



Special Olympics

Guides d'entraînement
Aptitudes à enseigner le sport



Aptitudes à enseigner le sport

Échauffement

Étirements

Haut du corps

Étirements à terre

Bas du corps

Étirement — Rapides lignes directrices de référence

Plyométrie et entraînement de basket-ball

Exercices de rythme

Capacité aérobie des joueurs de basket-ball

Capacité anaérobie des joueurs de basket-ball

Entraînement d'endurance en basket-ball

Compétition des techniques individuelles de basket-ball

10 mètres de dribbles

Tir en avant

Passe ciblée

Dribbles

Progression dans la technique

Enseigner à dribbler

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Exercices de dribbles

Jeu de passes

Progression de la technique

Enseigner à faire des passes

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Exercices de jeu de passes et d'attrapé

Attrapé

Progression de la technique

Enseigner l'attrapé

Tir

Progression de la technique

Enseigner à tirer

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Exercices de tir

Défense

Progression de la technique

Enseigner la défense

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Exercices de défense

Prise de rebonds

Progression de la technique

Enseigner la prise de rebonds

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Exercices de prise de rebonds

Jeu de jambes

Progression de la technique

Enseigner le jeu de jambes



Activités de jeu de jambes et d'agilité

Exercices de basket-ball supplémentaires

Comprendre le jeu

Histoire

Entraînement et techniques courants

Rôle de l'arbitre

Le terrain de basket-ball

Modifications et adaptations

Programme d'entraînement à la maison

Cross-training en basket-ball

Stratégies et concepts spécifiques au basket-ball

Séances d'entraînement

Pendant la compétition

Pendant le match

Après le match

Jeu d'équipe

Attaque (offensive) contre Défense (défensive)

Changement des paniers après la mi-temps

Trois secondes dans la zone

Contre-attaque

Lancer franc

Entre-deux

Le passe-et-va

Reconnaître et travailler avec des coéquipiers

Défense d'équipe

Enseigner la progression pour la défense d'équipe

Attaque d'équipe

Enseigner la progression de la technique d'attaque d'équipe

Remise en jeu

Récupération



Échauffement

Une période d'échauffement est la première partie de toute séance d'entraînement ou de préparation pour une compétition. L'échauffement commence doucement et méthodiquement et inclut graduellement tous les muscles et les parties du corps préparant l'athlète pour l'entraînement et la compétition. En plus de préparer mentalement l'athlète, l'échauffement a plusieurs avantages physiologiques :

- Fait monter la température du corps
- Augmente le rythme métabolique
- Augmente le rythme cardiaque et respiratoire
- Prépare les muscles et le système nerveux aux exercices

L'échauffement est ajusté sur l'activité qui suit. Les échauffements consistent en des mouvements actifs menant à des mouvements plus vigoureux pour augmenter les rythmes cardiaques, respiratoires et métaboliques. La période d'échauffement totale équivaut à environ 1/3 de la séance d'entraînement et précède immédiatement l'entraînement ou la compétition. Une période d'échauffement comprendra les composants et la séquence de base suivants :

Activité	Objectif	Durée
Jogging d'aérobic lent	Chauffer les muscles	3 à 5 minutes
Étirements	Augmenter la portée des mouvements	5 à 10 minutes
Exercices spécifiques à l'épreuve	Préparation de coordination pour l'entraînement/la compétition	5 à 10 minutes

Jogging

Le jogging est le premier exercice de la routine d'un athlète. L'athlète commence par s'échauffer les muscles en faisant un lent jogging pendant 3 à 5 minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. Un jogging doit commencer doucement, puis s'accélérer progressivement jusqu'à la fin. Cependant, l'athlète ne doit jamais atteindre ne serait-ce que 50 % de son effort maximum à la fin de son jogging. Il est important de se rappeler que le seul objectif de cette phase de l'échauffement consiste à faire circuler le sang.

Étirements

L'étirement est un des éléments les plus cruciaux de l'échauffement et d'une performance d'athlète. Un muscle plus flexible est un muscle plus fort et en meilleure santé. Un muscle plus fort et en meilleure santé répond mieux aux exercices et aux activités et permet de prévenir les blessures. Pour des informations plus approfondies, veuillez consulter la section Étirements.

Exercices spécifiques à l'épreuve



Les exercices sont des progressions de l'apprentissage qui débutent à un niveau de capacité faible, progressent vers un niveau intermédiaire et, finalement, atteignent un niveau de capacité élevé. Encouragez les athlètes à atteindre leur plus haut niveau possible.

Les mouvements kinesthésiques sont renforcés par le biais de la répétition d'un petit segment de l'aptitude à réaliser. Souvent, les actions sont exagérées afin de raffermir les muscles qui effectuent l'action. Chaque séance d'entraînement devrait conduire l'athlète sur toute la progression afin qu'il soit exposé à toutes les actions présentes durant un match.

Activités d'échauffement pour le basket-ball

Cercles des bras

1. Maintenir les bras sur les côtés, à hauteur des épaules.
2. Effectuer 15 petits cercles en effectuant des rotations des bras vers l'avant.
3. Arrêter, puis répéter les cercles en effectuant des rotations de bras vers l'arrière 15 fois.

Jeu de jambes

1. Effectuer un jogging de 2 minutes.
2. Réaliser des exercices de jeux de jambes fondamentaux tels que les activités de jeu de jambes et d'agilité (page 49) en descendant et en remontant le terrain.
3. Combiner la course vers l'avant et vers l'arrière, les pas chassés, les sauts sur un pied, les sautilllements sur place, les sauts, les déplacements, les pivotements et les arrêts pendant 2 à 3 minutes.

Dribbles

Se pencher, garder la tête levée et protéger le ballon avec le bras opposé au bras de dribble.

1. Dribbler le ballon à une main 10 fois.
2. Changer pour l'autre main et dribbler le ballon 10 fois.
3. Alternier les mains (droite-gauche-droite-gauche) et dribbler le ballon 10 fois.
4. Dribbler le ballon et alterner chaque jambe (figure en forme de « 8 ») 10 fois.



Mots-clés

Tête levée, protéger



Passes à un partenaire

Les partenaires se tiennent à 2 mètres l'un de l'autre avec un ballon entre eux.

1. Passer le ballon de part et d'autre en travaillant sur l'application de la bonne technique (marcher et pousser).
2. Effectuer 10 passes à terre.
3. Effectuer 10 passes en l'air.



Mots-clés

Marcher, pousser

Tir

Chaque athlète possède un ballon.

1. Placer le ballon en adoptant une position correcte de la main.
2. Se pencher et tirer par-dessus la tête — Accompagner le mouvement directement par-dessus la tête.
3. Tirer 10 fois seul et/ou en direction d'un partenaire ou d'un mur.
4. Se déplacer en direction du panier et tirer 10 tirs courts par le panneau (à l'intérieur du couloir, au niveau du bloc).



Mots-clés

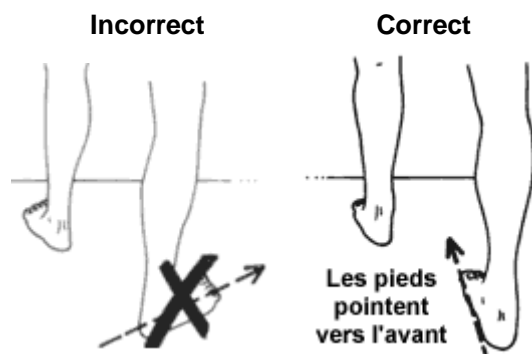
Accompagnement



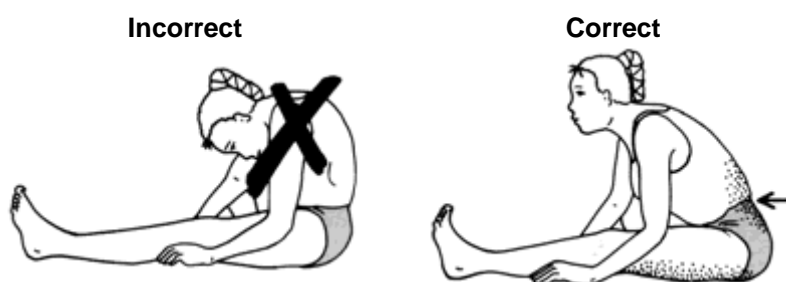
Étirements

La souplesse est un élément majeur des performances optimales d'un athlète, tant pendant l'entraînement que pendant la compétition. On travaille la souplesse avec les étirements, un élément essentiel de l'échauffement. L'étirement suit une course d'aérobic douce au début de la séance d'entraînement ou de la compétition.

1. Commencez par un étirement doux au point de tension et tenez cette position pendant 15 à 30 secondes jusqu'à ce que le tiraillement diminue. Lorsque la tension se dissipe, étirez-vous davantage en douceur jusqu'à ressentir à nouveau la tension. Tenez cette nouvelle position pendant 15 secondes de plus. Un étirement doux devrait être répété quatre à cinq fois de chaque côté du corps.
2. Il est important de continuer à respirer pendant les étirements. Tout en vous étirant, expirez. Une fois que le point d'étirement est atteint, continuez d'inspirer et d'expirer tout en tenant l'étirement. Les étirements devraient faire partie de la vie quotidienne de tout le monde. Il a été démontré que des étirements quotidiens réguliers avaient les effets suivants :
 - Augmentation de la longueur de l'ensemble muscle-tendon
 - Augmentation de l'amplitude articulaire
 - Réduction de la tension musculaire
 - Développement de la connaissance du corps
 - Meilleure circulation
 - Sentiment de bien-être
3. Certains athlètes, tels que ceux souffrant de trisomie 21, peuvent disposer d'un tonus musculaire inférieur qui donne l'impression qu'ils sont plus souples. Veillez à ne pas autoriser les athlètes à s'étirer au-delà d'une ampleur normale et sécurisée. Certains étirements sont dangereux à effectuer pour certains athlètes et ne devraient jamais faire partie d'un programme d'étirement. Les étirements dangereux consistent notamment à :
 - Pencher le cou en arrière – Au lieu de cela, essayez de « Regarder à droite, puis à gauche ».
 - Pencher le tronc en arrière
4. L'étirement n'est efficace que s'il est effectué avec précision. Les athlètes doivent se concentrer sur un positionnement et un alignement du corps corrects. L'étirement des mollets, par exemple. De nombreux athlètes ne gardent pas les pieds vers l'avant, dans la direction dans laquelle ils s'étirent.



5. Autre erreur courante commise par les athlètes lorsqu'ils s'étirent : ils courbent le dos en essayant de parvenir à un meilleur étirement des hanches. Un exemple est un étirement simple de la jambe en avant en position assise.



6. Comme vous pouvez l'imaginer, il existe une multitude d'étirements et de variantes à appliquer pour atteindre vos objectifs. Cependant, nous nous concentrerons sur certains étirements de base qui mettent l'accent sur les principaux groupes musculaires. De plus, nous rappellerons également de temps en temps de continuer à respirer durant les étirements. Nous commencerons par le haut du corps et poursuivrons avec les jambes et les pieds.



Haut du corps

Ouverture de la poitrine



- Joindre les mains dans le dos
- Les paumes jointes
- Lever les mains vers le ciel

Étirement des triceps



- Lever les bras au-dessus de la tête
- Amener la main vers l'arrière
- Pousser légèrement sur le coude plié

Étirement des bras sur les côtés



- Lever les bras au-dessus de la tête
- Serrer les mains, les paumes vers le haut
- Lever les mains vers le ciel

Étirement latéral



- Lever les bras au-dessus de la tête
- Joindre les avant-bras
- Se pencher d'un côté

Étirement des triceps de l'épaule



- Saisir le coude dans la main
- Tirer vers l'épaule opposée

Étirement des triceps de l'épaule avec torsion du cou



- Saisir le coude dans la main
- Tirer vers l'épaule opposée
- Tourner la tête dans la direction opposée au coude



Étirement cou/épaule



- Mains derrière le dos
- Serrer le poignet, tirer le bras vers le bas
- Pencher le cou vers le côté opposé

Torsion du tronc



- Se tenir dos au mur
- Se tourner, placer les paumes au mur

Étirement de l'avant-bras



- Serrer les mains devant soi
- Paumes vers l'extérieur
- Pousser vers l'extérieur, à l'opposé du corps

Étirement de la poitrine



- Serrer les mains derrière le cou
- Pousser les coudes vers l'arrière
- Vue de côté



Étirements à terre

Mouvements d'inclinaison de la colonne lombaire



- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés
- Aplatissez le dos au sol

Étirement de l'ensemble du corps



- Allongez-vous sur le dos, les jambes étirées
- Tendez les jambes et les bras

Étirement de l'aîne



- Asseyez-vous, l'arrière des pieds en contact
- Tenez vos pieds/chevilles
- Penchez-vous en avant au niveau des hanches

Étirement des ischio-jambiers couché



- Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues
- Ramenez les jambes, une après l'autre, sur la poitrine
- Ramenez les deux jambes vers la poitrine



Bas du corps

Étirement des mollets



- Tenez-vous face au mur/à la barrière
- Fléchissez doucement la jambe de devant
- Fléchissez la cheville de la jambe arrière

Étirement des mollets avec genoux pliés



- Pliez les deux genoux pour faciliter l'étirement

Rotation des ischio-jambiers latéraux



- Assis, ramenez une jambe au-dessus du genou de l'autre jambe
- Poussez la jambe pliée avec le coude opposé
- Tournez la tête dans la direction opposée

Étirement des ischio-jambiers



- Jambes étirées et jointes
- Jambes non-bloquées
- Penchez-vous au niveau des hanches, essayez d'atteindre vos chevilles



- Au fur et à mesure que la souplesse s'améliore, essayez d'atteindre vos pieds
- Poussez la tête vers les genoux en forçant les orteils vers le haut

Étirement à cheval en position assise



- Jambes écartées, penchez-vous au niveau des hanches
- Tendez-vous vers le milieu
- Gardez le dos droit



Étirement du coureur de haies



L'alignement correct de la jambe d'attaque est important dans le cadre de l'étirement du coureur de haies, que vous soyez coureur de haies ou pas. Le pied doit être aligné dans la direction de la course.

- Asseyez-vous, les jambes tendues, pliez le genou, le dessous du pied en contact avec la cuisse opposée
- Les orteils de la jambe étirée sont vers le haut
- Penchez-vous au niveau des hanches pour vous étirer de façon agréable et simple

Élévation alternative des genoux



- Posez le pied sur un support, la jambe pliée
- Poussez les hanches vers le support

Étirement des ischio-jambiers debout



- Reposez le genou du pied situé sur le support
- Poussez la poitrine et les épaules vers l'intérieur et le haut

Rotations des chevilles



- Assis, tenez votre pied et votre cheville
- Effectuez une rotation de la cheville dans les deux directions



Étirement — Rapides Lignes directrices de Référence

Commencez décontracté

Ne commencez pas avant que les athlètes ne soient détendus et que leurs muscles ne soient chauds

Soyez méthodique

Commencez par le haut du corps et continuez vers le bas

Évoluez du général au particulier

Commencez par des exercices généraux, puis passez à des exercices spécifiques à l'épreuve

Effectuez des étirements simples avant de passer aux étirements développementaux

Effectuez des étirements lents, progressifs
Ne sautez pas et ne faites pas de mouvements brusques pour vous étirer plus

Ayez recours à la variété

Amusez-vous, travaillez le même muscle avec différents exercices

Respirez normalement

Ne retenez pas votre respiration, restez calme et relaxé

Accordez de la place aux différences individuelles

Les athlètes commencent et progressent à des niveaux différents

Étirez-vous régulièrement

Incluez toujours les étirements dans l'échauffement et la récupération
Étirez-vous à la maison également



Plyométrie et entraînement de basket-ball

Les joueurs de basket-ball peuvent bénéficier d'exercices de plyométrie pour améliorer leur agilité, leur vitesse, leurs bonds verticaux et/ou le contrôle et la connaissance généraux de leur corps.

Plyométrie

Type :

nom

Définition :

type d'exercice utilisant des mouvements puissants pour développer une force musculaire, en particulier pour la prise de rebonds, les bonds et les sauts

Source : *Webster's New Millennium™ Dictionary of English, Preview Edition (v 0.9.6)*

Copyright © 2003-2005 Lexico Publishing Group, LLC

1. Vous n'avez pas besoin de programmer d'entraînement spécifique ciblant l'entraînement plyométrique. Pour les joueurs de basket-ball, les exercices plyométriques peuvent être intégrés après l'échauffement et précéder la principale partie de l'entraînement. Ces exercices doivent mettre l'accent sur un ensemble de mouvements complet et régulier. Utilisez le pré-étirement du muscle pour favoriser un mouvement rapide, une efficacité et une coordination mécaniques.
2. Comme avec d'autres types d'entraînement, les exercices plyométriques sont effectués à intervalle régulier durant la saison. Le volume et l'intensité varieront durant la saison. En général, le volume d'exercices plyométriques pour les joueurs de basket-ball sera faible à modéré. L'intensité sera également de faible à modérée.
3. Démarrer chaque saison avec une introduction en douceur à l'entraînement plyométrique en utilisant des exercices de rythme simples. Vos athlètes s'habituant aux exercices et leur condition physique s'améliorant, augmentez graduellement le volume et l'intensité.
4. Une fois que les athlètes ont intégré les techniques rythmiques de base, introduisez doucement des exercices de puissance. Les joueurs de basket-ball utiliseront un petit volume d'exercices puissants associés à des exercices de rythme.
5. La phase de compétition de la saison commençant, le travail plyométrique met l'accent sur le développement du rythme et de la rapidité. Une fois que la phase de compétition principale commence, réduisez l'entraînement plyométrique à une séance légère par semaine, même si vos athlètes peuvent continuer à inclure les exercices plyométriques dans l'échauffement. Stoppez tout entraînement plyométrique difficile 7 à 10 jours avant que les séries éliminatoires ne commencent.

Exercices de rythme

Les exercices de rythme sont une bonne méthode pour aider les joueurs à développer de l'endurance par le biais des exercices plyométriques. Ces exercices suivent en général les exercices d'étirement et de souplesse et sont effectués en accord avec les exercices d'endurance, tels que les redressements assis et les sauts. De plus, les exercices de rythme aident les joueurs à améliorer la condition physique générale et le développement de muscles spécifiques.

Types d'exercices de rythme utilisés pour l'entraînement de basket-ball

1. Sauts -Facile
2. Sauts -Difficile
3. Éviter les coups de pieds
4. Coups de talons aux fesses
5. Genoux hauts



Coups de talons aux fesses

Les coups de talons aux fesses sont un échauffement universel dans le sport. Il s'agit d'un bon exercice utilisé en entraînement de basket-ball pour aider les athlètes à développer les muscles à contraction rapide nécessaires pour les mouvements répétés de prise de départ, d'arrêt, de pivot et de retournement requis en basket-ball.



Lorsqu'on donne des coups de pieds aux fesses, le dos est droit et le corps légèrement incliné en avant. L'inclinaison du corps est naturelle comme le suppose le joueur lorsqu'il court.

Souvenez-vous, les bras sont des jambes en hauteur. Encouragez vos athlètes à les faire travailler et les actionner tout au long de l'exercice.



Insistez sur la rapidité en ramenant les talons aux fesses, pas en remontant le terrain de football. Vous pouvez même faire faire l'exercice à vos athlètes à l'arrêt et ajouter des mouvements une fois qu'ils le maîtrisent au maximum de leurs capacités.



Capacité aérobie des joueurs de basket-ball

Le basket-ball nécessite de courir sur des périodes prolongées. Par conséquent, vos joueurs doivent être capables de produire de l'énergie de façon aérobie. Cependant, même si les joueurs de basket-ball doivent posséder de bonnes capacités aérobies, ils n'ont pas besoin d'être des coureurs de fond. Soyez mesuré dans votre approche de l'aérobie. Établissez des normes, mais ne placez pas la condition physique devant l'objectif ultime qui consiste à former de bons joueurs de basket-ball et à former une bonne équipe. Une équipe en forme et qualifiée est bien plus puissante qu'une équipe en forme et non qualifiée. La capacité aérobie comporte trois avantages principaux :

1. Elle permet de développer une bonne capacité cardiovasculaire et renforce les muscles et les tendons
2. Elle permet aux joueurs de courir à une vitesse régulière sans manquer d'oxygène, se fatiguer outre mesure et être dans l'incapacité de récupérer
3. Elle permet à vos joueurs de récupérer rapidement après de courts sprints, ce qui les rend plus efficaces dans le jeu

Le meilleur moment pour développer la capacité aérobie est durant l'entraînement d'avant-saison. Toutefois, si votre programme ne peut pas être prolongé afin d'inclure l'aérobie dans l'avant-saison, vous pouvez intégrer des exercices et des activités d'aérobie dans vos séances d'entraînement hebdomadaires. Cela peut se faire grâce à des courses à rythme régulier, des exercices de maniement du ballon ou des circuits d'aérobie. Pour plus d'informations sur l'aérobie en général, veuillez vous référer à la section **Alimentation, sécurité et forme physique des athlètes** de la section générale sur l'entraînement.

Exemples d'activités de capacité aérobie

Courses à vitesse régulière

Ce sont des courses de fond, lentes et constantes. Elles peuvent durer 20 à 30 minutes. Vous pouvez varier ces courses en faisant courir vos joueurs avec le ballon dans un parcours de cônes et autour des bancs de touche ou des défenseurs. Par ailleurs, encouragez les athlètes à courir seuls chez eux avec des amis ou de la famille. De nombreuses familles apprécieront l'invitation des frères/soeurs ou des amis à des joggings réguliers.



Capacité anaérobie des joueurs de basket-ball

Le basket-ball requiert une capacité aérobie et anaérobie. Pendant les matchs, les joueurs de basket-ball doivent être capables de sprinter de toutes leurs forces, de récupérer rapidement, puis de sprinter à nouveau de toutes leurs forces. L'entraînement anaérobie commence dès que vos athlètes ont développé des capacités aérobies basiques, car la capacité de récupération est développée en augmentant la capacité aérobie. En basket-ball, la demande de vitesse anaérobie est relativement brève. Le point important ici est la capacité du joueur à récupérer rapidement de brusques et multiples accélérations.

Exemples d'activités de capacité anaérobie

Courses Fartlek

Les courses Fartlek, également connues sous le nom de « jeu de vitesse », constituent un autre outil efficace pour l'entraînement de basket-ball car elles peuvent être proches du type de course à appliquer pendant un match — une course à vitesse variable. Le Fartlek est facile à intégrer dans un entraînement physique. Les joueurs peuvent courir autour du terrain en joggant sur un côté et en sprintant de l'autre. Vous pouvez modifier l'intensité et varier l'exercice en joggant sur deux côtés et en courant sur un côté ou en courant sur deux côtés et en joggant sur un côté, etc. Vous pouvez mélanger les côtés joggés et sprintés selon le niveau de forme physique et de capacité de vos joueurs.

Une autre variation consiste à faire jogger l'équipe en file indienne autour du terrain, à l'extérieur. Au coup de sifflet, le dernier athlète sprinte jusqu'au devant de la file. Vous pouvez contrôler l'allure en donnant des coups de sifflet à intervalles plus courts ou simplement laisser l'équipe contrôler l'allure en laissant le coureur situé à l'arrière regarder quand son prédécesseur a atteint le devant de la file.

Navettes

Les navettes sont un élément essentiel de l'entraînement de basket-ball. Les navettes sont essentiellement des courses répétées ou à intervalles qui impliquent de nombreux changements de direction. Vous pouvez modifier les exemples de navettes suivants afin de les adapter aux besoins de vos joueurs. Simplement, n'oubliez pas de garder les bases à l'esprit lors de l'élaboration de la course, à savoir la condition physique et les aptitudes de l'athlète.

1. Courir jusqu'à la ligne de lancer franc et revenir
2. Courir jusqu'à la moitié du terrain et revenir
3. Courir jusqu'à la ligne de lancer franc opposée et revenir
4. Courir jusqu'à la ligne de fond opposée et revenir
5. Recommencer 3 ou 4 fois



Entraînement d'endurance en basket-ball

L'entraînement d'endurance est important pour les joueurs de basket-ball. Les qualités de base que sont la rapidité, la mobilité et l'endurance sont toutes des fonctions de la force musculaire. Selon le Conseil du Fitness et des Sports Physiques, les améliorations dans l'endurance musculaire absolue, les capacités motrices et les capacités athlétiques sont directement associées à la force musculaire de l'individu.

En général, l'entraînement d'endurance au basket-ball a deux objectifs :

1. Améliorer l'endurance générale
2. Développer un équilibre musculaire et éviter les blessures

Le basket-ball nécessite une énergie anaérobie considérable qui est directement liée à la force musculaire. Par conséquent, un muscle plus fort peut mieux répondre à des défis sans encourir une fatigue extrême et sans nécessiter une période de récupération plus longue. Fondamentalement, l'entraînement d'endurance améliore la capacité de l'athlète à courir vite et produit de l'énergie anaérobie. Les joueurs de basket-ball doivent être capables de courir vite, parfois très vite.

Le programme d'entraînement d'endurance basique suivant peut être réalisé en dehors de la salle de musculation et facilement incorporé dans le programme d'entraînement à domicile de l'athlète. Pour plus d'informations sur l'entraînement en circuit et l'entraînement de remise en forme, veuillez consulter la section **Alimentation des athlètes, sécurité et forme physique** de la section générale sur l'entraînement.

Exemple de Programme d'Entraînement d'Endurance

1. Course légère pour s'échauffer
2. Pompes
3. Mouvements en avant
4. Redressements assis — œuf
5. Lancers de ballons d'exercice (consulter la section **Alimentation des athlètes, sécurité et forme physique** pour avoir accès aux exercices de lancer de ballon d'exercice)
 - Envoi au-dessus de la tête
 - Envoi en avant
 - Envoi sur le côté
 - Tendre le bras en avant pour envoyer au partenaire



Pompes

Pompes- Position haute



Assurez-vous que vos athlètes étendent complètement leurs bras dans la position de départ, avec le dos droit. Ils peuvent aider à garder un dos droit en contractant leurs muscles abdominaux.

Pompes- Position basse



Quand les athlètes sont en position basse, ils veulent que leurs coudes soient parallèles à leurs épaules.

Pompes avec claquement de mains



Pour plus de diversité et une meilleure intensité, tapez des mains après chaque pompe. Cela peut aider les athlètes à se tester et à se comparer aux autres en travaillant dur, mais en s'amusant.

Mouvements en avant

Mouvements en avant



À un angle de 90°, cuisse parallèle au sol



Dégagez-vous du sol en poussant fort sur le sol

Redressements

Redressements assis –Mains derrière le cou (position haute)



L'athlète contracte les abdominaux en remontant en poussant avec les coudes. La prochaine fois, nous voulons travailler sur la façon de garder des coudes droits sur les côtés et parallèles au sol.

Redressements assis – Croisé sur les épaules



Pour réduire la tension dans le cou, les athlètes peuvent placer leurs mains sur leur épaule opposée. Tant qu'ils contractent leurs abdominaux, ils parviennent au même résultat — des muscles plus forts au niveau de l'estomac.





Compétition des techniques individuelles de basket-ball

Les **épreuves de 10 mètres de dribbles, de passe ciblée** et de **tir en avant** composent la Compétition des techniques individuelles (ISC). La Compétition des techniques individuelles a été conçue pour les athlètes de niveau inférieur qui ne maîtrisent pas encore les aptitudes nécessaires pour participer de façon significative à du basket-ball en équipe. L'ISC ne constitue pas une chance de médaille supplémentaire pour les athlètes déjà inscrits aux compétitions de jeu d'équipe. Chaque épreuve met l'athlète au défi de démontrer ses aptitudes sans la pression d'un défenseur.

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète est capable de dribbler le ballon.

L'athlète est capable de passer le ballon à une cible.

L'athlète est capable d'attraper le ballon.

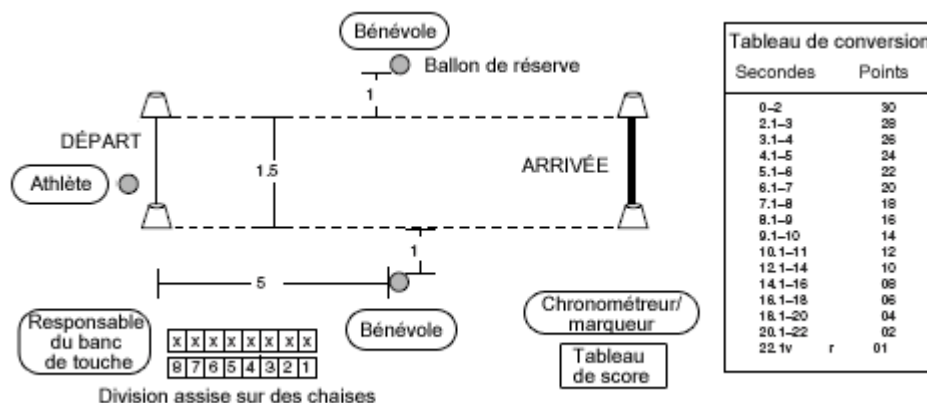
L'athlète est capable de tirer le ballon dans un panier de hauteur réglementaire.

10 mètres de dribbles

Dans l'épreuve des 10 mètres de dribbles, l'athlète dribble à une main sur 10 mètres (32 pieds, 10 pouces). Il doit aussi attraper le ballon après qu'il a dépassé la ligne d'arrivée.

Enseigner les 10 mètres de dribbles

1. Passer en revue la bonne technique de dribble en dribblant sur place (avec le ballon sur le côté).
2. Demander à l'athlète de marcher vers l'avant en continuant à dribbler le ballon. L'entraîneur marche à ses côtés, l'encourage verbalement et le motive physiquement et verbalement, si nécessaire.
3. Jeu « Suivre le leader » : l'athlète suit l'entraîneur en dribblant le ballon sur dix mètres. Encourager l'athlète à conserver le ballon abaissé et proche et à garder la tête levée.
4. Mettre en place l'épreuve des 10 mètres de dribbles. Parcourir le couloir avec l'athlète du début à la fin.
5. Demander à l'athlète de dribbler le ballon dans les limites du couloir du début à la fin, avec l'entraîneur à ses côtés. Insister sur le fait de rester dans les limites du couloir et d'attraper le ballon une fois la ligne d'arrivée franchie.
6. L'entraîneur se trouve à présent juste derrière la ligne d'arrivée et encourage l'athlète qui se trouve à la ligne de départ à dribbler vers lui.
7. Accomplissement des 10 mètres de dribbles. L'entraîneur se tient sur le côté et chronomètre l'athlète du début à la fin. Insister sur le fait de rester dans les limites du couloir et d'attraper le ballon une fois la ligne d'arrivée franchie.
8. Guider de moins en moins l'athlète.

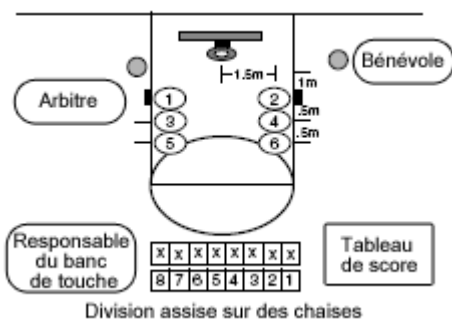


Tir en avant

Dans l'épreuve de tir en avant, l'athlète dispose de deux essais de tir depuis six emplacements prédéterminés. Trois emplacements se trouvent sur la gauche du panier et trois emplacements supplémentaires sur la droite (il s'agit en d'autres termes des emplacements situés autour du « couloir » occupé par les joueurs lorsqu'un lancer franc est tiré). Des points sont attribués à l'athlète s'il touche le filet, le panneau et l'anneau ainsi que s'il marque un panier.

Enseigner le tir en avant

1. Placer les mains dans une position de tir correcte : tir à l'arrêt à deux mains ou tir à une main.
2. Passer en revue la bonne technique de tir alors que l'athlète effectue un tir seul ou vers l'entraîneur. L'entraîneur guide physiquement la position des mains et du corps de l'athlète. Procéder à cinq tirs.
3. Se positionner à l'emplacement n°1. Il s'agit d'un des deux tirs les plus courts face au panier, sur le côté. L'athlète fléchit les genoux et tend les jambes pour initier le tir. Prendre comme cible le coin supérieur du carré du panneau. Insister sur le fait de prendre de la puissance dans les jambes et de viser le coin ou la cible du panneau.
4. Au fur et à mesure que l'athlète gagne de la force et améliore son aptitude à tirer, changer progressivement d'emplacement. Déclarer un essai réussi si le filet, l'anneau ou le panneau est touché. Rendre le fait de marquer un panier motivant. Multiplier les « Donne m'en cinq ».
5. Mettre en place le tir en avant.
6. Guider de moins en moins l'athlète.



Mots-clés



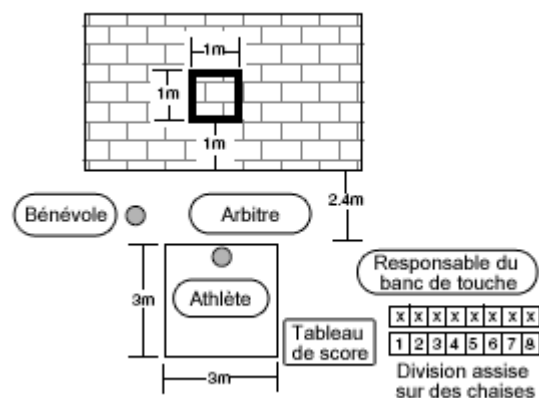
- Fléchir et tendre les jambes
- Puiser de la puissance dans les jambes
- Viser le panier

Passé ciblée

Dans l'épreuve de passé ciblée, l'athlète passe le ballon à une cible située à 2,4 mètres (7 pieds). Des points sont attribués à l'athlète en fonction de la précision de sa passe et de la réalisation d'un attrapé ou d'un arrêt.

Enseigner la passé ciblée

1. Prendre le ballon en plaçant correctement les mains (main dominante sur le dessus, l'autre sur le côté). L'entraîneur peut guider physiquement l'athlète, si nécessaire.
2. Pousser le ballon (comme dans un dribble) vers l'avant, en direction du mur. L'athlète effectue en fait une passe à terre en direction du mur. L'entraîneur attrape d'abord le ballon lorsqu'il a rebondi sur le mur.
3. Ajouter un pas pour donner plus de force à la passe pendant que l'athlète continue à effectuer des passes à terre en direction du mur. Garder les mains levées et les yeux sur le ballon. La paume de la main qui passe constituera une cible pour un attrapé.
4. Mettre en place la passé ciblée en ajoutant la cible sur le mur. Marcher et effectuer une passe poussée en direction de la cible (à l'intérieur du carré), pas à terre. Marcher et viser le carré. L'entraîneur attrape encore le ballon une fois qu'il a rebondi sur le mur.
5. Pour travailler sur l'attrapé, demander à l'athlète de se mettre dos au mur. Guider physiquement la position d'attrapé — la paume de la main qui passe est tournée vers l'entraîneur, les doigts vers le haut formant une cible. L'autre main se trouve sur le côté, les doigts pointés vers le côté. Seul le pouce est relevé. Attraper une passe à terre — Ressentir le ballon et le récupérer ou se détendre et passer.
6. Retourner au mur. L'athlète passe un ballon à la fois vers le mur en visant la cible. Encourager l'athlète à attraper le ballon au retour ou à l'arrêter contre son corps ou le sol.
7. Guider de moins en moins l'athlète.



Mots-clés



Marcher et viser le carré
Se détendre et passer
Garder les yeux sur le ballon
Regarder le ballon dans ses mains

Conseils d'entraînement

Consacrez du temps à chaque épreuve lors de chaque entraînement. L'athlète peut se trouver à différents niveaux de progression pour chaque épreuve.

Au fur et à mesure que l'athlète développe ses aptitudes, guidez-le de moins en moins, mais continuez à le soutenir et à reconnaître ses progrès.

Organisez des compétitions d'entraînement tout au long de la saison et enregistrez les scores pour contrôler les progrès.

Indiquez ces scores sur un grand tableau dans le gymnase de sorte que les athlètes puissent constater leurs progrès.



Progression de la technique de dribble

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer de dribbler avec un ballon de basket, quelle que soit la technique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dribbler le ballon, quelle que soit la technique, avec au moins trois rebonds d'affilée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dribbler un ballon à une main avec plus de trois rebonds d'affilée en restant sur place	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dribbler le ballon, avec la main opposée, avec plus de trois rebonds d'affilée, en restant sur place	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dribbler le ballon à une main, puis avec l'autre, avec trois rebonds d'affilée à chaque fois, sans s'arrêter, en restant immobile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dribbler le ballon à une main en marchant vers l'avant sur dix pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dribbler le ballon à une main en courant vers l'avant sur 20 pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dribbler le ballon à une main en se déplaçant dans n'importe quelle direction (en avant, en arrière ou sur le côté)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dribbler le ballon à une main en se déplaçant dans n'importe quelle direction en protégeant le ballon contre un défenseur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Dribbles

Les dribbles constituent une des aptitudes les plus fondamentales à apprendre. Non seulement il est important d'apprendre comment bien dribbler, mais il est également important de savoir quand dribbler et quand ne pas dribbler. Pour devenir un bon dribbleur et manieur de ballon, les dribbles doivent être pratiqués aussi souvent que possible, avec les deux mains.

Enseigner les dribbles

Mots-clés

Ressentir le ballon
La tête haute
Protéger

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'athlète pousse le ballon trop loin devant pour établir un contact lors du rebond et continuer à dribbler.	Commencer par dribbler sur place en contrôlant le rebond et en le rejoignant avec la main.	Dribbles sur place
L'athlète tape le ballon lorsque le dribble est en position haute.	Ne pas oublier de garder la main basse et de ressentir le ballon lorsqu'il remonte de son rebond à terre.	Dribbles sur place avec aide partielle de l'entraîneur. L'entraîneur peut simuler le rebond du ballon pour aider l'athlète à ressentir le contact avec le ballon, puis comment le pousser vers le bas plutôt que de le frapper.
L'athlète regarde le ballon lorsqu'il dribble.	Conserver la tête levée et regarder de temps en temps l'anneau.	Donner aux athlètes un repère sur le mur en face d'eux sur lequel se concentrer.
L'athlète ne « protège » pas le ballon.	S'entraîner à rester entre le ballon et le défenseur.	Protéger le ballon en dribblant
L'athlète dribble trop.	Pousser le ballon plus loin de la taille et courir après ce dernier.	Dribbles en mouvement Ou Dribbles et pas chassés
L'athlète perd l'équilibre sur le pied avant, ce qui entraîne le glissement (déplacement) du pied de pivot.	Sautiller avant de s'arrêter et d'atterrir avec les pieds écartés à largeur d'épaules, la tête levée.	S'entraîner au saut du lapin !



L'athlète dribble trop haut ou large pour contrôler le ballon lorsqu'il change de direction.	S'entraîner aux dribbles à hauteur des genoux : sur place, puis en mouvement et en changeant de direction.	Dribbles et pas chassés
--	--	--------------------------------

Conseils des entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l'entraînement

1. Aidez les athlètes en les laissant mettre les mains au-dessus des vôtres pour sentir le rythme des dribbles. Commencez en faisant appel à la découverte guidée. Laissez l'athlète ressentir la forme ronde du ballon, ses creux et son poids. Demandez aux athlètes ce qu'ils ont ressenti par rapport au ballon.
2. Demandez-leur de laisser tomber le ballon et de l'attraper. Ordonnez-leur de placer le ballon au sol, la main de dribble sur le dessus et l'autre sur le côté, presque sous le ballon. De cette façon, lorsque les athlètes ramassent le ballon, la position est correcte pour commencer et continuer à dribbler.
3. Pendant les dribbles, plus le rebond est bas, plus le contrôle est simple. Dribblez le ballon trois fois et rattrapez-le.
4. Insistez sur la bonne position des mains, de la tête et du corps.
5. Entraînez chaque main séparément. Organisez une mini compétition pour voir si les athlètes peuvent dribbler le ballon pendant 15, 30, 45 et 60 secondes.



Exercices de dribbles

Pour les athlètes de niveau inférieur et disposant de peu d'expérience en dribbles, qui dribblent la main à plat, avec la paume ou deux mains sur le ballon, utiliser les exercices suivants :

Mots-clés

Ressentir le ballon

La tête haute

Protéger

Dribbles sur place

Réaliser l'exercice sur place ou en se déplaçant simplement avec le ballon.

Répétitions : Trois séries de dix dribbles avec chaque main

Objectif de l'exercice

Développer son aptitude à dribbler et sa confiance en soi

Enseigner aux athlètes qu'une fois qu'ils attrapent un ballon qu'ils dribblaient, ils doivent le passer

Étapes

1. Commencer à dribbler à une main avec la main droite et compter à voix haute jusqu'à dix, puis avec la main gauche jusqu'à dix.
2. Si l'athlète doit attraper le ballon avec les deux mains pour le contrôler, il doit ensuite le passer à l'entraîneur ou à un autre joueur (cela évite une faute pour « double dribble »)
3. L'entraîneur ou l'autre joueur repasse ensuite le ballon à l'athlète pour recommencer l'exercice.
4. Cet exercice peut également être organisé en cercle avec plusieurs athlètes. Chaque fois qu'un athlète parvient à réaliser 10 dribbles avec chaque main OU qu'il doit attraper le ballon avec les deux mains, il le passe à un autre joueur du cercle.

Dribbles sur place dans de multiples positions

Réaliser l'exercice debout, à genoux et assis.

Répétitions : Trois séries de dix dribbles dans chaque position avec chaque main

Objectif de l'exercice

Développer son aptitude à dribbler et sa confiance en soi

Développer son aptitude à changer de main en dribblant



Étapes

1. Commencer à dribbler avec la main droite et compter à voix haute jusqu'à dix, puis avec la main gauche jusqu'à dix.
2. Continuer ensuite à dribbler en s'agenouillant au sol (dix dribbles avec la main droite et dix avec la main gauche).
3. Passer ensuite de la position agenouillée à la position assise au sol et compter à nouveau jusqu'à dix pour chaque main.

Dribbles en se déplaçant vers l'avant

Répétitions : Deux trajets aller-retour. Chacun part de la ligne de base jusqu'à la ligne de fond opposée pour retourner au point de départ

Objectif de l'exercice

Développer son aptitude à contrôler et à protéger le ballon en déplacement
Au fur et à mesure que la confiance en soi grandit, l'athlète peut dribbler plus vite et s'arrêter

Étapes

1. Rester debout en place et dribbler le ballon trois fois.
2. Pousser le ballon légèrement et marcher vers l'avant.
3. Garder la tête et les yeux dirigés vers l'avant, pas vers le bas.
4. Augmenter la vitesse progressivement et pousser davantage le ballon vers l'avant.

Alterner les mains 5-4-3-2-1-Dribble

Répétitions : Trois séries de 5-4-3-2-1, tel que décrit ci-après.

Objectif de l'exercice

S'entraîner à changer de main de dribble
Développer la prise de conscience de son corps et du ballon lorsque ce dernier passe d'un côté à l'autre

Étapes

1. Rester debout en place et dribbler le ballon cinq fois.
2. Faire rebondir le ballon devant soi et au-dessus de l'autre main.
3. Dribbler le ballon cinq fois avec l'autre main.
4. Faire rebondir le ballon au-dessus de la première main et réaliser quatre dribbles avec chaque main sans s'arrêter.
5. Répéter l'exercice en réalisant à chaque fois un dribble de moins de chaque côté.



6. Une fois l'exercice maîtrisé, les athlètes peuvent inverser le processus et augmenter le nombre de dribbles de chaque côté jusqu'à cinq.

Dribbles et pas chassés

Répétitions : Deux à trois séries de 30 à 60 secondes par entraînement

Objectif de l'exercice

- S'entraîner aux dribbles et à déplacer le ballon intentionnellement
- S'entraîner à rester concentré sur les autres joueurs au lieu du ballon pendant les dribbles

Étapes

1. Chaque joueur possède un ballon de basket et se positionne sur le terrain. Un certain espace doit être maintenu entre les joueurs de sorte que chacun puisse voir l'entraîneur.
2. Les joueurs commencent à dribbler sur place.
3. L'entraîneur utilise à présent des mouvements de bras (à l'instar des hôtesse de l'air qui indiquent les sorties de secours d'un avion) pour diriger le groupe sur la gauche, la droite, vers l'arrière ou l'avant.
4. Pour s'amuser, pour le retour, essayer un parcours en diagonale ou en serpent – s'amuser avec les signaux des mains !
5. S'assurer que le jeu de jambes des athlètes est correct et que ces derniers gardent les genoux pliés et la tête levée.

Mini basket-ball : « Dribble Tag »

Répétitions : Deux ou trois séries par entraînement

Objectif de l'exercice

- S'entraîner aux dribbles et protéger le ballon
- S'entraîner à essayer d'intercepter réglementairement le ballon détenu par un adversaire

Étapes

1. Le groupe est séparé au minimum en deux équipes de deux athlètes chacune.
2. Chaque joueur possède un ballon et porte un dossard afin de permettre l'identification des équipes.
3. La surface du terrain dépend de la taille et du niveau d'aptitudes du groupe. Plus le niveau d'aptitudes est faible, moins les athlètes sont nombreux. Avec deux athlètes, un cercle d'entre-deux peut être utilisé. Avec quatre à six athlètes, la surface à l'intérieur de la ligne des trois points et de la ligne de fond peut être utilisée.



4. L'entraîneur ordonne aux athlètes de commencer à dribbler. Chaque athlète doit continuer à faire rebondir le ballon et à le protéger en essayant de frapper le ballon de basket d'un adversaire pour l'intercepter ou le faire sortir de la ligne des trois points et de la ligne de fond.
5. Si un joueur arrête de dribbler ou si son ballon de basket sort du terrain, le joueur en question est exclu du jeu.
6. En cas de faute, le joueur en possession du ballon reste sur le terrain et continue à jouer alors que l'adversaire est exclu du jeu.
7. Jouer au « Dribble Tag » pendant 1 à 2 minutes.
8. L'équipe dont le plus grand nombre d'athlètes dribble encore à l'intérieur de la ligne des trois points à la fin du temps alloué gagne.
9. Une série de jeux « le meilleur des trois » peut être organisée pour intensifier la compétition.



Dribble « Hot Griddle »

Répétitions : Deux trajets aller-retour le long du terrain en s'arrêtant aux lignes de lancer franc (prolongées), à la ligne médiane et aux lignes de fond.

Objectif de l'exercice

S'entraîner à passer du dribble rapide au dribble sur place

S'entraîner à garder l'équilibre et à faire appel à des feintes de mouvements ou de passes à partir des dribbles



Étapes

1. Commencer au niveau de la ligne de fond et dribbler rapidement jusqu'à la première ligne de lancer franc.
2. Au niveau de cette ligne, arrêter de courir et continuer à dribbler.
3. En restant immobile au point d'arrêt, commencer à déplacer ses pieds rapidement vers le haut et vers le bas en place (comme si l'on se trouvait sur une plaque chauffante).
4. Maintenir ce mouvement pendant 10 secondes, se déplacer jusqu'à la ligne médiane et répéter l'exercice.
5. Répéter à nouveau l'exercice au niveau de l'autre ligne de lancer franc, puis au niveau de la ligne de fond opposée.
6. Effectuer un demi-tour et répéter l'exercice sur le retour.

Protéger le ballon en dribblant

Répétitions : Deux ou trois séries avec un entraîneur

Objectif

S'entraîner aux dribbles et protéger le ballon

S'entraîner à se déplacer en protégeant le ballon contre un adversaire

Étapes

1. Demander aux athlètes de travailler en un contre un avec un entraîneur ou un assistant.
2. Les athlètes commencent à dribbler sur place.
3. L'entraîneur intercepte un ballon non-protégé pour montrer ce qui NE doit PAS arriver.
4. L'entraîneur ordonne à l'athlète de rester entre le ballon et le défenseur, un bras plié pour protéger davantage le ballon.
5. À présent, l'entraîneur se déplace autour du joueur pendant que ce dernier continue à dribbler. L'entraîneur s'assure que l'athlète se déplace pour rester entre le ballon et lui.
6. Enfin, l'athlète reçoit l'ordre de se déplacer en avant et en arrière ou sur le côté en continuant à protéger le ballon.







Progression de la technique du jeu de passes

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer de passer un ballon de basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer le ballon, quelles que soient la technique et la direction	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer le ballon, quelle que soit la technique, à une cible déterminée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réaliser une passe à deux mains de la poitrine dans n'importe quelle direction	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réaliser une passe à deux mains de la poitrine à une cible déterminée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réaliser une passe à terre à une cible déterminée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réaliser une passe à deux mains par-dessus la tête à une cible déterminée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réaliser une passe en cloche à une cible déterminée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réaliser une passe de base-ball à une cible déterminée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participer aux exercices de jeu de passes d'équipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Jeu de passes

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
La passe de la poitrine est trop douce.	Commencer avec les coudes près du corps et pousser le ballon avec le poignet et les doigts.	Passe ciblée
La passe à terre est trop haute et trop lente.	Commencer avec le ballon au niveau de la taille et viser un emplacement de rebond plus proche du coéquipier.	Modifier la passe ciblée en passe à terre. La cible peut se trouver au sol pour le rebond ou sur le mur pour une cible.
La passe par-dessus la tête est trop douce.	S'assurer que le ballon se trouve au-dessus de la tête et pas derrière avant de commencer.	Jeu de passes sous pression
Les passes n'atteignent pas leur cible.	Les deux premiers doigts de chaque main doivent pointer vers la cible/le joueur à laquelle/auquel est dirigée la passe.	Passe ciblée

Conseils des entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l'entraînement

1. Aidez un athlète de niveau inférieur en vous tenant derrière lui. Placez les mains au-dessus des mains de l'athlète et guidez-le pour réaliser le mouvement de la passe de la poitrine.
2. Indiquez une cible sur un mur et demandez à l'athlète d'effectuer une passe de la poitrine en direction de cette dernière. Augmentez progressivement la distance entre l'athlète et le mur au fur et à mesure que les aptitudes de ce dernier augmentent. Progressez en commençant au même emplacement et en demandant à l'athlète de réaliser une passe de la poitrine en direction de cibles placées à divers endroits, à diverses hauteurs et distances.
3. Effectuez une démonstration des passes qui rebondissent avant, sur et bien au-delà de la moitié du chemin jusqu'à la cible.
4. Laissez les athlètes expérimenter les passes à terre courtes et longues à des coéquipiers se trouvant à diverses distances.
5. Encouragez les jeux consistant à « frapper » ou simplement à « attraper », pour que les athlètes s'entraînent au maniement du ballon.
6. Encouragez les familles à jouer à des jeux de passes à la maison entre les entraînements.



Exercices de jeu de passes et d'attrapé

Pour les athlètes de niveau inférieur, présentant des handicaps ou ayant peur du ballon, commencer par utiliser les exercices suivants.

Mots-clés

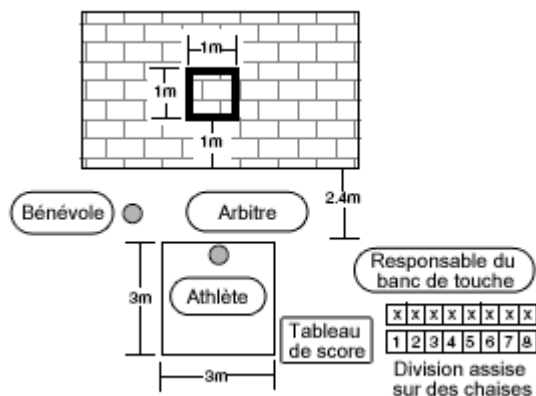
Regarder — Passer par une porte ouverte
Marcher et pousser
Déterminer une cible
Se déplacer pour se positionner derrière le ballon
Se détendre et passer
Protéger

Passé ciblée (Compétition des techniques individuelles — mais peut également être utilisée comme exercice)

Dans l'épreuve de passe ciblée, l'athlète passe le ballon à une cible située à 2,4 mètres (7 pieds). Des points sont attribués à l'athlète en fonction de la précision de sa passe et de la réalisation d'un attrapé ou d'un arrêt.

Enseigner la passe ciblée

1. Prendre le ballon en plaçant correctement les mains (main dominante sur le dessus, l'autre sur le côté). L'entraîneur peut guider physiquement l'athlète, si nécessaire.
2. Pousser le ballon (comme dans un dribble) vers l'avant, en direction du mur. L'athlète effectue en fait une passe à terre en direction du mur. L'entraîneur attrape d'abord le ballon lorsqu'il a rebondi sur le mur.
3. Ajouter un pas pour donner plus de force à la passe pendant que l'athlète continue à effectuer des passes à terre en direction du mur. Garder les mains levées et les yeux sur le ballon. La paume de la main qui passe constituera une cible pour un attrapé.
4. Mettre en place la passe ciblée en ajoutant la cible sur le mur. Marcher et effectuer une passe poussée en direction de la cible (à l'intérieur du carré), pas à terre. Marcher et viser le carré. L'entraîneur attrape encore le ballon une fois qu'il a rebondi sur le mur.
5. Pour travailler sur l'attrapé, demander à l'athlète de se tourner dos au mur. Guider physiquement la position d'attrapé — la paume de la main qui passe est tournée vers l'entraîneur, les doigts vers le haut formant une cible. L'autre main se trouve sur le côté, les doigts pointés vers le côté. Seul le pouce est relevé. Attraper une passe à terre — Ressentir le ballon et le récupérer ou se détendre et passer.
6. Retourner au mur. L'athlète passe un ballon à la fois vers le mur en visant la cible. Encourager l'athlète à attraper le ballon au retour ou à l'arrêter contre son corps ou le sol.
7. Guider de moins en moins l'athlète.



Mots-clés

Marcher et viser le carré
Se détendre et passer

Récupération de ballon perdu

Répétitions : chaque athlète se positionne trois fois devant la ligne.

Objectif de l'exercice

Développer ses aptitudes de suivi visuel
Enseigne à « se déplacer vers le ballon »

Étapes

1. L'entraîneur sépare les athlètes en autant de groupes d'aptitudes égales qu'il y a d'entraîneurs ou d'assistants.
2. Les athlètes de chaque groupe se mettent en file les uns derrière les autres.
3. L'entraîneur ordonne au premier athlète de Déterminer une cible et de se préparer à se déplacer.
4. L'entraîneur fait rouler ou rebondir au sol le ballon sur la gauche ou la droite de l'athlète.
5. L'athlète se déplace pour se positionner derrière le ballon, l'attrape, le repasse à l'entraîneur et retourne à sa position.
6. L'exercice est répété de sorte que chaque athlète dispose de trois à cinq essais avant de se placer à la fin de la file.
7. Il s'agit de mettre l'accent sur le mouvement et le suivi.
8. Chaque athlète possède un objectif individuel consistant à récupérer plus de ballons que la fois précédente.



Mots-clés

Se déplacer pour se positionner derrière le ballon

Se déplacer pour récupérer le ballon

Déterminer une cible

Passer le ballon sous la pression (en empêchant l'adversaire d'approcher)

Les athlètes de niveau moyen à modéré — capables de se déplacer pour se positionner derrière le ballon et d'attraper et passer le ballon — sont à présent prêts pour cet exercice.

Répétitions : Trois séries de jeux de 1 à 2 minutes

Objectif

Développer son aptitude à réaliser des passes rapides pour éviter les interceptions

Enseigne aux joueurs à se déplacer afin de se démarquer pour une passe

Étapes

1. L'entraîneur sépare le groupe en paires.
2. Les partenaires se tiennent de chaque côté du couloir, face à face.
3. Le jeu de passes et la réception du ballon sont pratiqués en utilisant toutes les passes : de la poitrine, à terre à une main, par-dessus la tête à une main.
4. Un défenseur est ajouté à chaque groupe.
5. Le ballon est engagé avec un coéquipier contre le défenseur.
6. L'athlète en possession du ballon cherche la PORTE OUVERTE et passe le ballon à son coéquipier.
7. Si la passe n'est pas déviée ni interceptée, le défenseur se tourne et se déplace pour défendre contre l'athlète en possession du ballon.
8. Lorsque le défenseur réalise une interception ou dévie le ballon, il devient passeur.
9. Le joueur dont la passe est déviée ou interceptée devient défenseur.
10. L'exercice continue pendant 1 à 2 minutes.



Mots-clés

- Chercher la porte ouverte
- Déterminer une cible
- Se déplacer pour se positionner derrière le ballon

Mini basket-ball : deux contre un (dans la zone arrière)

Il s'agit de mettre l'accent sur le jeu de passes et l'attrapé ainsi que sur les déplacements pour se démarquer. Le tir n'est pas mis en avant. Au fur et à mesure que le niveau d'aptitudes augmente, le défenseur peut essayer de marquer après une interception. L'attaque essaye de récupérer le ballon et de défendre. L'exercice se transforme en exercice de transition et technique.

Répétitions : Une série de deux ou trois possessions pour chaque équipe

Objectif

- Développer ses aptitudes en jeu de jambes et en mouvements face à un défenseur
- Enseigne à faire circuler le ballon pour remonter le terrain

Étapes

1. L'entraîneur sépare les athlètes par paires en équipes égales (chaque équipe de deux se compose d'un athlète de niveau supérieur et d'un athlète de niveau inférieur).
2. Deux attaquants et deux défenseurs se trouvent au niveau de la ligne de fond.
3. L'entraîneur se tient à proximité des joueurs et donne le ballon à l'attaque (équipe A).
4. L'objectif consiste pour l'attaque à emmener le ballon jusqu'à la ligne médiane sans qu'il ne soit intercepté ni perdu.
5. Un des deux autres athlètes (équipe B) devient défenseur — il se positionne entre les attaquants sur le terrain.
6. Alors que les joueurs font progresser le ballon, l'entraîneur suit le jeu en les guidant verbalement et physiquement, si nécessaire.
7. Dès que la défense intercepte le ballon, l'entraîneur crie le nom de l'athlète et ce dernier lui lance le ballon.
8. Compter le nombre de passes réussies.
9. Chaque équipe disposera de deux à trois possessions de ballon.
10. L'équipe qui totalise le plus grand nombre de passes réussies gagne.
11. La rotation est la suivante : défense/repos hors du terrain/attaque/défense/etc.



Mini basket-ball : deux contre deux (dans la zone arrière)

L'exercice ci-avant peut être plus stimulant s'il est organisé en deux contre deux dans la zone arrière. L'attaque est mise au défi de se déplacer de manière plus efficace pour se démarquer ainsi que pour faire progresser le ballon. Au fur et à mesure que le niveau d'aptitudes augmente, les défenseurs peuvent essayer de tirer après une interception. L'attaque essaye de récupérer le ballon et de défendre. L'exercice se transforme en exercice de transition et technique.

Étapes

1. Deux défenseurs se positionnent entre les attaquants au niveau de la ligne médiane.
2. L'exercice est mené à bien comme indiqué ci-avant.

Passe à un partenaire

Répétitions : Trois essais de 30 secondes chacun

Objectif

Développer son aptitude à effectuer des passes précises et rapides
Enseigne le travail d'équipe

Étapes

1. Séparer les athlètes en équipes de deux — en rassemblant les athlètes de niveau similaire.
2. Un athlète a un ballon et se positionne à une distance déterminée d'un partenaire.
3. Le premier athlète passe le ballon de la poitrine au partenaire.
4. Le second athlète s'approche pour attraper la passe et repasse immédiatement le ballon au partenaire.
5. Le premier athlète s'approche pour attraper la passe et effectue une passe à terre au partenaire.
6. Cet exercice se répète tant que les athlètes peuvent continuer les passes en alternant leur type (à terre, de la poitrine, par-dessus la tête, à un bras).

Passer au partenaire et sprinter

Répétitions : Trois essais de 30 secondes chacun

Objectif

Développer son aptitude à effectuer des passes précises et rapides
Enseigne aux athlètes à se dégager après une passe et à se rapprocher pour attraper une passe
Permet de développer une bonne technique de jeu de jambes pour effectuer des pas chassés vers et à distance du jeu



Enseigne le travail d'équipe

Étapes

1. Séparer les athlètes en équipes de deux — en rassemblant les athlètes de niveau similaire.
2. Un athlète a le ballon et se positionne à une distance déterminée d'un mur (2,7 à 3,6 m de préférence).
3. Le second athlète se positionne immédiatement derrière le premier.
4. Le premier athlète effectue une passe de la poitrine en direction du mur et effectue immédiatement un pas chassé vers la droite.
5. Le second athlète se rapproche pour attraper la passe et effectue immédiatement une passe en direction du mur, puis effectue un pas chassé vers la gauche.
6. Le premier athlète effectue un pas chassé vers l'arrière, en direction du centre pour attraper la passe, réalise une passe en direction du mur, puis effectue un pas chassé sur la gauche.
7. Cet exercice se répète tant que les athlètes peuvent poursuivre les passes en alternant les pas chassés à droite, puis à gauche après chaque passe.

Enseigner la passe à terre à deux mains

1. Tenir un ballon de basket avec les deux mains, au niveau de la poitrine, sous le menton.
2. Positionner les mains sur les côtés du ballon, les doigts qui pointent vers la cible, les pouces derrière le ballon.
3. Effectuer un pas en avant avec un pied en direction de la cible visée.
4. Étendre les coudes et pousser le ballon avec force vers un repère au sol à mi-chemin par rapport à la cible.
5. Relâcher le ballon en poussant d'un coup sec les mains vers l'avant de sorte que les paumes se trouvent vers l'extérieur et que les pouces pointent le sol.
6. Accompagner le mouvement en direction du repère. Suivre le ballon jusqu'à la cible.

Mots-clés

Marcher et pousser

Accompagnement

Conseils d'entraînement

Pour les athlètes de niveau inférieur, marquez un repère au sol situé à mi-chemin entre deux athlètes face-à-face. Demandez au passeur de viser le repère de sorte que la passe rebondisse à hauteur de la poitrine de l'autre athlète.



Enseigner la passe par-dessus la tête à deux mains

1. Tenir un ballon de basket à deux mains au-dessus de la tête.
2. Effectuer un pas vers l'avant, en direction de la cible.
3. Déplacer les avant-bras vers l'avant et passer le ballon en direction de la cible.
4. Relâcher le ballon en poussant les mains et les bras d'un coup sec vers l'avant.
5. Accompagner le mouvement avec les paumes tournées vers l'extérieur et les pouces pointés vers le bas.

Mots-clés

Marcher et pousser

Accompagnement

Conseils d'entraînement

Expliquez que cette passe est utilisée pour passer au-dessus d'un adversaire qui fait pression sur l'athlète. Laissez l'athlète s'entraîner à la passe par-dessus la tête contre un adversaire qui se tient les bras et les mains levés devant le passeur.

Enseigner la passe à une main

1. Tenir le ballon de basket en position de dribble, une main sur le dessus du ballon et l'autre sur le côté.
2. Prendre le ballon et le placer sur le côté du corps.
3. Reposer le coude de la main de passe à proximité de la hanche. La main de passe se trouve derrière le ballon.
4. Effectuer un pas vers l'avant, en direction de la cible.
5. Relâcher le ballon en poussant la main de passe d'un coup sec vers la cible.



Mots-clés

Marcher et pousser

Main derrière

Ouverture

Accompagnement

Conseils d'entraînement

Expliquez que cette passe est utilisée pour contourner un adversaire qui fait pression sur l'athlète. Le ballon est protégé avec le corps, légèrement détourné du défenseur, avec le bras opposé et le coude sorti. L'athlète cherche une ouverture, puis y effectue sa passe.

La passe peut être aérienne ou à terre.



Progression de la technique de l'attrapé

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer d'attraper un ballon de basket, quelle que soit la technique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper le ballon, quelle que soit la technique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper une passe à terre avec les bras et la poitrine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper une passe à terre avec les mains uniquement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper une passe de la poitrine avec les bras et la poitrine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper une passe de la poitrine avec les mains uniquement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Essayer d'attraper une passe, quelle que soit la technique, en se déplaçant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper une passe, quelle que soit la technique, en se déplaçant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper une passe avec les mains uniquement en se déplaçant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Attrapé

Alors qu'il est évident que l'attrapé fait partie de l'aptitude du jeu de passes (une passe n'est pas bonne si elle n'est pas attrapée !), voici quelques conseils pour le décomposer et l'enseigner.

Enseigner l'attrapé

Mots-clés

- Se placer derrière le ballon
- Déterminer une cible
- Attraper l'œuf
- Se détendre et passer le ballon

Conseils d'entraînement

Pour les athlètes de niveau inférieur, présentant des handicaps ou ayant peur du ballon, la progression suivante est recommandée :

Commencez en réalisant des passes à terre en direction de l'athlète sur une courte distance.

Un ballon plus léger peut également être utilisé.

Travaillez pour parvenir à ce que l'athlète déplace ses pieds de façon à se positionner derrière le ballon lancé. Le ballon peut être arrêté avec les bras et la poitrine. Progressez vers l'attrapé de ballon avec les mains uniquement. Attrapez ensuite une passe aérienne.

Certains athlètes, en raison de leur handicap, peuvent ne jamais être capables d'attraper une passe aérienne. S'ils souffrent d'un rétrécissement concentrique du champ visuel ou s'ils sont extrêmement petits, le lancer le plus adapté est une passe à terre ou une passe roulée.

Quelle que soit la hauteur de la passe, les mains du réceptionnaire se trouvent au niveau de la passe, les paumes vers l'avant.

Mots-clés

- Voir le ballon
- Effectuer des pas chassés





Progression de la technique de tir

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer de tirer avec un ballon de basket, quelle que soit la technique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toucher le panneau avec un tir à l'arrêt à une main	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettre un panier avec un tir à l'arrêt à une main	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toucher le panneau lors d'un essai de tir en course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettre un panier lors d'un essai de tir en course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toucher le panneau avec un tir en suspension	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mettre un panier avec un tir en suspension	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tir

Le tir est l'aptitude la plus importante au basket-ball. Pour gagner, il faut marquer des points. Toutes les autres aptitudes sont des outils qu'une équipe utilise pour récupérer le ballon et positionner ses joueurs afin qu'ils marquent. Si vos athlètes peuvent développer des aptitudes de tir précises et assurées, il sera très difficile de les arrêter sur le terrain !

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
La technique est correcte, mais l'athlète ne parvient pas encore à marquer.	Regarder les yeux de l'athlète pour s'assurer qu'il garde les yeux sur la cible quand il tire.	Tir rapide avec focalisation sur le « repérage » du panier avant de tirer
L'athlète baisse le ballon en fléchissant les genoux, ce qui rallonge le tir et facilite son blocage.	Rappeler à l'athlète de garder le ballon en position haute et de ne déplacer que les jambes pendant le mouvement de bas en haut du tir.	Tir manqué
Lorsque l'athlète saute à la fin du tir, il perd l'équilibre et rate le panier.	Faire travailler un athlète sur le saut et l'atterrissage au même emplacement au sol.	Exercice de tir en suspension
Le tir est trop court pour atteindre le panier.	S'assurer que l'athlète utilise ses jambes pour engager le tir et accompagne le mouvement.	Commencer avec un panier abaissé, puis le relever.
L'athlète est lent à tirer après avoir réceptionné une passe.	Entraîner l'athlète à adopter une position de tir (genoux fléchis) lorsqu'il réceptionne une passe et à se tourner immédiatement pour tirer.	Tir rapide

Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l'entraînement

1. Il est important que l'athlète puise de la puissance dans ses jambes pour le tir. La séquence de déplacement commence avec les genoux, suivis du coude, du poignet et des doigts. Il peut être nécessaire de guider physiquement l'athlète pour l'aider à se préparer pour le tir ainsi que pour l'exécuter. Un bon positionnement des mains sur le ballon est essentiel.
2. Les athlètes plus jeunes peuvent s'entraîner en effectuant des tirs en direction d'un partenaire, d'une cible sur le mur ou d'un panier abaissé. Effectuez une démonstration de tir en cloche en levant le coude de la main tireuse de sorte que le ballon soit plus susceptible de



rentrer dans le panier. Expliquez qu'il est préférable d'utiliser le panneau. Le panneau amortit le tir et autorise une plus grande marge d'erreur.

3. Effectuez une démonstration de tir en course, puis demandez aux athlètes de s'entraîner au mouvement sans ballon, face au panier, mais à distance de ce dernier. Entraînez les athlètes à prendre appel sur un pied et à atterrir sur deux pieds. Enseignez l'aptitude aux athlètes étape par étape en faisant semblant de tirer et d'atterrir.
4. Répétez la séquence avec un ballon avant de vraiment tirer en course en direction d'un panier. Le tir en course peut également être réalisé avec un appel à deux pieds.
5. Entraînez les athlètes au mouvement de tir sans saut et sans ballon. Ensuite, pratiquez le mouvement de tir avec un saut, mais sans le ballon de basket. Enfin, ajoutez et terminez le tir en suspension.
6. Utilisez un panier à hauteur ajustable muni d'un panneau pour aider les athlètes à prendre confiance en leur aptitude au tir. Rappelez à l'athlète de lever son coude pour effectuer un tir en cloche de façon à optimiser ses chances de mettre le panier.
7. Intégrez un mur imaginaire (en accrochant une couverture ou en plaçant un adversaire les mains levées) au-dessus duquel l'athlète doit sauter afin de voir le panier et de tirer. Entraînez les athlètes au saut en suspension près du panier, avec le panneau, en augmentant progressivement la distance et en utilisant l'anneau comme cible.



Exercices de tir

Utiliser les exercices suivants pour les athlètes jeunes, petits ou débutants.

Mots-clés

Flexion et extension

Accompagner le mouvement (col de cygne)

Tirer sur place — Tirer en direction du mur — Tirer en direction d'un partenaire

Répétitions : Trois séries de dix tirs, chacun sur place et vers le mur

Objectif de l'exercice : Maîtriser la technique consistant à utiliser l'ensemble du corps, des pieds à la tête, à chaque tir : commencer avec une position équilibrée, puis fléchir les genoux, effectuer un léger mouvement du haut vers le bas avec les épaules et le bras tireur. Enfin, laisser le ballon rouler sur le bout des doigts et accompagner avec la main tireuse.

Étapes

1. Se focaliser sur l'application de la bonne technique, pas sur le panier.
2. Placer le ballon en bonne position de tir dans les mains et relevé au niveau du visage.
3. Plier les jambes, puis les tendre en tirant le ballon au-dessus de la tête.
4. Tendre dans l'ordre : les genoux, le coude, le poignet et la main.
5. Accompagner le mouvement.
6. Effectuer dix tirs sur place, puis dix tirs vers le mur ou le partenaire.
7. Mettre l'accent sur l'utilisation de la bonne technique.

Enseigner un tir à l'arrêt à une main

1. Tenir le ballon en adoptant une bonne position de dribble.
2. Relever le ballon jusqu'à la position de tir. La main tireuse se trouve derrière, légèrement sous le ballon. La main non-tireuse se trouve sur le côté du ballon. Les pouces sont relevés, de part et d'autre du ballon.
3. Faire face au panier et regarder au-dessus du ballon, en se concentrant sur la cible.
4. Conserver la jambe du côté de la main tireuse légèrement en avant.
5. Fléchir les genoux, lever le coude et tendre le bras tireur vers le panier.
6. Relâcher le ballon en poussant d'un coup sec la main tireuse vers le bas, en faisant rouler le ballon sur le bout des doigts pour obtenir un effet coupé et aérien.
7. Pendant cet accompagnement, la main et le bras forment un col de cygne.





Mots-clés

Haut
Voir le panier au-dessus du ballon
Accompagner le mouvement (col de cygne)

Enseigner un tir en course à l'aide du panneau

1. Faire face à l'avant du panneau et se tenir à deux pas à droite de l'anneau pour un tireur droitier.
2. Relever le ballon au niveau de la poitrine en adoptant une position correcte de tir.
3. Viser la cible au-dessus du ballon. Se concentrer sur le coin supérieur droit du carré du panneau pour un droitier.
4. Effectuer un pas vers l'avant avec le pied droit, puis avec le pied gauche.
5. Relever le genou du côté de la main tireuse lorsque le ballon est levé au niveau du front.
6. Étendre le corps vers le panier en prenant appel sur le pied gauche.
7. Tirer doucement le ballon en course contre le panneau du côté supérieur droit du carré.
8. Atterrir sur les deux pieds sous le panneau.

Mots-clés

Tirer doucement le ballon en course sur le panneau





Conseils d'entraînement

Pour les athlètes de niveau inférieur, un pas menant à un appel sur deux pieds permet une plus grande puissance et une meilleure maîtrise du corps. Marquez les coins supérieurs du carré du panier avec de l'adhésif rouge. Les athlètes gauchers s'approchent du panier du côté gauche. Ils commencent par se mettre en appui sur le pied gauche, puis sur le pied droit lorsqu'ils relèvent le genou gauche et le ballon pour se préparer à tirer. Une fois que les athlètes sont capables de réaliser le mouvement et le tir, entraînez-les à procéder à l'approche du tir en course en commençant par des dribbles en marchant, en courant et par la réception d'une passe.

Enseigner le tir en suspension

1. Tenir le ballon de basket en adoptant une position de mains correcte (main tireuse derrière, légèrement sous le ballon, main non-tireuse sur le côté du ballon pour le soutenir).
2. Faire face au panier et se concentrer sur ce dernier.
3. Fléchir légèrement les genoux.
4. Relever le ballon au-dessus du front (main tireuse sur le côté de la tête) en tendant les jambes et sauter tout droit en prenant appel sur les pieds.
5. Retirer la main non-tireuse du ballon lorsque ce dernier est tiré en direction du panier (le coude, le poignet et la main se tendent selon une séquence rythmique).
6. Atterrir au sol et suivre le ballon vers le panier.

Mots-clés

Flexion et extension
Viser le panier
Sauter — Tirer



Tirer dans un panier abaissé, puis dans un panier à hauteur classique

Les athlètes de niveau moyen à modéré — capables de se déplacer pour se positionner derrière le ballon et de l'attraper/le passer — sont à présent prêts pour cet exercice. Au fur et à mesure que les aptitudes s'améliorent, l'entraîneur accentue ses exigences :

L'entraîneur place le ballon de basket au sol pour l'athlète, qui le ramasse, positionne sa jambe du côté de la main tireuse sous le ballon, place le ballon devant son visage et tire.

L'entraîneur réalise une passe à terre à l'athlète, qui fait un pas pour l'attraper, positionne sa jambe du côté de la main tireuse sous le ballon, place le ballon devant son visage et tire.

L'entraîneur réalise une passe de la poitrine à l'athlète, qui fait un pas pour l'attraper, positionne sa jambe du côté de la main tireuse sous le ballon, place le ballon devant son visage et tire.

L'entraîneur varie les passes en direction de l'athlète, qui fait un pas pour attraper le ballon, positionne sa jambe du côté de la main tireuse sous le ballon, place le ballon devant son visage et tire.

Répétitions : Tous les athlètes sont en file et disposent de trois tirs. Faire la queue trois fois

Objectif

Améliorer la technique de tir au fur et à mesure des répétitions
Améliorer la rapidité du tir

Étapes

1. Positionner deux à quatre athlètes les uns derrière les autres sur le côté du panier.
2. Donner le ballon au premier tireur en s'assurant que la position des mains de l'athlète est correcte quand il le reçoit.
3. L'athlète élève le ballon jusqu'à son visage et tire.
4. Chaque athlète dispose de deux à trois tirs, puis se tourne et se dirige au bout de la file.
5. Pendant qu'il fait la queue, chaque athlète fait semblant de tenir un ballon dans les mains et imite le tireur.

Tir rapide

Pour les athlètes capables de tirer, utiliser les exercices suivants qui comportent davantage de mouvements. S'assurer que le tireur se tourne de façon à faire face au panier avant de tirer. Lorsqu'il se tourne, le ballon doit être élevé au niveau du visage en adoptant une position correcte de tir. Cet exercice peut être réalisé depuis n'importe quel emplacement. Par exemple, si l'athlète tire depuis un emplacement situé devant le panier, le passeur se trouve sur le côté. Le capteur de rebonds est toujours en dessous du panier. De plus, il n'est pas nécessaire que le capteur de rebonds soit un entraîneur. Pour un exercice d'équipe, demander aux athlètes d'effectuer une rotation pour occuper toutes les positions : tireur, capteur de rebonds, passeur et tireur, etc.

Étapes



1. Un athlète (le tireur) se trouve dans son champ de tir, sur le côté, à 1 ou 2 mètres du panier, face à ce dernier.
2. Un autre athlète (le passeur) se trouve au milieu de la ligne de lancer franc ou en haut de la zone restrictive.
3. L'entraîneur ou un autre athlète se trouve sous le panier, dos à ce dernier (le capteur de rebonds).
4. Le capteur de rebonds et le passeur possèdent chacun un ballon de basket.
5. Le passeur réalise une passe à terre au tireur.
6. Dès que le passeur passe son ballon de basket, le capteur de rebonds crie le nom du passeur et passe le ballon au passeur.
7. Le tireur tire et le capteur de rebonds prend le tir au rebond.
8. Le capteur de rebonds prend toujours le rebond. Seul le passeur réalise une passe au tireur. Le tireur continue à tirer pendant 30 à 45 secondes.
9. Une fois le temps alloué écoulé, les athlètes effectuent une rotation pour occuper la position suivante dans le triangle.
10. Compter combien de tirs ont été réalisés et enregistrer ce nombre pour chaque joueur.

Mots-clés

Voir le panier
Vers le bas et vers le haut
Accompagner le mouvement (col de cygne)
Marcher et pousser
Passer à la cible
Passe à terre

Tir en course à deux balles ou montée en puissance

Un athlète de niveau supérieur peut être le capteur de rebonds. Cette position de prise de rebonds nécessite de se concentrer sur le ballon, son mouvement, la reconnaissance du bloc vacant et le remplacement d'un ballon en se focalisant à présent sur un ballon tiré.

Répétitions : Chaque athlète dispose de deux à trois essais (en fonction de ses capacités et de son intérêt) de 30 secondes chacun

Objectif

Se positionner et prendre rapidement la position de tir
S'entraîner à tirer depuis son poste

Étapes

1. Deux ballons de basket sont placés au sol, un sur chaque bloc.
2. L'entraîneur ou un athlète de niveau supérieur prend le rebond sous le panier, dos à ce dernier.



3. Le tireur se tient à l'intérieur du couloir, se penche, ramasse un ballon, l'élève en position de tir, puis tire.
4. Après avoir tiré le ballon, le tireur traverse le couloir en courant, ramasse l'autre ballon, se tourne pour faire face au panier, élève le ballon en position de tir, puis tire.
5. Le capteur de rebonds suit et prend le rebond de chaque ballon de basket tiré et le remet en place sur le bloc vacant.
6. Poursuivre l'exercice : le tireur se déplace et tire d'un côté et de l'autre pendant 30 à 60 secondes.
7. Compter le nombre de tirs réalisés et les enregistrer pour comparer les progrès de chacun.

Mini basket-ball : tirer sous la pression

Il s'agit d'un exercice « équipe contre le défenseur ». La pression exercée varie en fonction des aptitudes de chaque athlète. Un entraîneur ou un bénévole est plus apte à exercer une pression qu'un autre athlète. De plus, l'entraîneur ne veut pas mettre en place un exercice allant contre ce qu'il enseigne. Par exemple, un coéquipier n'effectuerait jamais de passe pour ensuite défendre contre un autre coéquipier. Par ailleurs, l'entraîneur peut modifier les positions de tir au sol.

Répétitions : Trois rotations de 60 secondes pour chaque équipe de trois à quatre joueurs

Objectif

Développer son assurance lorsqu'il s'agit de tirer au-dessus d'un défenseur
Améliorer la rapidité du tir

Étapes

1. Deux ou trois athlètes de même niveau se trouvent au niveau de chaque panier.
2. Un athlète est le tireur qui se positionne dans le champ de tir, sur le côté, devant le panier.
3. D'autres athlètes se positionnent derrière le tireur.
4. L'entraîneur est un défenseur passif.
5. L'entraîneur lance l'exercice en effectuant une passe à terre au tireur.
6. Le tireur se déplace pour réceptionner le ballon, place la jambe du côté de la main tireuse sous ce dernier, puis élève le ballon en position de tir et tire au-dessus de la défense « mains levées » de l'entraîneur.
7. Le tireur suit le ballon pour prendre le rebond offensif et tirer, puis se place au bout de la file des athlètes.
8. L'entraîneur répète l'exercice avec chacun des athlètes, un à la fois.
9. Compter combien de paniers chaque équipe marque en 60 secondes. Répéter l'exercice en essayant d'améliorer le score des équipes.

Tir sur le dos

Répétitions : Deux essais de 30 secondes — ou chronométrer combien de temps est nécessaire pour marquer 5 paniers d'affilée

Objectif



Perfectionner la technique consistant à tirer la main derrière le ballon avec l'alignement correct coude/épaule
Travailler sur le relâchement du ballon au niveau du bout des doigts et sur l'accompagnement du mouvement
S'entraîner à attraper le ballon lorsqu'il revient et à s'aligner à nouveau pour tirer une deuxième fois

Étapes

1. L'athlète est allongé sur le dos, le ballon au-dessus de l'épaule, du côté de la main tireuse.
2. L'athlète tient le ballon avec la main tireuse derrière et l'index au centre.
3. S'assurer que le coude est aligné avec le ballon et l'épaule — sans dépasser sur le côté.
4. L'athlète tire le ballon droit en l'air, le coude complètement déployé et accompagne le mouvement.
5. Le ballon doit monter et revenir directement dans les mains de l'athlète de sorte qu'il puisse l'attraper et répéter le tir.

Exercice de tir les yeux fermés

Répétitions : Deux séries de 20 lancers francs en équipes de deux

Objectif

Enseigner la mémoire kinesthétique (physique) relative à la façon de tirer sans distraction visuelle
Développer une capacité à ignorer les distractions visuelles lors d'un tir

Étapes

1. Demander à un athlète d'être le tireur et à un second d'être le capteur de rebonds.
2. Le tireur se positionne au niveau de la ligne de lancer franc et visualise un lancer franc réussi, puis ferme les yeux.
3. Le tireur tire un panier les yeux fermés en essayant de conserver une bonne technique et d'accompagner le mouvement.
4. Le capteur de rebonds prend le rebond et raconte au tireur ce qui s'est passé, c'est-à-dire « Tu as tiré trop fort », « Il était trop à gauche », etc.
5. Cet exercice est répété 20 fois. Le capteur de rebonds comptabilise le nombre d'essais réussis.
6. À la fin des 20 tirs, les athlètes échangent leurs postes et répètent l'exercice.

Tirs en course avec un dribble

Répétitions : Deux exercices de 30 secondes par athlète ou jusqu'à ce qu'un athlète réussisse cinq tirs en course consécutifs



Objectif

Développer son aptitude à tirer près du panier
S'entraîner au jeu de jambes près du panier

Étapes

1. L'athlète commence en position équilibrée au niveau de la marque de mise en jeu médiane, du côté du couloir qui correspond au côté privilégié de l'athlète.
2. La jambe la plus forte (pied de pivot) doit se trouver en arrière et la jambe la plus faible en avant.
3. Dribbler avec la main la plus forte et effectuer un petit pas avec le pied le plus faible.
4. Élever le ballon environ à hauteur du genou pendant que la jambe la plus forte avance.
5. Sauter droit en l'air et tirer en course avec la main la plus forte en plaçant le ballon haut au-dessus du carré du panneau.
6. Atterrir de façon équilibrée et attraper le ballon lorsqu'il traverse le filet ou au rebond.
7. Répéter l'exercice avec le côté plus faible.

Tirer et se déplacer

Répétitions : Deux séries de tirs de 20 secondes depuis chacune des trois positions

Objectif

Développer son aptitude à attraper et à tirer le ballon dans un même mouvement avec un relâchement rapide

Étapes

1. Trois joueurs sont affectés à chaque groupe (ou deux joueurs et un entraîneur) avec un sifflet et un chronomètre.
2. Placer des marques au sol à 2,7 m (9 pieds), 4,5 m (15 pieds) et derrière la ligne des trois points (les cônes conviennent bien).
3. Un athlète (ou un entraîneur) possède un chronomètre et un sifflet, un deuxième est capteur de rebonds et un troisième est tireur.
4. L'exercice commence lorsque le chronométrateur donne un coup de sifflet.
5. Le capteur de rebonds commence par passer (de la poitrine) le ballon au tireur qui se trouve déjà en position de tir au niveau de la marque des 2,7 m (9 pieds).
6. Le capteur de rebonds continue à passer les ballons au tireur au niveau de la marque des 2,7 m (9 pieds) jusqu'à ce que le chronométrateur donne un coup de sifflet (au bout de 20 secondes).
7. Le tireur recule jusqu'à la marque des 4,5 m (15 pieds) et continue à tirer jusqu'au coup de sifflet suivant (au bout de 20 secondes à nouveau).
8. Enfin, le tireur se déplace derrière la ligne des trois points et continue à tirer jusqu'au coup de sifflet final (au bout de 20 secondes).



9. Le capteur de rebonds comptabilise le nombre de paniers réussis.
10. Les athlètes échangent leurs positions et répètent l'exercice.



Progression de la technique de défense

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Adopter une position correcte du corps : jambes fléchies, tête et mains levées et poids sur la pointe des pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir une position correcte du corps tout en se déplaçant sur les côtés, vers l'avant et l'arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir une position correcte du corps tout en se déplaçant en fonction des mouvements du ballon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir une position correcte du corps tout en se déplaçant en fonction des mouvements l'adversaire et du ballon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Défense

Enseigner la défense



Mots-clés

Voir le ballon
Tête et mains levées
Effectuer des pas chassés

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'athlète se trouve trop près d'un joueur qui réceptionne une passe, ce qui permet à ce dernier de pénétrer en dribble.	Former un triangle imaginaire entre l'athlète, le ballon et le défenseur en vous assurant que l'athlète voit le ballon et le joueur.	
Lorsqu'il défend pendant un tir, l'athlète commet une faute sur le tireur.	Rappeler à l'athlète de garder les bras tendus au-dessus de la tête, de ne pas passer par-dessus.	
L'attaquant en possession du ballon se déplace autour de l'athlète.	S'assurer que l'athlète déplace les pieds et effectue des pas chassés pour suivre le mouvement — d'un côté à l'autre et du haut vers le bas.	« Ike Like Mike »



Conseils des entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l'entraînement

1. Il est essentiel de se focaliser sur le ballon et d'être en mouvement car l'objectif de la défense consiste à empêcher l'attaque de marquer ou de limiter le nombre de paniers. Des tâches spécifiques permettent à un défenseur de savoir quoi faire et comment.
2. Travaillez sur les défenses homme à homme et de zone de sorte que les athlètes connaissent différentes stratégies à appliquer dans différentes situations.
3. L'enseignement du jeu de jambes et du placement des mains en défense permettra aux athlètes de se focaliser sur des aptitudes spécifiques.



Exercices de défense

Mouvements et positionnement défensifs

« Ike Like Mike »

1. Les athlètes se dispersent dans le gymnase, à une distance équivalente à au moins un bras les uns des autres. Tous les athlètes se déplacent de la même façon et dans la même direction que le leader. L'entraîneur peut également indiquer la direction du mouvement et énoncer des mots-clés pendant que les athlètes suivent le leader.
2. Le leader défend à présent un joueur en possession d'un ballon de basket. Tous les athlètes se déplacent de la même façon et dans la même direction que le leader.
3. L'objectif pour chaque athlète est de réaliser les exercices de jeu de jambes demandés, sans perdre l'équilibre, trois fois d'affilée.
4. Un exercice réalisé trois fois équivaut à un point. Le premier athlète à accumuler cinq points devient leader.

Mots-clés

Voir le ballon

Effectuer des pas chassés



Progression de la technique de prise de rebonds

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Essayer d'attraper, quelle que soit la technique, un ballon de basket envoyé en l'air	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper un ballon envoyé en l'air	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Essayer d'attraper, quelle que soit la technique, un ballon qui rebondit sur le panneau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suivre le ballon lorsqu'il est tiré en direction du panier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tourner pour faire face au panier et adopter une position indiquant qu'il est prêt pour prendre le rebond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper le ballon, quelle que soit la technique, après qu'il a rebondi sur le panneau et une fois au sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper le ballon avec les mains uniquement après qu'il a rebondi sur le panneau et une fois au sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attraper le ballon en l'air avec les mains uniquement après qu'il a rebondi sur le panneau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se déplacer pour bloquer un adversaire avant de sauter pour prendre un rebond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participer aux exercices de prise de rebonds d'équipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Prise de rebonds

Enseigner la prise de rebonds

Mots-clés

Voir le ballon

Se déplacer pour récupérer le ballon

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Les adversaires continuent à empêcher l'athlète de prendre le rebond.	Conseiller à l'athlète de localiser l'adversaire avant de se concentrer sur le ballon de sorte qu'il puisse se positionner entre l'adversaire et le panier.	Blocage sur deux lignes
L'athlète perd l'équilibre alors que des joueurs se déplacent autour de lui à proximité du panier.	S'assurer que l'athlète conserve les pieds suffisamment écartés pour garder l'équilibre et ne plus être sur la pointe des pieds.	Sauts répétitifs
L'athlète rencontre des difficultés à retenir une prise de rebonds.	S'assurer que l'athlète saisit le ballon à deux mains aussi fermement que possible.	Sauter pour saisir un ballon

Conseils d'entraîneurs pour le basket-ball — Aperçu

Conseils pour l'entraînement

1. La prise de rebonds est l'aptitude de base la plus ambitieuse car elle fait appel au positionnement, au suivi du ballon, à l'anticipation, aux déplacements (saut), à l'attrapé et à l'équilibre.
2. Décomposez la prise de rebonds pour mettre en évidence ses composantes, dans le cadre de la progression de la technique, afin de les maîtriser les unes après les autres. De cette façon, l'athlète peut travailler à la prise de rebonds effective pendant un match.
3. Le déplacement vers le ballon est le concept concrétisé. Insistez sur ce concept dans tous les exercices et les matchs.
4. Être capable de sauter plus haut que les adversaires est très utile en prise de rebonds. Il s'agit de travailler sur le bond vertical et sur le saut pour attraper un ballon perdu.
5. La prise de rebonds est une aptitude utilisée en attaque et en défense. Par conséquent, cela vaut la peine de consacrer plus de temps à cette aptitude lors de l'entraînement.



6. Les clés de la prise de rebonds comprennent : la rapidité et la force pour le saut ; l'endurance de sorte que le saut n'épuise pas l'athlète ; la vision périphérique pour observer les personnes et les objets environnants ; et l'équilibre pour maintenir le contrôle pendant et après la prise de rebonds.



Exercices de prise de rebonds

Pour les athlètes de niveau inférieur, il s'agit de se concentrer sur le bon positionnement du corps et le déplacement vers le ballon sans la pression d'un adversaire. Les exercices suivants s'adaptent aux non-sauteurs et aux sauteurs débutants.

Saut

Si l'athlète n'est pas encore capable de sauter, guider physiquement et visuellement ses mouvements en le plaçant dans la position correcte et en lui faisant effectuer le mouvement de saut. Si l'athlète n'est pas encore capable de sauter, les entraîneurs peuvent se tenir à ses côtés pour lui montrer comment sauter en le dirigeant avec les bras en l'air. Au signal « Prêt », s'assurer que l'athlète se trouve dans une position équilibrée avec la tête au-dessus des pieds. Au signal « Fléchis », s'assurer que l'athlète maintient son équilibre en pliant les genoux. Au signal « Saute », montrer comment se grandir avec les genoux, les bras tendus en l'air comme pour prendre un rebond. Si la progression est lente, mettre l'accent sur les petites victoires à chaque phase de la progression de la technique du saut.

Répétitions : Deux séries de dix sauts chacune

Objectif de l'exercice

Développer des aptitudes de base en saut

Étapes

1. L'entraîneur effectue une démonstration. Les athlètes l'observent, puis reproduisent.
2. Se positionner avec les jambes fléchies, les coudes sur les côtés et les mains levées.
3. Fléchir les jambes et les tendre en propulsant le corps en l'air avec les bras au-dessus de la tête.



Mots-clés



Fléchir et sauter

Sauts répétitifs

Répétitions : Trois séries de dix sauts

Objectif

S'entraîner en maintenant l'équilibre entre les sauts

Travailler son endurance pour les essais répétés de prise de rebonds

Étapes

1. Positionner son corps correctement.
2. Fléchir et sauter.
3. Atterrir de manière contrôlée et équilibrée, tel un chat.
4. Procéder à neuf sauts supplémentaires d'affilée.

Mots-clés

Fléchir et sauter

Atterrir tel un chat

Sauter et saisir un ballon

Répétitions : Trois essais sur cinq

Objectif

Développer des aptitudes à atteindre et saisir le ballon

S'entraîner au contrôle et protéger le ballon lorsqu'il tombe avec un rebond

Étapes

1. Tenir un ballon en l'air et hors de portée de l'athlète. Si l'entraîneur n'est pas assez grand pour tenir le ballon hors de portée, un petit envoi peut être utilisé.
2. Ordonner à l'athlète de « prendre le rebond »
3. L'athlète saute, saisit le ballon et le place sous le menton avec les coudes sortis.

Mots-clés

Voir le ballon

Rebond





Prendre le rebond d'un ballon envoyé

L'exercice suivant convient à un athlète de niveau moyen capable de suivre et de se déplacer vers le ballon. Comme pour les autres exercices, l'entraînement commence après une démonstration.

Répétitions : Selon la formation choisie, chaque athlète se trouvera dans chaque position au moins deux fois

Objectif

Progression des aptitudes nécessaires pour la prise de rebonds, depuis le saut jusqu'au blocage d'un adversaire.

La simulation de match permet de replacer les aptitudes dans un contexte de compétition

Étapes

1. Ordonner à l'athlète de « prendre le rebond »
 - Envoyer un ballon en l'air.
 - L'athlète effectue un pas, se déplace vers le ballon et le tire vers sa poitrine avec les coudes sortis.
 - Prendre le rebond au moins trois fois sur cinq.
2. Deux à trois athlètes se tiennent à présent en file indienne devant le panier, face à ce dernier.
 - L'entraîneur se tient sous le panier, dos à ce dernier.
 - Il envoie le ballon vers l'arrière et vers le haut pour qu'il prenne un rebond sur le panneau.
 - Chaque athlète dispose initialement de trois essais pour prendre le rebond avant de se positionner à la fin de la file.
3. Comme pour l'exercice précédent, ajouter un pivot à l'extérieur et une passe de côté à un coéquipier qui attend son tour.
 - Après la passe de côté, faire tourner les athlètes — de capteur de rebonds à pivot et de pivot à la fin de la file.
4. Ajouter un entraîneur-défenseur qui exerce une pression pour la prise de rebonds et la sortie de balle après rebond.
 - L'athlète est bloqué en position (blocage) avec l'entraîneur-défenseur derrière lui.
 - L'athlète doit passer ou dribbler et faire sortir le ballon après un rebond tout en défendant, comme lors d'un match.

Blocage sur deux lignes

Répétitions : Chaque athlète se trouve dans chaque position au moins trois fois

Objectif



Simuler une prise de rebonds lors d'un match dans une foule de joueurs
Insister sur le blocage des adversaires lors du mouvement de prise de rebonds

Étapes

1. L'entraîneur ou le tireur est en possession du ballon au niveau de la ligne médiane ou de lancer franc.
2. Deux athlètes se positionnent d'un côté du couloir, au niveau de la seconde marque. Deux athlètes supplémentaires se tiennent au niveau de la même marque, mais plus à distance du couloir.
3. Les athlètes situés au niveau des deux emplacements les plus proches du panier sont les défenseurs. Ils prennent une position défensive correcte. Les athlètes situés plus à distance du couloir sont les attaquants.
4. Le tireur tire. Les défenseurs donnent le signal TIR, se tournent, se déplacent pour bloquer ou contrer l'attaque, dont le tireur. Les défenseurs pivotent vers l'arrière en plaçant leurs fesses à côté des cuisses des adversaires, les coudes sortis, les mains levées. Ils se déplacent ensuite pour prendre le rebond en fonction de l'endroit où le ballon retombe de l'anneau ou du panneau.
5. Alternier les positions des athlètes.
6. Au fur et à mesure que les aptitudes des athlètes s'améliorent, augmenter la vitesse de l'exercice en se déplaçant rapidement de l'attaque à la défense.

Mini basket-ball : prise de rebonds

Il s'agit d'un exercice excellent pour encourager les joueurs à développer leur assurance. Il fait également appel à toutes les aptitudes nécessaires pour une situation de match, mais sans équipe complète. Les athlètes peuvent apprendre à se déplacer de manière efficace jusqu'au ballon sous la pression avec cet exercice.

Répétitions : S'entraîner chaque jour pendant 3 à 5 minutes

Objectif

Confronter les athlètes à une situation de compétition pour une prise de rebonds
Développer un temps de réaction rapide

Étapes

1. L'entraîneur sépare les joueurs en groupes de trois ou quatre athlètes de niveau similaire par panier.
2. Deux ou trois athlètes (capteurs de rebond) se tiennent devant le panier.
3. Un tireur se tient dans le champ de tir, devant la ligne de lancer franc.
4. Une fois le ballon tiré, chaque capteur de rebonds se déplace vers le ballon.
5. Lors du rebond, l'athlète qui intercepte le ballon crie « Ballon » et le passe à l'entraîneur qui crie « Sortie ».



6. Le match continue jusqu'à ce qu'un des capteurs de rebond prenne deux à trois rebonds. Ce joueur est le tireur suivant.
7. L'ancien tireur devient capteur de rebonds.
8. Le match se poursuit pendant 2 à 3 minutes.



Progression de la technique de jeu de jambes

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Courir en avant, puis en arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer des pas chassés à droite, puis à gauche (placer un pied sur le côté, puis le remplacer par l'autre pied)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sautiller sur un pied, puis sur l'autre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un petit bond (marcher puis sautiller sur ce pied, marcher avec l'autre pied, puis sautiller sur ce pied)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Couper (courir en diagonale sur trois pas, poser et prendre appel sur le pied extérieur pour changer de direction, tourner les hanches pour faire face à la direction désirée et courir sur trois pas dans cette direction)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'arrêter (réaliser un arrêt sur deux pas, puis un arrêt simultané au coup de sifflet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pivoter (placer le poids sur la pointe d'un pied fixe. L'autre pied est avancé alors que le corps tourne autour du point de pivot)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Jeu de jambes

Le jeu de jambes est un élément essentiel des mouvements offensifs et défensifs sur le terrain. La capacité à se déplacer, à changer de direction ou à s'arrêter rapidement est critique pour réussir sur le terrain de basket-ball. Alors que le jeu de jambes spécifique au basket-ball est décrit dans plusieurs exercices, cette section indique certains des exercices de base également utiles.

Enseigner le jeu de jambes

Mots-clés

- La tête haute
- Coudes pliés et mains levées (joueur prêt)
- Courir sur les pointes de pieds
- Ralentir pour s'arrêter
- Pivoter
- Effectuer des pas chassés

Activités de jeu de jambes et d'agilité

Avant de procéder à l'activité, faire la démonstration de la technique. Tous les athlètes appliquent ensuite la technique à leur place. Lorsque les athlètes réalisent l'arrêt en deux pas ou l'arrêt simultané, ils doivent s'arrêter en deux pas tout au plus ou un pas avant un arrêt simultané au coup de sifflet. Un match peut être joué sous la forme « lumière rouge, lumière verte ».

1. Placer l'équipe en file au niveau de la ligne de fond en rangées égales de quatre athlètes.
2. L'entraîneur commence avec la première rangée.
3. Les athlètes réalisent une des deux activités de jeu de jambes ci-avant en parcourant le terrain, en s'arrêtant au niveau de la ligne de lancer franc, de la ligne médiane, de la ligne de lancer franc opposée et de la ligne de fond opposée.
4. Dès que les athlètes passent la ligne de lancer franc la plus proche, l'entraîneur demande à la rangée suivante de commencer.
5. Les entraîneurs réalisent les activités de jeu de jambes aux côtés des athlètes en les guidant verbalement et physiquement, si nécessaire.
6. Une fois au niveau de la ligne de fond opposée, les entraîneurs aident à mettre en file les rangées pour recommencer la même activité de jeu de jambes.



Conseils d'entraînement

Particulièrement adapté à l'échauffement

Une fois les aptitudes de maniement du ballon apprises, effectuez une série d'exercices de jeu de jambes en dribblant



Exercices de basket-ball supplémentaires

Pivoter et se dégager du défenseur

1. Séparer les joueurs par groupes de deux athlètes d'aptitudes égales.
2. L'entraîneur tend le ballon à l'attaquant et commence à compter les secondes à voix haute.
3. Le défenseur se positionne à proximité de l'attaquant, exerce une pression et essaye de taper le ballon pour l'intercepter.
4. L'attaquant pivote et fait circuler le ballon d'un côté à l'autre du terrain.

L'objectif pour l'attaquant consiste à conserver le ballon à distance des défenseurs pendant 5 secondes. L'exercice peut être corsé en ajoutant un coéquipier à l'attaquant.

Le coéquipier fait des allées et venues pendant que le passeur pivote et fait circuler le ballon. Après 3 secondes, lorsque l'entraîneur donne le signal « Passe », l'athlète effectue une passe à son coéquipier. L'attaquant apprend à rester calme, à garder la tête levée, à pivoter, à faire circuler le ballon et à le passer à son coéquipier.

Se dégager d'une prise à deux

Une prise à deux est susceptible d'avoir lieu pendant un match de basket-ball. Cet exercice enseigne la prise à deux et permet de s'entraîner à s'en dégager. L'attaquant apprend à rester calme, à garder la tête levée, à pivoter et à faire circuler le ballon. La défense apprend à faire pression et à se déplacer vers le ballon sans commettre de faute.

1. Séparer les joueurs en groupes de trois athlètes d'aptitudes égales.
2. Deux défenseurs se positionnent face à l'attaquant. Ils feront pression et essaieront de saisir le ballon ou de le taper pour l'intercepter. Fermer la porte : s'approcher de l'attaquant et se tenir près de l'autre défenseur.
3. L'entraîneur tend le ballon à l'attaquant et commence à compter les secondes à voix haute.
4. L'attaquant pivote, s'éloigne des défenseurs et fait circuler le ballon d'un bout à l'autre du terrain. Se déplacer vers l'ouverture : se déplacer vers un espace démarqué, à distance des défenseurs. L'objectif consiste à contrôler le ballon pendant 5 secondes sans le perdre.

Mots-clés

Fermer la porte
Trouver l'ouverture
Pivoter
Garder le ballon en mouvement

Passes en cercle

Une équipe peut jouer contre l'autre, mais aux extrémités opposées. Une équipe de niveau inférieur peut passer le ballon à l'intérieur et à l'extérieur du cercle dans une direction particulière. L'entraîneur



compte le nombre de passes réalisées en 60 secondes. Cette activité est amusante et peut être réalisée plus rapidement au fur et à mesure que les aptitudes s'améliorent. Elle permet de réaliser des passes en mouvement, ce qui est plus représentatif du jeu lors d'un match.

1. L'entraîneur sépare le groupe en équipes de quatre, de cinq ou de six athlètes.
2. Chaque équipe se positionne autour d'un des cercles.
3. Un joueur de chaque équipe se place au milieu du cercle.
4. Un joueur à l'extérieur du cercle prend le ballon en mains. Le ballon est passé au joueur situé au milieu. Le passeur suit la passe et se déplace au milieu.
5. Le joueur du milieu réalise une passe à un coéquipier à l'extérieur du cercle, suit sa passe et prend la place de ce joueur.
6. Les passes en cercle et les déplacements se poursuivent jusqu'à atteindre un nombre de passes donné (25) ou un temps donné (60 secondes).
7. Si le contrôle du ballon est perdu ou si ce dernier sort en touche, l'exercice commence toujours avec un joueur situé à l'extérieur du cercle.

Mots-clés

Faire face à son coéquipier avant de passer
« Les mains levées » — Déterminer une cible
Suivre sa passe

Exercice de passes aux quatre coins du terrain

Il s'agit d'une bonne activité d'équipe dans laquelle tous les joueurs travaillent ensemble. Dans un premier temps, un seul ballon est utilisé. Au fur et à mesure que les athlètes apprennent l'aptitude, l'entraîneur peut accentuer la difficulté. Par exemple : ajouter une passe de retour. Passer le ballon, le suivre, réaliser une passe de retour, suivre à nouveau, repasser et se positionner à la fin de la file de joueurs. Le ballon et les athlètes doivent changer de direction lorsque l'entraîneur donne le signal « Contraire ». Ajouter un second ballon à l'activité. Il doit commencer au coin opposé à l'autre ballon. Ajouter le signal « Contraire » à l'activité à deux ballons de basket.

1. Dans la version simplifiée de l'exercice, l'équipe se met en file aux quatre coins du demi-terrain. Au moins deux athlètes doivent se trouver à chaque coin.
2. Un des athlètes commence avec un ballon. Le ballon est passé en sens anti-horaire autour du carré. Préciser s'il faut effectuer des passes à terre ou des passes de la poitrine.
3. Le membre de l'équipe passe le ballon, suit la passe et se dirige à la fin de la file de joueurs de ce coin.
4. Le joueur qui vient de réceptionner la passe pivote sur sa droite, passe le ballon au premier joueur de ce coin, suit la passe et se positionne à la fin de la file de joueurs. Le ballon continue à être passé autour du carré, suivi par les athlètes.

Mots-clés

Voir le ballon
Les mains levées
Déterminer une cible
Se déplacer pour rejoindre sa passe/Suivre sa passe
Se tourner et faire face à son coéquipier avant de passer

Jeu du dribble, du tir, de la prise de rebonds et de la passe



1. Il s'agit d'un jeu de transition destiné aux athlètes de niveau inférieur.
2. L'entraîneur sépare le groupe en deux équipes d'aptitudes égales (équipes A et B).
3. Chaque équipe se met en file le long d'une des lignes de touche opposées et porte des dossards de couleur similaire.
4. Chaque équipe possède un ballon de basket d'une couleur différente. Un athlète ne peut utiliser que le ballon de basket de son équipe.
5. Les entraîneurs se trouvent à chaque extrémité pour arbitrer.
6. Les entraîneurs commencent avec le ballon de basket respectif de chaque équipe aux extrémités opposées du terrain.
7. Au même moment, les entraîneurs tendent les ballons au premier athlète de chaque équipe.
8. Cet athlète dribble sur toute la longueur du terrain, tire une fois vers le panier (de préférence en course), prend son rebond, passe le ballon au coéquipier suivant le plus proche à cette extrémité du terrain et se place à la fin de cette file, à proximité de la moitié du terrain.
9. Cet athlète dribble à présent sur toute la longueur du terrain, tire une fois vers le panier (de préférence en course), prend son rebond, passe le ballon au coéquipier suivant le plus proche à cette extrémité du terrain et se place à la fin de cette file, à proximité de la moitié du terrain.
10. Le jeu comprend quatre quarts-temps intermédiaires de 6 à 8 minutes.
11. Les scores sont annoncés à la fin de chaque quart-temps par le marqueur.
12. Un total intermédiaire des paniers marqués est enregistré pour chaque équipe.
13. À la mi-temps, les équipes changent de lignes de touche. Le score est annoncé et le jeu reprend.
14. À la fin du jeu, les équipes se font l'accolade. Le score final est annoncé. Les équipes se mettent en file pour serrer la main aux adversaires. Les équipes effectuent leur cri de guerre.

Les entraîneurs assistants peuvent prendre note des meilleurs dribbleurs, passeurs, capteurs de rebonds et tireurs. Encourager et appliquer des aptitudes correctes. De plus, il s'agit d'un jeu auquel les parents, les frères/sœurs et les bénévoles peuvent se joindre. Les athlètes autres que Special Olympics ou les personnes expérimentées en basket-ball doivent se soumettre à une condition : ne tirer que depuis l'extérieur du couloir.

Exercice de tir en course à double poste sur terrain complet

Il s'agit d'un exercice continu de 2 à 3 minutes. Il se concentre sur : les passes et les réceptions en mouvement ; le tir en course contrôlé ou après arrêt simultané ; et le conditionnement. Changer les postes toutes les 60 secondes. Comptabiliser les paniers marqués à chaque extrémité. Effectuer cet exercice périodiquement. L'équipe est confrontée à un objectif qui consiste à parvenir au meilleur score d'équipe personnel.

1. Quatre « postes » se positionnent aux coins où les lignes de lancer franc rencontrent les lignes du couloir.
2. La moitié de l'équipe se met en file sous un panier, l'autre moitié sous le panier opposé.
3. Un mouvement anti-horaire permettra de mettre l'accent sur les tirs en course de la main droite.
4. Le premier joueur sous chaque panier commence en passant (ou en laissant) le ballon au poste situé en avant.
5. Après la passe, chacun continue à longer cette ligne de touche et réceptionne une passe de retour du poste.
6. L'athlète dribble jusqu'à la moitié du terrain, passe le ballon au poste suivant et continue à longer la ligne de touche.



7. Une fois que l'athlète atteint le ligne de lancer franc prolongée, il coupe vers le panier.
8. Le poste passe le ballon à terre juste devant l'athlète de sorte que celui-ci puisse tirer en course sans dribbler.
9. Le premier joueur sous le panier prend le rebond et passe le ballon au poste situé de l'autre côté en continuant à remonter le terrain.

Mots-clés

Saisir le ballon
Se déplacer de façon maîtrisée
Les mains levées
Déterminer une cible
Tirer en course en douceur

Se déplacer vers le ballon

L'exercice continue pendant 2 à 3 minutes. Un second ballon peut être engagé après que le coéquipier en position n°3 est en possession du premier ballon. Les entraîneurs doivent se trouver à chacune des positions pour guider les athlètes. Comptabiliser les paniers marqués à chaque extrémité. Effectuer cet exercice périodiquement. L'équipe est confrontée à un objectif qui consiste à parvenir au meilleur score d'équipe personnel.

1. L'équipe est en une seule file sous un des paniers.
2. Les positions 2-3-4-5 se trouvent sur les traits de mise en jeu, face à face.
3. Chaque joueur prend chacune de ces positions sur le terrain.
4. Le n°1 effectue une passe au n°2 qui s'est déplacé en direction du ballon. Le n°1 suit le ballon pour prendre la position initiale du n°2.
5. Le n°2 réceptionne le ballon, pivote et fait face au terrain et au n°3.
6. Lorsque le n°2 s'engage sur le terrain, le n°3 coupe en direction du ballon.
7. Le n°2 effectue une passe au n°3 et suit le ballon pour prendre la position initiale du n°3.
8. Le n°3 réceptionne le ballon, pivote et fait face au terrain et au n°4.
9. Lorsque le n°3 s'engage sur le terrain, le n°4 coupe en direction du ballon.
10. Le n°3 effectue une passe au n°4 et suit le ballon pour prendre la position initiale du n°4.
11. Le n°4 réceptionne le ballon, pivote et fait face au terrain et au n°5.
12. Lorsque le n°4 s'engage sur le terrain, le n°5 coupe en direction du panier.
13. Le n°4 effectue une passe longue au n°5 et prend la position initiale du n°5.
14. Le n°5 saisit le ballon, puis dribble pour effectuer un tir en course.
15. Le n°5 prend le rebond et dribble vers l'extérieur du terrain, jusqu'à la ligne située sous le panier opposé.

Mots-clés

Voir le ballon
Les mains levées
Déterminer une cible
Se déplacer pour intercepter la passe
Saisir le ballon
Se tourner et faire face



Comprendre le jeu

Ne pensez pas que les joueurs d'aptitudes moindres connaîtront même le but basique du jeu. De tels joueurs peuvent avoir des difficultés avec des concepts simples tels que la différence entre les coéquipiers et les adversaires.

Le basket-ball est un jeu où les joueurs essayent de lancer un ballon rond gonflé dans un but surélevé en forme de panier. Ce sport est pratiqué sur un terrain par deux équipes de cinq ou trois joueurs. Les points sont marqués en tirant le ballon dans un cerceau métallique fixé en hauteur et un filet situés du côté de l'adversaire sur le terrain. Le gros ballon rond utilisé dans ce jeu est également appelé ballon de basket.

Histoire

Les débuts du basket-ball

Le basket-ball sort de l'ordinaire car, au lieu de provenir d'un autre sport, il a été inventé par un homme. En 1891, le Dr James Naismith, ministre canadien, professeur d'un collège de l'UCJG de Springfield, dans le Massachusetts, cherchait un sport d'intérieur énergique permettant d'occuper les jeunes gens pendant les long hivers de la Nouvelle Angleterre. Selon la légende, après avoir rejeté d'autres idées jugées trop violentes ou peu adaptées à des gymnases fermés, il a rédigé les règles de base et a clouté un panier à pêches sur le mur du gymnase. Le premier match officiel a été joué au gymnase de l'UCJG le 20 janvier 1892. Le « basket-ball », nom suggéré par un de ses étudiants, a rencontré un franc succès dès ses débuts et, ses premiers adeptes ayant été envoyés vers divers UCJG des États-Unis, le jeu a rapidement été joué dans tout le pays.

Il est intéressant de souligner que, alors que l'UCJG était à l'origine du développement et de la propagation du jeu, en l'espace d'une décennie, elle s'opposait au nouveau sport, jugé violent et des foules de voyous ont commencé à porter atteinte à la mission première de l'UCJG. D'autres clubs sportifs amateurs, clubs professionnels et collégiaux ont rapidement comblé ce vide. Au cours des années avant la Première Guerre mondiale, l'Amateur Athletic Union et l'Intercollegiate Athletic Association (précurseur de la **NCAA**) ont rivalisé pour le contrôle des règles du jeu.

Le basket-ball était à l'origine joué avec un ballon de football. Les premiers ballons conçus spécialement pour le basket-ball étaient marrons. Ce n'est qu'à la fin des années 1950 que Tony Hinkle, qui cherchait un ballon plus visible pour les joueurs et les spectateurs, a introduit le ballon orange à présent d'usage courant.

Règles et réglementations

L'objectif du jeu consiste à l'emporter sur un adversaire en lançant le ballon dans le panier de l'adversaire, par-dessus, en empêchant les adversaires de faire de même. Une telle tentative de panier est appelée tir. Deux points sont marqués pour un tir réussi, trois points pour un tir longue distance réussi (à 6,25 mètres du panier) et un point pour chaque lancer franc réussi.

Jouer un match

Le ballon peut progresser vers le panier grâce à des tirs, des passes, des lancers, des frappes ou en étant roulé ou dribblé. *Le jeu de passes* est le fait de lancer le ballon d'un joueur à un autre. *Les dribbles* sont le fait de courir en faisant rebondir le ballon en permanence. Le ballon ne peut pas être tiré au pied, ni frappé avec le poing et doit rester dans le terrain de jeu.

Le fait de courir avec le ballon sans le faire rebondir, appelé *marcher*, est interdit. *Double dribble*, fait de dribbler avec deux mains ou de commencer un second dribble après avoir attrapé le ballon et dribblé une première fois, est également interdit. La main d'un joueur ne peut pas dépasser la verticale lorsqu'il dribble de sorte que sa main soit quasiment sous le ballon. Cette position est appelée *porter* le ballon. À des niveaux supérieurs de basket-ball, des limites temporelles sont imposées pour : la progression du ballon après mi-parcours, le temps passé dans la zone restrictive



(également connue sous le nom « zone réservée ») et les essais de tir. Les règles sont généralement plus strictes en NBA. Contrairement à la croyance populaire, le nombre de pas qu'un joueur peut effectuer entre des rebonds lorsqu'il dribble n'est pas limité.

Le fait d'intervenir sur le ballon alors qu'il se trouve dans sa phase descendante vers un panier ou alors qu'il rebondit sur le panier s'appelle *intervention sur le ballon*. Il s'agit d'une violation. L'intervention sur le ballon est un des appels les plus compliqués du basket-ball. Elle est considérablement différente en basket-ball international.

Fautes

Une tentative consistant à désavantager de façon non réglementaire un adversaire par contact physique est interdite et s'appelle une faute. Ces fautes sont le plus souvent commises par des joueurs défensifs. Cependant, elles peuvent être commises par des joueurs offensifs également. Les joueurs victimes d'une faute récupèrent le ballon pour une remise en jeu ou bénéficient d'un ou plusieurs lancer(s) franc(s) si la faute a lieu alors qu'ils se préparaient à tirer, selon si le tir était réussi. Un point est accordé pour un lancer franc réussi, tiré depuis une ligne à 4,5 mètres (15 pieds) du panier.

Si une équipe dépasse un nombre limite de fautes par équipe, prédéterminé dans une période donnée (quatre pour des matchs internationaux et de NBA), l'équipe adverse bénéficie de lancers francs pour chaque nouvelle faute commise au cours de la période en question. Les fautes offensives et les doubles fautes sont comptabilisées comme des fautes d'équipe lors des matchs internationaux, mais pas en NBA.

Un joueur ou un entraîneur faisant preuve de peu de sportivité, par exemple en rentrant en conflit avec un premier arbitre ou en se battant avec un autre joueur, peut se voir sanctionné d'une faute technique. Un joueur ou un entraîneur comptabilisant deux fautes techniques est disqualifié du match et invité à quitter le terrain. Les fautes flagrantes avec contact excessif ou qui ne constituent pas une tentative de jeu du ballon sont appelées fautes anti-sportives (ou fautes flagrantes en NBA) et encourrent une pénalité plus sévère. Dans certains cas rares, une faute disqualifiante entraînera l'obligation pour le joueur de quitter le stade.

Si un joueur commet cinq fautes (notamment des fautes techniques) en un match (six dans certaines ligues professionnelles, notamment la NBA), il n'est pas autorisé à participer au reste du match et décrit comme un « joueur fautif ». Si aucun remplaçant n'est disponible, l'équipe doit déclarer forfait pour le match. Certaines ligues, notamment la NBA, permettent aux joueurs disqualifiés de réintégrer le match au prix d'une faute technique pour l'équipe.

Joueurs

Une équipe comprend cinq joueurs et jusqu'à sept remplaçants. Néanmoins, dans les séries où trois matchs ou moins ont lieu, seuls cinq remplaçants sont autorisés. N'importe quel nombre de remplacements de joueurs est autorisé pendant le match, même si les remplaçants peuvent seulement intégrer le match pendant un arrêt de jeu.

En général, les joueurs portent un short, un maillot sans manche ainsi que des chaussures de sport montantes qui fournissent un soutien supplémentaire aux chevilles. Les joueuses portaient un maillot et une jupe par le passé, mais la plupart des joueuses portent à présent des uniformes identiques à ceux des hommes.

Entraînement et techniques courants

Positions

Pendant les cinq premières décennies de l'évolution du basket-ball, un joueur occupait une position sur trois, comme suit : deux arrières, deux ailiers et un pivot. Depuis les années 1980, des positions plus spécifiques ont évolué, comme suit :

1. Meneur
2. Arrière
3. Ailier



4. Ailier fort
5. Pivot

À certaines occasions, les équipes choisiront d'avoir recours à une *attaque à trois arrières* en remplaçant un des ailiers ou le pivot par un troisième arrière.

Source: *Wikipédia, l'encyclopédie libre* © 2001-2005 **Contributeurs Wikipédia (Avertissement)**
Cet article est autorisé en vertu de la licence de documentation libre GNU.



Rôle de l'arbitre

Arbitres

Un premier arbitre et un ou deux arbitre(s)-adjoint(s), appelés *arbitres*, contrôlent le match. Sur la table de marque, il y a *des arbitres de table* responsables de la gestion du match. Les arbitres de table comprennent : le *marqueur* qui assure le suivi du score, des temps morts et des fautes pour chaque joueur, le chronométreur qui contrôle le tableau d'affichage et le **responsable du** chronomètre des trente secondes.

Les premiers arbitres et les arbitres-adjoints portent en général un maillot rayé noir et blanc et un pantalon noir. Ces arbitres sont responsables de l'ensemble de la gestion du match afin de s'assurer que les équipes se rencontrent dans un environnement cohérent, honnête et juste.



Le terrain de basket-ball

Le gymnase ou l'aire de jeu (terrain) doit être bien défini(e) pour encourager la mise en place d'une activité organisée. L'entraîneur disposera ainsi de davantage de temps à consacrer aux activités et perdra moins de temps en mesures disciplinaires. La zone située autour du terrain ne doit comporter aucun danger physique susceptible de blesser un athlète ou de détériorer les installations ou le matériel.

Un terrain de basket-ball comprend une surface rigide, plane, souvent en bois et deux paniers avec panneaux. Le basket-ball peut être joué dans un gymnase, sur une aire de jeu ou une allée de garage. De plus, les dimensions du terrain peuvent être modifiées pour s'adapter au nombre d'athlètes et à leurs capacités.

Un panier comprend un filet en nylon accroché à un anneau métallique fixé sur un panneau. Le panneau est en général rectangulaire et en Plexiglas. Un carré y est peint au-dessus de la zone où l'anneau est fixé. La hauteur réglementaire de l'anneau par rapport à la surface de jeu est de 3,05 mètres (10 pieds). Cependant, à des fins d'enseignement, les entraîneurs peuvent utiliser un matériel ajustable (panneau à mât) qui peut être abaissé et réglé en fonction des capacités de l'athlète.

Conseils d'entraînement

Discutez des limites d'un terrain de basket-ball. Lors d'un entraînement dans un gymnase ou un terrain en extérieur, indiquer aux athlètes le marquage du terrain et leur montrer comment mesurer les limites si elles ne sont pas déjà marquées. Aidez les athlètes à marquer les limites du terrain.

Faites le tour du terrain et discutez de ce qui doit être retiré ou réparé. Expliquez l'importance de rendre l'aire de jeu sûre et de la préparer au jeu de sorte que, lorsque les athlètes joueront à la maison ou à l'école, ils sachent comment jouer en toute sécurité.



Modifications et adaptations

Dans la compétition, il est important que les règles ne soient pas changées pour s'adapter aux besoins particuliers des athlètes. Cependant, les entraîneurs peuvent modifier les exercices d'entraînement pour les adapter aux besoins de communication, cognitifs ou physiques spécifiques d'un athlète. Cela peut aider l'athlète à maîtriser les techniques du basket-ball.

Pour de plus amples informations sur divers handicaps et des suggestions de modifications des techniques d'entraînement, consultez la section **L'entraînement des athlètes Special Olympics** de ce guide, en particulier la section **Information et résolution des problèmes**.

Modifier les techniques

Modifier les techniques impliquées dans un exercice afin que tous les athlètes puissent participer. Par exemple, si une activité nécessite de sauter, former des équipes de deux athlètes présentant des aptitudes similaires en saut. Cela les mettra au défi sans ressentir de gêne envers un athlète bien plus compétent.

Prendre en compte les besoins spéciaux d'un athlète

Utiliser le son d'une cloche pour les athlètes souffrant d'une déficience visuelle et un ballon de couleur différente pour les athlètes malentendants. S'assurer que les athlètes malentendants sont accompagnés d'un interprète en langage des signes ou qu'un système de communication efficace est disponible. Ne pas oublier que chaque athlète est un individu et qu'il peut apprendre ou réagir différemment des autres. Surveiller chaque athlète dans chaque activité afin d'évaluer son niveau de maîtrise et s'il est prêt avant de continuer.

Modifier votre méthode de communication

Des athlètes différents nécessitent des systèmes de communication différents. Par exemple, certains athlètes apprennent et répondent mieux aux exercices dont on aura fait la démonstration, tandis que d'autres ont besoin d'une plus grande communication verbale. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'une combinaison - voir, entendre et même lire la description de l'exercice ou de la technique.



Programme d'entraînement à la maison

1. Si les athlètes ne s'entraînent qu'une fois par semaine avec leurs entraîneurs et ne s'entraînent pas tous seuls, le progrès sera limité. Un minimum de trois séances d'entraînement est nécessaire pour favoriser les effets d'un entraînement. Le Programme d'entraînement à la maison pour le basket-ball a été conçu pour aider à favoriser les aptitudes sportives de base et les activités de conditionnement physique entre les athlètes et les familles ou les amis. Le programme peut également être utilisé comme base pour un programme destiné au club des partenaires. Le Programme d'entraînement à la maison peut être utilisé à domicile, à l'école, dans les foyers de groupe, les parcs et dans les programmes de loisirs.
2. Un Manuel de l'athlète/Guide d'entraînement à la maison peut être téléchargé sur le **site Internet Special Olympics** pour aider les entraîneurs à intégrer l'entraînement à la maison à leur saison ainsi que pour aider les athlètes et les familles en leur donnant des idées sur la façon de s'entraîner entre les entraînements !
3. Le Programme d'entraînement à la maison pour le basket-ball comprend un échauffement simple et des exercices d'étirement, un entraînement aux aptitudes de base, des activités d'agilité et de conditionnement et un mini-match. Lorsque le programme est suivi deux ou trois fois par semaine, les résultats peuvent être spectaculaires. Le programme donne également d'importants conseils en nutrition et des astuces pour un style de vie actif tout en encourageant les interactions sociales entre les athlètes, les amis et la famille. Il peut divertir tout le monde.
4. Rien n'améliore plus les aptitudes sportives d'un athlète que le jeu ! Les parents/tuteurs peuvent mettre l'athlète au défi d'organiser des compétitions de tir en famille ou de dribbles chronométrés pour un entraînement supplémentaire ou tout simplement comme divertissement.
5. Pour être efficace, les entraîneurs doivent présenter un entraînement à la maison aux membres de la famille et/ou aux partenaires d'entraînement. Il doit s'agir d'une séance active où les parents sont confrontés à une expérience pratique des diverses activités.
6. Comme motivation, un entraîneur peut vouloir décerner un certificat d'accomplissement aux athlètes et aux partenaires d'entraînement qui réalisent un nombre déterminé de séances d'entraînement à la maison pendant la saison. Le système de points et de conservation des dossiers est inclus dans le Guide d'entraînement à la maison.



Cross-training en basket-ball

Le cross-training est un terme contemporain qui fait référence à la substitution des aptitudes autres que celles directement impliquées dans l'exécution d'une épreuve. Le cross-training est né à la suite d'une rééducation d'une blessure et est maintenant également utilisé dans la prévention des blessures. Lorsque des joueurs de basket-ball souffrent de blessures qui les empêchent de participer à un match, d'autres activités peuvent s'y substituer de sorte que les athlètes puissent entretenir leur force musculaire et aérobie.

Une des raisons de pratiquer le cross-training est la prévention des blessures et la conservation d'un bon équilibre musculaire pendant une période d'entraînement intensif spécifique à un sport. Une des clés de la réussite en sport est de rester en bonne santé et de s'entraîner sur le long terme. Le cross-training permet aux athlètes de participer à des entraînements spécifiques aux épreuves avec plus d'enthousiasme et d'intensité ou moins de risque de blessure.

Au sein de Special Olympics, de nombreux sports ont recours à des aptitudes et des groupes musculaires également utilisé(e)s en basket-ball. Plusieurs sports individuels sont d'excellents sports de cross-training. Le cyclisme utilise les jambes, en particulier les quadriceps. Le cyclisme aide les athlètes à développer des zones sujettes aux blessures et essentielles à la défense. Le patin à roulettes et le patinage de vitesse développent également la force musculaire, l'équilibre, la puissance et l'endurance. Le tennis favorise l'agilité et les mouvements latéraux.

Le football et le handball en équipe sont des jeux d'équipe très semblables au basket-ball. Le handball en équipe, en particulier, nécessite des aptitudes de base similaires en ce qui concerne les déplacements, les dribbles, les passes, l'attrapé et la défense. Cependant, le dribble est limité et le ballon est lancé dans une cage au sol au lieu d'être lancé dans un panier en l'air.

L'objectif du cross-training consiste pour l'athlète à prendre part à des activités qui sollicitent le corps de la même façon que le basket-ball. Ces sports sont différents, stimulants et amusants. Cependant, l'entraînement est spécifique. Les activités de cross-training renforcent la condition physique générale, mais n'améliorent pas les aptitudes spécifiques au basket-ball.



Stratégies et concepts spécifiques au basket-ball

Séances d'entraînement

Il existe cinq façons simples de créer un environnement d'entraînement qui permette de faire ressortir le meilleur de chaque athlète Special Olympics.

Être organisé

S'assurer que tous les programmes de jeu et d'entraînement sont bien compris.

Planifier au préalable les séances d'entraînement. Apporter un plan écrit à l'entraînement.

Le passer en revue brièvement avec les entraîneurs assistants et les joueurs avant de commencer.

Disposer de tout le matériel nécessaire pour mener à bien la séance (cônes, ballons, dossards, chronomètre, etc.).

Passer rapidement d'une activité à la suivante.

Si possible, faire en sorte que les athlètes apportent leurs propres ballons de basket et des bouteilles d'eau.

Élaborer, avec vos athlètes, un accord simple relatif au comportement et un accord à respecter par Special Olympics **Code de conduite des athlètes** (voir la section sur **Les bases de Special Olympics**). À réaliser lors de votre première réunion de parents et lors du premier entraînement.

Les athlètes doivent comprendre la valeur des règles d'équipe. Par exemple,

Arriver à l'heure.

Venir correctement vêtu.

Écouter les instructions d'entraînement.

Se donner à 100 % à tout moment.

Soutenir et encourager ses coéquipiers.

Proposer des activités courtes et actives.

Certains athlètes peuvent rencontrer des difficultés à rester en place et à observer ou se concentrer pendant une période prolongée.

Ils peuvent se distraire et perturber le groupe.

Préparer les athlètes à des situations de match ainsi qu'à l'amélioration de leurs aptitudes.

Disposer de suffisamment d'aide (entraîneurs, parents ou assistants) pour respecter le programme d'entraînement.

Organiser de brèves pauses après chaque activité pour se désaltérer.

Proposer des niveaux d'aide à l'entraînement appropriés à chaque athlète.

Certains athlètes peuvent comprendre les instructions verbales et les démonstrations brèves.

D'autres auront besoin d'être guidés physiquement ou d'une aide physique pour réaliser un exercice.



Utiliser les mots-clés plutôt que de longues explications pour expliciter et mettre l'accent sur les aspects techniques des aptitudes et des concepts.

Poser des questions plutôt que de toujours donner des ordres.

Demander aux athlètes de réfléchir. Leur poser des questions qui nécessitent une certaine réflexion et une interaction.

Écouter leur réponse.

Pendant la compétition

Avant le match

Arrivez environ une heure avant le match. Prévoyez suffisamment de temps pour inscrire les athlètes. De plus, laissez du temps aux athlètes pour qu'ils mettent leur uniforme, se rendent aux toilettes et se familiarisent avec les installations.

Faites courir les athlètes dans le cadre d'une routine d'échauffement d'avant-match avant la compétition. Si possible, les capitaines de l'équipe peuvent diriger l'échauffement. Une routine d'échauffement classique peut comprendre :

2 à 3 minutes de jogging et 5 à 10 minutes d'étirements avant de rentrer sur le terrain

3 à 5 minutes de tir en course sur deux lignes et d'exercice de prise de rebonds

- Séparez l'équipe pour former deux files — une file effectuera des tirs en course sur le côté droit face au panier, l'autre s'entraînera à la prise de rebonds sur le côté gauche face au panier.
- Le premier joueur de la file d'entraînement aux tirs en course dribble, tire en course et se rend à la fin de la file d'entraînement à la prise de rebonds.
- Le premier joueur de la file d'entraînement à la prise de rebonds court jusqu'au panier, saute (le cas échéant) et prend le rebond après que le tir en course a été tiré, qu'il ait été réussi ou manqué.
- Le capteur de rebonds dribble le ballon en s'éloignant du panier, le passe au joueur suivant de la file d'entraînement aux tirs en course et court à la fin de la file en question.
- L'exercice de tirs en course et de prise de rebonds se poursuit pendant 5 minutes.

3 minutes sont consacrées à chaque entraînement aux techniques individuelles, notamment au maniement du ballon : passes, attrapés, dribbles et tirs avec prise de rebonds. Le groupe peut être séparé de sorte que le nombre d'athlètes au panier en question ne soit pas trop important.

- Séparez l'équipe en deux groupes.
- Un groupe s'entraîne au tir et à la prise de rebonds par paires au niveau du panier. Après cinq tirs, le tireur devient capteur de rebonds et vice versa.



- L'autre groupe s'entraîne au maniement du ballon (cercles avec le ballon autour du corps et/ou dribble jusqu'à cinq emplacements) et aux passes sous pression par trois sur demi-terrain.
- Après 5 minutes, les groupes s'échangent leurs rôles et leurs positions.

Passez en revue pendant 5 minutes les positions offensives et défensives réelles avec les joueurs sur le terrain au début du match.

2 à 3 minutes de communication d'équipe suivent à propos de l'attribution des positions, des responsabilités clés, des paniers offensif et défensif.

Conseils d'entraînement

Plus le niveau d'aptitudes de l'équipe est faible, plus cette dernière a besoin d'être guidée. Les entraîneurs peuvent avoir besoin d'aider les athlètes lors de la routine d'échauffement d'avant-match. Cependant, la routine peut être apprise si elle est appliquée pendant les séances d'entraînement et pas uniquement lors des compétitions. De plus, des athlètes de niveau supérieur peuvent diriger chaque groupe. Soyez toujours positif et encourageant, mais ne surconditionnez pas psychologiquement les athlètes. Terminez par un cri de guerre.

Pendant le match

1. Encouragez et soutenez les athlètes. Soyez positif et précis.
2. N'aidez pas un athlète en possession du ballon sous peine de trop le distraire. Permettez aux athlètes de prendre leurs propres décisions et de commettre leurs erreurs.
3. Formez des capitaines d'équipe capables de guider et d'aider les athlètes de niveau inférieur.
4. Engagez-vous à accorder du temps de jeu à chaque athlète (en partant du principe que les considérations relatives au comportement et à la sécurité sont respectées).
5. Regardez le match de façon active et évaluez les actions et l'absence d'action des adversaires et de vos athlètes. Procédez à des ajustements par le biais de remplacements et de temps morts.
6. Lorsque vous communiquez des informations aux joueurs, soyez précis et corrigez toujours la première erreur.
7. Simplifiez les remplacements.
 - Planifiez des stratégies avant le match en ce qui concerne les meilleures combinaisons de jeu. Préparez les athlètes en jouant avec ces combinaisons pendant l'entraînement.
 - Ne faites pas passer les athlètes de niveau inférieur d'une position à une autre dans un même match. Faites-les bénéficier de la stabilité du jeu à une seule position.
 - Remplacez de façon déterminée :
 - Les athlètes fatigués ou blessés.



- Améliorez la défense. Faites entrer un joueur plus agressif.
- Adaptez-vous en fonction des actions de l'adversaire afin de limiter son efficacité.
- Protégez un joueur ayant commis au moins trois fautes.
- Faites entrer un spécialiste — le meilleur défenseur, capteur de rebonds, tireur de lancer franc, etc.
- Faites sortir un athlète trop distrait.
- Jouez toujours sur vos forces.
- Faites jouer un athlète de niveau inférieur avec des athlètes d'un niveau plus élevé à la fin des 2ème et 3ème quarts-temps.

8. Demandez des temps morts judicieusement :

- Arrêtez un adversaire qui a marqué quatre à six points sans que votre équipe ne marque.
- Procéder aux ajustements nécessaires en attaque ou en défense au sein de l'équipe.
Par exemple :
 - Si un des adversaires est bon tireur, placez votre meilleur défenseur sur lui.
 - Si l'adversaire compte un bon joueur et si le niveau du reste des joueurs est inférieur, faites appel à la technique de la boîte deux contre un (placez deux défenseurs) sur ce joueur. Le reste de l'équipe peut protéger le panier dans une zone en triangle formée par les trois joueurs arrière de la zone 2-1-2.
 - Si l'équipe continue à parcourir le terrain sans un bon tir ni une opportunité de prise de rebond, sollicitez un temps mort. Demandez à l'équipe de passer le ballon au meneur dès que possible. Le meneur dribblera avec le ballon en remontant doucement le terrain et donnera le signal à l'équipe de se positionner.
 - Si l'adversaire exerce une pression, déployez l'attaque et conservez le ballon de basket dans les mains des meilleurs joueurs. Concevez l'attaque en tenant compte de ceci.
- Entrez sur le terrain, repositionnez les joueurs et procédez à des ajustements, si nécessaire, même pendant les temps morts.
- Soyez calme et recentrez l'équipe.
- Les athlètes seront plus susceptibles de réaliser ce pour quoi ils se sont entraînés précédemment.
- La pression distrait. Une régression des aptitudes sera constatée pendant un match, en particulier si l'équipe est jeune ou inexpérimentée. L'équipe gagnera en confiance en soi et en aptitudes au fil du temps grâce à l'entraînement et aux opportunités de compétition.



9. Utilisez la mi-temps de manière efficace.
 - Aménagez des pauses pour que l'équipe se désaltère.
 - Focalisez-vous sur les bonnes actions et les efforts.
 - Identifiez un objectif pour la seconde mi-temps.
 - Entrez sur le terrain, si nécessaire, pour repositionner l'attaque et la défense.
 - Mettez en place le premier jeu offensif et défensif.
 - Effectuez un cri de guerre, puis entrez sur le terrain.

Après le match

1. Mettez-vous en ligne immédiatement pour serrer la main des adversaires. Entraînez les athlètes à apprécier la sportivité et à considérer les joueurs de l'autre équipe comme des camarades de jeu en cas de victoire comme de défaite.
2. Rassemblez l'équipe. Focalisez-vous sur ses efforts, pas seulement sur le résultat. Reconnaissez la contribution de chaque athlète. Aidez les athlètes à gérer la victoire et la défaite.
3. Annoncez le prochain entraînement ou la prochaine épreuve.
4. Ne corrigez jamais les erreurs après le match, attendez l'entraînement.
5. Chez vous, consacrez quelques minutes au passage en revue des performances de l'équipe. Préparez des commentaires et des activités utiles pour le prochain entraînement.



Jeu d'équipe

Le basket-ball oppose deux équipes de cinq joueurs chacune (le basket-ball trois contre trois sera abordé ultérieurement). Le jeu n'est pas nécessairement compliqué. Une équipe attaque le panier de l'adversaire dans le but de marquer ou essaye de reprendre possession du ballon en défendant son panier et en empêchant l'autre équipe de marquer.

Cependant, le défi le plus important pour l'entraîneur consiste à enseigner aux athlètes les stratégies et les concepts du jeu simplement et de manière efficace de sorte que les athlètes puissent jouer sérieusement. Les concepts ou les stratégies peuvent être isolé(e)s et appliqué(e)s au jeu. Jouer est la meilleure façon d'apprendre. Environ la moitié du temps d'entraînement doit être consacré aux aptitudes de base et l'autre moitié au jeu.

Le mini basket-ball est une des alternatives qui permettent aux athlètes d'apprendre et de mettre en pratique les stratégies ou les concepts de base du jeu. Les concepts et les stratégies sont isolés dans ce mini jeu qui implique peu de joueurs et une technique d'attaque et de défense simple. L'entraîneur commence avec un jeu d'équipe en un contre un et progresse jusqu'à un cinq contre cinq.



Attaque (offensive) contre Défense (défensive)

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut dribbler, tirer et se déplacer vers le ballon de basket.

L'athlète peut se déplacer vers l'avant, l'arrière et sur les côtés en gardant les mains levées.

Les athlètes doivent se déplacer en marchant et en effectuant des pas chassés (faire une démonstration pour les joueurs).

L'athlète peut saisir le ballon de basket.

Enseigner l'attaque et la défense

1. Placer un athlète en possession du ballon en attaque. Demander à cet athlète d'essayer de marquer.
2. Placer un athlète en défense, face à l'attaquant, à une distance équivalente à un bras, dos au panier.
3. Demander au défenseur de rester entre l'attaquant et le panier. Quel que soit l'endroit où se déplace l'attaquant, le défenseur se déplace pour éviter qu'il ne dribble jusqu'au panier.
4. Lorsque l'attaquant récupère le ballon, le défenseur place sa main la plus proche sur le ballon pour éviter ou décourager le tir.
5. L'athlète doit jouer la défense tout en essayant de ne pas commettre de faute contre le joueur offensif.

Mini basket-ball : un contre un

1. Un joueur offensif et un défenseur se trouvent au niveau de la ligne de lancer franc.
2. Les objectifs pour le défenseur consistent à rester entre le joueur offensif et le panier et à récupérer le ballon avant que l'attaquant ne marque.
3. Le joueur attaquant peut dribbler et tirer.
4. Une fois le ballon tiré, le défenseur se déplace activement pour prendre le rebond.
5. Si le joueur attaquant récupère le ballon au rebond, il reste en attaque.
6. Dès qu'un panier est marqué ou dès que le défenseur récupère le ballon, le jeu est terminé.
7. La rotation consiste à passer de défense à attaque, puis à la fin de la file, en défense, etc.

Mots-clés

Attaque — Offensive

Défense — Défensive

Conseils d'entraînement



Au début, guidez physiquement les athlètes en les plaçant dans les positions correctes. Restez derrière le défenseur. Pour les athlètes de niveau inférieur, l'entraîneur peut être amené à les aider physiquement à se déplacer pour arrêter l'attaquant. Au fur et à mesure des répétitions, il sera de moins en moins nécessaire de guider les athlètes. Pendant le jeu, chaque athlète doit savoir quand il est en attaque et en défense. Certains athlètes récupèrent le ballon sous un panier et tirent, qu'ils soient en attaque ou en défense. Lorsque les athlètes tirent dans le mauvais panier, arrêtez le jeu et corrigez l'erreur. Profitez pleinement de chaque moment. Demandez à vos athlètes :

1. Que faites-vous quand vous avez le ballon ? (On attaque le panier)
2. Que faites-vous quand l'adversaire a le ballon ? (On défend)



Changement des paniers après la mi-temps

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut identifier ses coéquipiers par la couleur du dossard qu'ils portent.

L'athlète peut identifier le panier où il tire et le panier qu'il défend.

Enseigner le concept

1. L'équipe se tient derrière l'entraîneur au niveau de son banc de touche. Chaque athlète doit voir le terrain et les paniers.
2. L'entraîneur pointe du doigt et identifie le panier le plus éloigné de l'équipe comme le panier d'attaque — Offensif.
3. L'entraîneur demande à l'équipe dans quel panier elle tire. L'équipe répond en pointant du doigt et en disant « Attaque ».
4. Si nécessaire, l'entraîneur aide ensuite physiquement les athlètes à prendre leurs positions offensives sur le terrain.
5. Au début de la seconde mi-temps, l'équipe et l'entraîneur retournent au banc de touche.
6. L'entraîneur pointe du doigt le panier le plus proche du banc de touche. Il s'agit du nouveau panier d'attaque.
7. L'entraîneur demande à l'équipe dans quel panier elle tire à présent. L'équipe répond.
8. L'entraîneur demande à l'équipe quel panier elle défend à présent. L'équipe répond.
9. Si nécessaire, l'entraîneur aide ensuite physiquement les athlètes à prendre leurs positions d'attaque.

Mots-clés

Attaque
Défense

Conseils d'entraînement

Un porte-bloc avec une illustration ou un schéma du terrain de basket-ball est assez utile.

Lorsque l'entraîneur identifie le panier d'attaque, il montre le panier sur le porte-bloc, puis sur le terrain.

Après la mi-temps, lorsque l'entraîneur identifie les paniers, il montre les paniers comme ils étaient pendant la première mi-temps. Il déplace ensuite physiquement le porte-bloc de sorte que le panier se trouve à présent de l'autre côté.

L'entraîneur demande ensuite aux athlètes dans quel panier ils tirent à présent. Il aide ensuite physiquement les athlètes à se placer ou donne l'ordre de se placer aux repères de Positionnement, c'est-à-dire aux positions offensives.



Demandez à vos athlètes :

1. Dans quel panier devez-vous tirer ?
2. À quelle extrémité du terrain l'équipe joue-t-elle en défense ?



Trois secondes dans la zone

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète est capable de se déplacer vers l'avant, l'arrière et les côtés.

L'athlète est capable de reconnaître les différentes zones du terrain.

Enseigner le concept

1. Identifier les zones réservées sur le terrain une appartient à la défense, l'autre à l'attaque.
2. Utiliser les termes « chaud » et « froid ». Identifier la partie offensive avec le terme « chaud » : en attaque, un joueur doit s'y déplacer sous peine de se brûler.
3. Identifier la partie défensive avec le terme « froid » : en défense, elle permet de défendre contre l'adversaire.
4. Insister constamment sur les termes « chaud » et « froid » et sur les positionnements corrects.
5. Organiser les positions des athlètes en attaque où ils sont tous à l'extérieur de la zone.
6. Se tenir sur le terrain pendant le jeu sur demi-terrain ou terrain complet. Pendant que les joueurs se positionnent en attaque, les faire sortir de la zone.

Mots-clés

Chaud

Froid

Conseils d'entraînement

Des exemples concrets donnent vie à un concept que l'athlète peut identifier dans son monde physique.

La zone des trois secondes est aussi difficile à comprendre que le changement de paniers à la mi-temps. Il est autorisé de se trouver dans la zone pendant la moitié du match, puis ces zones changent, tout comme les paniers.

Comparer la zone des trois secondes à l'attaque, puis au panier de tir. Il ne s'agit pas d'un concept de première année à enseigner à une équipe de basket-ball débutante ou de niveau inférieur. Il peut sûrement être abordé pendant la deuxième ou la troisième année, une fois que l'équipe possède une bonne compréhension de l'attaque.

Demandez à vos athlètes :

1. Dans quelle zone peut-on se tenir ? Quelle zone est froide ?
2. Dans quelle zone doit-on sortir et rentrer ? Quelle zone est chaude ?



Contre-attaque

La contre-attaque est un jeu dans lequel l'équipe défensive prend possession du ballon et le fait circuler rapidement en descendant le terrain. L'objectif consiste à marquer avant que l'autre équipe n'ait une chance d'organiser une défense solide.

Les cinq joueurs participent à la contre-attaque et ont diverses responsabilités. Le ballon est en général passé au meneur qui le dribble jusqu'à la ligne médiane. Deux coéquipiers **se positionnent dans les couloirs**, des deux côtés du meneur, juste à l'intérieur des lignes de touche afin de laisser au dribbleur suffisamment d'espace pour dribbler. De plus, courir près des lignes de touche empêche les défenseurs d'arrêter le jeu. Les deux coéquipiers restants **restent d'abord en arrière** du jeu, puis se déplacent pour obtenir de bonnes positions pour l'interception du ballon au rebond sous le panier.

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète est capable de se tourner et de courir vers l'avant.

L'athlète est capable de passer, d'attraper, de dribbler et de prendre le ballon au rebond.

L'athlète connaît ses coéquipiers et travaille avec eux.

L'athlète connaît les extrémités offensive et défensive du terrain.

Enseigner la contre-attaque

Passer en revue la course après le ballon.

Passer en revue **la progression de la technique de prise du ballon au rebond**.

Réaliser un exercice de percée.

Une fois que le meneur a reçu le ballon, il se tourne face au panier offensif, regarde l'ouverture (**se tourner et regarder**), pénètre en dribble aussi vite que possible et effectue un tir en course. Le capteur de rebonds/passeur suit le dribbleur, prend au rebond un tir manqué et essaye d'effectuer un tir consécutif.

Réaliser une percée à deux joueurs.

Exercice avec un suiveur supplémentaire : un coéquipier est ajouté à l'exercice à deux joueurs. Il devient une des « AILES » de l'autre couloir de contre-attaque (LIGNE DE TOUCHÉ).

Mots-clés

Rebond

Se tourner et regarder

Passer

Se positionner dans les couloirs

Suivre



Conseils d'entraînement

Une équipe de niveau inférieur peut contre-attaquer même si cela peut plus ressembler à une percée ou à une percée à deux joueurs. Tout joueur qui prend le ballon au rebond le passe **ensuite** au meilleur dribbleur. Ce joueur peut être en train de se démarquer ou de parcourir le terrain en courant.

Enseigner à l'équipe d'observer et **de passer** au dribbleur désigné.

L'entraîneur veut que le ballon soit dribblé par le joueur qui maîtrise le plus le ballon. Cela minimise la perte de ballon.

Il est enseigné au meilleur capteur de rebonds et au joueur le plus rapide de parcourir le terrain une fois le ballon lancé afin de prendre le rebond offensif.

Des défenseurs peuvent être ajoutés à l'exercice ci-avant, un à la fois et une fois que les athlètes ont appris les spécificités de la contre-attaque. Étant donné que l'accent est mis sur l'offensive, donnez l'avantage à l'attaque. Il doit y avoir un athlète supplémentaire en attaque qu'en défense.

Une équipe de niveau supérieur peut progresser et réaliser une contre-attaque classique à trois couloirs.

Afin qu'elle soit efficace, tous les athlètes doivent connaître leurs responsabilités. Identifiez les tâches spécifiques et entraînez-vous.



Lancer franc

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète connaît les zones et les lignes officielles du terrain (lignes et couloir de lancer franc).
L'athlète est capable de tirer.

Enseigner le lancer franc

1. Mettre en place une situation de lancer franc et expliquer pourquoi elle a eu lieu (une faute a été commise contre l'athlète, en particulier pendant un tir).
2. Deux défenseurs se positionnent derrière la ligne du couloir, au niveau des blocs.
3. Les adversaires alternent les positions le long des espaces du couloir (maximum quatre défenseurs et deux attaquants).
4. Le tireur de lancer franc a les deux pieds derrière la ligne de lancer franc.
5. Les joueurs situés autour du couloir ne peuvent pas se déplacer dans ce dernier tant que le ballon n'a pas quitté les mains du tireur.
6. Le tireur de lancer franc ne peut pas pénétrer dans le couloir tant que le ballon n'a pas touché l'anneau.
7. S'entraîner à cette situation lors de jeux dirigés contrôlés.

Mots-clés

Pieds derrière la ligne

Conserver sa position

Aller intercepter le ballon après qu'il a quitté la main du tireur

Pénétrer dans le couloir après le tir

Conseils d'entraînement

Ne consacrez pas beaucoup de temps à ce concept avec une équipe de basket-ball débutante. Mettez-le en place pendant la partie jeu dirigé de l'entraînement. Adoptez des positions correctes et appliquez le lancer franc en continuant le jeu.

Il est possible de s'entraîner au lancer franc par groupes de trois ou quatre athlètes dans le cadre de postes ou à la fin de l'entraînement. Pendant un match, des fautes sont commises sur les athlètes lorsque ces derniers sont fatigués. Entraînez-vous aux lancers francs à la fin de l'entraînement pour simuler cette situation.

Demandez à vos athlètes :

1. Où se trouvent les pieds d'un tireur de lancer franc ? (Derrière la ligne)



2. Où peut-on se placer en attaque ? (À côté de la défense, en position alternée le long du couloir)
3. Où peut-on se placer en défense ? (Au niveau des premiers espaces sous le panier, en position alternée le long du couloir)



Entre-deux

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète est capable de sauter.

L'athlète est capable d'anticiper le saut pour frapper le ballon lorsqu'il est en l'air.

L'athlète est capable d'essayer de frapper le ballon pour le passer à un coéquipier.

Enseigner l'entre-deux

1. Faire une démonstration et passer en revue le saut.
2. Maintenir le ballon au-dessus de la tête de l'athlète et demander à ce dernier de le frapper pour le passer à un coéquipier.
3. Envoyer le ballon par-dessus la tête de l'athlète et lui demander de le frapper pour le passer à un coéquipier.
4. Se positionner au niveau d'un cercle d'entre-deux et répéter l'exercice.
5. Demander à l'équipe de se placer autour du cercle central et à proximité d'un adversaire.
6. Répéter l'exercice.
7. Un joueur de chaque équipe se tient en haut de la zone restrictive et protège son panier.

Mots-clés

Sauter et frapper

Frapper et passer à un coéquipier

Conseils d'entraînement

Des entre-deux ont lieu au début du match et de la prolongation. Après le saut initial, la possession du ballon alterne entre les équipes à chaque situation d'entre-deux (ballon tenu) ultérieure.

Formez vos deux meilleurs sauteurs (qui ont le meilleur sens de l'anticipation) afin qu'ils deviennent des experts de l'entre-deux. Les entre-deux ont bien lieu pendant les situations de ballon tenu au cours d'un match et au début de chaque mi-temps en compétition internationale.

Du temps doit être consacré à l'entre-deux avec tous les athlètes. Cependant, ce concept n'est pas une grande priorité.

Demandez à vos athlètes :

1. Où le sauteur se positionne-t-il ? (Dans le cercle)
2. En direction de qui le sauteur frappe-t-il le ballon ? (Un coéquipier)
3. Où se trouvent les non-sauteurs ? (À l'extérieur et autour du cercle)



Le passe-et-va

Le passe-et-va est une des plus importantes techniques d'équipe. Un athlète apprend à reconnaître et à travailler avec un coéquipier lorsque l'objectif ultime consiste à marquer. Un athlète passe le ballon à un coéquipier qui s'est déplacé pour se démarquer. Le passeur coupe vers le panier pour une passe de retour. Cette technique aide les athlètes à faire la transition des aptitudes au jeu. La technique n'existe pas isolément. Elle est intégrée au jeu d'équipe défensif et offensif.

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut identifier un coéquipier par la couleur du dossard qu'il porte.

L'athlète peut passer et attraper le ballon, se déplacer vers ce dernier, pivoter, dribbler et tirer.

L'athlète est capable de se déplacer vers l'avant, l'arrière et les côtés.

Enseigner le concept

1. Passer en revue la passe à terre.
2. Enseigner l'appel de ballon. L'athlète effectue un pas vers le panier, ancre le pied extérieur, tourne les hanches vers son coéquipier en possession du ballon et se déplace d'un ou deux pas vers le ballon. L'athlète réceptionne le ballon et essaye de marquer.
3. S'entraîner à la réception de passes et aux rotations (pivotements) nécessaires pour faire face au panier. Pendant que l'athlète pivote pour faire face au panier, il élève le ballon jusqu'à le positionner en avant, du côté de la main tireuse. L'athlète est à présent dans une position efficace pour passer, dribbler ou tirer. Cette position est appelée « triple menace ».
4. Réaliser le passe-et-va sans défense.
5. Réaliser le passe-et-va contre un défenseur passif sur le réceptionnaire.
6. Réaliser le passe-et-va contre des défenseurs passifs, un sur le réceptionnaire, l'autre sur le passeur-coupeur.
7. Réaliser le passe-et-va contre une défense plus active.

Mots-clés

Se déplacer pour récupérer le ballon

Effectuer une passe à terre à un coéquipier

Appel de ballon



Mini basket-ball : deux contre un (dans la zone avant)

1. Les équipes sont composées de deux athlètes. Les membres d'une même équipe portent des dossards de la même couleur.
2. L'équipe offensive joue avec deux joueurs sur le terrain.
3. L'équipe défensive joue avec un joueur sur le terrain et l'autre à l'extérieur.
4. L'attaque doit effectuer au moins une passe avant de tirer.
5. Le défenseur protège le panier, mais essaye d'intercepter le ballon.
6. Si le ballon sort du terrain, cela compte comme une possession et une perte de ballon.
7. Si l'attaque tire et prend le rebond, le jeu continue.
8. Si le défenseur intercepte le ballon, le jeu est terminé et le ballon est passé à l'entraîneur.
9. Chaque équipe reste en attaque ou en défense pendant trois possessions de ballon.
10. À chaque possession, un nouveau défenseur joue en défense.
11. Chaque équipe joue en attaque et en défense deux à trois fois.
12. L'attaque marque deux points par panier et un point pour une prise de rebonds offensive. La défense marque un point pour une interception ou une prise de rebonds.



Reconnaître et travailler avec des coéquipiers

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut identifier ses coéquipiers par la couleur du dossard qu'ils portent.

L'athlète est capable de passer et d'attraper, de dribbler, de tirer, de défendre et de se déplacer vers le ballon.

L'athlète est capable de se déplacer vers l'avant, l'arrière et les côtés.

Enseigner le concept

1. Former des équipes de trois.
2. Attribuer des dossards de même couleur au sein d'une même équipe, mais de couleur différente par rapport aux autres équipes.
3. Exiger au minimum une passe avant un tir.

Mots-clés

Se déplacer pour récupérer le ballon

Effectuer une passe à terre à un coéquipier

Appel de ballon

Mini basket-ball : trois contre trois (sans passage attaque/défense)

1. Former des équipes de trois athlètes de même niveau à chaque panier.
2. L'équipe d'attaque (équipe A) fait face au panier.
3. L'équipe de défense (équipe B) joue entre le panier et les attaquants (utilisation des joueurs attaquants).
4. L'entraîneur se tient au niveau de la ligne médiane et donne le ballon à l'attaque.
5. L'attaque doit effectuer au moins une passe avant de tirer.
6. Les défenseurs protègent le panier, mais essaient d'intercepter le ballon.
7. La sortie de ballon compte pour une possession et une perte de ballon.
8. Si l'attaque tire et prend le rebond, le jeu continue.
9. Si la défense récupère le ballon, le jeu est terminé et le ballon est passé à l'entraîneur.
10. Chaque équipe reste en attaque ou en défense pendant trois possessions de ballon.
11. Chaque équipe joue en attaque et en défense deux à trois fois.
12. Attribuer deux points pour un panier offensif, un point pour une prise de rebonds, une interception ou une prise de rebonds défensive.



Conseils d'entraînement

Au premier exercice, guidez physiquement les athlètes en les plaçant dans les bonnes positions. Tenez-vous derrière les défenseurs. Pour les athlètes de niveau inférieur, l'entraîneur peut physiquement les aider à rester entre les attaquants et le panier. Au fil des répétitions, il sera de moins en moins nécessaire de guider les athlètes. Demandez à vos athlètes :

1. Où vous positionnez-vous en défense ? (Entre l'adversaire et le panier)
2. Qu'essayez-vous de faire en attaque ? (Marquer)
3. Qui est votre coéquipier ? (Le joueur qui porte un maillot de la même couleur)

Mini basket-ball : trois contre trois (avec passage attaque/défense modifié)

Jouer à trois contre trois, comme mentionné ci-avant, avec les exceptions suivantes.

1. Lorsque la défense récupère le ballon ou lorsqu'elle marque, le ballon est lancé en direction de l'entraîneur.
2. Les équipes changent de positions offensives et défensives.
3. L'entraîneur passe en attaquant médian et le jeu continue.
4. Chaque équipe reste en attaque ou en défense pendant trois possessions de ballon.
5. Chaque équipe joue en attaque et en défense deux à trois fois.
6. Attribuer deux points en cas de panier offensif et un point en cas de prise de rebonds. Un point est accordé pour chaque interception ou prise de rebonds offensive.

Conseils d'entraînement

L'objectif consiste à aider les athlètes à passer de l'attaque à la défense et à changer de positions sur le demi-terrain. Étant donné que le ballon doit être passé à l'entraîneur après un tir réussi ou une interception/une prise de rebonds défensive, les athlètes disposent de davantage de temps pour réaliser les ajustements nécessaires. L'entraîneur peut également guider verbalement et physiquement les athlètes, si nécessaire.

Mini basket-ball : trois contre trois (avec passage attaque/défense)

Organiser un jeu en trois contre trois avec les exceptions suivantes.

1. Lorsque la défense récupère le ballon ou lorsque l'attaque marque, le ballon est dribblé en direction d'une position située au-delà de la ligne de lancer franc prolongée.
2. Les équipes changent de positions offensives et défensives.
3. Le jeu se poursuit comme indiqué ci-avant.
4. Une passe doit être effectuée avant qu'un attaquant puisse tirer.
5. Le jeu se poursuit pendant 2 à 3 minutes
6. Attribuer deux points pour un panier offensif, un point pour une prise de rebonds, une interception ou une prise de rebonds défensive.



Conseils d'entraînement

Cette progression permet une meilleure mise en situation de match. Tous les athlètes sont mis au défi de réagir face au ballon et d'en prendre possession. Chacun d'entre eux doit se positionner rapidement. En attaque, l'équipe fait face au panier.

En défense, l'équipe se trouve dos au panier et se positionne entre les adversaires et le panier. La défense doit dribbler ou passer le ballon à un coéquipier au-delà de la ligne de lancer franc prolongée avant d'attaquer le panier.

Avec des athlètes de niveau inférieur, l'entraîneur guide verbalement l'attaque et lui dit de « Reprendre le ballon » et de réaliser un « Appel de ballon » pour se démarquer. Au fur et à mesure des répétitions et de la focalisation sur la technique, il sera de moins en moins nécessaire de guider les athlètes.

Demandez à vos athlètes :

1. À qui faites-vous la passe ? (Un coéquipier)
2. Jusqu'où dribblez-vous/où passez-vous le ballon après être allé en défense ? (Derrière la ligne de lancer franc)
3. Que devez-vous faire pour vous démarquer ? (Un appel de ballon)

Enseignez une technique d'attaque simple à trois joueurs. La structure aidera les athlètes de niveau inférieur à savoir quoi faire et quand se déplacer. Chaque athlète ne doit avoir qu'une ou deux tâches à réaliser. Cela est utile s'ils apprennent une position d'un côté du terrain. Cela constitue un point de référence que chacun peut trouver.

Enseigner l'attaque à trois joueurs

1. Positionner les athlètes sur le terrain en fonction de leurs aptitudes.
 - L'athlète le plus compétent est le n°1, c'est-à-dire le meneur.
 - Placer les deux autres athlètes : un derrière l'autre au niveau du bloc (espace du couloir de lancer franc) à gauche du panier, dos à ce dernier.
2. Au signal « ALLEZ », chacun perce vers un emplacement.
 - L'athlète n°2 remonte le couloir entre les défenseurs.
 - L'athlète n°3 court juste à l'extérieur du bloc, du côté opposé au panier.
 - Aucun athlète ne se tient derrière un adversaire (joueur défensif). Chacun se déplace vers une position démarquée.
3. Le n°1 passe au n°2 et effectue une percée vers le panier.
4. Le n°2 pivote, fait face au panier, le ballon protégé et repasse le ballon au n°1 qui tire.
5. Les n°1, 2 et 3 essayent de prendre le rebond.
6. Le n°2 peut également pivoter, faire face au panier et dribbler pour effectuer un tir en course.
7. Initialement, le n°1 peut effectuer une passe au n°3 également. Le jeu se poursuit.

Il est recommandé d'adopter une défense simple joueur contre joueur. Cela permet aux athlètes d'apprendre à défendre contre un joueur avec le ballon et contre un autre joueur sans. Il s'agit d'une excellente transition vers un jeu à cinq joueurs. Une défense en triangle (à expliquer) avec le meilleur défenseur sur le ballon peut également être adoptée. Elle permet aux athlètes de défendre une zone



et contre l'adversaire avec le ballon dans leur zone. Cela les place dans la meilleure position de prise de rebonds. Deux athlètes peuvent également marquer d'autres adversaires avec un athlète à l'arrière qui protège le milieu. Il s'agit de la meilleure défense individuelle (pression sur le ballon) et de la meilleure défense de zone (protection du panier).



Défense d'équipe

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut passer et attraper le ballon, se déplacer vers ce dernier, dribbler et défendre.

L'athlète peut reconnaître et travailler avec ses coéquipiers.

L'athlète ne défend pas et n'éloigne pas le ballon de ses coéquipiers.

L'athlète sait quel panier défendre.

L'athlète comprend les règles de base du jeu.

Il est certain que l'objectif du jeu consiste à marquer plus de points que l'adversaire. Inversement, il s'agit également de limiter le nombre de points marqués par l'adversaire. Le concept de défense d'équipe se focalise sur cet aspect.

Lorsqu'il s'agit d'enseigner la défense d'équipe, il est beaucoup plus simple de commencer par enseigner une défense de zone. Chaque membre de l'équipe apprend comment défendre contre un adversaire, mais dans la sécurité d'une zone plus restreinte.

La défense de zone 2-1-2 est une des zones les plus facilement enseignées. L'entraîneur peut utiliser des marquages sur le terrain pour placer les athlètes à proximité du panier afin d'éviter les tirs à pourcentage élevé de réussite. Chaque athlète doit mener à bien une tâche. Il est important pour l'entraîneur de reconnaître les aptitudes et les capacités de tous les membres de l'équipe pour leur placement stratégique dans la zone et optimiser l'efficacité de la défense d'équipe.

En ce qui concerne le placement des athlètes, il est suggéré que le joueur complet le plus compétent (n°1) soit placé au milieu de la zone. Ce joueur est une force stabilisatrice qui aide ses coéquipiers et protège la zone la plus vulnérable (le milieu). Les athlètes plus petits et rapides prennent les positions hautes (n°2 et n°3). Les athlètes de plus grande taille sont affectés aux positions basses (n°4 et n°5), plus près du panier. Cependant, il est suggéré qu'au moins une des positions soit jouée par un athlète de plus petite taille sûr de lui et qui saute ou se déplace vers le ballon énergiquement.



Enseigner la progression de la technique de défense d'équipe

Enseigner le positionnement défensif contre l'athlète en possession du ballon

Un athlète, un entraîneur ou un bénévole fait la démonstration de la position correcte du bras et du corps (à un bras de distance de l'athlète avec le ballon, entre l'adversaire et le panier, dos à ce dernier).

Alors que l'équipe est dispersée autour du terrain, chaque bénévole travaille avec trois à quatre athlètes en les guidant verbalement pour qu'ils adoptent une position correcte du corps.

Le groupe est ensuite séparé de sorte que quatre athlètes et un entraîneur/bénévole se trouvent à chaque panier pour s'entraîner individuellement au positionnement et au mouvement en un contre un au niveau des cinq positions de zone. Un attaquant est en possession d'un ballon et essaye de percer en dribble ou de tirer au-dessus d'un défenseur.

Mots-clés

Ventre contre le ballon (à expliquer)

Marcher vers le ballon

Enseigner les zones dont chaque athlète est responsable

Facultatif : inscrire des X au sol et les retirer progressivement au fil de la saison. S'assurer au préalable que le responsable des installations approuve la mise en place de ruban adhésif au sol.

Utiliser les lignes ou les marques existantes sur le terrain comme repères, c'est-à-dire : la jonction de la ligne de lancer franc et de la ligne du couloir pour les emplacements hauts de chaque côté du couloir (n°2, n°3), le milieu du couloir pour le milieu-défenseur (n°1), les blocs de poste bas du couloir pour les deux emplacements bas de chaque côté du couloir (n°4, n°5).

Au niveau des emplacements hauts, chaque athlète place son pied extérieur sur les marquages. Au niveau des emplacements bas, chaque athlète place son pied intérieur sur les marquages. Le n°1 est responsable du couloir.

Placer les athlètes dans leurs zones. Les faire reconnaître individuellement leurs positions et leurs marquages sur le terrain. Chaque zone possède un rayon de deux pas chassés par rapport à la position d'origine de l'athlète.

Utiliser les signaux Ventre contre le ballon et Marcher vers le ballon (à expliquer) et insister sur ces derniers tout au long de la progression.

Ordonner aux athlètes de se déplacer dans leurs zones pendant que l'équipe offensive passe le ballon autour du périmètre. Chaque athlète s'adapte pour défendre contre l'adversaire en possession ou pas du ballon présent dans sa zone. Insister sur ce qui suit :



- Il est nécessaire que les cinq athlètes se déplacent ensemble pour intercepter le ballon et,
- Lorsqu'un défenseur se déplace, tous doivent se déplacer. Dans le cas contraire, des ouvertures se créent pour marquer (le n°3 se déplace pour se positionner dans le bloc du côté ballon).

Enseigner le passage de l'attaque à la défense

Les athlètes se positionnent en attaque de leur côté du terrain. L'athlète tire et l'entraîneur récupère le ballon. L'entraîneur émet le signal « Défense » et « À vos X ». Les assistants aident physiquement les athlètes à courir de leur côté du terrain et à se mettre en place dans leurs positions défensives sur leurs X respectifs.

Les athlètes sprintent jusqu'au côté opposé du terrain et mettent en place leur défense sur leurs marquages.

Les athlètes se déplacent en défense pendant que le ballon est passé en attaque.

Continuer à insister sur les signaux « Ventre contre le ballon » et « Marcher vers le ballon ».

Retirer progressivement les X du terrain.

S'entraîner au passage d'attaque à défense et de défense à attaque

Répéter l'exercice ci-avant en commençant par tirer le ballon du côté offensif. Les athlètes sprintent du côté défensif pour se placer en défense de zone 2-1-2.

En cas d'interception et de prise de rebonds défensives, l'équipe rejoint ses postes offensifs. Faire sortir le centre offensif du couloir. Guider physiquement et fermement et faire appel à des signaux verbaux (Chaud, Sortez du feu). L'entraîneur doit procéder ainsi dès le premier jour, sinon les athlètes auront des problèmes à différencier les côtés défensif et offensif ainsi que la sortie du couloir.

Conseils d'entraînement

Les athlètes de niveau inférieur peuvent jouer à des sports d'équipe. L'objectif consiste à rendre les concepts, les rôles et les responsabilités des athlètes aussi simples et concrets que possible. Au fur et à mesure du développement des aptitudes et de la répétition de leur utilisation dans le jeu, les concepts deviennent compréhensibles.

Pour enseigner le joueur contre joueur ou l'homme à homme, un joueur doit défendre contre un joueur, pas une zone. La progression mentionnée ci-avant est la suivante.

Enseigner la défense hors possession de ballon (aide)

Passer en revue le mouvement et la position défensifs corrects.



Enseigner une position de type « pointer l'arme vers l'adversaire » (démarcation) lorsqu'il s'agit de défendre contre un adversaire sans le ballon.

1. Une main pointe vers le joueur qui défend, l'autre pointe vers le joueur avec le ballon.
2. Le défenseur doit toujours savoir où se trouve le ballon.
3. Chaque défenseur doit être capable de le voir sans tourner la tête.

Mots-clés

Marcher vers le ballon

Ventre contre le ballon

Ballon

Aide

Refus

Mini basket-ball : positionnement pour aide et récupération avec passes

Mettre en place une ligne en pointillés avec du ruban adhésif le long du milieu du terrain, dans la longueur. Cette ligne va d'un panier à l'autre.

Une démonstration du mouvement et du positionnement doit être effectuée par les entraîneurs, puis les athlètes doivent s'y entraîner.

Deux joueurs jouent en attaque fixe de chaque côté avec un entraîneur comme meneur.

Les défenseurs prennent des positions défensives contre les attaquants.

Le meneur se trouve d'un côté de la ligne allant d'un panier à l'autre.

Les athlètes sont positionnés, on leur enseigne à jouer à une distance équivalente à un bras par rapport à l'attaquant, du côté du ballon et sur la ligne allant d'un panier à l'autre du côté de l'aide (côté où le ballon ne se trouve pas).

Le ballon est passé doucement du meneur à un attaquant.

Donner les signaux « Marcher vers le ballon » et « Ventre contre le ballon ».

Le défenseur sur le ballon joue entre l'attaquant et le panier.

Le défenseur qui n'est pas sur le ballon a un pied sur la ligne allant d'un panier à l'autre, l'autre du côté aide du terrain, dos au panier.

Au fur et à mesure que le ballon circule, les deux défenseurs se déplacent et énoncent leurs positions.

1. Lorsqu'un athlète est sur le joueur avec le ballon, il crie « Ballon ».
2. Lorsqu'un athlète se trouve à une passe du ballon, il crie « Refus ».
3. Lorsqu'un athlète se trouve à deux passes du ballon, il crie « Aide ».

Ils pivotent et effectuent des pas chassés pour se positionner face au ballon.

L'objectif de la défense consiste à dévier, intercepter ou prendre le rebond. Jouer par intervalles d'une minute contre une attaque déterminée. Mettre à jour le score. La défense obtient un point pour chaque déviation, interception ou prise de rebonds. Chaque équipe passe deux ou trois fois en défense. L'équipe avec le plus de points gagne.



Mini basket-ball : positionnement pour aide et récupération avec passes et dribbles limités

Un élément est ajouté. Lorsque l'attaquant réceptionne le ballon, il peut pénétrer en dribble.

Le défenseur du côté ballon doit essayer de rester avec le joueur qui pénètre en dribble et d'arrêter le dribbleur (Arrêter le ballon) avant qu'il ne parvienne au panier.

Le défenseur du côté aide doit être en position pour aider à empêcher le dribbleur (Arrêter le ballon) d'effectuer un tir en course.

Lors de la passe de retour au meneur, tous les défenseurs retournent à leurs positions (Marcher vers le ballon) et jouent Ventre contre le ballon.

Lorsque le meneur pénètre en dribble, les défenseurs se déplacent pour resserrer (à expliquer) le milieu.

Lorsque le meneur passe, les défenseurs retournent en défense du côté ballon ou en défense du côté aide selon où se trouve le ballon.

Le jeu se poursuit et les athlètes crient leur position par rapport au ballon au fur et à mesure de leurs déplacements (Ballon, Refus, Aide).

L'objectif de la défense consiste à dévier, intercepter ou prendre le rebond. Jouer par intervalles d'une minute contre une attaque déterminée. Mettre à jour le score. La défense obtient un point pour chaque déviation, interception ou prise de rebonds. Chaque équipe passe deux ou trois fois en défense. L'équipe qui remporte le jeu est celle qui totalise le plus de points.

Mini basket-ball : positionnement « Shell » avec passes

Quatre joueurs offensifs se positionnent en boîte à l'extérieur du couloir. Personne ne se trouve dans le couloir.

L'attaque passe le ballon autour du périmètre.

Les défenseurs Marchent vers le ballon, jouent Ventre contre le ballon, se positionnent correctement selon s'ils se trouvent du côté ballon ou aide (sur la ligne allant d'un panier à l'autre) et crient leur position (Ballon, Refus, Aide).

L'objectif de la défense consiste à dévier, intercepter ou prendre le rebond. Jouer par intervalles d'une minute. Mettre à jour le score. La défense obtient un point pour chaque déviation, interception ou prise de rebonds. Chaque équipe passe deux ou trois fois en défense. L'équipe qui remporte le jeu est celle qui totalise le plus de points.

Mini basket-ball : positionnement « Shell » avec passes et dribbles limités

L'exercice est identique à celui mentionné ci-avant. Cependant, à présent, un attaquant peut dribbler après avoir réceptionné le ballon.

Les défenseurs Marchent vers le ballon, jouent Ventre contre le ballon, se positionnent correctement selon s'ils se trouvent du côté ballon ou aide (sur la ligne allant d'un panier à l'autre) et crient leur position (Ballon, Refus, Aide).

L'objectif de la défense consiste à dévier, intercepter ou prendre le rebond. Jouer par intervalles d'une minute. Mettre à jour le score. La défense obtient un point pour chaque déviation, interception



ou prise de rebonds. Chaque équipe passe deux ou trois fois en défense. L'équipe qui remporte le jeu est celle qui totalise le plus de points.

Conseils d'entraînement

Une défense combinée peut être assez efficace, en particulier pour une équipe de niveau inférieur. Un ou deux joueur(s) est/sont en défense en joueur contre joueur et le reste défend dans une zone. L'entraîneur obtient alors le meilleur des deux systèmes : la pression sur le ballon est distrayante et la stabilité sur le terrain protège le panier.

De plus, certains athlètes peuvent se focaliser sur un joueur, mais pas sur une zone. Ils contribuent au jeu de l'équipe en défendant contre le joueur avec le ballon à l'instar d'un suiveur alors que le reste de l'équipe joue une zone derrière eux.



Attaque d'équipe

L'attaque d'équipe se fonde sur les aptitudes de base relatives au dribble, au jeu de passes, à l'attrapé, au tir et à la prise de rebonds offensive. Un entraîneur peut présenter chacune de ces aptitudes et favoriser le développement individuel de l'athlète. Cependant, les aptitudes ne sont que des aptitudes tant qu'un athlète ne les utilise pas de manière adéquate et réussie dans le jeu avec d'autres coéquipiers. L'attaque consiste à marquer des points et à mettre des paniers. L'objectif ultime des aptitudes de base offensives consiste à aider l'athlète et l'équipe à marquer. L'objectif du basket-ball est sans aucun doute de marquer plus de points que l'adversaire.

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut passer et attraper le ballon, se déplacer pour le récupérer, dribbler et tirer.

L'athlète peut reconnaître et travailler avec ses coéquipiers.

L'athlète n'éloigne pas le ballon de ses coéquipiers.

L'athlète sait dans quel panier tirer.

L'athlète comprend les règles de base du jeu.



Enseigner la progression de la technique d'attaque d'équipe

Aptitudes offensives : dribbles, passes, attrapés, tirs et prises de rebond.

Présenter chaque exercice.

Entraîner les athlètes à chaque exercice.

Viser une amélioration des aptitudes : réaliser l'exercice, réaliser l'exercice plus de fois (marquer cinq paniers), réaliser l'exercice plus rapidement, réaliser un minimum de l'exercice dans un temps limité (marquer cinq paniers en 30 secondes).

Entraîner les athlètes individuellement contre une défense : attaquer pour marquer.

Utiliser le jeu de mini basket-ball du 1 contre 1 pour isoler l'attaque de base contre une défense.

Pratiquer les techniques d'équipe sans défense, puis contre une défense

Le passe-et-va est une des plus importantes techniques d'équipe. Elle consiste à reconnaître et travailler avec ses coéquipiers pour atteindre un objectif ultime : marquer. Un athlète passe le ballon à un coéquipier (qui s'est démarqué) et coupe jusqu'au panier pour une passe de retour.

Identifier les capacités des athlètes

Avec une équipe de niveau inférieur, il est possible que les athlètes n'acquiescent jamais les cinq aptitudes offensives. Il est important d'identifier ce qu'ils peuvent faire et ce qu'ils peuvent faire correctement afin de construire la meilleure attaque.

Placer les athlètes dans des positions qui correspondent au mieux à leurs aptitudes

Utiliser les forces de chaque athlète. Par exemple, si un athlète est capable de passer, mais pas d'attraper, il peut être meneur.

Travailler autour du meilleur athlète. Comme d'ordinaire, chaque équipe comprend un ou deux athlète(s) d'un niveau supérieur en termes de capacités et de compréhension de jeu. En utilisant ses/leurs forces, l'entraîneur donne à son équipe les meilleures chances de réussite. Aider chaque athlète à améliorer ces aptitudes. Consacrer du temps pendant l'entraînement aux répétitions et au renforcement de ces aptitudes individuelles.

Aider chaque athlète à jouer un rôle, à le connaître et à le comprendre et à sentir que ce rôle est important pour l'équipe.

Donner à tous les athlètes des opportunités de participer de façon significative. Accorder à chaque athlète du temps sur le terrain pendant l'entraînement et les compétitions. Un adversaire peut aider à élever les aptitudes de tous les joueurs. Les athlètes se montrent à la hauteur. Au fur et à mesure que les adversaires et les situations se corsent, les aptitudes des



athlètes s'améliorent pour relever ces défis. Les aptitudes des athlètes s'améliorent à chaque entraînement et à chaque match.

Créer une technique d'attaque simple

La structure donnera à l'équipe les meilleures chances de jouer en mettant en œuvre ses forces et de gagner. Une structure simple ne compliquera pas, mais facilitera l'apprentissage du jeu et du jeu d'équipe par les athlètes. Elle leur fournit de la stabilité et une certaine confiance en eux sur ce qu'ils doivent faire et où ils doivent se déplacer. Ce qui suit est une technique d'attaque simple appelée « Allez Jerry ». Elle a été appliquée avec succès par des équipes/athlètes de niveau inférieur.

L'équipe est en attaque sur le demi-terrain sans défense. Chaque athlète est identifié par un numéro. Son positionnement sur le terrain dépend des capacités suivantes :

- N°1 : meilleur athlète complet droitier
- N°2 : arrière/dribbleur de niveau moyen
- N°3 : bon joueur de percée en dribble/capteur de rebonds
- N°4 : tireur intérieur/capteur de rebonds
- N°5 : bon passeur

Tous les athlètes possèdent des repères de positionnement. Les n°4 et 5 se positionnent l'un derrière l'autre sur le bloc du côté gauche du terrain. Le n°3 se trouve dans le même coin, à environ 3 m.

L'arrivée de l'athlète n°1 au niveau de la ligne médiane est le signal visuel pour que tout le monde perce (coupe) vers sa nouvelle position. Le signal verbal « Allez Jerry » (athlète n°4) est également donné à ce moment-là.

Les n°2, 3, 4 et 5 se déplacent vers leur nouvelle position alors que le n°1 dribble vers le côté droit supérieur de la zone restrictive en créant un angle de passage.

La coupe permet un mouvement vers des zones démarquées. Elle permet également au meneur d'obtenir un meilleur angle de passe. L'attaque dispose ensuite d'un avantage sur la défense.

Le n°1 effectue une passe au n°5.

Le n°5 a quatre options :

- se tourner et tirer,
- passer au n°1 qui a coupé vers le panier pour une passe de retour ou une prise de rebonds,
- passer au n°4 ou au n°3 pour des tirs intérieurs ou
- passer au n°2.

Il y aura toujours au moins trois capteurs de rebond (n°3, 4 et 1) qui sont les joueurs les plus actifs pour récupérer le ballon.

Une fois que la technique d'attaque est apprise, il est important pour l'entraîneur d'aider les athlètes à l'appliquer dans des conditions plus semblables à celles d'un match. Une façon d'y



parvenir consiste à faire se déplacer les athlètes vers la ligne de séparation ou médiane. L'entraîneur annonce les signaux « Attaque » et « Positionnement » lorsque le ballon est récupéré par le meneur. Les athlètes courent jusqu'à leurs repères, puis mettent en place l'attaque au signal « Allez Jerry ».

Les athlètes commencent du côté défensif. Le capteur de rebonds passe ou effectue une passe main à main au n°1 qui dribble le ballon en remontant le terrain. L'entraîneur donne le signal « Positionnement ». Les athlètes courent jusqu'à leur repère, puis mettent en place l'attaque au signal « Allez Jerry ».

Passer d'attaque à défense, puis à attaque. Il s'agit à présent de la situation la plus semblable à un match. L'équipe est guidée pour reconnaître le passage de l'attaque (lorsqu'elle récupère le ballon) à la défense (lorsque l'adversaire a le ballon) à l'attaque (lorsque l'équipe récupère à nouveau le ballon).

Conseils d'entraînement

Les signaux physiques suivants sont suggérés pour aider l'apprentissage de l'attaque par les athlètes. Marquez des X au ruban adhésif sur le sol pour indiquer les repères correspondant au signal « Positionnement ». Marquez des X de différentes couleurs sur le sol pour les positions signalées en fin de coupe. Lors de l'apprentissage de la technique d'attaque, retirez progressivement les signaux physiques. Utilisez les lignes déjà existantes sur le sol. Verbalisez les signaux. Insistez sur les bonnes coupes. Vos athlètes seront capables de répéter la technique d'attaque.

Renforcez non seulement la coupe vers les repères corrects, mais également les passes à terre et la fin du jeu. Il est important pour les réceptionnaires et les capteurs de rebond de se déplacer pour récupérer le ballon dès qu'une passe est effectuée ou un tir lancé. Lorsque le ballon quitte la main du tireur, tout le monde crie « Rebond », se tourne vers le panier, puis se déplace vers le ballon. L'entraîneur doit renforcer le déplacement pour récupérer le ballon. La réussite se fonde sur la capacité d'une équipe à marquer. Se déplacer vers le ballon renforce l'assurance du jeu et donne plus d'opportunités à une équipe de marquer.

Proposez un jeu dirigé contrôlé quand l'attaque se confronte à la défense et lorsque le jeu se déroule sur le terrain complet. Insistez sur un jeu approprié, un bon travail d'équipe et de bons résultats (efforts et résultats).

Conseils d'entraînement

Un entraîneur peut aider les athlètes à développer davantage leur assurance et leur esprit d'équipe en les faisant participer.

Faites-les parler à propos de ce qu'ils apprennent.

Regardez des matchs de basket-ball ensemble.

Discutez des règles.

Discutez de ce qui s'est bien passé et de ce qui s'est mal passé lors de votre dernier match/entraînement et de ce qu'ils peuvent faire pour s'améliorer. L'interaction leur donne le sentiment d'être important et permet à l'entraîneur d'obtenir un feedback important.



L'attaque, les paniers marqués et le développement sont possibles car l'entraîneur offre les opportunités nécessaires.

Les concepts sont concrétisés alors que les capacités des athlètes sont utilisées. Même si l'attaque se mesure au nombre de points marqués, les entraîneurs peuvent reconnaître et faire l'éloge de la contribution de tous les athlètes.

Mettre l'accent sur les forces de chaque athlète améliore l'expérience de chacun.

L'environnement le plus positif peut être créé pour tous et permettra les meilleurs résultats.



Remise en jeu

Moment où l'athlète est prêt

L'athlète peut passer et attraper un ballon.

L'athlète peut identifier un coéquipier par la couleur du dossard qu'il porte.

L'athlète peut rester derrière la ligne jusqu'à ce qu'il passe le ballon.

Enseigner la remise en jeu

1. Séparer le groupe par paires.
2. Un partenaire est hors du terrain, l'autre est sur le terrain en tant que réceptionnaire. Il n'y a pas de défenseur.
3. L'entraîneur donne le ballon au passeur qui réalise une passe à terre à son coéquipier.
4. Le réceptionnaire effectue un appel de ballon pour se démarquer et réceptionne la passe.
5. Le passeur rentre à l'intérieur du terrain pour réceptionner une passe de retour.
6. Changer les responsabilités de sorte que chaque athlète ait une chance de faire un entre-deux et de réceptionner une passe.
7. Ajouter un défenseur devant le passeur. Ce défenseur exerce une pression sur la passe, puis défend contre l'athlète en marchant sur le terrain.
8. Ajouter ensuite un autre défenseur sur le réceptionnaire. Le réceptionnaire doit travailler plus dur pour se démarquer.
9. L'objectif pour l'attaque consiste à réaliser trois passes sur cinq. L'objectif pour la défense consiste à réaliser trois interceptions ou déviations sur cinq.
10. Insister régulièrement sur le positionnement correct hors du terrain et sur la remise en jeu correcte par le passeur pendant les jeux dirigés.
11. Enseigner les moments où l'athlète peut se déplacer (après un panier marqué) et où il ne peut pas (infraction).

Mots-clés

Pieds derrière la ligne

Conserver sa position

Entrer après une passe

Conseils d'entraînement

L'entraîneur doit identifier les deux ou trois meilleurs passeurs de l'équipe et désigner ces joueurs pour qu'ils réalisent un entre-deux pendant les matchs.

Demandez à vos athlètes :

1. Où se trouvent vos pieds ? (Derrière la ligne)



2. À qui passerez-vous le ballon ? (Un coéquipier)
3. Quand pouvez-vous courir sur le terrain ? (Après une passe)

Enseigner le jeu hors du terrain au niveau de la ligne de touche

1. Au début, utiliser les positions d'attaque. Les athlètes savent déjà où ils doivent se déplacer (couper) au signal « Allez ».
2. Demander à un des passeurs désignés de crier « Allez » et de faire un entre-deux avec le ballon.
3. Ajouter une position simple de « boîte ».
4. Chaque athlète a une coupe et une tâche à accomplir.
 - Le meilleur athlète complet (n°1) fait sortir le ballon.
 - Les meilleurs capteurs de rebonds (n°4 et n°5) se trouvent en haut de la zone de lancer franc. Les meilleurs passeurs (n°2 et n°3) se trouvent sur les blocs. Idéalement, le meilleur capteur de rebonds (n°4) et le tireur à l'intérieur du terrain se trouvent à l'opposé du ballon.
 - Au signal « Allez », les n°4 et 5 coupent vers le panier et les n°2 et 3 coupent en s'éloignant du panier.
 - Le n°1 passe le ballon au n°3, puis coupe en direction du coin le plus proche.
 - Le n°3 se tourne et effectue une passe à terre au n°1 pour qu'il tire.
 - Les n°3, 4 et 5 se déplacent pour récupérer le ballon lors d'un rebond offensif et tirer.

Enseigner le jeu hors du terrain au niveau de la ligne de touche

1. Au début, utiliser les positions d'attaque. Les athlètes savent déjà où ils doivent se déplacer (couper) au signal « Allez ».
2. Demander à un des passeurs désignés de crier « Allez » et de faire un entre-deux avec le ballon.
3. Ajouter une position simple « boîte » comme indiqué ci-avant.
4. Les athlètes auront une coupe et une tâche à accomplir.
 - Le meilleur athlète complet (n°1) sort le ballon du terrain.
 - Les meilleurs capteurs de rebond (n°4 et 5) sont en haut de la zone de lancer franc. Les meilleurs passeurs (n°2 et 3) se trouvent sur les blocs. Idéalement, le meilleur capteur de rebonds (n°4) et le tireur intérieur se trouvent à l'opposé du ballon.
 - Au signal « Allez », les n°4 et 5 coupent vers la ligne de fond et les n°2 et 3 coupent vers le haut de la zone restrictive et se tournent pour faire face au ballon.
 - Le n°1 effectue une passe au n°4, puis coupe vers le coin le plus proche.
 - Le n°4 s'élance pour un tir.
 - Les n°3, 4 et 5 se déplacent pour récupérer le ballon pour un rebond offensif et marquer.



Récupération

La récupération est aussi importante que l'échauffement. Pourtant, elle est souvent ignorée. Stopper brutalement une activité peut causer un amas sanguin et ralentir l'expulsion des déchets du corps de l'athlète. Cela peut également générer des crampes, des courbatures et autres problèmes pour les athlètes de Special Olympics. La récupération réduit progressivement la température du corps et le rythme cardiaque et accélère le processus de récupération avant la prochaine séance d'entraînement ou compétition. La récupération est également pour l'entraîneur et l'athlète une bonne occasion de discuter de la séance ou de la compétition.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Jogging d'aérobic lent	Fait baisser la température du corps Réduit progressivement le rythme cardiaque	5 minutes
Étirement doux	Enlève les déchets des muscles	5 minutes