



Special Olympics

Guides d'entraînement
Règles, protocole et usages du basket-ball



Règles, protocole et usages du basket-ball

Enseigner les règles du basket-ball
Règles des Sports Unifiés®
Procédures de réclamation
Protocole et usages du basket-ball
Sportivité
Glossaire du basket-ball



Enseigner les règles du basket-ball

Ci-après se trouve une liste simplifiée des règles du basket-ball en 5 contre 5. Chaque entraîneur doit se procurer un exemplaire des Règles officielles du sport, disponibles auprès de la **Fédération internationale de Basket-ball** (FIBA). L'entraîneur doit également étudier les modifications des règles dans les **Règles des sports Special Olympics**. Les **Règles officielles du basket-ball** détaillent les règles. Cependant, pour commencer, l'entraîneur et les athlètes doivent connaître les bases.

Terrain

5 contre 5 : maximum 28 mètres (94 pieds) de long par 15 mètres (50 pieds) de large ; minimum 25,6 mètres (84 pieds) de long par 15 mètres (50 pieds) de large.

3 contre 3 : (demi-terrain) maximum 14 mètres (47 pieds) de long par 15 m (50 pieds) de large ; minimum 12,8 mètres (42 pieds) de long par 15 mètres (50 pieds) de large.

Dans les deux cas : le terrain doit comporter les marquages adéquats, c'est-à-dire les lignes de touche, les couloirs de lancer franc, le cercle central de remise en jeu et la zone du panier à trois points.

La zone du panier à trois points est un demi-cercle d'un rayon de 6,25 m (19 pieds 9 pouces) qui part d'un point au milieu du couloir de lancer franc et se termine directement sous le centre du panier.

Deux paniers se trouvent sur des panneaux, à chaque extrémité du terrain, chacun à 3,05 m (10 pieds) du sol.

Ballon

Pour les femmes : un ballon plus petit est utilisé. Il mesure 74 centimètres (28,5 pouces) de circonférence et pèse 567 grammes (18 à 20 onces). Il peut être utilisé comme ballon de rechange pour les compétitions de la division junior.

Pour les hommes âgés de 15 ans et plus, le ballon réglementaire mesure 78 cm (29,5 à 30 pouces) de circonférence et pèse 650 g (20 à 22 onces).

Nombre de joueurs

5 pour commencer un match en 5 contre 5 et 3 pour un match en 3 contre 3.

Le nombre minimum pour continuer à jouer avant de déclarer forfait est deux et un, respectivement... à moins que le premier arbitre estime que l'équipe pénalisée a une chance de remporter le match.

Le nombre maximum de joueurs dans une équipe, éligibles pour participer à un match, est de dix (pour un match en 5 contre 5 sur tout le terrain) et de cinq (pour un match en 3 contre 3 sur demi-terrain).

Uniforme des joueurs



Tous les joueurs doivent porter des maillots et des shorts de la même couleur.

D'après les Règles de la Fédération, les maillots doivent être numérotés à l'aide de chiffres arabes unis sur la poitrine et le dos. Le numéro doit mesurer au moins 15 cm (6 pouces) de haut sur le dos, 10 cm (4 pouces) de haut sur la poitrine et pas moins d'1,8 cm (3/4 pouce) de largeur.

Les numéros suivants sont réglementaires : 0, 3, 4, 5, 00, 10, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 53, 54 et 55. La liste des membres de l'équipe ne devra pas comporter les numéros 0 et 00.

Lors d'une compétition internationale, selon les Règles de la FIBA, les maillots doivent être numérotés à l'aide de numéros unis sur la poitrine et le dos.

Lors d'une compétition internationale, les numéros inscrits sur le dos doivent mesurer au moins 20 cm de haut. Ceux inscrits sur la poitrine doivent quant à eux mesurer au moins 10 cm de haut. Ils doivent tous être conçus dans une matière large de 2 cm au minimum. Les joueurs devront utiliser des numéros compris entre 4 et 15. Le port de montres ou de bijoux est interdit.

Arbitres

Les arbitres présents sur le terrain comprennent un premier arbitre et un arbitre-adjoint (ou, lorsque les équipes en conviennent, un premier arbitre et deux arbitres-adjoints). Le premier arbitre fait autorité sur le terrain.

Les décisions des arbitres sont définitives.

Personnel officiel du tableau de score

Un marqueur, un chronométreur et un opérateur de l'appareil des trente secondes aident les arbitres.

Durée du match

Selon les Règles de la Fédération, le match officiel en 5 contre 5 comprend quatre quarts-temps de 8 minutes chacun.

Selon les Règles de la FIBA, le match officiel en 5 contre 5 comprend deux mi-temps de 20 minutes chacune. La pause dure 10 minutes.

Les matchs officiels en 3 contre 3 durent 20 minutes ou jusqu'à ce qu'une équipe marque 20 points, le premier des deux prévalant.

Toute compétition peut être modifiée par les organisateurs locaux du tournoi.

Début du match

En 5 contre 5, le premier arbitre envoie le ballon entre deux adversaires au niveau du cercle central de remise en jeu pour commencer le match et à chaque prolongation nécessaire. Les équipes tirent dans le panier opposé à leur banc de touche pendant la première mi-temps. Sur un terrain neutre, le premier arbitre doit lancer une pièce pour déterminer l'affectation des paniers. En 3 contre 3, le match commence par un lancer de pièce pour déterminer quelle équipe sera en possession du ballon. Aucun entre-deux n'a lieu.



Match

Un match de basket-ball est joué par deux équipes de cinq (en 5 contre 5) et de trois (en 3 contre 3) joueurs chacune. L'objectif de chaque équipe consiste à mettre le ballon dans le panier de l'adversaire et à éviter que l'autre équipe ne conserve le ballon ou ne marque. Le ballon peut être passé, lancé, tapé, frappé, roulé ou dribblé dans n'importe quelle direction, conformément aux restrictions mentionnées dans les Règles.

Ballon en jeu et en touche

Le ballon est en touche lorsqu'il touche une ligne de fond, une ligne de touche ou toute autre chose hors des limites du terrain. Il est remis en jeu par l'équipe adverse, c'est-à-dire celle qui n'est pas responsable de la touche.

Score

Deux points sont attribués quand un joueur marque un panier depuis l'intérieur de la zone des trois points. Trois points sont accordés lorsqu'un joueur marque un panier depuis l'extérieur de la zone à trois points. Un point est affecté pour chaque lancer franc réussi.

Fautes

Une faute personnelle implique un contact avec un adversaire. Aucun joueur ne doit bloquer, tenir, pousser, foncer sur, faire trébucher, empêcher la progression d'un adversaire en tendant le bras, l'épaule ou le genou ou en se penchant dans une position anormale, ni utiliser des tactiques violentes. Le joueur victime d'une faute bénéficie de deux lancers francs s'il était en train de tirer et a manqué son tir. Au bout de 7 fautes en une mi-temps, une situation en 1 contre 1 est accordée au joueur victime de la faute. Au bout de la 10ème faute et plus en une mi-temps, deux tirs sont accordés au joueur victime de la faute. Avant la 7ème faute en une mi-temps, l'équipe victime d'une faute obtient une sortie de ballon la plus proche de l'endroit où a eu lieu l'infraction. En 3 contre 3, le joueur victime d'une faute obtient que le ballon soit placé à un endroit désigné devant la ligne de lancer franc.

Infractions

Les infractions relatives au maniement du ballon (double dribble, marcher, transport du ballon, etc.), à la sortie du ballon en touche, au fait de marcher sur la ligne, à la pénétration dans le couloir de lancer franc avant que le ballon n'ait quitté la main du tireur, etc., sont pénalisées. Elles engendrent la sortie du ballon à l'endroit le plus proche de l'infraction, en général au niveau de la ligne de touche. Une remise en jeu est effectuée de cet endroit par l'équipe victime de la faute. En 3 contre 3, le ballon est placé à l'endroit désigné, devant la ligne de lancer franc.

Autres situations

Pour un ballon tenu (deux adversaires retenant le ballon simultanément), ce dernier est donné aux équipes de façon alternée. Lors d'une compétition internationale, un entre-deux est organisé. Une faute technique est décrétée si le match est retardé intentionnellement ou en cas de comportement contraire à la sportivité. L'équipe victime de la faute obtient deux lancers francs et le ballon sort en touche. En 5 contre 5, chaque équipe bénéficie de cinq temps morts pendant un match réglementaire.



Règles des Sports Unifiés® Special Olympics

Il existe quelques différences dans les règles des compétitions de Sports Unifiés® Special Olympics, tel que stipulé dans les **Règles des sports Special Olympics** et les modifications décrites dans le livre de règles. Les ajouts sont indiqués ci-dessous :

1. Une liste de joueurs comprend un nombre homogène d'athlètes et de partenaires. Même si la répartition exacte des listes n'est pas spécifiée, une liste de joueurs de basket-ball contenant huit athlètes et deux partenaires ne satisfait pas les objectifs des Sports Unifiés Special Olympics.
2. Une formation pendant la compétition se compose à moitié d'athlètes et de partenaires. Les équipes dont le nombre de joueurs est impair (par ex. basket-ball X contre X) possèdent en permanence un athlète de plus que les partenaires dans le match.
3. Les équipes sont réparties pour la compétition en se basant principalement sur les capacités. Pour les sports d'équipe, la répartition consiste à mettre les meilleurs joueurs sur la liste, pas sur les capacités moyennes de l'ensemble des joueurs.
4. Les sports d'équipe doivent disposer d'un entraîneur adulte ne participant pas à la compétition. Les entraîneurs joueurs ne sont pas admis dans les sports d'équipe.



Procédures de réclamation

Les procédures de réclamation sont régies par les règles de la compétition. Le rôle de l'équipe de gestion de la compétition est de faire respecter les règles. En tant qu'entraîneur, votre devoir envers vos athlètes et votre équipe consiste, lorsque vos athlètes participent à une compétition, à porter réclamation contre toute action ou épreuve contraire aux **Règles officielles du basket-ball**. Il est extrêmement important que vous ne portiez pas réclamation parce que votre athlète et vous n'avez pas atteint les résultats souhaités lors d'une épreuve. Déposer une réclamation est une affaire grave qui a des répercussions sur le programme d'une compétition.

Consultez l'équipe responsable avant le début de la compétition afin de connaître les procédures de réclamation spécifiques.



Protocole et usages du basket-ball

Pendant l'entraînement

Lors d'une séance de tirs, si les joueurs du groupe sont plus nombreux que les ballons disponibles, les joueurs sans ballon attendent sous le panier pour prendre au rebond les tirs manqués, se déplacent pour récupérer le ballon et essayent de tirer. Cependant, si le tireur réussit son tir, il a le droit de conserver le ballon. Il incombe à la personne qui attend de renvoyer le ballon au tireur chanceux.

Pendant la compétition

Lorsqu'un joueur est blessé à terre, tous les joueurs arrêtent de se déplacer et s'agenouillent sur un genou jusqu'à ce que l'athlète blessé soit sorti du terrain ou recommence à jouer.



Sportivité

Pour une bonne sportivité, l'entraîneur et les athlètes doivent s'engager à être fair-play et à se comporter de façon éthique et intègre. En perception et en pratique, la sportivité est définie par les qualités caractérisées par la générosité et le souci sincère des autres. Ci-dessous sont soulignés quelques points et idées essentiels sur la manière d'enseigner la sportivité à vos athlètes et de l'intégrer à vos entraînements. Montrez l'exemple.

Effort compétitif

1. Produisez le maximum d'efforts durant chaque épreuve.
2. Pendant les sessions d'entraînement, pratiquez vos compétences avec la même intensité que lors des compétitions.
3. Terminez toujours une course ou une épreuve - N'abandonnez jamais.

Toujours fair-play

1. Respectez toujours les règles.
2. Faites toujours preuve de sportivité et de fair-play.
3. Respectez toujours les décisions des arbitres.

Attentes des entraîneurs

Soyez toujours un bon exemple à suivre pour les participants et les fans.
Enseignez aux participants leurs responsabilités en termes de sportivité et exigez qu'ils fassent de la sportivité et de l'éthique leurs premières priorités.
Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de l'épreuve et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
Traitez les entraîneurs, les dirigeants, les participants et les fans adverses avec respect.
Serrez la main des arbitres et de l'entraîneur adverse en public.
Sanctionnez les participants qui ne respectent pas les règles de sportivité.

Attentes des athlètes et des partenaires des Sports Unifiés

Traitez vos co-équipiers avec respect.
Encouragez vos co-équipiers lorsqu'ils commettent une erreur.
Traitez vos adversaires avec respect : serrez-leur la main avant et après toute compétition.
Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de la compétition et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
Coopérez avec les arbitres, les entraîneurs ou directeurs et les autres participants afin de diriger une compétition juste.
Ne vous vengez pas (verbalement ou physiquement) si l'autre équipe fait preuve d'un mauvais comportement.
Acceptez avec sérieux la responsabilité et le privilège de représenter Special Olympics.



Considérez la victoire comme le fait de faire de votre mieux.
Respectez les hautes valeurs de sportivité établies par votre entraîneur.

Conseils d'entraînement

Discutez des usages du basket-ball tels que le fait de féliciter l'adversaire après toutes les épreuves, qu'elles se soldent par une victoire ou un échec ou encore la maîtrise continue de son humeur et de son comportement.

Enseignez à attendre son tour lors des épreuves en plein air.

Enseignez à rester dans son couloir lors des épreuves de course.

Attribuez des prix ou distinctions de sportivité après chaque rencontre ou entraînement.

Félicitez toujours les athlètes faisant preuve de sportivité.

Souvenez-vous

La sportivité est une attitude démontrée dans la manière dont vous et vos athlètes agissez sur et hors du terrain de jeu.

Soyez positif en ce qui concerne la compétition.

Respectez vos adversaires et vous-même.

Contrôlez toujours votre attitude, même si vous êtes très en colère.



Glossaire du basket-ball

Terme	Définition
Aide	Passé à un coéquipier qui marque directement ou ne dribble pas plus de deux fois avant de marquer.
Attaque	Équipe en possession du ballon.
Banc de touche	Remplaçants.
Blocking out	Technique (également appelée « boxing out ») utilisée par un capteur de rebonds qui consiste à se placer devant un adversaire, dos à ce dernier et à le conserver derrière soi.
Blocs	Premiers espaces du couloir en dessous du panier.
Cerceau	Panier ou anneau.
Contre-attaque	Jeu dans lequel une équipe prend possession du ballon, puis redescend rapidement le terrain avec ce dernier, espérant marquer avant que l'autre équipe n'ait une opportunité de revenir et de se positionner en défense.
Contrôle	Un joueur est en contrôle lorsqu'il tient ou dribble un ballon en jeu. Le contrôle d'équipe existe lorsqu'un ballon en jeu est passé entre les membres d'une équipe.
Couloir	Zone peinte entre la ligne de fond et la ligne de lancer franc, à proximité de chaque panier, derrière laquelle les joueurs se positionnent pour les lancers francs. Également connue sous le nom de « zone restrictive ».
Défense	Équipe qui n'est pas en possession du ballon.
Défenseur	Membre de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon.
Double dribble	Infraction qui consiste pour un joueur à dribbler le ballon, s'arrêter, puis recommencer à dribbler.
Dribbler	Faire rebondir le ballon.
Écran	Jeu offensif dans lequel un attaquant fait office d'obstacle fixe pour empêcher un joueur défensif de défendre contre un joueur. Également appelé « blocage ».
Entre-deux	Méthode consistant à mettre le ballon en jeu en l'envoyant en l'air, entre deux adversaires, dans un des trois cercles.
Faute	Infraction des règles pour laquelle la pénalité équivaut à un ou plusieurs lancer(s) franc(s).
Faute technique	Pénalité pour comportement incorrect, dû par exemple à l'utilisation d'un vocabulaire ordurier ou à un conflit avec le premier arbitre.
Interception	Prendre le ballon à l'équipe adverse pendant un dribble ou une passe.
Intervention sur le ballon	Violation qui intervient quand un joueur contre un tir alors que le ballon est en phase descendante, le bloque contre le panneau ou le touche lorsqu'il se trouve dans un cylindre imaginaire au-dessus du panier. Peut être commise par un



	joueur offensif ou défensif.
Joueurs à la périphérie	Joueurs offensifs (les arrières et un ailier) qui jouent à l'extérieur du couloir, face au panier.
Joueurs-postes	Joueurs offensifs (le pivot et un ailier) qui jouent à proximité du couloir, dos au panier.
Lancer franc	Opportunité offerte à un joueur de marquer un point grâce à un tir libre réalisé derrière la ligne de lancer franc. Également appelé « coup franc ».
Ligne de fond	Ligne qui délimite l'extrémité d'un terrain.
Marcher	Courir ou marcher de façon irrégulière en tenant le ballon.
Obstruction	Contact physique qui empêche la progression d'un adversaire qui n'a pas le ballon.
Panier marqué	Panier à deux ou trois points, selon qu'il a été marqué devant ou derrière la ligne des trois points.
Panneaux	Panneaux situés derrière le panier
Passé à terre	Passé qui touche le sol à une distance à peine supérieure à la moitié du chemin à parcourir jusqu'au réceptionnaire.
Passé de la poitrine	Passé lancée en l'air à peu près depuis la poitrine.
Perte de ballon	Toute perte de possession du ballon sans essai de tir.
Pivot	Joueur qui joue dans la zone centrale, à proximité du panier.
Pression (press)	Abréviation de « pression », comme dans « pression défensive ».
Prise à deux	Situation dans laquelle deux défenseurs marquent le joueur offensif en possession du ballon.
Rebond	Tir manqué qui rebondit sur l'anneau ou le panneau. Désigne également la prise de possession du ballon après ce tir manqué.
Remise en jeu	Méthode consistant à mettre le ballon en jeu depuis l'extérieur du terrain.
Retenue	Contact physique avec un adversaire qui entrave sa liberté de mouvement.
Sortie de balle après rebond	Passé rapide (souvent après un rebond) à un coéquipier qui lance une contre-attaque.
Tir en suspension	Tir réalisé par un joueur après avoir sauté en l'air.
Zone arrière	Extrémité du terrain à l'opposé du panier d'attaque d'une équipe.
Zone restrictive	Cercle et couloir de lancer franc.