

LES PRINCIPAUX FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

LA POSITION DE TRIPLE MENACE est la position fondamentale au basket : face au panier, pieds écartés de la largeur des épaules, jambes fléchies, ballon tenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Le joueur représente une triple menace car il peut rapidement décider de tirer, passer ou dribbler. A chaque réception du ballon, un joueur doit prendre sa position de triple menace.

LES ARRETS

Il existe deux types d'arrêts :

- L'arrêt en un temps, 'SIMULTANÉ' : Les deux appuis se posent au sol en même temps. Cet arrêt compte pour un appui et laisse donc le choix du pied de pivot (et donc de départ en dribble).



- L'arrêt en deux temps, 'ALTERNATIF' : Les deux appuis se posent au sol l'un après l'autre. Cet arrêt impose le premier pied posé au sol comme pied de pivot.

Dans les deux cas, pour un arrêt en équilibre, il faut respecter ces points :

- L'écart entre les pieds correspond à la largeur des épaules.
 - Les jambes sont fléchies pour abaisser le centre de gravité.
-

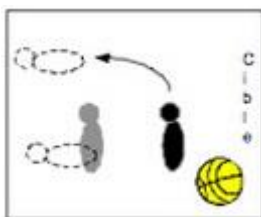
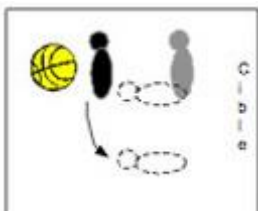
THEOBASKET

LES PIVOTS

Il existe deux principaux types de pivots :



- Le pivot extérieur, 'ENGAGÉ' : On ramène l'appui le plus éloigné de la cible. On pivote donc sur l'appui 'avant'. Ce mouvement permet de se rapprocher de la cible et d'un défenseur distant : On engage le contact. Il est plus adapté si l'on enchaîne par un départ en dribble.



- Le pivot intérieur, 'EFFACÉ' : On recule l'appui le plus proche de la cible. On pivote donc autour de l'appui 'arrière'. Ce mouvement permet de s'éloigner d'un adversaire trop rapproché : On efface le contact, ce qui permet de se créer un espace pour le shoot.

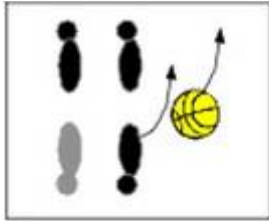


Dans les deux cas, il faut baisser son centre de gravité (en fléchissant les jambes) pour pouvoir enchaîner rapidement sur une action (passe, dribble, tir). Le pivot permet plusieurs choses :

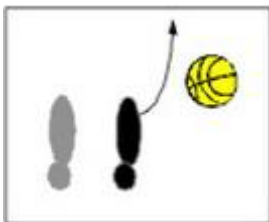
- Protéger le ballon (en plaçant son corps entre le ballon et le défenseur).
- Feinter (à partir de la position de triple menace).
- S'orienter dans le sens du jeu (vers le panier qu'on attaque).

LES DEPARTS EN DRIBBLE

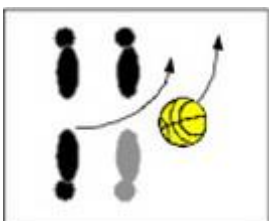
Il existe deux principaux types de départs en dribble :



- Le départ DIRECT : Le premier pas s'effectue avec l'appui correspondant à la main de dribble. Au moment de poser le premier dribble main droite, on avance le pied droit (même principe à gauche). C'est le départ le plus rapide mais il provoque souvent le 'marcher'.



- Le départ CROISE : Le premier pas s'effectue avec l'appui opposé à la main de dribble. Au moment de poser le premier dribble main droite, on avance le pied gauche (et inversement). Ce départ offre une meilleure protection de balle (le corps étant entre le ballon et l'adversaire).



Dans les deux cas, le ballon et l'appui doivent toucher le sol en même temps. Le premier pas est un pas long. Là encore, les jambes sont fléchies et on doit passer les épaules derrière le défenseur.

THEOBASKET

LES PASSES

Il existe 3 principaux types de passes :



- La passe directe : Elle est la passe la plus utilisée parce qu'elle convient à toutes les situations. Elle est particulièrement adaptée aux relations entre les joueurs extérieurs (hors des 3 points), ainsi qu'au développement de la contre-attaque. Le geste commence en position fondamentale. A l'extension des bras (simultanée à celle des jambes), suit une flexion des poignets. A la fin du geste, les bras sont tendus, les poignets sont fléchis et les paumes sont tournées vers l'extérieur.



- La passe à terre : Elle est particulièrement adaptée pour des passes hors du champ visuel du défenseur (back-door) ou pour des tirs dans la course (lay-up). Elle est aussi utilisée lorsque la ligne de passe est contestée et qu'il y a un risque d'interception. Le geste est le même que pour la passe directe, seule la direction change. Le rebond doit s'effectuer aux 2/3 de la distance séparant le passeur du récepteur.



- La passe au-dessus de la tête : Comme la passe directe, elle convient à la plupart des situations. Elle est appréciée parce qu'elle permet de garder le ballon haut pour un tir rapide. Elle est particulièrement adaptée à des passes vers les joueurs intérieurs. Le geste consiste à placer le ballon au-dessus de la tête. L'extension des bras est suivie du fouetté des poignets. A la fin du geste, les paumes sont orientées vers le sol. Attention, ce n'est pas une passe lobée ! Le trajectoire doit être tendue et sèche.

Il existe plusieurs autres types de passes :

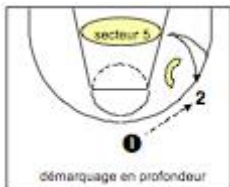
- La passe latérale est une passe à une main tout en décalant un appui.
- La passe base-ball est une passe longue à une main.
- La passe main à main est utilisée sur des mouvements offensifs de croisement.
- La passe dans le dribble est une passe rapide sans contrôle préalable.

Dans tous ces cas, pour plus de puissance dans le geste, on peut avancer un appui pendant l'exécution du geste.

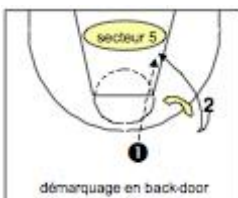
La passe est le moyen le plus rapide d'amener la balle près du panier... bien plus que le dribble !

LES DEMARQUAGES - Cette catégorie se partage en 2 familles

LES DEMARQUAGES DYNAMIQUES pour les joueurs extérieurs. Il en existe 3 principaux types :



- Le démarquage en V : Il s'agit d'amener le défenseur sur une ligne de passe près du panier afin de revenir à l'aile. C'est un démarquage en profondeur puisque l'intention première est de recevoir le ballon sous le panier.



- Le démarquage en BACK-DOOR : C'est le principe inverse. Il s'agit d'amener le défenseur sur une ligne de passe extérieure pour pouvoir ensuite couper au panier. Ce démarquage s'utilise quand la défense est très agressive ou quand le défenseur perd le contact visuel d'avec son joueur. Ce démarquage se fait dans le dos du défenseur.



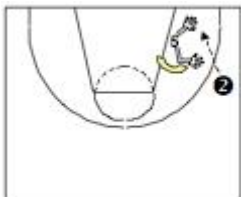
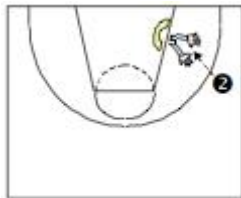
- Le démarquage en L : Il s'agit cette fois-ci de faire croire au défenseur que l'on va couper dans la raquette le long de la ligne de fond. Au moment de franchir l'axe panier-panier, le défenseur va devoir détourner son regard le temps de changer de direction. C'est à ce moment-là qu'il faut effectuer un changement de direction pour remonter vers le poste haut.

Dans tous les cas, les facteurs de réussites sont :

- Un aigouflage au départ (feinte de départ),
- Des déplacements sur plusieurs mètres,
- Un réel changement de direction en un seul appui (pas de virage...),
- Un réel changement de rythme,
- La capacité à lire la défense et ses intentions.

LES DEMARQUAGES STATIQUES pour les joueurs intérieurs :

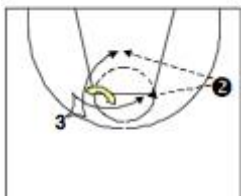
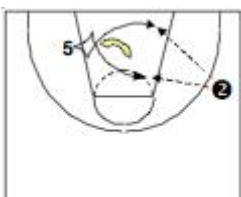
Pour les intérieurs, la pression défensive est telle que le démarquage se fait sur de petites surfaces. Il s'agit de fixer son défenseur (le bloquer) afin qu'il ne puisse pas intercepter la passe. Cela s'appelle prendre la position préférentielle.



- Si le défenseur reste dans le dos, le joueur fléchit ses jambes, les fesses servant à fixer l'adversaire pour qu'il ne puisse pas atteindre la cible de passe.



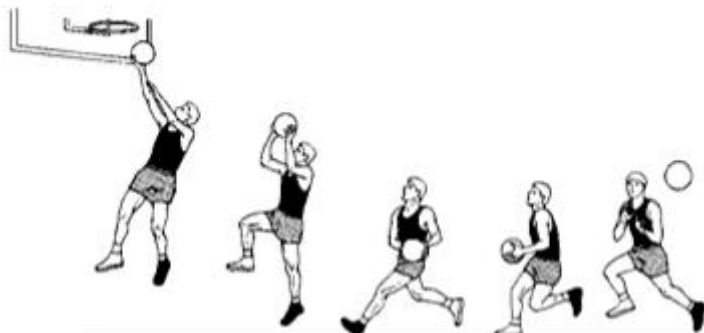
- Si le défenseur se place devant le joueur, celui-ci le fixera dans le dos avec l'avant-bras et demandera une passe haute avec l'autre main.
- Si le défenseur se place en contestation latérale, le joueur le fixe avec l'avant-bras et appelle le ballon de l'autre main.



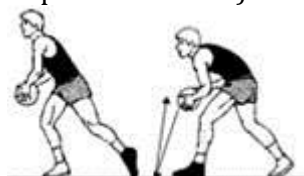
- Un joueur qui se trouve à l'opposé du ballon, qu'il soit intérieur ou extérieur, à la possibilité de flasher au ballon : Il s'agit d'aiguiller son défenseur dans une direction puis de passer de l'autre côté de celui-ci pour se diriger vers le ballon.

LE DOUBLE-PAS

Il s'agit du tir en course : c'est l'exploitation de la règle du 'marcher' pour provoquer un tir plus dynamique et plus près du panier. Il est composé de 4 étapes (on prend l'exemple du double-pas main droite) :



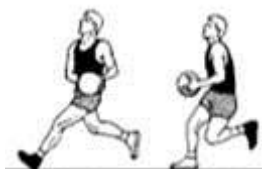
- Le pré-appel : Il s'agit du dernier appui avant d'attraper le ballon. C'est le pied opposé à la main du tir (gauche pour un double-pas main droite).



- Après un dribble : Le pré-appel correspond au dernier dribble. Le pied de pré-appel est alors le pied opposé à la main du dribble (pied gauche, main droite dans cet exemple). L'appui et le ballon doivent être coordonnés et toucher le sol en même temps. Dès que le ballon remonte, on l'attrape à deux mains en même temps que l'on lance l'autre jambe (donc la droite).



- Après une passe : Le pré-appel correspond au dernier appui avant la réception de la passe. Il s'agit d'adapter sa course et de caler ses appuis de façon à lancer la jambe du premier pas (la droite) en avant au moment d'attraper le ballon.



- Le premier pas : Il s'agit d'un pas long qui doit permettre de profiter de sa vitesse pour se rapprocher au maximum du panier. Il peut aussi servir à changer de direction dans le cas où un défenseur gêne l'accès direct. Dans ce cas, on lance la jambe droite en avant. Pendant ce pas, le ballon est tenu à 2 mains, au niveau de la taille et du côté droit de façon à avoir le corps en opposition (entre le ballon et le défenseur).

THEOBASKET



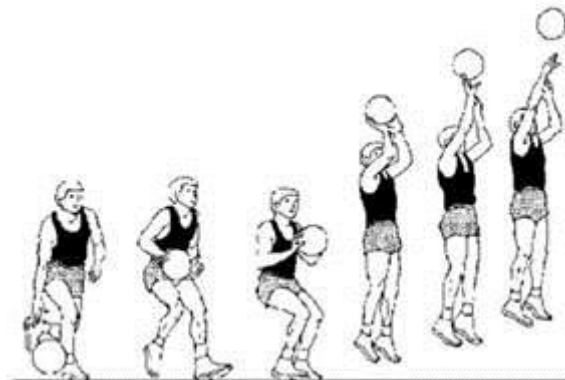
- Le deuxième pas : Il s'agit d'un pas court qui doit permettre de transformer la vitesse horizontale en impulsion verticale pour monter au plus près de l'arceau. Le genou de l'autre jambe (droite dans l'exemple) monte vers la cible. Pendant ce pas, on monte le ballon à 2 mains.



- Le lâché : Il en existe plusieurs mais le plus courant est le lay-up. Le lâché s'effectue au sommet de l'impulsion. Ainsi la main non-tireuse (ici, la gauche) accompagne le ballon jusqu'en haut de façon à le protéger du défenseur. La paume de la main tireuse (droite) est orientée vers le ciel et les doigts, vers le cercle. La finition consiste en une flexion du poignet pour faire rouler le ballon sur les doigts et déposer le ballon dans le panier.

LE SHOOT

C'est le fondamental le plus important ! Pour une bonne technique de tir, il y a beaucoup de détails à vérifier :



THEOBASKET



- Avant le tir : Les deux pieds sont orientés vers le panier et l'écart entre les deux correspond à peu près à la largeur des épaules. Le pied tireur est légèrement avancé. Les genoux sont fléchis ce qui permet d'assurer l'équilibre du corps. Côté tireur, le poignet, le coude, le genou et le pied sont alignés. La main tireuse est placée sous le ballon. Celui-ci ne repose pas sur la paume mais est tenu fermement par les doigts qui sont très écartés. Le poignet est fléchi en arrière et le coude est plié, chacun formant un angle droit. L'autre main est placée sur le côté et sert de support au ballon.



- Pendant le tir : La main non-tireuse accompagne le geste jusqu'au bout pour déterminer la direction. Elle ne doit pas participer à la poussée, ni freiner le ballon. La poussée est assurée par l'extension simultanée des jambes et du bras tireur. Elle est verticale, l'extension se fait vers le haut et non vers l'avant.

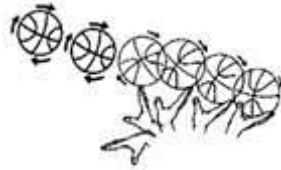


THEOBASKET



- La finition du tir : Il s'agit du fouetté du poignet. Il sert à donner au ballon un effet rétroactif qui permet de l'amortir sur le cercle et d'accentuer sa trajectoire verticale quand il touche la planche. Le bout des doigts puis la flexion du poignet donnent effet et vitesse à la balle. C'est ce geste qui produit le mouvement du ballon vers l'avant. Le timing du fouetté influence la trajectoire du ballon (courbe du tir).

-



A tout moment, le joueur doit avoir le regard sur un point du panier (le même à chaque tir). La visée se fait avant, pendant et après le tir : Le joueur ne doit pas suivre le ballon du regard mais garder les yeux sur ce point de visée. Il doit aussi garder les bras et les jambes tendus jusqu'à ce que le panier soit marqué ou que le ballon touche l'arceau ou la planche.