de l'entraîneur doivent également tenir compte plus généralement des domaines d'amélioration identifiés.

L'entraîneur doit résister à toute tentation immédiate d'aborder des aspects du jeu avec lesquels l'équipe a eu du mal. À titre d'exemple, il se peut que l'équipe adverse ait su recourir aux écrans au cours du match et que l'entraîneur estime donc que son équipe a besoin d'améliorer son mode de défense des écrans. Toutefois, l'entraîneur doit en tenir compte au regard des priorités générales qu'il avait identifiées pour la saison.

L'entraîneur pourra avoir constaté que la défense sur les écrans était un aspect à voir plus tard dans l'année et, si c'est le cas, le fait qu'une équipe adverse ait su l'utiliser ne signifiera pas nécessairement que l'entraîneur change désormais ses priorités générales. Au lieu de cela, l'entraîneur doit se demander s'il doit ou non changer les priorités de développement.

Si l'entraîneur souhaite se concentrer sur des aspects lors de l'entraînement en raison de la façon dont ils ont été exécutés lors du match (p. ex l'équipe pourra ne pas avoir su "poser des écrans de retard" sur les attaquants au rebond), l'entraîneur ne doit pas s'étendre sur ce qui s'est passé. Le prochain entraînement pourra avoir lieu plusieurs jours après le match (notamment avec les équipes junior) et l'équipe pourra ne pas se souvenir aussi précisément que l'entraîneur de ce qui s'est passé au cours du match. Il sera généralement suffisant de simplement faire l'exercice en se concentrant sur ce qu'il veut que l'équipe fasse plutôt que de toujours les renvoyer au match.

Des circonstances spécifiques autour du match pourront amener l'entraîneur à souhaiter travailler sur un aspect particulier lors de l'entraînement suivant. À titre d'exemple, le rebond

en défense de zone pourra avoir été mauvais ou des joueurs pourront ne pas avoir su couper efficacement lorsque l'équipe adverse faisait une prise à deux sur le poste bas. Toutefois, l'entraîneur n'a pas besoin de passer du temps à parler de ce qui s'est mal passé et peut simplement utiliser des exercices avec ces scénarios.

Si l'entraîneur souhaite se référer particulièrement à des aspects du match, alors il pourra:

- Utiliser la vidéo du match au début de l'entraînement (pour rappeler aux joueurs leur performance);
- Donner des informations aux joueurs (p. ex un rapport écrit) avant l'entraînement qui soulignent les aspects du jeu sur lesquels il souhaite insister;
- Amener les joueurs à discuter du match et à identifier les domaines qui, selon eux, ont besoin d'être améliorés.

Les joueurs senior pourront être davantage intéressés par une analyse des aspects spécifiques du match et, au sein d'une équipe professionnelle, il y a davantage de possibilités d'analyser spécifiquement les matchs (car l'entraîneur a plus de temps avec les joueurs). Toutefois, avec les équipes junior, il faudra généralement se concentrer sur ce que vous souhaitez que les joueurs fassent. Si des joueurs individuels demandent davantage d'informations, l'entraîneur devra évidemment les donner.

4.2 EXAMEN DES PERFORMANCES DE L'ÉQUIPE

4.2.1 PERFORMANCES DE L'ÉQUIPE - EXAMEN STATISTIQUE

Toute analyse de match devra commencer par les buts et objectifs que l'entraîneur a fixés pour ce match. Si ces buts ont été atteints, alors le match devra être considéré comme une "réussite" indépendamment du score final.

DES OBJECTIFS D'AVANT-MATCH POUR COMMENCER

Si l'entraîneur ne regarde pas si les buts et objectifs d'avant-match ont été atteints, l'équipe va rapidement en conclure que ces buts et objectifs sont sans intérêt. Ceci signifie également que l'entraîneur doit avoir une méthode pour permettre aux joueurs d'examiner les performances par le biais notamment du recueil de "statistiques" qui ne sont pas enregistrées sur la feuille de match ou dans les statistiques de match.

Il faudra peut-être demander à un entraîneur adjoint, un collègue ou un parent d'enregistrer les "statistiques" que l'entraîneur doit rendre aussi objectives que possible. À titre d'exemple, une statistique sur le nombre de fois où une équipe a eu trois possessions sans marquer est facile à identifier alors qu'une statistique sur le nombre de "bonnes" passes que l'équipe a faites (indépendamment du fait de savoir si un tir a été réalisé) est beaucoup plus subjective.

Si une mesure subjective est utilisée, ce serait mieux qu'elle soit recueillies par l'un des entraîneurs afin d'éviter tout litige quant à son caractère correct.

DES FAITS ET NON DES IMPRESSIONS

Dans toute la mesure du possible, l'analyse du match par l'entraîneur doit se fonder sur les statistiques recueillies et non pas simplement sur l'impression que l'entraîneur a eue après le match. L'impression immédiate de l'entraîneur après le match sera souvent influencée par la façon dont le match s'est terminé plutôt que sur ce qui s'est passé tout au long du match.

En recueillant des statistiques, il est intéressant d'identifier les performances à chaque quart-temps de façon à ce qu'une comparaison des performances puisse être réalisée au cours du match. Si possible, le fait de noter le moment où les temps morts ont été demandés peut également être utile car ceci permettra à l'entraîneur de voir dans quelle mesure les performances ont évolué au cours des différentes phases du match.

L'entraîneur aura sans aucun doute des impressions sur le match qui ne sont pas spécifiquement liées aux statistiques ou aux objectifs et buts spécifiques d'avant-match.

À titre d'exemple, pendant le match, un entraîneur pourra constater que ses joueurs ne "sautent pas sur le ballon" en défense et identifie ceci comme un aspect qu'ils devront travailler en entraînement. Aussitôt qu'il l'identifie, l'entraîneur doit le consigner (souvent en demandant à l'entraîneur adjoint de le faire).

Ces notes sont utiles à la fois pour la planification de l'entraînement suivant ainsi que pour le retour d'informations qui sera donné à l'équipe.

DONNER DU TEMPS

Il est préférable pour les entraîneurs de réserver du temps à l'analyse du match avec les joueurs plutôt que de faire de longs discours immédiatement après le match. Immédiatement après le match, les joueurs doivent se concentrer sur la récupération physique et la réhydratation et se donner du temps pour réfléchir.

L'entraîneur doit également prendre le temps d'examiner les notes prises, les statistiques conservées et (le cas échéant) la vidéo du match avant de donner trop d'informations.

LES STATISTIQUES NE DISENT PAS TOUT

Les statistiques recueillies quelles qu'elles soient donnent seulement une indication de ce qui s'est passé au cours du match. Des facteurs comme le rythme du match (et l'équipe qui "l'a imposé"), les schémas de remplacement (que ce soit en conséquence des décisions de l'entraîneur, de blessures ou de fautes), les schémas de jeu utilisés, etc. pourront n'être reflétés dans aucune statistique spécifique.

Par conséquent, les entraîneurs ont besoin de réfléchir sur les performances de l'équipe et d'encourager les joueurs et les entraîneurs adjoints à faire de même. Le fait de laisser les athlètes mener la discussion sur les performances de leur équipe peut s'avérer très utile.

Les athlètes pourront être excessivement négatifs (auquel cas l'entraîneur peut souligner des aspects positifs) ou les joueurs pourront se concentrer uniquement sur le score (auquel cas l'entraîneur peut attirer leur attention sur d'autres aspects). En posant des questions ouvertes, l'entraîneur peut susciter des discussions au sein de l'équipe notamment lorsque les athlètes sont plus âgés.

4.2.2 PERFORMANCES DE L'ÉQUIPE - VISIONNAGE VIDÉO

Si une vidéo du match est disponible, elle peut donner à l'entraîneur un très bon outil pour l'examen des performances de l'équipe; toutefois, cela peut prendre beaucoup de temps.

APPROCHE GÉNÉRALE

Comme avec un examen statistique, l'entraîneur doit commencer par examiner les buts et objectifs d'avant-match avant de visionner le match afin de voir dans quelle mesure ils ont été atteints. Ceci pourra impliquer d'enregistrer certaines "statistiques" pendant le visionnage.

Il devra également tenir compte des aspects suivants:

- Rythme du match – Quelle équipe "imposait" le rythme? L'entraîneur a-t-il été en mesure de changer le rythme par le biais de remplacements ou de temps morts?
- Schémas défensifs – Quelle tactique a fonctionné pour arrêter l'équipe adverse? Y a-t-il eu un quelconque "effondrement" dans un domaine?
- Schémas offensifs – L'équipe a-t-elle eu des "bons tirs"? A-t-elle réagi aux changements de défense que l'équipe adverse a opérés?
- Duels – Identifiez là où l'équipe a eu un avantage dans un duel. L'équipe a-t-elle exploité cet avantage? Comment a-t-elle "couvert" un duel chaque fois que l'équipe était désavantagée?
- Le repérage a-t-il été correct? - Les tactiques de l'équipe adverse correspondaient-elles à ce que l'équipe attendait? Qu'a fait l'équipe adverse en réponse aux tactiques utilisées par l'équipe?

RECOURS À LA TECHNOLOGIE

Il existe un large éventail de moyens technologiques disponibles pour aider les entraîneurs à examiner les performances. Généralement, ils relèvent des catégories suivantes:

- Analyse du match
- Analyse des compétences
- Organisation

ANALYSE DU MATCH

Divers logiciels et applications sont disponibles pour aider l'entraîneur à enregistrer ce qui s'est passé au cours du match.

Ils permettent simplement à l'entraîneur de "coder" ou d'identifier ce qui s'est passé au cours du match. À titre d'exemple, lorsqu'un jeu particulier a été exécuté, le type de défense qui a été joué, etc. peut être identifié.

Ce codage peut inclure de multiples classifications en fonction du niveau de détail que l'entraîneur souhaite obtenir. À titre d'exemple, un jeu pourra inclure les classifications suivantes:

- "Horns Play"
- Tentatives de tir à 3 points (infructueuses)
- Prise de rebond défensif par l'opposition
- Tir réalisé par le numéro 5
- Défense demi-terrain "homme à homme"
- Jeu venant du côté droit du terrain
- Tir réalisé dans les 10 dernières secondes de l'horloge des 24 secondes
- Classification par l'entraîneur de "bonne option de tir"

Le niveau de classification est illimité; toutefois, plus le niveau qu'un entraîneur souhaitera obtenir sera complexe, plus cela demandera du temps.

De façon simple, l'entraîneur prédéfinit les caractéristiques qu'il souhaite enregistrer puis, lors du visionnage du match (sur un ordinateur), il identifie (par des frappes sur le clavier et des clics de souris) ce qu'il se passe.

Le logiciel permettra ensuite à l'entraîneur de se souvenir des parties du match basées sur ces caractéristiques. À titre d'exemple, il peut permettre à un entraîneur de voir chaque moment où le numéro 5 a tiré.

Certains logiciels vont ensuite laisser l'entraîneur modifier ces séquences vidéo (pour ajouter des éléments en surbrillance, faire des arrêts sur image, etc.) ce qui peut également se faire avec des éditeurs vidéo génériques.

ANALYSE DES COMPÉTENCES

Le logiciel d'analyse des compétences est conçu pour montrer une image, une série d'images ou une vidéo d'un joueur démontrant une compétence (p. ex. lancer franc).

Le logiciel permettra de:

- Comparer – en mettant deux vidéos l'une à côté de l'autre ce qui pourrait servir à comparer la technique d'un joueur avec un expert ou à comparer deux exemples de technique du joueur.
- Analyser – en enregistrant des angles (p. ex. placement du coude par rapport au ballon ou de l'épaule par rapport au coude) qui peut aider à montrer les domaines d'amélioration.
- Réaliser des arrêts sur image – en arrêtant la vidéo sur des points afin d'identifier la cause des problèmes (p. ex. technique de tir "plat").

Cette analyse convient mieux aux compétences appliquées dans un environnement prévisible (comme le "lancer franc") bien que la fonctionnalité puisse également être utilisée avec les compétences de l'équipe. À titre d'exemple, l'entraîneur

pourra montrer l'équipe exécuter le même jeu à deux occasions différentes, en comparant les positions sur la surface entre les deux exemples.

ORGANISATION

Le coaching consiste dans une large mesure à recueillir des informations qu'il s'agisse de vidéos de match, de vidéos clips ou d'informations statistiques sur des joueurs, entre autres. Différents programmes logiciels permettront d'organiser ces informations et il est possible, par exemple, de les télécharger sur le "cloud" de façon à ce que l'entraîneur puisse y avoir accès où qu'il soit dans le monde.

Certains concernent spécifiquement le sport mais de nombreux programmes sont génériques et devront être personnalisés par l'entraîneur.

COÛT DE LA TECHNOLOGIE

Les entraîneurs peuvent littéralement dépenser beaucoup ou très peu sur ce type de technologie: tout dépendra de ce qu'ils veulent. Des applications gratuites sont disponibles pour l'analyse vidéo et des logiciels d'édition vidéo génériques peuvent être utilisés pour préparer les clips à utiliser par l'entraîneur.

Plus les fonctions du programme sont spécifiques, plus cela coûtera cher, certains systèmes coûtant des milliers de dollars et étant inabordable pour de nombreux entraîneurs.

Certains clubs ou fédérations auront accès aux logiciels et l'entraîneur doit se familiariser avec ce qui pourra être disponible par ce biais.

Indépendamment de la technologie utilisée, le plus important pour l'entraîneur est de donner un retour d'informations constructif en mettant l'accent sur la façon de progresser. Le fait de montrer aux joueurs de longs clips sur ce qui n'a pas été bien fait peut véritablement miner leur confiance.

4.3 REPÉRAGE

4.3.1 VISIONNAGE DE MATCHS

Le visionnage de match est une bonne façon pour les entraîneurs de préparer le jeu contre les équipes adverses à affronter et est également un bon moyen d'apprendre et de s'inspirer de ce que d'autres équipes et entraîneurs font. Le visionnage de match avec un collègue (p. ex. un entraîneur adjoint) peut également être bénéfique car les entraîneurs peuvent parler du match. Chaque entraîneur notera quoiqu'il en soit des choses différentes pendant un match.

Il est certainement utile de prendre des notes en regardant des matchs; toutefois, il est conseillé dans la mesure du possible de les prendre pendant les pauses (p. ex. pendant les temps morts, les lancers francs ou les pauses entre les quarts-temps) de façon à pouvoir se concentrer sur le match lorsque les joueurs jouent.

Il peut également être utile d'avoir un tableau blanc de façon à pouvoir rapidement schématiser ce que les équipes font – il est souvent utile de se concentrer sur une seule équipe à la fois plutôt que d'essayer de consigner tout ce qui se passe. Si vous regardez le match avec un collègue, chacun peut choisir une équipe à regarder puis comparer et discuter du match.

De nombreux entraîneurs aiment s'asseoir loin du terrain dans la mesure du possible, car une vue de haut permet de voir toute l'action. Toutefois, le fait d'être en bord de terrain (notamment lors de l'observation d'un prochain adversaire) présente un avantage dans

le sens où vous pourrez entendre ce que les joueurs disent (p. ex. quels appels sont utilisés pour désigner des attaques ou défenses particulières).

Outre le fait d'observer les tendances offensives et défensives de l'équipe et des joueurs individuels, les entraîneurs pourront souhaiter observer:

- Le tempérament des joueurs – dans quelle mesure savent-ils gérer l'adversité (p. ex. mauvais appels ou erreurs) ou le jeu physique?
- Les tendances arbitrales (en tant que groupe et en tant qu'arbitres individuels) – quel niveau de contact permettent-ils? Comment gèrent-ils les conflits (sifflent-ils rapidement les fautes techniques)?
- Qui contrôle l'attaque – souvent, mais pas nécessairement, le meneur – quel rôle exerce les autres joueurs?
- À quel rythme l'équipe préfère-t-elle jouer – le rythme change-t-il selon les combinaisons de joueurs?
- Quel joueur tire lorsque le temps de l'horloge des 24 secondes s'écoule?

- L'équipe a-t-elle tendance à changer de tactique après un temps mort - a-t-elle tendance à exécuter un schéma particulier après un temps mort?
- Quelles sont les rotations en termes de remplacement?
- Quelle est la tendance de son jeu offensif (p. ex. "placer un écran sur le poseur d'écran", "poser un écran porteur", "couper dans le dos" (backdoor))?
- Tournent-ils défensivement pour "aider l'aide"?
- Quels joueurs sont enclins à faire des fautes – dans quelles circonstances ont-ils tendance à faire des fautes (en montant sur le ballon, dans les rebonds, dans les confrontations de poste)?

Il est souvent plus judicieux d'obtenir une vidéo des équipes si un entraîneur souhaite voir les schémas offensifs spécifiques qu'elle utilise. De nombreux schémas utilisés par les équipes sont complexes et comptent un certain nombre d'options. Par conséquent, il peut s'avérer difficile de discerner si une équipe exécute différentes options d'une même tactique offensive ou autrement change de tactiques. Le visionnage sur vidéo peut permettre d'identifier le jeu.

4.3.2 PERFORMANCES DE L'ÉQUIPE - PRÉSENTATION D'INFORMATIONS À L'ÉQUIPE

Après avoir analysé le match, l'entraîneur est susceptible de disposer d'un grand nombre d'informations sur les performances de l'équipe. La fonction d'entraîneur consiste essentiellement à "filtrer" ces informations et à déterminer ce qui doit être présenté à l'équipe.

QUELLE QUANTITÉ D'INFORMATIONS DONNER À L'ÉQUIPE?

L'entraîneur doit présenter aussi peu d'informations que possible et s'assurer que les informations portent sur des points d'apprentissage ou des actions spécifiques.

Les entraîneurs doivent toujours se référer à des buts ou objectifs d'avant-match puis identifier trois ou quatre éléments clés sur le match.

PROPOSER DES SOLUTIONS ET NON UN DIAGNOSTIC

Le retour d'informations après un match doit être axé sur ce que l'équipe va faire plutôt que de dresser la liste de chaque point négatif que l'entraîneur a observé ou que les statistiques révèlent. On ne peut pas changer le passé mais s'y référer peut modifier le niveau de confiance d'un joueur.

En particulier, les joueurs junior pourront être enclins à avoir une idée négative de leur performance et le fait que l'entraîneur puisse dresser une longue liste des erreurs commises va rapidement éclipser tous commentaires positifs que l'entraîneur pourra faire.

Les informations les plus importantes portent sur ce que l'entraîneur souhaite que l'équipe fasse et non sur les raisons pour lesquelles l'entraîneur a choisi ce plan d'action. À titre d'exemple, l'équipe pourra avoir obtenu moins de rebonds que l'équipe adverse et l'entraîneur pourra expliquer cela par l'incapacité de l'équipe à "poser des écrans de retard".

En outre, l'entraîneur pourra envisager un certain nombre de réponses tactiques – en changeant de défense (d'une défense de zone à une défense "homme à homme"), en donnant des instructions spécifiques (glissements en zone pour accentuer la défense de la couverture des rebonds) ou en proposant des exercices de confrontation spéciaux lors de l'entraînement visant à souligner l'importance de disputer les rebonds.

Toutes ces informations sont dans l'ensemble sans intérêt pour les joueurs. En revanche, ils ont besoin que l'entraîneur leur parle de l'action à mettre en œuvre, éventuellement avec des éléments à l'appui.

À titre d'exemple:

- L'entraîneur pourra dire à l'équipe que l'équipe adverse a eu 22 rebonds offensifs (preuves à l'appui);
- L'entraîneur pourra répéter les points d'apprentissage pour la pose d'écran de retard ("voici ce que nous devons faire");
- L'entraîneur pourra ensuite leur faire faire un exercice physique de rebond en confrontation où des points sont gagnés pour des poses d'écran de retard (même si le rebond n'est pas pris) et des points sont perdus si les joueurs ne parviennent pas à poser un écran de retard (même s'ils prennent le rebond).

NE PAS SURESTIMER L'ÉQUIPE ADVERSE

Notamment en ligue, l'équipe pourra de nouveau affronter le même adversaire. Par conséquent, le retour d'informations de l'entraîneur après un match ne doit pas laisser penser que l'équipe adverse est imbattable. Le retour d'informations doit être équilibré et présenter des informations positives et constructives.

DIFFÉRENTES FAÇONS DE PRÉSENTER LES INFORMATIONS

L'entraîneur doit déterminer la façon dont il souhaite présenter les informations à l'équipe. Cette décision sera fortement influencée par le temps dont il dispose et sur les athlètes qu'il doit entraîner.

Voici quelques méthodes pouvant être utilisées (soit séparément soit conjointement avec d'autres méthodes):

- Le rapport écrit
- La présentation au tableau
- Les entretiens individuels
- Les séances vidéo de l'équipe
- Les vidéo clips
- Sur le terrain

RAPPORT ÉCRIT

Les entraîneurs pourront donner aux joueurs un résumé écrit du match qui peut s'avérer particulièrement utile si l'analyse statistique est dense. Toutefois, l'entraîneur doit éviter de s'en tenir à une longue liste de statistiques.

L'entraîneur ne doit pas partir du principe que les joueurs comprennent l'ensemble des informations. Il doit également discuter des informations avec les joueurs, de manière formelle ou informelle.

La remise d'un rapport écrit peut également être une méthode efficace pour éduquer les parents sur les facteurs qui sont importants pour le développement de l'équipe. Ceci pourra donner aux parents une base (autre que le score final) pour voir les progrès de l'équipe.

PRÉSENTATION AU TABLEAU

L'entraîneur parle simplement à l'équipe en se servant d'un tableau blanc pour présenter les schémas ou les statistiques. Pour les joueurs qui apprennent en se basant sur leurs sensations (comme c'est le cas de nombreux joueurs), ces séances peuvent tourner au calvaire!

De nombreux joueurs auront du mal à se concentrer sur ce que dit l'entraîneur plus de 5 à 10 minutes. Plus l'entraîneur parle longtemps, plus il y a de chances que les joueurs ne retiennent pas les informations clés que l'entraîneur souhaitait faire passer.

Donner aux athlètes des carnets sur lesquels ils pourront prendre leurs propres notes lors d'une séance comme celle-ci pourra les aider à rester concentrés.

RETOUR D'INFORMATIONS INDIVIDUEL

Les entraîneurs pourront choisir de fournir des informations spécifiques à chaque joueur même si cela demande évidemment bien plus de temps à l'athlète et à l'entraîneur. Ceci peut se faire dans le cadre d'un entretien, par écrit ou sur vidéo.

Si le support vidéo est utilisé, l'entraîneur doit toujours veiller à montrer à l'athlète ce qu'il doit faire plutôt que de se concentrer sans cesse sur les erreurs. Il pourra s'agir de donner une instruction technique très spécifique (p. ex. le joueur pourra avoir besoin d'ajuster sa posture pour maintenir la position du joueur adverse) ou de renforcer des points d'apprentissage spécifiques.

Il convient également de donner la possibilité aux parents de jeunes joueurs d'assister aux entretiens individuels ou de mener l'entretien en public.

L'entraîneur doit faire attention lorsqu'il dresse des comparaisons avec d'autres athlètes de l'équipe et doit partir du principe que tout ce que dit l'entraîneur sera répété à un moment donné à l'autre joueur.

Le fait d'identifier un coéquipier comme modèle peut être très positif et aboutir à une amélioration des performances des deux joueurs. Toutefois, ces comparaisons peuvent également saper la confiance du joueur dans le sens où celui-ci n'est pas aussi "bon" que ses coéquipiers.

SÉANCE VIDÉO

En fonction des ressources dont dispose l'entraîneur, la préparation du retour d'informations sur vidéo risque de demander beaucoup de temps. La vidéo ne doit pas être un ensemble d'extraits positifs (ne montrant que les bonnes actions) ou négatifs (p. ex. montrant les erreurs de l'équipe).

Montrer, si possible, des séquences vidéo de l'équipe faisant ce qu'il faut faire est davantage susceptible de les aider à comprendre ce qu'ils doivent faire plutôt que de montrer les actions mal exécutées puis d'expliquer ce qui aurait dû se passer.

SUR LE TERRAIN

L'entraîneur pourra parfois simplement préférer se retrouver sur le terrain à l'entraînement et faire des exercices qui reprennent les divers points d'apprentissage que l'entraîneur a identifiés. L'entraîneur pourra rapidement donner des informations statistiques sur les aspects à améliorer mais la priorité doit être donnée aux opportunités permettant de développer les compétences nécessaires.

LE BON MOMENT POUR DONNER LES INFORMATIONS

Immédiatement après le match n'est pas le meilleur moment pour donner un retour d'informations même si, notamment avec les jeunes joueurs, l'entraîneur pourra avoir un contact limité. Le temps limité dont dispose l'entraîneur doit servir au développement de compétences spécifiques ou au travail sur les objectifs de l'équipe.

Le retour d'informations doit être donné assez rapidement notamment en l'absence de support vidéo. Chaque joueur aura son propre ressenti et sa propre idée sur le match, et les souvenirs qu'il en a pourront être différents de ceux de l'entraîneur.

Si l'entraîneur parle d'un jeu ou d'un moment particulier du match, plus de temps s'écoule depuis le match, plus les souvenirs risquent d'être différents. Le retour d'informations de l'entraîneur sera donc interprété en fonction des souvenirs de chaque joueur.

APPROFONDIR

1. Comment présentez-vous les informations de “repérage” à votre équipe? Demandez à vos joueurs de quelle façon ils préfèrent recevoir des informations de “repérage” - y a-t-il une différence entre votre approche et leur préférence?
2. Prenez des notes détaillées immédiatement après un match sur les performances de votre équipe et les aspects que vous souhaitez améliorer par l’entraînement. Quelques jours plus tard, menez une analyse statistique du match et/ou visionnez une vidéo du match. Prenez des notes sur les performances de l’équipe et les aspects à améliorer. Y a-t-il une différence entre les deux évaluations?
3. Discutez avec les collègues entraîneurs sur leur recours à la vidéo ou aux analyses statistiques pour évaluer les performances. Identifiez les différences importantes entre les pratiques.

Tous droits réservés. La reproduction et l'utilisation de cet ouvrage sous quelque forme que ce soit ou par un quelconque moyen électronique, mécanique ou autre, connu actuellement ou inventé par la suite, y compris la xérogaphie, la photocopie et l'enregistrement, et sur tout système de stockage ou de recherche d'informations sont interdites sans l'autorisation écrite de la FIBA-WABC.

© 2016, FIBA-WABC.

