Basketball: Conseils de pros

Quelques conseils de pros pour jouer au basketball et entraîner des situations de jeu que l'on retrouve souvent.

Lancer les élèves dans le jeu sans avoir travaillé au préalable les éléments clés est voué à l'échec.

Faire corps avec la balle

Fais corps avec le ballon!

Faire corps avec la balle – Le dribble est un mouvement fluide, apparenté au mouvement de piston.

- Pousse la balle vers le bas, ne la frappe pas!
- Ecarte légèrement tes doigts et garde-les bien relâchés.
- A la fin de la poussée, laisse aller ton poignet pour bien accompagner la balle.
- Si un adversaire te menace, plie bien les genoux et dribble bas. Protège ta balle avec l'autre bras et ton corps.
- Plus tu cours vite, plus ton dribble sera haut et dirigé vers l'avant.
- Regarde le jeu, pas ta balle! Tu dois la sentir sous tes doigts!

Protège le ballon!

Pour chaque situation

Pour enseigner les passes, il faut partir du principe qu'il y a (presque) toujours un adversaire placé pour les gêner. Pour éviter l'interception, le joueur a deux possibilités: contourner l'adversaire ou lui passer par-dessus! Dans les deux cas, la position de base est la même: il faut «mettre la balle dans sa poche», à droite ou à gauche. Cette position permet de protéger le ballon, d'être prêt pour la passe, le dribble et le tir.

Passe latérale à deux mains

- Mets la balle dans ta poche. Tends tes bras et termine avec les paumes vers l'extérieur.
- Accompagne le mouvement par un pas de côté.
- Garde les bras bien tendus jusqu'à ce que la balle ait quitté tes mains.

Oriente les paumes vers l'extérieur lors d'une passe!

Passe à terre

- Même mouvement, dirigé vers le sol, le ballon touche le sol après deux tiers de la distance!

Passe au-dessus de la tête

- Pour passer par-dessus l'adversaire.

Passe du joueur intérieur vers l'extérieur de la raquette ou vice versa

- Même position de base, le ballon un peu plus haut.
- Amène la balle vers le haut et tends rapidement les bras pour accélérer la balle.
- Donne une impulsion avec tout le corps.

Mets à profit l'impulsion du dribble!

Passe dans le dribble (pour les plus avancés)

- Profite de l'impulsion du dribble pour pousser la balle vers un coéquipier.
- Ce sont tes doigts et la partie supérieure de la paume qui poussent le ballon.

Objectif panier

Tir à l'arrêt

Finis bien ton geste par le «fouetté» du poignet!

- Adopte une position stable, pieds écartés à largeur de hanches, genoux fléchis.
- Tiens la balle à la base de tes doigts; ta deuxième main sert de support.
- Ton coude et ton poignet sont alignés verticalement, la balle au-dessus du front.
- Déclenche ton mouvement des jambes jusqu'au bout du bras.
- Finis bien ton geste par le «fouetté» du poignet qui fait rouler ta balle vers l'arrière.

Tir en course (droitier)

- Effectue ton dernier dribble sur la jambe opposée (pour un tir à droite, dribble sur la jambe gauche avec la main droite).
- Prends la balle solidement à deux mains et enchaîne avec les deux derniers pas (droite-gauche).
- Saute en appui sur ta jambe intérieure, lève le genou libre et tire.
- En résumé, intègre bien ce rythme: «dribble – un-deux et saut!»

Tir en puissance

- Après un dernier dribble haut et appuyé, fais un long pas croisé pour t'arrêter sous le panier, puis ramène ton pied gauche.
- Tes épaules sont parallèles au panier et ton centre de gravité bas.
- Ce tir te permet de mettre l'adversaire dans ton dos.

Choisis ton pied de pivot!

S'arrêter et pivoter

Même arrêté, le joueur peut encore bouger! Il peut lever un pied, à condition que l'autre reste fixe. Très utile pour se débarrasser d'un adversaire un peu collant…Il existe deux sortes d'arrêt:

Arrêt simultané: C'est un arrêt en un temps, c'est-à-dire avec les deux pieds qui touchent le sol en même temps. Grand avantage: le joueur peut choisir son pied de pivot.
Arrêt alterné ou deux-temps: Il oblige le joueur à ne plus déplacer le premier pied posé. Cela limite donc son champ d'action. A l'école, il faut privilégier l'arrêt simultané!

Défendre fort mais juste

Seule une bonne position permet au défenseur de réagir efficacement aux assauts de ses adversaires.

- Tiens-toi bien en équilibre, bas sur les jambes, le poids du corps sur l'avant des pieds.
- Imagine que ton adversaire évolue dans un cylindre et que tu n'y a pas accès.
- Pour te déplacer, effectue des pas glissés rapides, sans jamais taper tes pieds ou croiser les jambes.
- Face à un adversaire qui n'a pas dribblé, reste à une longueur de bras de lui.
- Si ton adversaire dribble, arrange-toi pour te tenir entre lui et le panier. Dès qu'il arrête son dribble, rapproche- toi pour mettre la pression.
- Si ton adversaire n'a pas la balle, défends de manière à le voir et à voir aussi la balle.
- Si ton adversaire est éloigné de la balle, tu peux prendre un peu de distance, tout en gardant à l'œil le joueur et la balle!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO